

# SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄ RIPPIKOULUIKÄISILLE

Marika Hakkarainen  
Anniina Huusko  
Anni Ingervo  
Matleena Kotimäki

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2009

Hoitotyö  
Sosiaali- ja terveysala





Tekijä(t) HAKKARAINEN, Marika HUUSKO, Anniina INGERVO, Anni KOTIMÄKI, Matleena	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.10.2009
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄ RIPPIKOULULAISILLE		
Koulutusohjelma HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA		
Työn ohjaaja(t) TIAINEN, Elina TUOMI, Sirpa		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän seurakunta		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa teemapäivä nuorten seksuaalisuudesta rippikoululaisille yhteistyössä Jyväskylän seurakunnan kanssa. Rippikoulu oli hyvä tilaisuus tavoittaa samanikäisiä nuoria osallistumaan teemapäivään.</p> <p>Teemapäivä koostui neljästä aihealueesta, jotka olivat: seurustelu ja tunteet, seksuaalisuus ja seksi, ehkäisy sekä sukupuolitaudit. Jokaisen aihealueen sisältö ja teemapäivän ohjaustuokio oli koostettu erityisesti nuoria ja heidän tarpeitaan ajatellen. Opinnäytetyö sisältää myös nuorisotyöntekijöille laaditun ohjausmateriaalikansion, jonka avulla nuorisotyöntekijät voivat jatkossa ohjata seksuaalisuuden teemapäivän itse. Ohjausmateriaalikansio toimii myös työn teoriapohjana.</p> <p>Teemapäivästä kerättiin palautetta nuorilta ja rippikoulua ohjanneilta seurakunnan työntekijöiltä. Vaikka nuorilla oli ennestään tietämystä käsitellyistä aihealueista, suurin osa osallistuneista koki saaneensa uutta tietoa tai syventäneensä aiemmin opittua.</p> <p>Seurakunta voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia ja ohjausmateriaalikansiota kehittäessään rippikoulujen seksuaalikasvatusta. Jatkokehitysmahdollisuus opinnäytetyölle olisi laajentaa samanlaisen teemapäivän toteutus myös muihin toimintoihin tai harrastuksiin, joissa kokoontuu samanikäisiä nuoria.</p>		
eeAvainsanat (asiasanat) Nuorten seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seurustelu, seksi, ehkäisy, sukupuolitaudit		
Muut tiedot Työ sisältää 8 liitettä, sekä ohjausmateriaalikansion.		



Author(s) HAKKARAINEN, Marika HUUSKO, Anniina INGERVO, Anni KOTIMÄKI, Matleena	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 08102009
	Pages 43	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title A THEME DAY REGARDING ADOLESCENT SEXUALITY FOR CONFIRMATION CLASSES		
Degree Programme DEGREE PROGRAMME IN NURSING		
Tutor(s) TIAINEN, Elina TUOMI, Sirpa		
Assigned by Jyväskylä congregation		
Abstract <p>The purpose of the practical bachelor's thesis was to create a theme day regarding adolescent sexuality for confirmation classes of the Jyväskylä congregation. The confirmation classes offered an excellent opportunity to bring together young people of the same age to participate in the theme day.</p> <p>The theme day consisted of four separate topics: dating and emotions, sexuality and sex, contraception and sexually transmitted diseases. The contents of each topic and the corresponding session were particularly composed to consider adolescents and their needs. The thesis consists also a folder of reference material for youth workers. In future the youth workers of the congregation can host the sexuality theme day with the aid of this folder. The folder is also the theoretical base of the bachelor's thesis.</p> <p>Feedback was gathered from the young people as well as from the councillors and youth workers in charge of the confirmation classes. The young people had previous knowledge of the themes that were discussed, most received new information or were able to extend existing knowledge.</p> <p>The results of the thesis and the folder of reference material can be used by the congregation to further develop the sexual education during confirmation classes. An option to further develop the thesis would be to create a similar theme day for other activities where young people of this age gather.</p>		
Keywords adolescent sexuality, sexual health, dating, sex, contraception, sexually transmitted diseases		
Miscellaneous The thesis includes 9 appendixes and a folder of reference material for youthworkers		

## Sisällysluettelo

<b>1 JOHDANTO JA TAVOITTEET .....</b>	<b>5</b>
<b>2 NUORTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN.....</b>	<b>8</b>
2.1 Nuorten seksuaaliterveyden kehittyminen .....	8
2.2 Nuorten seksuaalikasvatus .....	9
2.3 Kirkko nuorten seksuaalikasvattajana .....	11
<b>3 SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS..</b>	<b>12</b>
3.1 Seksuaalisuuden teemapäivän suunnittelu .....	12
3.2 Seksuaalisuuden teemapäivän toteutus.....	13
3.3 Seurustelu ja tunteet –ohjaustuokio .....	15
3.4 Seksuaalisuus ja seksi –ohjaustuokio .....	17
3.5 Ehkäisy –ohjaustuokio .....	19
3.6 Sukupuolitauti –ohjaustuokio.....	21
<b>4 OHJAUSMATERIAALIKANSIO NUORISOTYÖNTEKIJÖILLE .....</b>	<b>24</b>
<b>5 TEEMAPÄIVIEN JA OHJAUSKANSION ARVIOINTI.....</b>	<b>25</b>
<b>6 POHDINTA.....</b>	<b>27</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>33</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>35</b>
LIITE 1 Seksuaalisuuden portaat .....	35
LIITE 2 Väestöliiton Nuorten seksuaalioikeudet.....	37
LIITE 3 Seurustelu ja tunteet - ohjaussuunnitelmataulukko .....	1
LIITE 4 Seksuaalisuus ja seksi -ohjaussuunnitelmataulukko .....	2
LIITE 5 Ehkäisy -ohjaussuunnitelmataulukko.....	3
LIITE 6 Sukupuolitaudit -ohjaussuunnitelmataulukko.....	4
LIITE 7 Ohjausmateriaalikansion sisällysluettelo.....	5
LIITE 8 Palautelomake .....	6
LIITE 9 Palautteen tulokset.....	7

<b>Kuvio 1 Teemapäivän sisältö ja eteneminen.....</b>	<b>14</b>
<b>Kuvio 2 Seurustelu ja tunteet –ohjaustuokion purkua.....</b>	<b>17</b>
<b>Kuvio 3 Seksuaalisuus ja seksi –ohjaustuokion tuotoksia.....</b>	<b>19</b>
<b>Kuvio 4 Ehkäisy –ohjaustuokiassa esillä olleita ehkäisyvälineitä.....</b>	<b>21</b>
<b>Kuvio 5 Sukupuolitauti –ohjaustuokion tuotos.....</b>	<b>23</b>
<b>Kuvio 6 Palautteen tulokset .....</b>	<b>7</b>

## 1 Johdanto ja tavoitteet

Murrosikä on herkkyyksiaikaa, jolloin nuori usein suojaa keskeneräistä itseään arkuudella ja ujoudella tai erityisellä kovuudella (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 12). Cacciatoren (2006, 205) mukaan nuoruus on myös aikaa, jolloin koetaan suuria tunteita, tehdään virhearviointeja, ollaan riskialttiita ja koetaan tiedon ja suojelun tarvetta. Tällöin saadaan jännittäviä ensikokemuksia ja koetaan välillä karvaita pettymyksiä. Murrosiässä nuori kokee seksuaalisuuteen liittyvät asiat ensimmäistä kertaa omakohtaisesti ja kokee myös usein ristiriitaa oman muuttuvan kehon ja myllertävien tunteiden kanssa (Aho ym. 2008, 12,14).

Kontula ja Meriläinen osoittavat Väestöliiton tutkimuksessa (2007, 13), että nuorten seksuaali- ja seksuaaliterveysasiat ovat kokeneet monia huomattavia muutoksia viimeisten vuosikymmenten aikana. Tänä aikana nuoret ovat saaneet suurempia vapauksia itsensä toteuttamiseen ja seurustelun ja yhdyntöjen aloitusikä on laskenut. Toisaalta myös seksuaalikasvatus on tehostunut valtakunnallisesti, minkä vuoksi nuorten tiedon taso on parantunut ja sitä kautta esimerkiksi teini-ikäisten raskaudet ja abortit ovat vähentyneet.

Vuoden 1999 ja 2009 kouluterveyskyselyt osoittavat, että nuorten seksuaalinen aktiivisuus on hieman lisääntynyt 2000-luvun aikana ja nuoret aloittavat seksuaalielämän yhä nuorempina. Vuonna 1999 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 22 % pojista ja 29 % tytöistä oli ollut yhdynnässä peruskoulun loppuun mennessä, kun taas vuonna 2009 yhdyntäkokemusten määrä on kasvanut pojilla 27 %:iin ja tytöillä 30 %:iin. Vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan yhdynnässä olleista peruskoululaisista 62 % oli käyttänyt kondomia, 13 % e-pillereitä ja 6 % molempia. 17 % yhdynnässä olleista peruskoululaisista ei ollut käyttänyt minkäänlaista ehkäisyä. (Stakes 2009.) Vuonna 2008 uusia klamydiatapauksia ilmoitettiin tartuntatautirekisteriin yhteensä 13 871, joista 2/3 oli alle 25-vuotiailla. Vuonna 2008 15–19-vuotiaden uusia klamydiatapauksia ilmoitettiin 3550, kun taas vuonna 1995 15–19-vuotiaden tartuntojen määrä oli 1813. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2009.) Klamydian nopea yleistyminen osoittaa, ettei sukupuolitauteja vastaan suojauduta riittävän hyvin. Nuorisolle tehty kyselytutkimukset viittaavat kondomien

suosion alentumiseen. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2007–2011 onkin laatinut yhdeksi tavoitteekseen, että klamydiatartuntojen määrä laskee vähintään viidenneksellä vuoden 2005 tasosta vuoteen 2012 mennessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 96, 99.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on nuorten seksuaaliterveyden edistäminen lisäämällä nuorten seksuaalitietämystä. Liinamon (2005, 80–81) mukaan seksuaaliterveydestä tietäminen auttaa nuoria sopeutumaan murrosiän tuomiin muutoksiin sekä mahdollistaa ja tukee seksuaaliterveyttä edistävää käyttäytymistä ja valintojen tekoa. Hyvän seksuaalitietämyksen omaksuminen on erittäin tärkeää myös siksi, että kaupallinen seksuaaliviestintä saattaa aiheuttaa nuorissa hämmennystä ja välittää vääristynyttä ja kehitystasoon sopimatonta tietoa. (Liinamo 2005, 80–81.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöraportin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 154.) Tässä työssä toiminnallinen osuus toteutui teemapäivistä ja ohjausmateriaalikansion kokoamisesta. Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei ole tutkimus, on se tehtävä tutkivalla asenteella (Vilka ym. 2004, 154). Pyrimmekin työssämme käsittelemään nuorten seksuaalisuutta ja seksuaalista käyttäytymistä tutkivalla ja kehittäväällä otteella.

Yhteistyökumppanina työssämme oli Jyväskylän seurakunta. Tavoitteenamme oli suunnitella ja toteuttaa teemapäivä rippikoululaisille sekä opasmateriaalikansion nuorisotyöntekijöille, jota he voivat jatkossa hyödyntää rippikoulun seksuaalikasvatuksessa. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa toteutimme teemapäivän seksuaalisuudesta rippikouluikäisille nuorille kahdessa Jyväskylän seurakunnan rippikoulussa. Teemapäivä koostui neljästä osa-alueesta, joita olivat seurustelu ja tunteet, seksuaalisuus ja seksi, ehkäisy sekä sukupuolitaudit. Teemapäivissä oli mukana rippikoululaiset ja ryhmien isokset. Rippikoululaisia oli mukana 35 ja isosia 5. Teemapäivän päätteeksi osallistujilta kerättiin palautetta kyselylomakkeilla. Teemapäivät sisälsivät myös kokoamamme ohjausmateriaalikansion nuorisotyönohjaajille, josta löytyy työmme teoriapohja, sekä

ohjaustuokioiden sisällöt ja ohjeet tuokioiden toteutustavoista. Ohjausmateriaalikansio on osa opinnäytetyötä.



## **2 Nuorten seksuaaliterveyden edistäminen**

Seksuaaliterveyteen kuuluu kyky huolehtia ja nauttia omasta itsestään, kokea nautintoa toisen ihmisen läheisyydestä, kyky halutessaan hakeutua seksuaaliseen kontaktiin ja myöhemmin kyky lisääntyä sekä ottaa vastuu vanhemmuudesta ja parisuhteesta. Hyvä seksuaaliterveys tarkoittaa sitä, että omaa positiivisen ja kunnioittavan näkökulman seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin. Jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa ja suojella, sekä saattaa ne voimaan. Riskien otto seksikäyttäytymisessä voi olla vaaraksi yksilön seksuaali- ja lisääntymisterveydelle, sekä vaikuttaa koko loppuelämään. (Cacciatore 2007, 31.)

### **2.1 Nuorten seksuaaliterveyden kehittyminen**

Ihmisen seksuaalisuus kehittyä koko elämän ajan erilaisten kehitysvaiheiden kautta. Nuoruudessa seksuaalisessa kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia järjen, tunteen, biologian ja sosiaalisten suhteiden tasoilla. Murrosikä on tärkeä ja arvokas vaihe, jolloin nuori käy läpi nopean muutosprosessin: koko keho muuttuu lapsesta aikuiseksi muutaman vuoden aikana, tunteet mylläyvät sekä ajatusmaailma ja persoona muuttuvat. Nuoruudelle on määritelty kolme kehitystehtävää, joita ovat itsenäistyminen ja irrottautuminen vanhemmista, seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä sosiaalisen roolin löytyminen ja jäsentyminen. (Aho ym. 2008. 12, 14, 17–18.)

Korteniemi-Poikelan ja Cacciatoren (2000) luomissa seksuaalisuuden portaissa nähdään yhdeksän (9) askelmaa, joista jokaisella askelmalla eli kehitysvaiheella on oma tehtävänsä (Liite 1). Jokainen nuori kehittää omaa tahtiaan seksuaalisuuden portailla. Portaita olisi hyvä käydä läpi miettien mitä portaita on käynyt, millä portaalla on nyt ja mitä on mahdollisesti tulossa. Harva ihminen käy portaita juuri oikeassa järjestyksessä, mutta olisi tärkeää että jokaisella portaalla käytäisiin ja opittaisiin sille portaalle liittyvät asiat. Kiirehtiminen ei kannata, sillä seksuaalisuus on niin iso asia, että sen opettelemiseen kannattaa varata aikaa. (Aho ym. 2008. 18–27.)

## 2.2 Nuorten seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on seksuaalioikeus ja sitä kautta myös ihmisoikeus (Bildjuschkin & Ruuhilahti, 2008, 20). Seksuaalikasvatus määritellään elämänpituiseksi prosessiksi. Sen aikana hankitaan tietoja, taitoja ja arvoja seksuaalisista suhteista, identiteetistä ja intimitteetistä. (Kontula & Meriläinen 2007, 9). Ihminen tarvitsee siis seksuaalikasvatusta kaikenikäisenä. Kuitenkin ehkä eniten silloin, kun elämäkokemusta ja valmiuksia selvitä maailmassa on vähän. (Bildjuschkin ym. 2008, 20).

Seksuaalikasvatus ei ole suppeaa yhdyntäoppia ja tekniikkaopetusta. Vääränlainen opetus voi luoda nuorille ahdistusta ja olla vahingollista. Tärkeää on, ettei seksuaalikasvatuksessa rikota yksityisyyden rajoja, vaan tiedon tulee pysyä yleistasolla. Tarkoituksena on opettaa lasta tai nuorta kunnioittamaan omaa kehitystä ja rajoja, mutta ei koskaan ohjata tai manipuloida mihinkään tekoihin, joihin hän ei ole valmis. (Cacciatore 2007, 41–55.)

Aikuinen tukee nuoren seksuaaliterveyden kehittymistä myös tukemalla tytön tai pojan positiivista sukupuoliroolia, ihaillemalla ja arvostamalla häntä juuri sellaisena kuin hän on. Positiivisen kehonkuvan luominen lapsuuden ja nuoruuden aikana vaikuttaa itsearvostukseen koko elämän ajan. Aikuisen tehtävänä on myös antaa seksuaalineuvontaa jo hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä seksikokeiluja. Seksuaalisuudesta tulee kertoa positiivisena voimavarana. Tällöin voi puhua läheisyydestä, hyvästä olosta, nautinnosta, seksin vapaaehtoisuudesta, itsemääräämisoikeudesta, kehon toiminnasta ja lisääntymisestä. Murrosikäiselle on hyvä kertoa myös riskeistä, kuten loukkauksista, raskaudesta ja taudeista, sekä riskien ehkäisystä. Kodin ja koulun yhteistyö olisikin ensiarvoisen tärkeää näiden asioiden tiimoilta. Monesti ikävä tosiasia on, että nuori törmää epäasialliseen tietoon seksistä kadulla, mediassa ja pornossa. Ketään ei pysty suojelemaan täysin, eikä aikuisille ja lapsille suunnatun tiedon rajoja pystytäkään vetämään tarkasti. (Cacciatore 2007, 39–54.)

Kun nuorelle annetaan riittävästi oikeaa tietoa sukupuoliasioista, sekä siihen liittyvää neuvontaa, se auttaa nuorta terveeseen seksuaalisuuteen. Ollakseen kykenevä

tekemään itseään koskevia oikeita valintoja ja päätöksiä, jokainen tarvitsee riittävästi asiantietoa. On helpompi sanoa myös ei liian varhaisille kokemuksille, kun on saanut ajoissa asiallista tietoa asioista. (Kettunen 2001, 52.)

Voidakseen puhua seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista tulee seksuaalikasvattajan pysähtyä pohtimaan omaa minuuttaan, seksuaalisuuttaan, sukupuolisuuttaan ja ajatuksiaan parisuhteista kaikkine monimutkaisine yksityiskohtineen. Seksuaalikasvattaja saattaa usein pohtia, saako omista asioistaan ja kokemuksistaan kertoa. Seksuaalikasvatuksen periaatteena on, että jokaisen ihmisen yksityisyyttä kunnioitetaan, eikä kummankaan asioista, opettajan tai oppijan, puhuta julkisesti. Jokaisen ihmisen seksuaalista yksityisyyttä ja koskemattomuutta kunnioitetaan tinkimättömästi. (Bildjuschkin ym. 2008, 25, 28.)

Nuorten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on vastuun, tietojen ja taitojen sisäistäminen sekä seksuaalisuuden myönteisen voimavaramahdollisuuksien ymmärtäminen. Nuoren olisi opittava ymmärtämään seksuaalisuutta omista lähtökohdistaan, eikä toisten odotusten tai painostuksen alaisena. Kun nuori hallitsee oman kehonsa, hänen itsetuntonsa selkeytyy ja kehittyy riittävän hyväksi ja hän tuntee kuluvansa johonkin. (Bildjuschin & Malmberg 2000, 46–49.)

Nuorten seksuaalikasvatus ei tarkoita seksuaalisuuden herättämistä ennen aikojaan. Tiedon tulisi olla sellaista, että se soveltuu nuorten kehitystasolle. (Bildjuschkin ym. 2000, 10). Ajoituksessa on otettava huomioon sekä nuoren kognitiivinen ja emotionaalinen että ruumiillinen ja seksuaalinen kehitys. (Nummelin 2000, 25–27). Lisäksi seksuaalikasvattajalla tulee olla riittävät tiedot seksuaalisuudesta ja nuoruudesta. (Bildjuschkin ym. 2000, 42).

Hyvä seksuaalikasvatus romuttaa haitallisia väriä luuloja ja tarjoaa nuorelle elämän rakennuspalikoita, kokemusta hyväksytystä ja rakastetusta minuudesta ja oikeudesta positiiviseen ja hallittuun seksuaalisuuteen. Hyvä seksuaalikasvatus lisäksi vähentää syrjimistä ja kiusaamista sekä lisää suvaitsevaisuutta. (Bildjuschkin ym. 2008, 21.)

### **2.3 Kirkko nuorten seksuaalikasvattajana**

Kirkko on toiminut seksuaalineuvonnan ja – terapian palveluntuottajana jo useita vuosikymmeniä. Merkittävintä kirkon toiminta on ollut tällä saralla parisuhde- ja seksuaalineuvonnan osalla, jota kirkon perheasiain neuvottelukunta tarjoaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 28–33.)

Suomen evankelis-luterilainen kirkon rippikoulusuunnitelma on vuodelta 2001. Rippikoulun yleistavoitteena on auttaa nuorta elämään kristittyinä kaikissa elämäntilanteissa. Seksuaalisuutta käsitellään rippikoulutyössä laaja-alaisesti. Seksuaalisuus halutaan nähdä elämää rikastuttavana lahjana. Suomen Kättilöliitto on tehnyt Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kanssa yhteistyönä IhmiSeksi-seksuaalikasvatusmateriaalin. Materiaalin tarkoituksena on herättää ajatuksia ja keskustelua sekä olla välineenä ja tukena rippikoulussa toteutettavassa seksuaalikasvatuksessa. (IhmiSeksi 2009, 3-6.)

### **3 Seksuaalisuuden teemapäivän suunnittelu ja toteutus**

Seksuaalisuuden teemapäivän tavoitteena on lisätä nuorten seksuaalitietämystä pohtimalla seksuaalisuutta yhdessä rippikoululaisten kanssa. Nuori pystyy tekemään vastuullisempia päätöksiä saadessaan tietoa seksuaalisuudesta, sen mahdollisuuksista ja riskeistä. Ajankohtaisen tiedon saaminen parantaa myös nuoren itsetuntoa ja itsensä arvostamista, joita voidaan pitää avaintekijöinä nuoren hyvinvointiin. (Aho ym. 2008, 26–27, 34–35.) Teemapäivässä käsitellään nuorten seksuaalisuuteen liittyviä aiheita pienryhmissä nuorten näkökulmasta.

#### **3.1 Seksuaalisuuden teemapäivän suunnittelu**

Idea nuorten seksuaalisuutta käsittelevästä opinnäytetyöstä syntyi vuoden 2008 alussa Jyväskylän ammattikorkeakoulun järjestämältä Ihmisen seksuaalisuus – kurssilta, jossa havaitsimme, kuinka nuorten seksuaaliterveyteen liittyvät asiat ovat tällä hetkellä ajankohtaisia. Opinnäytetyön prosessi lähti etenemään keväällä 2008, kun otimme yhteyttä Jyväskylän seurakuntaan ja tiedustelimme heidän kiinnostustaan nuorten seksuaalisuutta käsittelevää opinnäytetyötämme kohtaan. Huhtikuussa 2008 kävimme seurakunnan nuorisotyöntekijöiden palaverissa esittelemässä alustavia suunnitelmiamme nuorten seksuaalikasvatusta varten. Aihe kiinnosti ja keskusteluissa ilmeni selvä tarve materiaalille. Hahmottelimme yhdessä nuorisotyöntekijöiden kanssa teemapäivän sisältöä ja teimme työnjakoa niin, että he keskittyivät käsittelemään seksuaalisuutta Raamatun näkökulmasta ja me terveystieteiden pohjalta.

Lähtökohtana oli, että ideoisimme rippikoulun seksuaalikasvatukseen ohjausvälineitä ja pääsisimme myös itse nuorten keskuuteen toteuttamaan seksuaalikasvatusta. Päätimme kehittää rippikoululaisille seksuaalisuuden teemapäivän ja nuorisotyöntekijöille siihen liittyvää ohjausmateriaalia. Suunnittelimme myös valmistavamme rippikoululaisille jaettavaksi seksuaalisuusoppaan seurakunnan pyynnöstä. Huomasimme kuitenkin myöhemmin, että virallisen seksuaaliterveysoppaan tekemisessä olisi ollut omat haasteensa lääketieteen edustajan tarkastamisen ja tekijänoikeuksien kanssa. Opinnäytetyöstä olisi tullut näin ollen liian laaja ja päätimme luopua opasvihkosesta.

Suunnittelimme teemapäivään neljä ohjaustuokiota, joissa rippikoululaiset kiertäisivät pienryhmissä. Seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat sen verran herkkiä, että uskoimme saavamme nuorten kanssa enemmän keskustelua aikaiseksi pienemmissä ryhmissä. Neljän ohjaustuokion myötä voisimme jokainen toimia itsenäisesti ohjaajina yhdellä oppitunnilla ja sitä myöten saisimme henkilökohtaista kokemusta seksuaalikasvatuksen ohjaamisesta.

Teemapäivän neljäksi ohjaustuokioksi suunnittelimme aihealueet: seurustelu ja tunteet, seksuaalisuus ja seksi, ehkäisy sekä sukupuolitaudit. Teemapäivään halusimme sisällyttää myös ohjausmateriaalikansion, jonka avulla seurakunnan nuorisotyöntekijät voivat jatkossa ohjata seksuaalisuuden teemapäivän itse. Neljän aihealueen lisäksi tarkoituksenamme oli antaa myös tietoa Jyväskylän alueen terveystalvasta, joihin nuori voi näiden asioiden tiimoilta hakeutua.

Opinnäytetyön prosessin alkamisesta keväällä 2008 opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutukseen kesäkuussa 2009 kului reilu vuosi, joten suunnitteluprosessille jäi reilusti aikaa. Suunnitteluprosessin aikana perehdyimme seksuaalisuutta käsittelevään kirjallisuuteen ja kirjoitimme teoriatietoa toiminnallista osuutta varten. Vaikka suunnitteluprosessin aikana emme tehneetkään koko ajan määrätietoisesti työtä, nuorten seksuaalisuuteen liittyvät asiat kypsyivät mielissämme ja poimimme ideoita ja ajatuksia koko ajan ympäröivästä maailmasta. Pitkä suunnitteluprosessi opetti meitä tarkastelemaan lähdemateriaaleja kriittisemmin ja poimimaan kirjallisuudesta vain oleelliset asiat. Silfverbergin (2007, 11) mukaan projektin suunnittelun onkin oltava joustava ja oppiva prosessi.

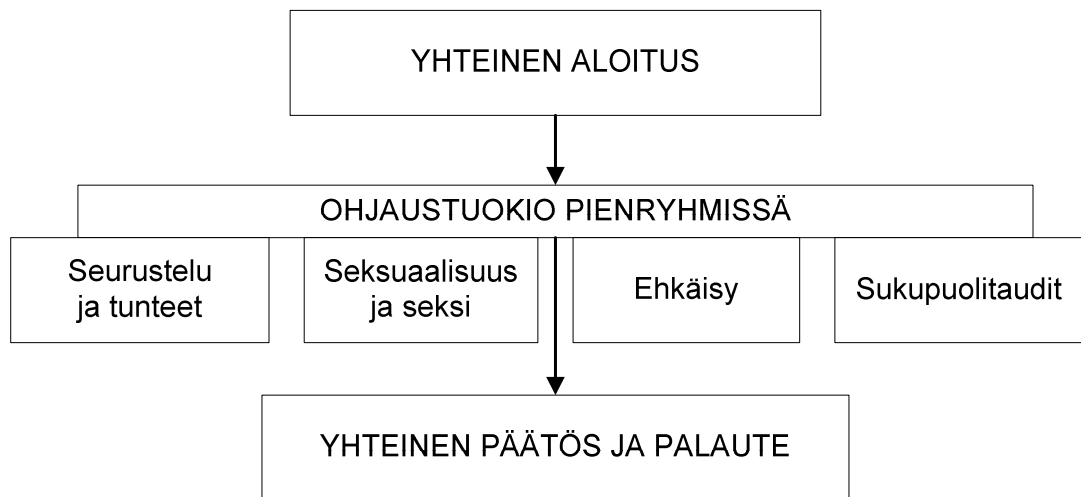
### **3.2 Seksuaalisuuden teemapäivän toteutus**

Toteutimme suunnittelemamme seksuaalisuuden teemapäivän kahdelle eri rippikouluryhmälle sekä kokosimme teemapäivässä käytetyistä materiaaleista ja ohjausmenetelmistä nuorisotyöntekijöille ohjausmateriaalikansion. Työmme raportti ja ohjausmateriaalikansio toimivat jatkossa ohjauspakettina nuorisotyöntekijöille ja näiden pohjalta he voivat jatkossa järjestää itse teemapäiviä rippikouluissa.

Teemapäivän sisältö koostui neljästä aihealueesta, joita olivat seurustelu ja tunteet, seksuaalisuus ja seksi, ehkäisy sekä sukupuolitaudit. Aiheita käsiteltiin toiminnallisissa tuokioissa erilaisten leikkien ja kilpailujen muodossa.

Rippikouluryhmä jaettiin pienryhmiin, joissa he kävivät neljä seksuaalisuuteen liittyvää tuokiota läpi.

Päivä aloitettiin yhteisellä aloituksella, jonka pituus oli 30 minuuttia. Aloituksessa esittelimme itsemme ja teemapäivän sisällön sekä mainitsimme teemapäivän tavoitteet. Tämän jälkeen jaoin nuoret pienryhmiin. Jokainen tuokio kesti yhden oppitunnin (45 min.) ajan.



**Kuvio 1 Teemapäivän sisältö ja eteneminen**

Näiden aiheiden lisäksi annoimme tietoa Jyväskylän alueen terveystalouksista, joihin nuori voi näiden asioiden tiimoilta hakeutua. Yhteisessä lopetuksessa oli tilaa mahdollisille kysymyksille. Keräsimme nuorilta myös kirjallisen palautteen teemapäivän onnistumisesta.

Käytimme teemapäivän opetusmenetelmänä voimavarakeskeistä seksuaalikasvatustamallia. Voimavarakeskeisen, elämänhallintaa korostavan lähestymistavan tavoitteena on lisätä nuorten psyykkisiä ja sosioemotionaalaisia voimavaroja, jotka edistävät mahdollisuuksia vaikuttaa omaan seksuaaliterveyteen ja elämään. Voimavarakeskeistä terveystalouksista voidaan tarkastella myös empowermentin näkökulmasta. Empowerment-käsite tarkoittaa täysvaltaistumista,

voimaantumista ja vahvistamista. Tällaisessa opetuksessa nuoret nostetaan opettajan rinnalle tasavertaisen kyvykkäinä oman arkensa asiantuntijoina. Opetuksessa huomioidaan vastavuoroisuus, nuorten tarpeet, selviytymistaidot, piilevät voimavarat ja yksilölliset toimintatyylit sekä heidän tukiverkostonsa. (Peltonen ym. 2005, 23–25.)

### **3.3 Seurustelu ja tunteet –ohjaustuokio**

Nuoruusiällä on kolme tärkeää perustehtävää; muuttuneen kehon omaksi kokeminen ja haltuunotto, vanhemmista irtautuminen ja ikäisten kanssa oleminen. Seurustelu tukee kaikkia kolmea nuoruusajan tehtävistä. Kun nuori seurustelee, hän saa palautetta onnistumisestaan uudessa roolissa matkalla aikuisuuteen. Siksi onkin tärkeää, että nuori saa opetella vuorovaikutustilanteita turvallisesti ja oman kykynsä mukaisesti, omassa tahdissaan. Seurustelu palvelee nuorta ja pönkittää hänen itsetuntoaan. Tämä arvokas ja korvaamaton tieto omasta kelpaavuudesta ja naisena ja miehenä onnistumisesta palvelee ensisijaisesti nuoren omia kehitystarpeita. (Bildjuschkin & Malmberg, 2000, 62. )

Seurustelu, ihastuminen, lämpimien ja läheisten ihmissuhteiden solmiminen ja ylläpitäminen, ristiriitojen ratkaiseminen ja seurustelun päättymiseen liittyvät kysymykset ovat osa nuoruutta. ”Kukaan ei ole seppä syntyessään”, toteaa vanha sananlasku, joka pitää hyvin paikkaansa seurustelun ja parisuhteessa elämisen vaativassa maailmassa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 129- 133.)

Nuorten on tärkeää ymmärtää, että seurustelu on yhdessä opettelemista ja edellyttää valtavasti osaamista: itsensä ymmärtämistä, toisen ihmisen ymmärtämistä ja kuuntelemista, keskustelemista, riitelemistä ja sovinnon tekemistä, kehumista ja toisen huomioimista, yhdessä kokemista, tekemistä ja kokeilemista, tilan antamista toisen yksityisyydelle, luottamusta ja luottamista sekä tunteiden jakamista, välittämistä ja rakastamista.(Väestöliitto.)

Seurustelu ja tunteet – tuokiassa nuoret saivat teorian tietoa seurustelusta ja tunteista. Teorian lisäksi nuoret tekivät kaksi toiminnallista harjoitusta, joissa he pohtivat



seurustelussa tarvittavia taitoja sekä suhteen päättymistä ja päättämistä. (Liite 3 Seurustelu ja tunteet -ohjaustuokiotaulukko)

Tuokion alussa aihetta pohjustettiin kertomalla seurustelusta yleistä asiaa, sekä sitä, mitä kyseessä olevassa tuokiossa on tarkoitus tehdä. Tämän jälkeen seurasi ensimmäinen toiminnallinen harjoitus: ” Millaisia taitoja seurustelussa tarvitaan?” Harjoituksessa nuoret kirjasivat yhdessä asioita isolle paperille, jonka jälkeen tehtävä purettiin ohjaajan johdolla. Nuorten oli hieman vaikea keksiä asioita ”seurustelutaidot” kartonkiin. He tarvitsivat paljon lisäkysymyksiä ja mielikuvia tuekseen. Tällaisia lisäkysymyksiä olivat muun muassa: ” Miten aloittaa tai lopettaa seurustelu?”, ”Millainen on hyvä tapa riidellä?”, ”Miten sydänsuruista voi selvitä?” Tässä harjoituksessa nuoret kirjoittivat myös asioita, millainen olisi ihanne poika/tyttöystävä. Kartonkeihin kirjoitettuja asioita seurustelutaidoista olivat muun muassa ”joustavuus”, ”pitää ymmärtää toista tyyppiä”, ”hassunhauska”, ”epäitsekkyyys”, ”mukavuus”, ”kompromissitaito”, ”osattava kertoa rehellisesti jutuista” ja ”lempeys”. Ihanne poika/tyttöystävän piirteitä olivat esimerkiksi ”ymmärtäväinen”, ”seksuaaliset tarpeet tyydyttävä”, ”hyvä tyyli”, ”hienot hiukset”, ”aito posliini”, ”lohduttava”, ”hyvin huomioiva”, ”ei itserakas”.

Toisessa toiminnallisessa harjoituksessa ”Mitä keinoja on sydänsurujen helpottamiseen?” nuoret kirjasivat yhdessä asioita isolle paperille. Tämän jälkeen tehtävä purettiin ohjaajan johdolla. Nuorilla oli monenlaisia keinoja sydänsuruista toipumiseen. Näitä keinoja olivat muun muassa urheilu, shoppailu, alkoholi, herkkujen syöminen, vanhemmille ja ystäville puhuminen, sekä päiväkirjaan kirjoittaminen. Nuoret miettivät ja kirjasivat myös asioita ”Miten erota ja mitä erotessa ei tulisi tehdä”. Nuorten ajatuksissa nousi esille, kuinka tärkeää on olla näissä asioissa avoin ja rehellinen sekä hoitaa mahdolliset erotilanteet tyylikkäästi. Lopuksi

nuorille jaettiin aiheeseen liittyvää materiaalia; itse tekemämme ohjelehtiset



seurustelusta ja tunteista.

## **Kuvio 2 Seurustelu ja tunteet –ohjaustuokion purkua**

### **3.4 Seksuaalisuus ja seksi –ohjaustuokio**

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen persoonallisuutta. Se kuuluu ihmisyyteen elämän alusta aina kuolemaan saakka. Jokainen ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan ja seksuaalisuus kasvaa, kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10-11.) On tärkeää, että nuori saa tietoa seksuaalisuuden moninaisuudesta, jotta hän oppisi ymmärtämään seksuaalisuutta omista lähtökohdistaan (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 46.) Nuoruus on myös herkkää seksuaalisuuden heräämisen aikaa, jolloin seksuaalinen identiteetti alkaa kehittyä. Seksuaalinen identiteetti muodostuu noin 16–25- vuotiaana, jolloin ”kuka minä olen, millainen minä olen ja mikä on minun arvoni” – kysymyksiin löydetään vastauksia. Seksuaalisen identiteetin löytymisellä tarkoitetaan sitä, että ihminen tiedostaa, tunnistaa ja hyväksyy oman seksuaalisen suuntautumisensa, itsensä seksuaalisena olentona ja yhdistää oman seksuaalisuutensa osaksi itseään. (Suomen kättilöliitto 2009.) Nuori tarvitsee tuolloin jatkuvaa tukea aikuisilta ja mahdollisuutta pohtia rauhassa omaa kehoaan ja omia arvojaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 79.)

Seksillä tarkoitetaan sitä, kun ihminen toteuttaa seksuaalisuuttaan ajatuksin, sanoin tai teoin. Seksi on siis oman seksuaalisuuden toteuttamista eri tavoin, yksin tai yhdessä. Pääsääntöisesti ihminen tavoittelee seksin avulla itselleen tai toiselle mielihyvää ja saa sen kautta onnistumisen kokemuksia. Seksin avulla ihminen myös lisääntyy.

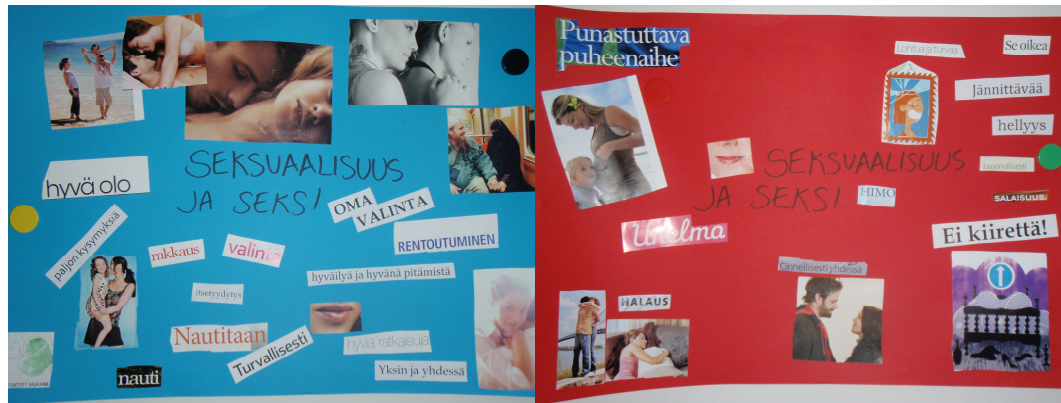
(Cacciatore, Korttinen-Poikela, Rynnänen, Rynnänen & Apter 2001, 124.) On tärkeää, että nuori ymmärtää, mitä kaikkea seksi pitää sisällään ja mitä kaikkea se voi tuoda tullessaan, jotta hän osaisi tehdä vastuullisia päätöksiä ja kokisi itsensä valmiiksi lähtiessään hankkimaan seksuaalisia kokemuksia. Seksiin on kypsä silloin, kun valmis kohtaamaan seksin asettamat haasteet ja vaateet omalta kohdaltaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 169.) Nuoren tulisi myös ymmärtää, että seurustelemaan parin keskinäinen suhteen turvallisuus on tärkeintä ennen yhdyntää, jotta kaikista peloista voidaan etukäteen keskustella ja uskalletaan epäonnistua toisen edessä. (Cacciatore ym. 2001, 160–163.)

”Seksuaalisuus ja seksi” – tuokiossa käytiin kahden tehtävän avulla läpi seksuaalisuuden ulottuvuuksia ja seksin moninaisuutta. Tuokion tavoitteena oli, että nuori hahmottaa, mitä kaikkea seksuaalisuus pitää sisällään ja ymmärtää, että hänellä itsellään on oikeus määrittellä oma seksuaalisuutensa ja hän saa itse päättää omasta seksuaalisesta käyttäytymisestään. Tavoitteena oli myös, että nuori saa tietoa itsetyydytyksestä, kiihottumisesta, fantasioista, yhdynnästä ja ekasta kerrasta. (Liite 4 Seksuaalisuus ja seksi -ohjaustuokiotaulukko)

Tuokion tarkoituksena oli toteuttaa kaksi tehtävää: Seksi-kollaasi ja runon pohdinta. Seksi-kollaasi –tehtävälle oli varattu aikaa 30 minuuttia ja runon pohdinnalle 10 minuuttia. Tehtävien tarkoitus oli orientoida nuoret pohtimaan seksuaalisuutta ja seksiä mahdollisimman monelta kannalta. Seksi-kollaasi – tehtävän tarkoituksena oli, että nuoret etsivät valmiiksi lehdistä leikatuista sanoista ja kuvista sellaisia, jotka heidän mielestään kuuluvat seksiin. Sanat ja kuvat liimattiin isolle kartongille ”seksi-kollaasiksi”. Lopuksi valmista kollaasia käytiin yhdessä läpi pohtien, mitä mistäkin kuvasta ja sanasta tuli nuorille mieleen. Runon-pohdinta –tehtävässä tarkoituksena oli, että nuoret lukevat seksiin liittyvän runon ja sitä pohditaan yhdessä. Toteutuksessa runon pohdinta –tehtävälle ei kuitenkaan jäänyt aikaa.

Nuoret innostuivat Seksi-kollaasi –tehtävästä. Erilaiset kuvat ja sanat herättivät paljon keskustelua, naurunpyrähdyksiä ja välillä ihmetystä. Tarkoituksena oli, että lehtileikkeistä löytyy mahdollisimman erilaisia kuvia ja sanoja, sillä jokainen voi tulkita ne eritavalla. Välillä teimme erilaisia apukysymyksiä ja johdattelimme nuoria pohtimaan seksiä ja seksuaalisuutta mahdollisimman monelta eri kannalta. Johdattelevia kysymyksiä olivat muun muassa: ”Mitä kaikkea seksi pitää sisällään?,

Mikä ei kuulu seksiin? Mitä eroa on seksillä ja seksuaalisuudella? Mikä on seksikästä? Mitä tunteita ja ajatuksia seksiin liittyy? Miksi ihmiset harrastavat seksiä? Mitä seurauksia seksistä voi olla?” Lopuksi yksi nuorista esitteli ryhmän tuotoksen muille ja me esitimme niistä kysymyksiä. Kysymysten avulla pystyimme käymään vielä tarkemmin läpi tuokion tavoitteena olleet aiheet (itsetyydytys, kiihottuminen, fantasiat, yhdyntä ja eka kerta).



**Kuvio 3 Seksuaalisuus ja seksi –ohjaustuokion tuotoksia**

### 3.5 Ehkäisy –ohjaustuokio

Nainen tulee sukukypsäksi yleensä 12–13 ikäisenä ja mies noin vuotta myöhemmin ja tämän jälkeen elimistö on fyysisesti kypsä lisääntymään. Koska sukupuolielämään kuuluu paljon muutakin kuin lisääntymistarkoituksessa harrastetut yhdynät, tulee nuorten ymmärtää, että ehkäisystä on huolehdittava aina kun raskaus ei ole toivottu. (Eskola & Hytönen 2002. 32, 71–74). Väärät uskomukset ja tiedonpuute altistavat nuoria vaaroihin; ei toivotut raskaudet ja sukupuolitaudit. Näiltä he voivat välttyä saadessaan oikeaa ja asiallista tietoa ehkäisystä sekä oikean ehkäisymenetelmän valinnasta ja oikeanlaisesta käytöstä. Kaikilla on oikeus saada asiantuntevaa neuvontaa käytettävissä olevista ehkäisymenetelmistä, niiden hyödyistä ja haitoista. (Tiitinen 2008.)

Koska yhtä kaikille sopivaa ehkäisymenetelmää ei ole, on tärkeää antaa nuorille tietoa eri ehkäisyvaihtoehdoista. Ehkäisymenetelmiä on niin monia, että jokainen löytää itselleen ja kumppanilleen sopivan menetelmän sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Raskautta voidaan ehkäistä estemenetelmillä, hormonaalisella ehkäisyllä,

kuparikierukan avulla, jälkiehkäisyllä, valitsemalla sterilisaatio tai luonnon menetelmillä.(Tiitinen 2008.) Ehkäisyn aloittaminen on otollinen tilaisuus vaikuttaa nuoren terveyskäyttäytymiseen, minäkuvaan ja haluun huolehtia omasta terveydestä. (Kivijärvi 2009.)

Ehkäisy-tuokiossa käsiteltiin ehkäisymenetelmiä toiminnallisina menetelmin. Tuokion aluksi nuoret vastasivat tietokilpailuun sekä harjoittelivat kondomin paikalleen asettamista. Tämän jälkeen käytiin yhdessä läpi oikeat vastaukset ja samalla kerrottiin lisää ehkäisymenetelmistä, korjattiin vääriä uskomuksia ja pohdittiin eri ehkäisymenetelmien käyttöä sekä valintaa. Käsiteltävät menetelmät olivat kondomi, yhdistelmä- ja minipillerit, ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari sekä jälkiehkäisy. Luonnonmenetelmät mainittiin niiden epäluotettavuuden vuoksi. ( Liite 5 Ehkäisy - ohjaustuokiotaulukko)

Ensimmäiseksi pohdittiin ehkäisyn aloittamisen ajankohtaisuutta. Pyrimme vahvistamaan nuorten aikaisempia tietoja sekä antamaan lisätietoa ja kitkemään pois virheellisiä uskomuksia. Nuorilla oli oikeaa tietoa siitä, että ehkäisystä tulee huolehtia heti ensimmäisestä yhdynnästä lähtien. Moni ei kuitenkaan tiennyt, että tyttöjen kuukautisten alkaminen tarkoittaa samalla sukukypsyuden saavuttamista. Nuoret olivat sitä mieltä, että ehkäisystä huolehtiminen on sekä tytön että pojan vastuulla.

Tämän jälkeen siirryimme käsittelemään ehkäisymenetelmiä, niiden käyttöön ja saatavuuteen. Nuorilla oli kohtuullisen hyvä tieto yhdistelmä- ja minipillereistä sekä kondomista. Lähes kaikki tiesivät miten niitä käytetään ja mistä niitä saa. Lähes kaikki osasivat asettaa kondomin paikoilleen. Monille oli kuitenkin epäselvää mitä eroa on yhdistelmä- ja minipillereillä. Vieraampia menetelmiä olivat ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari. Jälkiehkäisy oli nuorille osittain tuttua. He tiesivät muun muassa sen olevan reseptivapaa yli 15-vuotiaille ja ettei se sovellu vakituiseksi ehkäisymenetelmäksi. Vieraampaa oli tietoa siitä, kuinka pian tabletit tulee ottaa yhdynnän jälkeen, jos vahinko on sattunut. Varmat päivät eivät olleet nuorille kovin tuttuja, mutta he tiesivät kuitenkin, etteivät ne ole luotettavia.

Tuokion aikana moni nuorista kertoi saaneensa tietoa ehkäisymenetelmistä koulusta. Tietoa oli eniten juuri yleisimmistä ehkäisymenetelmistä, yhdistelmäpillereistä sekä

kondomista. Tytöille tutumpia olivat hormonaaliset menetelmät ja pojille kondomi.



**Kuvio 4 Ehkäisy –ohjaustuokiossa esillä olleita ehkäisyvälineitä**

### **3.6 Sukupuolitauti –ohjaustuokio**

Sukupuolitaudit ovat viime vuosina lisääntyneet nuorten keskuudessa.

Klamydiatartunnat ovat olleet nousussa jo useita vuosia ja kaksi kolmasosaa tartunnoista todetaan alle 25-vuotiailla. Klamydian nopea yleistyminen nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa osoittaa, ettei sukupuolitauteja vastaan suojauduta riittävästi ja tietoa on liian vähän. Kyselytutkimusten mukaan nuorilla kondomin käytön suosio on laskenut (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 111–115).

Sukupuolitautitartunnan voi saada tai tartuttaa eteenpäin, vaikka itse olisi oireeton. Tartunta voi tapahtua yhdynnässä tai jos tautia aiheuttavaa virusta tai bakteeria on sukupuolielinten, suun tai peräsuolen limakalvoilla, eritteissä tai veressä. (Eskola & Hytönen 2002, 300–301.) On tärkeää, että nuorilla on oikeaa tietoa terveellisestä seksistä, perustiedot sukupuolitaudeista ja niiltä suojautumisesta. Sukupuolitaudeista monilla voi olla vaikutuksia esimerkiksi lisääntymisterveyteen. (Hiltunen-Back & Aho 2005, 10-12.) Yksi tärkeimmistä asioista sukupuolitaudeissa on antaa tietoa siitä, että monet sukupuolitaudeista, varsinkin klamydia, voivat olla myös täysin oireettomia. Oireettomuuden vuoksi on tärkeää hakeutua testiin, jos epäilee, että on saanut tartunnan. (Hiltunen-Back & Aho 2005, 13-16.)

Sukupuolitauti-tuokiossa nuorille kerrottiin tämän päivän yleisimmistä sukupuolitaudeista Suomessa. Nämä käsiteltävät taudit olivat klamydia, kondylooma, sukuelinherpes ja HIV. Sukupuolitauteja käytiin ohjaustuokiossa läpi pelin muodossa.

Pelissä jokainen sukupuolitauti oli kirjoitettu isolle kartongille ja nuoret kiersivät kartonkeja musiikin tahdissa. Musiikin loputtua he pysähtyivät kohdalla olevan kartongin luokse ja kirjoittivat siinä olevasta taudista jonkun asian. Riittävästi kierrettyä kävimme yhdessä läpi kartonkeihin kirjoitettuja asioita. Jokainen kirjoitettu asia mietittiin yhdessä ja virheelliset asiat korjattiin, sekä niistä keskusteltiin, jotta mahdollisimman monesta virheellisestä luulosta päästiin eroon. Nuoret saivat esittää kysymyksiä aina kun jokin asia oli epäselvä ja he saivat kertoa omia uskomuksiaan sukupuolitaudeista. ( Liite 6 Sukupuolitauti -ohjaustuokiotaulukko)

Sukupuolitaudeista kerrottiin aluksi tartuntatavat ja itämisajat. Nämä olivat lähes kaikille uusia asioita. Yksi tärkeimmistä asioista sukupuolitaudeissa on tietää millaisia oireita ne voivat aiheuttaa, sekä myös se, ettei oireita välttämättä ole lainkaan. Oireiden lisäksi nuorille kerrottiin tautien testaamisesta ja hoitomahdollisuuksista, sekä siitä minne voi hakeutua jos epäilee saaneensa tartunnan.

Tuokion aikana moni nuorista kertoi saaneensa tietoa sukupuolitaudeista koulussa, mutta silti huomasimme, ettei tietoa ollut paljon. Oireistakaan moni ei osannut sanoa juuri mitään, tai sitten oireita kuvailtiin hyvin virheellisesti. Muun muassa moni oli hyvin vakuuttunut, että klamydia aiheuttaa hiusten tippumista. Luultiin myös, että klamydiaan ja kondyloomaan kuolee. Hoitomuotoihin arvuuteltiin esimerkiksi leikkausta ja sairaalahoitoa. Joukossa oli myös muutamia, joilla oli jo oikeaa tietoa. He eivät kuitenkaan pitäneet lisätietoa mitenkään haitallisena.

Sukupuolitautien yleisyys yllätti myös nuoret, sillä keskustelun aikana moni ilmaisi, ettei varmasti koskaan saisi sukupuolitautia, eikä uskonut kenenkään tutunkaan saavan. Nuorilla oli hyvin tiedossa kondomin tärkeys sukupuolitauteja ehkäistäessä. Kuitenkaan he eivät olleet kovinkaan tietoisia muista limakalvojen kautta tapahtuvista tartuntatavoista, kuten suuseksin kautta tapahtuvasta tartunnasta. HIV:n puolestaan pelättiin tarttuvan veri- ja limakalvotartunnan lisäksi esimerkiksi kosketuksesta tai wc-istuimen laidalta.

Eniten tietoa nuorilla tuntui olevan kondyloomasta ja monet tytöistä kertoivat saaneensa rokotteen papilloomavirusta vastaan. Rokotteesta suurimmalla osalla oli sellainen käsitys, että he eivät voi sairastua kohdunkaulan syöpään, koska heidät on

rokotettu. Sukupuoliasiat kiinnostivat selvästi enemmän tyttöjä ja monet heistä kysyivät aktiivisesti ja halusivat lisää tietoa.



**Kuvio 5 Sukupuolitauti -ohjaustuokion tuotos**



## **4 Ohjausmateriaalikansio nuorisotyöntekijöille**

Ohjausmateriaalikansion tarkoitus on toimia opetusvälineenä rippikoulun seksuaalikasvatuksessa. Materiaalin avulla nuorisotyöntekijät ja muut rippikoulun ohjaajat voivat jatkossa itse toteuttaa valmistamaamme seksuaalisuuden teemapäivää tai hyödyntää sitä rippikoulun seksuaalikasvatuksessa tarpeidensa mukaan.

Kansio sisältää teemapäivien tuokioiden ohjassuunnitelmataulukot ja kaikki tuokioissa käytettävät materiaalit. Kansio koottiin siten, että jokainen aihealue on oma ohjauspakettinsa, joka sisältää kaiken tarvittavan materiaalin valmiin oppitunnin järjestämiseen. Kansiossa on teoriapohja teemapäivän aihealueista sekä seksuaalisuuden portaat, nuorten seksuaalioikeudet, seksuaalisuuden ulottuvuudet ja Kätilöliiton vuonna 2009 julkaiseman IhmiSeksi -materiaalipaketti rippikoulun ohjaajalle ja nuorelle. Ohjausmateriaalikansioon liitettiin myös rippikoululaisille jaettava materiaali: itse tekemämme ohjeelliset seurustelusta ja tunteista sekä seksuaalisuudesta ja seksistä. Lisäksi kansioista löytyy rippikoululaisille jaettavat Bayerin Kun on aika rakastaa -opasvihkonen ja Schering-Ploughin ehkäisyopas. (Liite 7 ohjausmateriaalikansion sisällysluettelo)

## 5 Teemapäivien ja ohjauskansion arviointi

Teemapäivän lopuksi keräsimme rippikoululaisilta, sekä isosilta palautetta kyselylomakkeella, jossa oli kysymyksiä päivään liittyen, sekä tilaa vapaalle palautteelle. Palautteen luotettavuutta haittasi se, että nuoret olivat hyvin malttamattomia päästäkseen ruokatauolle ja useat heistä täyttivät palautelomakkeen hyvin nopeasti. Lisäksi palautetta teemapäivistä, sekä valmistamastamme ohjausmateriaalikansioista antoi nuorisotoiminnan vastaava.

Osallistujia teemapäivissä oli yhteensä 40, joista 35 rippikoululaisia ja 5 isosta. Palautelomakkeita saimme osallistujilta takaisin 36 kappaletta. Palautelomakkeessa (Liite 8) kysyimme saivatko nuoret uutta tietoa aihealueistamme tai olisivatko he kaivanneet jostain aiheesta lisää tietoa. Palautelomakkeissa kysyttiin myös olivatko aihealueet osallistujille sopivia. Ohjauksesta palautelomakkeessa kysyttiin ohjaajien asiantuntemusta, opetustavan sopivuutta, sekä sitä saavatko nuoret riittävästi tietoa seksuaalisuudesta koulussa.

Saamamme palautteen mukaan (Liite 9) 58 % vastanneista tunsivat saaneensa uutta tietoa seksuaalisuudesta. Vähiten uutta tietoa nuoret saivat palautteen mukaan seurustelusta ja tunteista. Tähän 38 % oli vastannut saaneensa uutta tietoa. Seurustelu ja tunteet koetaan niin arkipäiväiseksi asiaksi, että niistä varmasti jokaisella oli jonkin verran aikaisempaa tietoa. Ehkäisystä 50 % nuorista tunsivat saavansa uutta tietoa, mutta reilusti kaikkia muita aiheita enemmän uusia asioita nuorille tuli sukupuolitaudeista. Vastanneista 81 % ilmoitti saaneensa uutta tietoa sukupuolitaudeista teemapäivän aikana.

Teemapäivän aiheita pidettiin rippikoululle sopivina. Nuorista 81 % vastasi aiheiden olleen heille sopivia ja vain 14 % jäi kaipaamaan lisää tietoa. Kuitenkaan kukaan ei ollut vastannut siihen, millaista tietoa he olisivat kaivanneet lisää. Ohjausmetodeihin osallistujat olivat tyytyväisiä ja ohjaajien asiantuntijuutta puolsi 94 % vastaajista. Opetustapa sopi hyvin 89 %:lle vastanneista. Kysyimme myös sitä, saavatko nuoret mielestään riittävästi tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista koulussa. Tähän myönteisesti oli vastannut 78 % palautteen antajista.

Kaiken kaikkiaan saimme myönteistä palautetta myös päivän aikana. Nuoret olivat aktiivisesti mukana teemapäivän keskusteluissa sekä toiminnallisissa osuuksissa. Huomasimme seksuaalisuuden olevan aiheena sellainen, joka sai osan nuorista hämilleen ja muutama yritti piiloutua huumorin taakse huutelemalla asiattomuuksia esimerkiksi yhdynnästä ja sukupuolielimistä. Näihin asioihin tarttumalla saimme aikaan rakentavaa keskustelua ja pystyimme oikaisemaan vääriä uskomuksia. Nuoret antoivat ymmärtää, että tietävät seksiin liittyvistä asioista jo paljon. Tuokioiden aikana paljastui kuitenkin, että tieto oli lähinnä luulonvaraista ja pintapuolista.

Muutama rippikoululainen ihmetteli, miksi tällainen aihe täytyy olla rippikoulussa. Joidenkin mielestä ehkäisyä ja sukupuolitauteja oli käyty liikaa läpi jo koulussa ja he olivat sitä mieltä, etteivät enää tarvitse näistä aiheista lisätietoa. Huomasimme päivän aikana monesti, ettei tietoa ollut tarttunut koulusta niin paljoa kuin osa etukäteen ilmoitti.

Palautetta teemapäivästä ja materiaalikansioista antoivat myös seurakunnan työntekijät, jotka olivat teemapäivissä mukana olleiden nuorten ohjaajia. Heidän palautteensa mukaan materiaalipaketti kokonaisuudessaan on käyttökelpoinen rippikoulutyössä seurustelu- ja seksuaalisuusoppituntien oheismateriaalina. He jäivät kaipaamaan aiheiden ympärille kristillistä viitekehystä ja teemojen käsittelyä sen valossa. Työtä aloittaessamme sovimme kuitenkin seurakunnan kanssa, että emme käsittele aiheita kristilliseltä kannalta. Palautteen mukaan olimme onnistuneet kirjoittamaan materiaalikansion sisällön nuoren ymmärryksen, käsityskyvyn ja elämäkokemuksen huomioiden. Toiminnallisia harjoitteita he pitivät mielenkiintoisina ja toimivina. Seksuaalikasvatukseen liittyvät perusasiat oli heidän mielestään esitetty selkeästi ja tiivistetysti ja ne olivat asiasisällöltään hyviä.

Rippikoulujen ohjaajat jäivät kaipaamaan teemapäivään lisää tilaa sen pohtimiseen miksi seksuaalisuus on tärkeää, tai miksi nykyisessä yhteiskunnassamme sillä on tärkeä asema ja mikä on tunteiden ja luottamuksen ja kunnioituksen asema tässä asiassa. Pohdinta olisi voinut pitää sisällään myös sitä, kuinka mediassa pyörivät ohjelmat, yhteiskunnan asenteet ja yksilön valinnanvapaus vaikuttavat seksuaalisuuteen ja sen muovautumiseen nuoruudessa.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyön kohderyhmänä rippikoululaiset olivat onnistunut valinta, koska teemapäivän toteutuksen ja palautteen perusteella heillä oli vielä paljon puutteita seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Rippikoulu oli hyvä tilaisuus saada paljon samanikäisiä nuoria osallistumaan teemapäivään. Stakesin seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2007-2011 tuo esille, että seksuaaliterveyteen liittyvien aiheiden käsittelyä tulisi nivoa muuhunkin kuin kouluissa tapahtuvaan seksuaalikasvatukseen. Esimerkiksi rippikoulun käy valtaosa ikäluokasta 15 vuotta täytettyään, ja siellä käsitellään seksuaalisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 26.)

Peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten sekä lukiolaisten seksuaaliterveystietojen kehitystä on seurattu kouluterveyskyselyssä vuodesta 1996 lähtien. Seurannan avulla on muun muassa selvinnyt, että poikien tietämys on heikompaa kuin tyttöjen ja että sukupuolitauteja koskevat aihepiirit tunnettiin huonoiten. (Liinamo 2005, 84.) Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että nuorten seksuaaliterveys on aiheena ajankohtainen ja erittäin tärkeä nykyajan nuorille, jotka aikuistuvat aina vain aikaisemmin. On tärkeää, että nuoret ymmärtävät seksuaalisuuden olevan normaali asia ja kuuluvan ihmisen kehitykseen ja kasvuun. Teemapäivän palautteen perusteella havaitsimme yhtäläisyytenä kouluterveyskyselyyn sen, että myös rippikoululaisilla tiedot sukupuolitaudeista olivat aihealueista heikoimpana. Teemapäivään osallistuneista palautteessa 81 % ilmoitti saaneensa uutta tietoa sukupuolitaudeista teemapäivän aikana. (Liite 9.)

Alussa pohdimme mitkä aiheet seksuaalisuudessa ovat nuoria koskettavia ja tulimme heti siihen tulokseen, että emme keskittyisi vain seksuaalisuuteen, sukupuolitauteihin ja ehkäisyyn, vaan käsitteisimme nuorten seksuaalisuutta laajemmin, jolloin mukaan mahtuisivat tärkeät aiheet: seurustelu ja tunteet. Nämä jäävät liian usein taka-alalle esimerkiksi koulujen seksuaalisuus-oppitunneilla. Seksuaalisuus on asia, josta myös vanhempien voi olla vaikea puhua nuorelle kotona. Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2008, 186) toteavat, että kodin ja koulun tulisi tehdä yhteistyötä seksuaalikasvatuksessa, jotta nuori oppisi suhtautumaan seksuaalisuuteen avoimemmin ja tuntisi olonsa paremmaksi. Halusimme olla mukana edistämässä nuorten hyvinvointia

seksuaaliterveyden saralla ja antaa edellä mainituista aiheista asiallista ja ajan tasalla olevaa tietoa esittämällä sitä nuoria kiinnostavalla tavalla.

Suunnitteluvaiheessa haasteellisinta oli suunnitella teemapäivien oppitunnit sellaisiksi, että aiheet ehtisi käydä hyvin läpi 45 minuutissa. Tuli miettiä tarkasti millaisilla tavoilla aiheita käytäisi läpi, jotta ne olisivat nuoria innostavia ja samalla antaisivat riittävästi asiallista tietoa. Välillä huolestutti, ettei aineistoa ole riittävästi neljän tunnin mittaiseen teemapäivään. Aiheet saivat kuitenkin aikaan niin paljon keskustelua ja mielenkiintoa, ettei kaikkia suunnittelemissamme ohjelmia ehditty toteuttaa tuokioissa. Silfverberg (2007. 10) mainitsee, että suunnitelman orjallinen noudattaminen ei ole hyvää projektitoimintaa; suunnitelmia on muutettava jos toteutuksen aikana opitaan, että alun perin suunnitellut toiminnot eivät johdakaan projektin tavoitteiden toteutumiseen.

Toteutuksessa huomasimme, että tärkeämpää on antaa nuorille aikaa pohtimiseen ja keskusteluun kuin noudattaa tekemiämme ohjaussuunnitelmia minuuttiaikataululla. Nuoria kiinnostavasta aiheesta syntyvällä keskustelulla pääsimmekin paremmin käyttämämme voimavarakeskeisen opetusmenetelmän tavoitteeseen, jossa pyrkimyksenä on lisätä nuorten psyykkisiä ja sosioemotionaalaisia voimavaroja, jotka edistävät mahdollisuuksia vaikuttaa omaan seksuaaliterveyteen. (Peltonen ym. 2005, 23.) Onnistuimme mielestämme luomaan osallistujia arvostavaa ja vastavuoroista keskustelua. Nuoria kannustettiin keskustelemaan ja kuuntelimme heitä aktiivisesti, mutta ohjasimme keskustelua tarttumalla asiattomiin kommentteihin oikomalla mahdollisesti vääristyneitä käsityksiä asettumatta kuitenkaan nuorten yläpuolelle.

Seksuaalisuus on tänä päivänä paljon esillä myös eri medioissa. Median roolia seksuaalikasvattajana ei tule väheksyä. Se on suuressa roolissa jakamassa tietoa seksuaalisuuteen liittyvissä aiheissa. Media luo kuvan superyksilöstä ja tämä vaikuttaa nuorten kehonkuvaan. Tietolähteitä on monia; Internet, televisio, radio, kirjat ja lehdet. (Cacciatore. 2006, 207.) Toteutuksessa muokkasimme median antamaa, toisinaan kaupallista ja melko vääristynyttä kuvaa ja korostimme erityisesti tunteiden merkitystä seksuaalisuudessa sekä puntaroimme nuorten todellista tietämystä ja oikaisimme vääriä käsityksiä voimavarakeskeisesti. Seksuaalikasvatuksessa on todella tärkeää puhua tunteista ja vuorovaikutustaidoista, koska lapsuudessa ja nuoruudessa

opitut erilaiset selviytymiskeinot, tunteiden ilmaisut ja vuorovaikutustaidot ovat vaikuttamassa myöhemmin parisuhteeseen ja siihen millaiseksi parisuhde kehittyi.

Ehkäisyasiat eivät todennäköisesti olleet vielä ajankohtaisia kaikille teemapäivään osallistuneille nuorille. Ehkäisystä kertominen on kuitenkin tärkeää kaikille nuorille, koska näin voidaan suojella nuoria. Muun muassa kondomin käyttö oli suurimmalle osalle nuorista tuttua, mutta uutta tietoa kuitenkin tuli, kuten palautteesta huomasimme (Liite 9). Myös sukupuolitaudit saattavat vaikuttaa 15-vuotiaana asialta, joka ei tule vastaan omalla kohdalla milloinkaan. Tämän vuoksi koulusta tai muualta annetussa tiedossa sukupuolitaudit voivat jäädä nuorilla taka-alalle. Väärät uskomukset ja tiedonpuute saattavat kuitenkin altistaa nuoria vaaroihin, joilta he välttyvät saadessaan oikeaa ja asiallista tietoa sukupuolitaudeista, niiden tartuntatavoista, niiltä suojautumiselta ja hoidoista.

Valitsimme menetelmäksi toiminnallisen opinnäytetyön koska halusimme vaikuttaa siihen, miten nuorille opetetaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Tästä syystä suljimme perinteisen luentotyypin opetuksen pois. Onnistuimme antamaan nuorille tärkeää tietoa seksuaalisuudesta mukavien ja monipuolisten toiminnallisten harjoitusten avulla. Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2008, 25) ovat todenneet, että toiminnalliset harjoitukset ja moniammatillinen yhteistyö ovat osa-alueita, jotka lisäävät hyviä oppimistuloksia myös seksuaalikasvatuksessa. Toiminnallisessa työtavassa on kuitenkin otettava huomioon nuorten yksilöllisyys. Teemapäivän toteutuksessa huomasimme, etteivät ryhmätyöt ja ryhmissä asioiden pohtiminen sovi kaikille ja hiljaisen ryhmän kanssa toteutus jää helposti suppeammaksi kuin puheliaan ryhmän kanssa. Kriittisesti tarkasteltaessa huomasimme, että olisimme voineet suunnitella varalle myös toisenlaisen ohjaustyylin hiljaisia ja vetäytyviä nuoria ajatellen. Mietimme myös, voiko ryhmätyöskentelynä toteutettu seksuaalikasvatus aiheuttaa sulkeutuneille ja aroille nuorille ahdistavan tilanteen. On myös mahdollista, että ryhmäpaine saa joissakin nuorissa aikaan näyttämisen tarvetta ja halua suurennella seksuaalisia kokemuksiaan. Näin ollen ryhmätilanne saattaa aiheuttaa nuorille epävarmuutta omasta kokemattomuudestaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli haasteellista, mutta samanaikaisesti hyvin mielenkiintoista ja palkitsevaa. Opinnäytetyön tekeminen toimi kohdallamme sisällökkäänä oppimiskokemuksena antaen paljon ajattelemisen aihetta nuorten kanssa

toimimiseen ja seksuaalisuuteen liittyen. Koemme, että olemme opinnäytetyöprosessin aikana kasvaneet seksuaalikasvattajina. Opinnäytetyötä tehdessä ja nuorille seksuaalisuustunteja suunnitellessa olemme joutuneet käymään läpi myös omaa seksuaalisuuttamme ja siihen liittyviä arvoja ja asenteita sekä pelkoa ja epävarmuutta. Seksuaalisuutta käsittelevään kirjallisuuteen perehtymällä ja siitä kirjoittamalla ja keskustelemalla olemme saaneet itsevarmuutta ja uskallusta toimia nuorille seksuaalikasvattajina. Olemme oppineet puhumaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista rohkeammin ja suhtautumaan siihen avoimemmin. Opinnäytetyö on antanut meille hyvät valmiudet toimia jatkossa nuorten parissa sekä seksuaalikasvattajina.

Seksuaalisuudesta oli tarjolla paljon tietoa. Välillä tietoa oli liikaakin ja jouduimme rajaamaan aihetta melko paljon, jotta työ ei rönsyillyt liian laajalle. Kirjallisuutta löytyi paljon ja monipuolisesti, mutta halusimme rajata pois liian vanhoja lähteitä, vaikka asia olisikin pysynyt samana. Pyrimme käyttämään vain 2000-luvulla julkaistuja teoksia. Myös Internetistä tuntui löytyvän rajattoman paljon tietoa ja niissä tärkeää oli valita asiallisia julkaisuja.

Opinnäytetyön innovatiivisuus näkyi yhteistyössä seurakunnan kanssa. Jyväskylän seurakunta ei ole tehnyt usein tällaista yhteistyötä hoitoalan opiskelijoiden kanssa. Innostus työtämme kohtaan näkyi heti ensimmäisellä tapaamisella, kun esitimme työmme suunnitelman seurakunnan työntekijöille. He kertoivat ottavansa mielellään ”asiantuntijoita” kertomaan teoretietoa seksuaalisuudesta, jotta he voivat itse keskittyä opettamaan asiaa Raamatun tiedon pohjalta.

Yhteistyökumppanina seurakunta oli kannustavan innokas. Yhteydenpito oli kuitenkin melko haastavaa, koska seurakunta on organisaationa niin suuri, että yhteyshenkilöllämme oli usein paljon seurakunnan omia töitä ja työmme oli toisinaan pitkiä aikoja jumissa odotellessamme seurakunnan yhteydenottoa. Haastetta työhön toivat myös opinnäytetyöprojektin aikana meille syntyneet lapset. Ryhmämme neljästä jäsenestä kolme sai perheenlisäystä kuluneen vuoden aikana.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyömme onnistui hyvin. Oli hienoa toteuttaa teemapäivät, kun huomasimme olevamme tervetulleita rippikouluihin; meidät otettiin innolla vastaan ja teemapäivän aiheet herättivät paljon keskustelua. Valmistamamme

ohjausmateriaalikansio onnistui jopa odotettua paremmin ja uskomme siitä olevan seurakunnalle paljon hyötyä jatkossa seksuaalisuuden tiedon jakamisessa. Rippikoulu on erinomainen paikka seksuaalikasvatuksen antamiseksi, koska siellä tavoittaa suurimman osan noin 15 vuotiaista nuorista. Rippikoulu on myös paikkana vapaamuotoisempi kuin koulu ja uskomme, että siellä nuoret lähtevät helpommin mukaan asioiden pohtimiseen ja avoimeen keskusteluun. Nuorilta saamamme palautteen mukaan rippikoulussa on tärkeää huomioida seksuaalisuuden opetus, koska asiaa on niin paljon ja useilla se oli koulussa käyty läpi hyvin pintapuolisesti.

Opinnäytetyön tuloksia ja ohjausmateriaalikansiota seurakunta voi hyödyntää kehittäessään rippikoulujen antamaa seksuaalikasvatusta. Opinnäytetyöstä nouseekin jatkokehitysmahdollisuus rippikoululaisille jaettavaan seksuaalisuuden opasvihkoseen, jonka painamiseen ja jakamiseen seurakunta olisi ollut meidän kanssa innokas. Opinnäytetyön ja ohjausmateriaalikansion pohjalta seksuaaliopasta onkin helppo lähteä työstämään.

Jatkokehitysmahdollisuus opinnäytetyölle olisi myös laajentaa samanlaisen teemapäivän toteutus myös muihin toimintoihin ja harrastuksiin, joissa kokoontuu samanikäisiä nuoria. Ohjausmateriaalikansion sisällön avulla moniin eri tahoihin olisi mahdollisuus saada samansisältöinen seksuaalisuuden ohjaus nuorille.

Ohjausmateriaalikansiota tulisi markkinoida niin, että nuorten harrastusten ohjaajat voisivat sen avulla itse toteuttaa teemapäivän parhaaksi katsomanaan ajankohtana. Partiotöiminnassa ja urheiluharrastuksissa käy paljon nuoria, ja kuntien nuorisotoimi tarjoaa tiloja ja monenlaista toimintaa. Seksuaalikasvatus on vaikuttavuudeltaan parempaa, jos koko alueen ja yhteisön eri toimijat pyrkivät selkeästi samoihin tavoitteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 26.)

*”Seksuaalisuus on iso juttu. Se on niin iso, että helposti tulee ajatelleeksi, että se kuuluu vain isoille ihmisille. Mutta kaikkein vahvimpana ja aidoimpana seksuaalisuus oikeastaan kukkii lapsuudessa ja nuoruudessa. Silloin kun kaiken kuulee ensimmäistä kertaa. Silloin, kun silmät avautuvat yhä uusille ihmeellisyyksille. Silloin, kun maailma on täynnä unelmia, mutta pettymyksistä ei ole vielä tietoa – kun voi vielä uskoa, toivoa ja rakastaa täysillä, ilman kokemusten tuomaa realismia. Joskus aikuiset ovat tulleet niin koviksi ja viisaiksi, että he kokonaan unohtavat tämän.”*  
(Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Ryyänen, Ryyänen & Apter. 2001, 28.)





## LÄHTEET

Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – Nuori vastaanotolla. Toim. Alkio, P. Väestöliitto. Helsinki: Priimus-Paino Oy

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Helsinki: Tammi.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.

Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa: Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Rynänen, J., Rynänen, A. & Apter, D. 2001. Legopalikoista leopardikalsareihin. Pojan matka mieheksi. Juva: WS Bookwell Oy.

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Porvoo: WSOY.

Eskola, K. & Hytönen, E. 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. Helsinki: WSOY

Hiltunen-Back, E & Aho, K. 2005. Terveellistä seksiä. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.

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

Kontula, O & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Katsauksia E26/2007. Väestöntutkimuslaitos. Väestöliitto. Helsinki.

Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E26/2007. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Korteniemi-Poikela & Cacciatore. 2000. Seksuaalisuuden portaat / Sexualiteten steg för steg, Opetushallitus.

Liinamo, A. 2005. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta. Arviointia terveyden edistämisen viitekehysessä. Jyväskylän Yliopisto. Studies in sport, physical education and health 106.

Nummelin, R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Peltonen, H. & Kannas, L. 2005. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi – projektinvetäjän käsikirja. Työministeriö. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17. Helsinki: Yliopistopaino.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

IhmiSeksi 2009. Suomen Kätilöliitto – Finlands Barnmorskeförbund  
1.1.2009. [http://www.suomenkatiloliitto.fi/ihmiseksi\\_2009.pdf](http://www.suomenkatiloliitto.fi/ihmiseksi_2009.pdf) [viitattu 4.5.2009]

Kivijärvi, A. Raskauden ehkäisy: aloitus, menetelmän valinta ja seuranta. 2009. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti) [viitattu 30.10.2009]

Tiitinen, A. Tietoa potilaalle: Raskauden ehkäisy. 2008. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti) [viitattu 27.4.2009]

Väestöliitto. ”Mitä seksuaalisuus on?”.  
[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/seksuaalisuus/mita\\_seksuaalisuus\\_on/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/).  
[viitattu 29.10.2008].

## **LIITTEET**

### **LIITE 1 Seksuaalisuuden portaat**

Ihmisen seksuaalinen kehitys etenee asteittain leikki-ikästä aikuisuuteen.

#### **Ensimmäinen porras: äiti – isä, nainen – mies**

Tällä portaalla lapsi rakastuu johonkin lähipiiriin aikuiseen. Tytöt haluavat mennä naimisiin isän ja pojat äidin kanssa. Lapsi myös tutustuu omaan kehoonsa ja alkaa kiinnostua siitä, miten tytöt ja pojat eroavat toisistaan ja mistä vauvat tulevat.

#### **Toinen porras: Julkkisrakkaus**

Tällä portaalla ihastutaan yleisesti hyväksytyyn kohteeseen, kuten musiikki- tai urheiluidoliin. Ihastuksen kohde on turvallisen kaukainen. Julkkisrakkauksia voi olla läpi elämän.

#### **Kolmas porras: Tuttu – salattu**

Ihastumisen kohde on tuttu lähipiiriin ihminen, kuten luokkatoveri. Rakkaus on kuitenkin salaista. Myös murrosiän muutokset alkavat kiinnostaa ja opetellaan oman kehon hyväksyntää.

#### **Neljäs porras: Tuttu, kaverille kerrottu**

Nyt ihastumisen kohteista uskalletaan jo kertoa kaverille. Samalla arvioidaan ja opetellaan ystävyyttä: millainen ystävä olen, kuka on luottamukseni arvoinen. Omasta ulkonäöstä voidaan olla hyvin kiinnostuneita, ja omaa kehoa verrataan usein kaverin kehoon.

#### **Viides porras: Tykkään sinusta**

Ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta monesti kirjelappusen, tekstiviestin, sähköpostin tai viestinviejän kautta, mutta itse ei uskalleta olla kanssakäymisessä ihastumisen kohteen kanssa. Vastarakkautta ei välttämättä odoteta, vaan tärkeintä on, että ihastumisen kohde tietää tunteista. Murrosiän muutokset kehossa tapahtuvat näihin aikoihin, ja itsetyydytys saattaa aiheuttaa hämmennystä. Halutaan myös esimerkiksi tietää, mitä aikuisten makuuhuoneessa tapahtuu.

#### **Kuudes porras: Käsi kädessä**

Tällä portaalla seurustelu kerrotaan ja näytetään kaikille. Energia menee ihastuksen lähellä olemiseen, kädestä pitämiseen ja ihastumisen tunteen jakamiseen. Seksuaalista kiihottumista kanssakäymiseen ei yleensä vielä liity, vaan tunnetason kokeminen ja jakaminen on tärkeintä. Seurustelun loppuminen saattaa tuntua maailman lopulta, ja vaikuttaa monesti kaikkiin elämänalueisiin. Kriiseistä saa kuitenkin uskoa siihen, että pärjää omillaankin.

**Seitsemäs porras: Kiss me, Suutele minua**

Tällä portaalla kanssakäymiseen liittyy jo seksuaalista kiihottumista. Suutelu ja koskettelu tapahtuvat suun ja kaulan alueella. Yksin peiton alla voi pitää itseään hyvänä ja opetella oman itsensä koskettelua ja seksuaalista mielihyvää. Oman itsensä hillintä, hallinta ja kumppanin kunnioitus ovat oleellinen osa tämän portaan opettelua.

**Kahdeksas porras: Mikä tuntuu hyvältä?**

Nyt tunnustellaan yhdessä kumppanin kanssa, mikä tuntuu hyvältä itsestä ja toisesta. Seurustelusuhde on niin turvallinen, että kumpikin tietää, että hyväilyt saa lopettaa heti kun siltä tuntuu. Tavoitteena on läheisyyden kokeminen ja kehojen tutustuminen, yhteiseen nautiskeluun uskaltautuminen.

**Yhdeksäs porras: Rakastelu**

Tällä portaalla on löytynyt sellainen kumppani, jonka kanssa rakastuminen on niin syvää, että suhteelta halutaan jo yhdyntääkin. Tämän portaan saavuttaminen vaatii aikaa! Fyysinen yhdyntä ja rakkauden tunne yhdistyvät niin, että rakastelu antaa oikeasti niin fyysistä kuin psyykkistäkin mielihyvää. Tällöin on myös tarvittava tieto seksiriskeistä ja taito niiltä suojautumiseksi, sekä valmius käyttää tätä tietotaitoa. Kyvyn kantaa vastuuta itsestään ja kunnioittaa kumppaniaan tulisi olla molemmilla niin kehittynyt, että molempien seksuaalisuus – biologian, tunteen ja järjen tasoilla – otetaan huomioon parisuhteessa.

## LIITE 2 Väestöliiton Nuorten seksuaalioikeudet

Nuorten seksuaalioikeudet:

Kaikilla maailman nuorilla on sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntauksesta tai terveydentilasta riippumatta seksuaalisina olentoina seuraavat oikeudet:

1. Oikeus elämään, oikeus olla oma itsensä, tehdä itsenäisiä päätöksiä, ilmaista mielipiteensä.
2. Nuorella on oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.
3. Nuorilla ja lapsilla on oltava vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten, aatteiden ja perinteiden rajoittavista tulkinnoista tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa. Heillä on myös oikeus noudattaa uskontoaan omalla tavallaan.
4. Kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
5. Nuorta ei saa haukkua hänen seksuaalisuuttaan loukkaavasti (esim. huoraksi tai homoksi) eikä ahdistella seksuaalisesti.
6. Nuorella on aina oikeus sanoa mielipiteensä kun hänen seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään.
7. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta, olla turvassa, valita vapaasti haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhesuunnitteluun.
8. Jokaisella nuorella tulee olla oikeus seksuaaliseen suuntautumisensa mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään, kunhan ei vahingoita eikä alista ketään toista.
9. Jokaisen täytyy saada rauhassa päättää itse haluaako olla seksuaalisesti aktiivinen vai ei.
10. Nuorella on oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.
11. Nuorella on oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia, oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki.

12. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta, ehkäisymenetelmistä, sukupuolitaudeista ja HIV:stä ja omista oikeuksistaan.
13. Aikuisten tulee kertoa nuorille seksiin liittyvistä riskeistä sekä niistä menetelmistä, joilla riskejä voidaan välttää. Nuorelle tulee tarjota myös tieto seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa voi turvallisesti kokea. Nuorille tarjotun tiedon tulee olla muodossa jonka he ymmärtävät.
14. Neuvontaa ja ehkäisyvälineitä sekä seksuaaliterveydenhoitoon tarkoitettuja lääkkeitä tulee olla nuorten saatavilla heille mahdollisissa paikoissa, mahdolliseen aikaan ja mahdollisella hinnalla.
15. Aikuisilla on velvollisuus tiedottaa nuorille heidän seksuaalisista oikeuksistaan, jotta he ymmärtävät vaatia niitä ja suojella itseään.
16. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittelemattomilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta ja HIV:ltä sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Yhdenkään nuoren terveys ei saa vaarantua seksuaalisuuden vuoksi.
17. Ketään ei saa painostaa suojaamattomaan seksiin. Aikuisten on järjestettävä nuorille riittävästi neuvontaa ja tiedotettava siitä.
18. Aikuisten on määrätietoisesti taisteltava vastaan häiriintyneiden yksilöiden halua käyttää nuoria tai lapsia seksuaalisesti hyväkseen.
19. Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon, joka on luottamuksellista, korkeatasoista, ja johon nuorilla on varaa ja jota annetaan molemminpuolisella kunnioituksella. Nuorella on oikeus nopeasti saatavilla oleviin seksuaaliterveydenhuollon palveluihin, joissa heitä hoitavat nuoria kunnioittavat ja heidän kanssaan yhteistyön kykenevät aikuiset. Seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee lähteä nuoren tarpeista, eikä sukuelinten tutkimus tai hoito koskaan saa olla kivulias tai loukkaava, vaan tarvittaessa on käytettävä riittävää kivunlievitystä. Palvelujen on oltava luottamuksellisia, niin ettei kukaan ulkopuolinen saa tietoonsa nuoren käynnin syytä. Nuorille tarjotut seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee olla alueellisesti ja laadullisesti tasa-arvoisia.
20. Oikeus osallistua ohjelmien suunnitteluun nuorille nuorten kanssa, ja oikeus vaikuttaa nuoria koskeviin päätöksiin. Nuorilla tulee olla todellinen mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa, sekä oikeus olla mukana suunnittelemassa nuorten seksuaaliterveyden palveluja.

**LIITE 3 Seurustelu ja tunteet - ohjaussuunnitelmataulukko**

<b>Tavoitteet</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Välineet</b>	<b>Ohjausmenetelmä</b>
<p>Nuori saa tietoa onnistuneen seurustelusuhteen edellytyksistä mm. tunteiden ilmaisusta ja toisen huomioonottamisesta. Nuori vahvistaa ihmissuhdetaitojaan.</p> <p>Nuori pohtii miten seurustelusuhde lopetetaan onnistuneesti.</p>	<p>Tunteet</p> <p>Seurustelu</p> <p>Ero ja Sydänsurut</p>	<p>Isoja kartonkeja</p> <p>Tusseja</p> <p>Nuorille jaettavat monisteet seurustelusta ja tunteista</p>	<p>Ohjaustuokio, jonka pituus on 45 minuuttia.</p> <p>Aluksi aihetta pohjustetaan kertomalla seurustelusta yleistä asiaa. (5min)</p> <p>Toiminnallinen harjoitus: ”Millaisia taitoja seurustelussa tarvitaan?” - nuoret kirjaavat yhdessä asioita isolle paperille ja sen jälkeen ohjaajan johdolla puretaan tehtävä. (15min)</p> <p>Toiminnallinen harjoitus: ”Mitä keinoja sydänsurujen helpottamiseen?” - nuoret kirjaavat yhdessä asioita isolle paperille ja sen jälkeen ohjaajan johdolla puretaan tehtävä.(15min)</p> <p>Kysymyksiä ja vapaata keskustelua liittyen seurusteluun ja tunteisiin. Nuorille jaetaan myös aiheeseen liittyvää materiaalia. (10min)</p>



**LIITE 4 Seksuaalisuus ja seksi -ohjaussuunnitelmataulukko**

<b>Tavoitteet</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Välineet</b>	<b>Ohjausmenetelmä</b>
<p><b>Nuori hahmottaa mitä kaikkea seksuaalisuus pitää sisällään</b></p> <p><b>Nuori ymmärtää, että hänellä itsellään on oikeus määritellä oma seksuaalisuutensa</b></p> <p><b>Nuori saa tietoa itsetyydytyksestä, kiihottumisesta, fantasioista, yhdynnästä ja ekasta kerrasta</b></p> <p><b>Nuori ymmärtää, että hän saa itse päättää omasta seksuaalisesta käyttäytymisestään</b></p>	<p><b>Seksuaalisuus</b></p> <p><b>Itsetyydytys</b></p> <p><b>Kiihottuminen</b></p> <p><b>Fantasiat</b></p> <p><b>Yhdyntä</b></p> <p><b>Eka kerta</b></p>	<p><b>Isoja kartonkeja</b></p> <p><b>Liimapuikkoja</b></p> <p><b>Runo kirjoitettuna kuudelle paperille (jokaiselle oma)</b></p> <p><b>Lehdistä leikattuja kuvia ja sanoja</b></p> <p><b>Nuorille jaettavat monisteet seksuaalisuudesta ja seksistä</b></p>	<p><b>Ohjaustuokio, jonka pituus on 45 minuuttia.</b></p> <p><b>Aiheeseen johdattelu ja tuokion sisällön esittely (5min)</b></p> <p><b>Seksi-kollaasi: Nuoret etsivät valmiiksi lehdistä leikatuista sanoista ja kuvista sellaisia, jotka heidän mielestään kuuluvat seksiin. Sanat ja kuvat liimataan isolle kartongille. Valmista kollaasia käydään yhdessä läpi. (25min)</b></p> <p><b>Runon pohdinta – tehtävä: Nuoret lukevat seksiin liittyvän runon ja sitä pohditaan yhdessä (15min.)</b></p>

**LIITE 5 Ehkäisy -ohjaussuunnitelmataulukko**

Tavoitteet	Sisältö	Välineet	Ohjausmenetelmä
<p>Nuorella on pohja vastuulliseen seksuaalikäyttäytymiseen, vastuu itsestä ja toisesta</p> <p>Nuori tuntee nuorilla yleisimmin käytetyt ehkäisymenetelmät ja tietää miten niitä käytetään</p> <p>Nuori tietää mihin ottaa yhteyttä jos haluaa aloittaa ehkäisyn tai jos haluaa neuvoa ehkäisyyn liittyvissä asioissa.</p> <p>Nuori ymmärtää kondomin käytön tärkeyden raskauden ehkäisyn lisäksi sukupuolitautilien ehkäisyssä</p>	<p>Millaista on vastuullinen seksuaalikäyttäytyminen. Molempien osapuolien vastuu ehkäisystä huolehtimisessa.</p> <p>Ehkäisymenetelmät ja niiden käyttö</p> <p>Ehkäisyn aloitus</p> <p>Jälkiehkäisy</p> <p>Kondomin merkitys uudessa suhteessa ja sukupuolitautilien ehkäisyssä</p>	<p>Erilaiset esitteet ehkäisymenetelmästä (spr, lääkefirmit, ym)</p> <p>Kondomi, pilleriliuska, ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari</p>	<p>Ohjaustuokio, jonka pituus 45min.</p> <p>Aiheeseen johdatus-tietokilpailun ohjeistus (5min)</p> <p>Tietokilpailu, jonka vastauksia läpikäydessä perehdytään aiheeseen (35min)</p> <p>Tietokilpailun yksi osa on kondomin käytön harjoittelu, sekä eri ehkäisyvälineiden tunnistus (epilleriliuska, ehkäisyrenkas, ehkäisyalaastari..)</p> <p>Lopetus, mahdolliset lisäkysymykset (5min)</p>

**LIITE 6 Sukupuolitaudit -ohjaussuunnitelmataulukko**

Tavoitteet	Sisältö	Välineet	Ohjausmenetelmä
<p>Nuori tietää nuorten yleisimmät sukupuolitaudit</p> <p>Nuori tietää, kuinka sukupuolitaudit tarttuvat ja miten tartunnan voi ehkäistä</p> <p>Nuori tunnistaa sukupuolitautilien yleisimmät oireet ja tietää, että taudit voivat olla myös oireettomia</p> <p>Nuori tietää minne hakeutua omalla paikkakunnallaan, jos epäilee saaneensa tartunnan ja tietää tautien hoitotavoista.</p> <p>Nuori ymmärtää vastuunsa omasta ja kumppaninsa seksuaaliterveydestä</p>	<p><b>-Klamydia</b>  <b>-Kondylooma</b>  <b>-</b>  <b>Sukupuolierpes</b>  <b>-HIV</b>  <b>-Tautien tartuntatavat, oireet ja hoito.</b></p>	<p>Erilaiset esitteet sukupuolitaudeista (spr, Bayer, ScheringPharma)</p> <p>Isoja kartonkeja, tusseja, musiikki-CD, CD-soitin</p> <p>Kuvia sukupuolitaudeista</p>	<p><b>Ohjaustuokio, jonka pituus 45 minuuttia.</b></p> <p><b>-Aloituksessa keskustellaan siitä, mitkä nuorten mielestä ovat yleisimmät sukupuolitaudit. (5min)</b></p> <p><b>-Toiminnallisessa osuudessa sukupuolitautilien nimet on kirjoitettu kukin omalle kartongille. Nuoret kiertävät musiikin tahtiin kartonkeja ja musiikin pysähtyessä he pysähtyvät kohdalla olevan kartongin kohdalle ja kirjoittavat jonkun asian, jonka he kyseisestä taudista tietävät tai luulevat tietävänsä (oire, tartuntatapa, hoito, ehkäisy..). Näin kierretään, kunnes jokainen on pysähtynyt useamman taudin kohdalla ja kartongeissa on riittävästi asioita. Tämän jälkeen kartongit kertaan yhteen ja käydään läpi jokainen kirjoitettu asia ja todetaan onko asia faktaa vai ei. Lisätietoja voidaan lisätä. Tauteja läpikäydessä katsotaan myös kuvia sukupuolitautilien oireista. (30min)</b></p> <p><b>-Loppuyhteenvedossa nuorilla on vielä mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kertoa antoiko tuokio uutta tietoa sukupuolitaudeista. (10min)</b></p>

## LIITE 7 Ohjausmateriaalikansion sisällysluettelo

### SISÄLLYSLUETTELO

SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄ .....	1
OHJAUSMATERIAALIKANSIO NUORISOTYÖNTEKIJÖILLE.....	2
SEURUSTELU JA TUNTEET .....	3
Nuorten seurustelu.....	4
Kukaan ei ole seppä syntyessään.....	5
Sydänsuruja.....	6
SEURUSTELU JA TUNTEET - TUOKION OHJAUSSUUNNITELMA.....	7
Jaettavaa materiaalia.....	8
SEKSUAALISUUS .....	10
Seksuaalioikeudet.....	10
Seksuaalisuuden ulottuvuudet.....	11
Seksuaalinen identiteetti.....	11
Väestöliiton Nuorten seksuaalioikeudet.....	12
Seksuaalisuuden ulottuvuudet.....	14
Seksuaalisuuden portaat.....	15
SEKSI.....	17
Itsetyydytys.....	17
Kiihottuminen.....	18
Fantasiat.....	18
Yhdyntä ja eka kerta.....	19
SEKSUAALISUUS JA SEKSI - TUOKION OHJAUSSUUNNITELMA.....	21
Jaettavaa materiaalia.....	22
EHKÄISY.....	26
Ehkäisy nuorilla.....	26
Estemenetelmät.....	27
Kondomi.....	27
Hormonaalinen ehkäisy.....	28
Yhdistelmäehkäisytabletit.....	28
Ehkäisytaastari.....	28
Ehkäisyrengas.....	29
Minipillerit.....	29
Jälkiehkäisy.....	29
Luonnorimenetelmät.....	30
Palvelut.....	30
EHKÄISY TUOKION OHJAUSSUUNNITELMA.....	31
Jaettavaa materiaalia.....	32
SUKUPOULITAUDIT.....	34
Sukupuolitaudit nuorilla.....	34
Klamydia.....	35
Sukupuolierpes.....	36
Kondylooma.....	37
HIV.....	39
SUKUPOULITAUTITUOKION OHJAUSSUUNNITELMA.....	40
Jaettavaa materiaalia.....	41
LÄHTEET.....	42

## LIITE 8 Palautelomake

Kiitos kun osallistuit seksuaalisuuden teemapäivään!

Palautteesi on meille tärkeää, kun työstämme opinnäytetyötämme eteenpäin, joten täytähän tämän lomakkeen.

Arvioi seuraavia asioita teemapäivästä: (Ympyröi sopiva vaihtoehto)

Sain uutta tietoa seksuaalisuudesta	Kyllä	Ei
Sain uutta tietoa seurustelusta ja tunteista	Kyllä	Ei
Sain uutta tietoa ehkäisystä	Kyllä	Ei
Sain uutta tietoa sukupuolitaudeista	Kyllä	Ei
Teemapäivän aiheet olivat minulle sopivia	Kyllä	Ei
Olisin kaivannut enemmän tietoa	Kyllä	Ei

Jos vastasit edelliseen kyllä, niin mistä aiheesta kaipasit lisätietoa:

---



---

Olivatko ohjaajat asiantuntevia	Kyllä	Ei
Oliko opetustapa minulle sopiva	Kyllä	Ei

Saako koulussa riittävästi tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista    Kyllä    Ei

Voit vielä antaa palautetta omin sanoin:

---



---

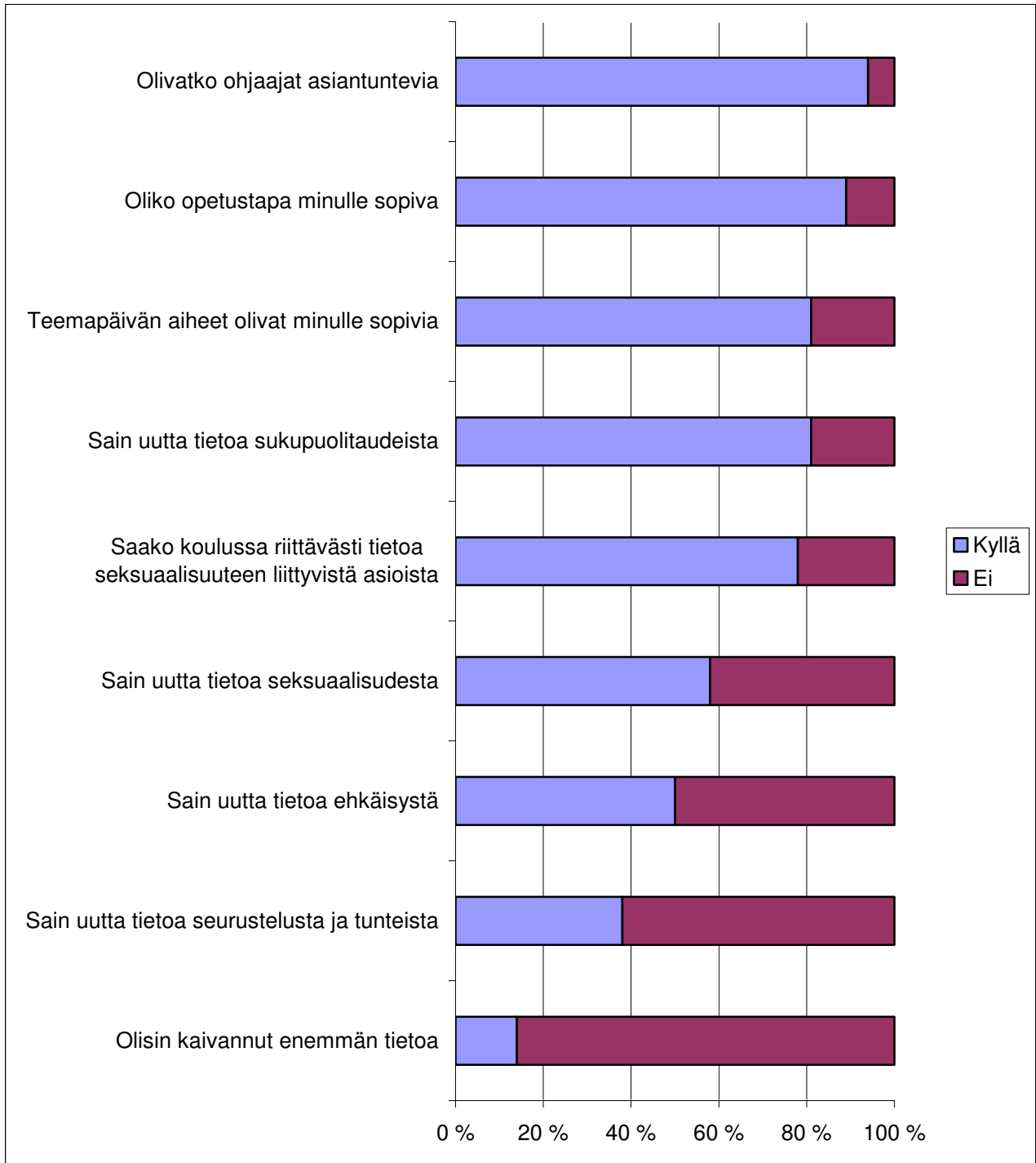


---



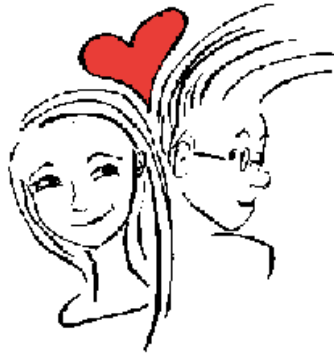
---

## LIITE 9 Palautteen tulokset



Kuvio 6 Palautteen tulokset

# SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄ RIPPIKOULULAISILLE



Ohjausmateriaalikansio  
nuorisotyöntekijöille

Marika Hakkarainen

Anniina Huusko

Anni Ingervo

Matleena Kotimäki



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Sosiaali- ja terveysala 2009*

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄ</b> .....	<b>1</b>
<b>OHJAUSMATERIAALIKANSIO NUORISOTYÖNTEKIJÖILLE</b> .....	<b>2</b>
<b>SEURUSTELU JA TUNTEET</b> .....	<b>3</b>
Nuorten seurustelu.....	4
Kukaan ei ole seppä syntyessään .....	5
Sydänsuruja.....	6
<b>SEURUSTELU JA TUNTEET -TUOKION OHJAUSSUUNNITELMA</b> .....	<b>7</b>
Jaettavaa materiaalia .....	8
<b>SEKSUAALISUUS</b> .....	<b>10</b>
Seksuaalioikeudet .....	10
Seksuaalisuuden ulottuvuudet.....	11
Seksuaalinen identiteetti.....	11
Väestöliiton Nuorten seksuaalioikeudet .....	12
Seksuaalisuuden ulottuvuudet.....	14
Seksuaalisuuden portaat .....	15
<b>SEKSI</b> .....	<b>17</b>
Itsetyydytys .....	17
Kiihottuminen .....	18
Fantasiat .....	18
Yhdyntä ja eka kerta .....	19
<b>SEKSUAALISUUS JA SEKSI -TUOKION OHJAUSSUUNNITELMA</b> .....	<b>21</b>
Jaettavaa materiaalia .....	22
<b>EHKÄISY</b> .....	<b>26</b>
Ehkäisy nuorilla.....	26
Estemenetelmät .....	27
Kondomi .....	27
Hormonaalinen ehkäisy .....	28
Yhdistelmäehkäisytabletit.....	28
Ehkäisyalaastari .....	28
Ehkäisyrenkas .....	29
Minipillerit .....	29
Jälkiehkäisy.....	29



	10
Luonnonmenetelmät .....	30
Palvelut .....	30
EHKÄISYTUOKION OHJAUSSUUNNITELMA .....	31
Jaettavaa materiaalia .....	32

**SUKUPUOLITAUDIT ..... 34**

Sukupuolitaudit nuorilla .....	34
Klamydia .....	35
Sukupuolierpes .....	36
Kondylooma .....	37
HIV .....	39
SUKUPUOLITAITUOKION OHJAUSSUUNNITELMA .....	40
Jaettavaa materiaalia .....	41

**LÄHTEET ..... 42**

## SEKSUAALISUUDEN TEEMAPÄIVÄ

**Seksuaalisuuden teemapäivän** kohderyhmänä ovat Jyväskylän kaupunkiseurakunnan rippikouluryhmissä olevat nuoret, iältään 14-15 vuotta. Kohderyhmään kuuluvat myös seurakunnan nuorisotyöntekijät.

Teemapäivän sisältö koostuu neljästä aihealueesta, joita käsitellään toiminnallisissa pisteissä erilaisten leikkien ja kilpailujen muodossa. Rippikouluryhmä jaetaan pienryhmiin, joissa he kiertävät jokaisen aihealueen läpi.

Päivä aloitetaan yhteisellä aloituksella, jonka pituus on 30 minuuttia. Aloituksessa ohjaajat esittelevät itsensä ja teemapäivän sisällön, motivoidaan nuoret teemapäivään ja jaetaan heidät pienryhmiin. Jokainen ryhmä vieraillee vuorollaan kussakin pisteessä yhden oppitunnin (45 min.) ajan.

Aloituksessa nuorille jaetaan myös laput, joihin he voivat kirjoittaa nimettöminä kysymyksiä seksistä ja seksuaalisuudesta, joihin he haluaisivat päivän aikana vastauksia. Nämä kysymykset käydään läpi välituntien aikana ja niihin annetaan vastauksia viimeistään päivän lopetustuokiossa, ellei niihin ole tullut vastausta toiminnallisissa pisteissä.

Teemapäivän sisältönä pienryhmissä käydään läpi seuraavat aihealueet:

- Seurustelu ja tunteet
- Seksuaalisuus ja seksi
- Ehkäisy
- Sukupuolitaudit

Näiden aiheiden lisäksi annetaan tietoa Jyväskylän alueen terveystalouksista, joihin nuori voi näiden asioiden tiimoilta hakeutua.

Lopetuksessa käydään yhteisesti läpi, jos jollakin on vielä kysyttävää sekä vastataan aloituksessa kerättyihin kysymyksiin. Teemapäivän onnistumisesta kerätään palaute myös kirjallisella palautelomakkeella.

Tarkoituksena on käyttää teemapäivän opetusmenetelmänä voimavarakeskeistä seksuaalikasvatusmallia. Voimavarakeskeisen, elämänhallintaa korostavan lähestymistavan tavoitteena on puolestaan lisätä nuorten psyykkisiä ja sosioemotionaalisia voimavaroja, jotka edistävät mahdollisuuksia vaikuttaa omaan seksuaaliterveyteen ja elämään. Voimavarakeskeistä terveystasvatusta voidaan tarkastella myös empowermentin näkökulmasta. Empowerment-käsite tarkoittaa täysvaltaistumista, voimaantumista ja vahvistamista. Tällaisessa opetuksessa nuoret nostetaan opettajan rinnalle tasavertaisen kyvykkäinä oman arkensa asiantuntijoina. Opetuksessa huomioidaan vastavuoroisuus, nuorten tarpeet, selviytymistaidot, piilevät voimavarat ja yksilölliset toimintatyyli sekä heidän tukiverkostonsa. (Peltonen ym. 2005, 23–25.)

## **OHJAUSMATERIAALIKANSIO NUORISOTYÖNTEKIJÖILLE**

Ohjausmateriaalikansion tarkoituksena on antaa nuorisotyöntekijöille ja muille rippikoulun vetäjille valmiita materiaalia nuorten seksuaaliterveydestä. Tämän materiaalin avulla rippikoulun vetäjät voivat jatkossa itse toteuttaa seksuaalisuuden teemapäivää.

Olemme koonneet tähän ohjausmateriaalikansioon erilaisia valmiita esitteitä sekä opaslehtisiä jokaisesta aihealueestamme. Materiaali sisältää työmme teoriapohjan teemapäivän aihealueista, seksuaalisuuden portaat, nuorten seksuaalioikeudet ja seksuaalisuuden ulottuvuudet. Ohjausmateriaalikansioon on liitetty myös rippikoululaisille jaettava materiaali. Lisäksi kansio sisältää teemapäivien tuokioiden ohjassuunnitelmataulukot ja kaikki tuokioissa käytettävät materiaalit. Kansio on koottu siten, että jokainen aihealue on oma ohjauspakettinsa, joka sisältää kaiken tarvittavan materiaalin valmiin oppitunnin järjestämiseen.

SEURUSTELU  
JA  
TUNTEET

## SEURUSTELU JA TUNTEET

Seurustelua ja tunteita käsitellään rippikoulun teemapäivässä 45 minuutin pituisessa tuokiossa. Tuokiossa nuori saa teoriatietoa seurustelusta ja tunteista. Teorian lisäksi nuoret tekevät toiminnallisia harjoituksia, joissa he pohtivat seurustelussa tarvittavia taitoja sekä suhteen päättymistä ja päättämistä.

### Nuorten seurustelu

Nuoruusiän kolme tärkeää perustehtävää ovat :

- muuttuneen kehon omaksi kokeminen ja haltuunotto
- vanhemmista irtautuminen
- ikäisten kanssa oleminen

Seurustelu tukee kaikkia kolmea nuoruusajan tehtävistä. Kun nuori seurustelee, hän saa palautetta onnistumisestaan uudessa roolissa matkalla aikuisuuteen. Siksi onkin tärkeää, että nuori saa opetella vuorovaikutustilanteita turvallisesti ja oman kykynsä mukaisesti, omassa tahdissaan. Seurustelu palvelee nuorta ja pönkittää hänen itsetuntoaan. Nuori kokee tyytyväisyyttä kun on löytänyt seurustelu-kumppanin eli jonkun, jota rakastaa. Myös tieto omasta kelpaamisesta ja viehättämisestä mairittelee. Tämä arvokas ja korvaamaton tieto omasta kelpavuudesta ja naisena ja miehenä onnistumisesta palvelee ensisijaisesti nuoren omia kehitystarpeita. Seurusteleva nuori voi kokea sekä ihailua että kateutta kavereiden taholta. Joskus hän voi kokea lisäksi jopa halveksuntaa ja ”maine” voi mennä lopullisesti. Kavereiden kadehdinta voi olla myös kohottamassa nuoren itsetuntoa, mikäli seurustelu ei aiheuta kiusaamista. (Bildjuschkin & Malmberg, 2000, 62. )

Seurustelu on sanana erittäin mielenkiintoinen ja monisyinen. Mitä eroa on seurustelulla ja tapailulla? Monelle nuorelle eron tekeminen näiden kahden välillä on suuri ja tärkeä rajapyykki. Jotkut pitävät tapailua vähemmän kahlitsevampana kuin seurustelua. Seurusteluun liittyy monenlaisia eriäviä ajatuksia, vaikka puhummekin seurustelusta siten kuin se tarkoittaisi yhtä ja samaa asiaa meille kaikille. Seurustelu- sana kertoo nimensä mukaisesti, että ensin vain seurustellaan. Tähän seurusteluvaiheeseen kuuluu toisen ajatusmaailmaan ja arvoihin tutustuminen keskustelemalla ja yhdessä aikaa viettäen. Jos

toinen ihminen osoittautuu seurustelun edetessä toivotunlaiseksi ja itselle sopivaksi voidaan suhteessa edetä. ( Bildjuschkin ym. 2008, 130)

Seurustelua on monenlaista ja se on vahvasti sidoksissa ikään. Ensimmäiset seurustelukokemukset saattavat olla ”alakko oleen”-tyyppisiä sovittuja asioita. Suhteeseen ei siis välttämättä liity tällöin yhdessä olemista. Seurustelukumppaneille riittää vain tieto molemminpuolisesta ihastumisesta.

Vähitellen seurustelu muuttuu enemmän tunteiden ja yhteisen ajan jakamiseksi. Asioita kokeillaan yhdessä ja seurustelukumppanit luovat yhdessä seurustelun pelisäännöt.

Seurustelu on

- Itsensä ymmärtämistä
- Toisen ymmärtämistä ja kuuntelemista
- Keskustelemista
- Riitelemistä ja sovinnon tekemistä
- Kehumista ja toisen huomioimista
- Yhdessä kokemista, tekemistä ja kokeilemista
- Tilan antamista toisen yksityisyydelle
- Luottamusta ja luottamista
- Tunteiden jakamista, välittämistä ja rakastamista

(Väestöliitto A.)

### Kukaan ei ole seppä syntyessään

Seurustelu, ihastuminen, lämpimien ja läheisten ihmissuhteiden solmiminen ja ylläpitäminen, ristiriitojen ratkaiseminen ja seurustelun päättymiseen liittyvät kysymykset ovat osa nuoruutta. ”Kukaan ei ole seppä syntyessään”, toteaa vanha sananlasku, joka pitää hyvin paikkaansa seurustelun ja parisuhteessa elämisen vaativassa maailmassa. Osa murrosikäisistä alkaa seurustelu kiinnostaa ja osasta seurustelu ei tunnu ajankohtaiselta. Murrosikään ja seurusteluun liittyvät asiat ovat uutta, välillä hankalia ja vaativat välillä jonkun opastusta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 129- 133)

Joillakin nuorilla on kiihkeä vimma aloittaa seurustelu, vaikka oma kypsyminen ja kehittyminen ovat huomattavasti keskeneräisiä. Toisaalta tämä keskeneräisyys ei tee nuorten seurustelemisesta yhtään merkityksettömämpää. Varhaisen seurustelun kautta

haetaan itsenäistymistä ja irtaantumista vanhemmista ja nuorelle seurustelu voi merkitä aikuisuutta muiden silmissä. Joistakin nuorista saattaa tuntua, että olisi pakko seurustella ollakseen uskottava ja ”koska muutkin seurustelevat”. (Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 129- 133)

## Sydänsuruja

Kun kaksi ihmistä alkaa seurustella, kumpikin osapuoli ottaa riskin tulla satutetuksi tai joutua satuttamaan. Aina seurustelu-suhde ei toimi. Seurustelun päättymiseen johtavia syitä voivat olla muun muassa riitely tai yhdessä olo tuntuu enemmän velvollisuudelta kuin rakkaudelta. Seurustelusuhteen päättäminen voi olla yhtä raskasta sekä jättäjälle, että jätetylle. Suhteen päättymiseen liittyy usein kyyneliä ja ristiriitaisia tunteita. Joka tapauksessa seurustelusuhdetta päättäessä on tärkeintä olla avoin itselleen ja toiselle. On kerrottava rehellisesti lopettamisen syy, vaikka se satuttaisikin toista. Kun seurustelusuhteen päättää fiksusti, voi tuntea kuinka kivi putoaa harteilta. Kokemus kasvattaa myös ihmisenä. (Forsberg, M. 2005, 52–53.)

Kun seurustelu tai suhde päättyy eroon, nuoren maailma kaatuu monelta osin. Jokainen nuori näyttää tunteensa omalla tavallaan. Osa ei näytä suruaan, mutta saattaa surra silti. Jotkut itkevät, raivoavat ja kaipaavat sielunsa kyllyydestä. Ero saattaa olla molemmin puoleinenkin ratkaisu, mutta yksinjäätminen ja hyvän ihmisen menettäminen eivät ole helppoja asioita, vaikka ei yhdessä olisi pitkään oltukaan. Tunteiden läpikäyminen on tärkeää. Aikuisten ihmisten olisi tuettava lapsiaan ja nuoriaan työstämään surua, pettymyksiä ja menetyksen tunteita. Näille negatiivisiksi luokitelluille tunteille olisi annettava tilaa olla olemassa ja olisi autettava löytämään sopivia, hyviä tapoja purkaa tunteita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 129- 130)

## SEURUSTELU JA TUNTEET -TUOKION OHJAUSUUNNITELMA

Tavoitteet	Sisältö	Välineet	Ohjausmenetelmä
<p><b>Nuori saa tietoa onnistuneen seurustelusuhteen edellytyksistä mm. tunteiden ilmaisusta ja toisen huomioonottamisesta. Nuori vahvistaa ihmissuhdetaitojaan.</b></p> <p><b>Nuori pohtii miten seurustelusuhde lopetetaan onnistuneesti.</b></p>	<p><b>Tunteet</b></p> <p><b>Seurustelu</b></p> <p><b>Ero ja Sydänsurut</b></p>	<p><b>Isoja kartonkeja</b></p> <p><b>Tusseja</b></p> <p><b>Nuorille jaettavat monisteet seurustelusta ja tunteista</b></p>	<p><b>Ohjaustuokio, jonka pituus on 45 minuuttia.</b></p> <p><b>Aluksi aihetta pohjustetaan kertomalla seurustelusta yleistä asiaa. (5min)</b></p> <p><b>Toiminnallinen harjoitus: ”Millaisia taitoja seurustelussa tarvitaan?”</b> - nuoret kirjaavat yhdessä asioita isolle paperille ja sen jälkeen ohjaajan johdolla puretaan tehtävä. (15min)</p> <p><b>Toiminnallinen harjoitus: ”Mitä keinoja sydänsurujen helpottamiseen?”</b> - nuoret kirjaavat yhdessä asioita isolle paperille ja sen jälkeen ohjaajan johdolla puretaan tehtävä.(15min)</p> <p><b>Kysymyksiä ja vapaata keskustelua liittyen seurusteluun ja tunteisiin. Nuorille jaetaan myös aiheeseen liittyvää materiaalia. (10min)</b></p>



# SEURUSTELU



Seurustelu on kahden ihmisen tunteiden ja kokemusten jakamista.

Seurustelun aloittaminen tarkoittaa melkoista vastuuta toisesta ihmisestä ja yhteisestä suhteesta. Muistathan, ettei kukaan ole täydellinen. Hän, joka ihastumis- ja rakastumisvaiheessa näytti täydelliseltä paketilta, onkin vain ihan tavallinen ihminen - aivan kuten sinäkin. Seurustelu on ennen kaikkea yhdessä opettelua ja se edellyttääkin valtavasti osaamista.

Näitä taitoja ovat:



Vanha sananlasku "Kukaan ei ole seppä syntyessään" pitää tässäkin asiassa paikkaansa. Parisuhdetaitoja harjoitellaan koko elämän ajan. On hyvä muistaa, että seurustelusuhteessa toteutetaan hyvin pitkälti samoja pelisääntöjä kuin ystävyysuhteissa.

Ihastuminen ja rakastuminen ovat upeita tunteita. Maailma näyttää vaaleanpunaiselta, sydän hakkaa, keskittymiskyky on tipotiessään, eikä mikään ei ole ihanampaa kuin viettää yhteistä aikaa rakkaan kanssa.

Seurustelu ei aina kuitenkaan ole pelkästään iloisia ja hyviä asioita. Varmaa on, että erimielisyyksiäkin tulee. Aina ei ole helppo ymmärtää itseä, saati sitten toista.

Jokaisella on oikeus olla vihainen ja näyttää tunteensa, mutta toista ei saa loukata. Anteeksi pyytäminen ja antaminen ovat opettelemisen arvoisia asioita. Riitelyn tulisi aina päättyä johonkin lopputulokseen ja sen päätteeksi pitäisi aina tehdä sovinto.

**SEKSUAALISUUS  
JA  
SEKSI**

## SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen persoonallisuutta. Sen kehittyminen täydelliseksi riippuu siitä miten inhimilliset perustarpeet tyydyttyvät. Näitä tarpeita ihmiselle ovat kaipuu ja halu kontaktiin, läheiseen suhteeseen, tunneilmaisuuksiin, mielihyvään, hellyyteen ja rakkauteen. Seksuaalisuus rakentuu yksilön ja sosiaalisten rakenteiden vuorovaikutuksessa. Seksuaalisuuden kehittyminen on välttämätöntä yksilölliselle, ihmisten väliselle ja yhteiskunnalliselle hyvinvoinnille. (World Association for Sexology 1999.) Seksuaalisuus on ihmisen sisäinen ominaisuus. Se kuuluu ihmisyyteen elämän alusta aina kuolemaan saakka. Jokainen ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan ja seksuaalisuus kasvaa, kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. Seksuaalisuuden voi kokea ja ilmaista monin eri tavoin, kuten ajatuksin, fantasioin, haluin, arvoin tai asentein sekä käyttäytymisenä mm. pari- ja ihmissuhteissa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10-11.)

### Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet ovat maailmanlaajuisia ihmisoikeuksia, jotka perustuvat kaikille ihmisyyksilöille luonnostaan kuuluvaan vapauteen, arvoon ja tasavertaisuuteen. Koska terveys on perusihmisoikeus, tulee myös seksuaaliterveyden olla. Jotta voidaan olla varmoja siitä, että ihmiset ja yhteiskunnat kehittävät tervettä seksuaalisuutta, seuraavat seksuaalioikeudet tulee hyväksyä ja niitä tulee edistää, kunnioittaa ja puolustaa kaikissa yhteiskunnissa ja kaikin keinoin. World Association for Sexology - Seksologian maailmanjärjestö on vuonna 1999 Hong Kongissa laatinut seksuaalioikeuksien julistuksen (World Association for Sexology 1999.). Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia ja näistä oikeuksista Väestöliiton asiantuntijat ovat muokanneet erityisesti suomalaisia nuoria koskevat, Nuorten seksuaalioikeudet. (Väestöliitto B.)

## Seksuaalisuuden ulottuvuudet

Seksuaalisuutta voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta, kuten psyykkisestä, eettisestä, kulttuurisesta ja biologisesta. Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat tunteet, ajatukset, kokemuksellisuus ja identiteettiin liittyvät kysymykset. Eettiseen ulottuvuuteen kuuluvat moraaliset kysymykset, uskonnollisuus ja arvo-maailma. Kulttuurisessa ulottuvuudessa voidaan tarkastella muun muassa ympäröivän kulttuurin vaikutusta seksuaalisuuteen, ihmisten tapoja, tottumuksia ja lakeja. Biologiseen ulottuvuuteen puolestaan kuuluvat lisääntymiseen liittyvät asiat. Seksuaalisuus on osa ihmisyyden kokonaisuutta, eikä sitä voida erottaa omaksi kapeaksi osa-alueekseen, vaan seksuaalisuutta tulisi lähestyä moninaisesta näkökulmasta omia asenteitaan ja arvojaan samalla peilaten. (Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 12)

## Seksuaalinen identiteetti

Seksuaalinen identiteetti kehittyy noin 16–25 -vuotiaana. Kuka minä olen, millainen minä olen ja mikä on minun arvoni - kysymyksiin löydetään vastauksia. Seksuaalisen identiteetin löytymisellä tarkoitetaan sitä, että ihminen tiedostaa, tunnistaa ja hyväksyy oman seksuaalisen suuntautumisen, itsensä seksuaalisena olentona ja yhdistää oman seksuaalisuutensa osaksi itseään. (Suomen kättilöliitto 2009.) Nuori tarvitsee tuolloin jatkuvaa tukea aikuisilta ja mahdollisuutta pohtia rauhassa omaa kehoaan ja omia arvojaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 79.)

Seksuaalinen identiteetti toimii seksuaalisen suuntautumisen pohjana. Erilaiset seksuaalisen suuntautumisen muodot ovat hetero-, homo-, bi- tai transseksuaalisuus. Nuoruusiässä tytöt ja pojat voivat etsiä itseään ja omaa seksuaali-identiteettiään ja joskus he voivat osoittaa seksuaalisesti sävyttyneitä tunteita samaa sukupuolta olevaa ystäväänsä kohtaan, yleensä itse tiedostamatta asiaa lainkaan. Tällainen on luonnollista kehittymistä, eikä sen perusteella voi päätellä seksuaalista suuntautumista. (Karanka, 2002.)

## Väestöliiton Nuorten seksuaalioikeudet

Oikeudet maailman kaikille nuorille sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntauksesta tai terveydentilasta riippumatta:

1. Oikeus elämään, oikeus olla oma itsensä, tehdä itsenäisiä päätöksiä, ilmaista mielipiteensä.
2. Nuorella on oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.
3. Nuorilla ja lapsilla on oltava vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten, aatteiden ja perinteiden rajoittavista tulkinnoista tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa. Heillä on myös oikeus noudattaa uskontoaan omalla tavallaan.
4. Kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
5. Nuorta ei saa haukkua hänen seksuaalisuuttaan loukkaavasti (esim. huoraksi tai homoksi) eikä ahdistella seksuaalisesti.
6. Nuorella on aina oikeus sanoa mielipiteensä kun hänen seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään.
7. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta, olla turvassa, valita vapaasti haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhesuunnitteluun.
8. Jokaisella nuorella tulee olla oikeus seksuaaliseen suuntautumisensa mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään, kunhan ei vahingoita eikä alista ketään toista.
9. Jokaisen täytyy saada rauhassa päättää itse haluaako olla seksuaalisesti aktiivinen vai ei.
10. Nuorella on oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.
11. Nuorella on oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia, oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki.

12. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta, ehkäisymenetelmistä, sukupuolitaudeista ja HIV:stä ja omista oikeuksistaan.
13. Aikuisten tulee kertoa nuorille seksiin liittyvistä riskeistä sekä niistä menetelmistä, joilla riskejä voidaan välttää. Nuorelle tulee tarjota myös tieto seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa voi turvallisesti kokea. Nuorille tarjotun tiedon tulee olla muodossa jonka he ymmärtävät.
14. Neuvontaa ja ehkäisyvälineitä sekä seksuaaliterveydenhoitoon tarkoitettuja lääkkeitä tulee olla nuorten saatavilla heille mahdollisissa paikoissa, mahdolliseen aikaan ja mahdollisella hinnalla.
15. Aikuisilla on velvollisuus tiedottaa nuorille heidän seksuaalisista oikeuksistaan, jotta he ymmärtävät vaatia niitä ja suojella itseään.
16. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittelelemattomilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta ja HIV:ltä sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Yhdenkään nuoren terveys ei saa vaarantua seksuaalisuuden vuoksi.
17. Ketään ei saa painostaa suojaamattomaan seksiin. Aikuisten on järjestettävä nuorille riittävästi neuvontaa ja tiedotettava siitä.
18. Aikuisten on määrätietoisesti taisteltava vastaan häiriintyneiden yksilöiden halua käyttää nuoria tai lapsia seksuaalisesti hyväkseen.
19. Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon, joka on luottamuksellista, korkeatasoista, ja johon nuorilla on varaa ja jota annetaan molemminpuolisella kunnioituksella. Nuorella on oikeus nopeasti saatavilla oleviin seksuaaliterveydenhuollon palveluihin, joissa heitä hoitavat nuoria kunnioittavat ja heidän kanssaan yhteistyön kykenevät aikuiset. Seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee lähteä nuoren tarpeista, eikä sukuelinten tutkimus tai hoito koskaan saa olla kivulias tai loukkaava, vaan tarvittaessa on käytettävä riittävää kivunlievitystä. Palvelujen on oltava luottamuksellisia, niin ettei kukaan ulkopuolinen saa tietoonsa nuoren käynnin syytä. Nuorille tarjotut seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee olla alueellisesti ja laadullisesti tasa-arvoisia.
20. Oikeus osallistua ohjelmien suunnitteluun nuorille nuorten kanssa, ja oikeus vaikuttaa nuoria koskeviin päätöksiin. Nuorilla tulee olla todellinen mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa, sekä oikeus olla mukana suunnittelemassa nuorten seksuaaliterveyden palveluja.

## Seksuaalisuuden ulottuvuudet

Seksuaalisuutta voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta.

Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat tunteet, ajatukset, kokemuksellisuus ja identiteettiin liittyvät kysymykset. Eettiseen ulottuvuuteen kuuluvat moraaliset kysymykset, uskonnollisuus ja arvo-maailma. Kulttuurista ulottuvuutta voidaan tarkastella omanaan tai muiden ulottuvuuksien osana. Siihen kuuluvat muun muassa ympäröivän kulttuurin vaikutus seksuaalisuuteen, ihmisten tavat, tottumukset ja lait. Biologiseen ulottuvuuteen kuuluvat lisääntymiseen liittyvät asiat. Näiden neljän edellä ulottuvuuden lisäksi seksuaalisuutta voidaan tutkia myös kognitiivisen-, sosiaalisen-, anatomisen-, henkisen ja hengellisen ulottuvuuden kautta. ( Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 12)

<p><b>PSYYKKINEN</b> tunteet, elämykset, motivaatio, ilmaisukyky, opitut asenteet, opittu käyttäytyminen</p>	<p><b>EETTINEN</b> ihanteet, uskonnolliset käsitykset, moraalikäsitykset, arvot</p>	<p><b>KULTTUURINEN</b> perhe, naapurit, ystävät, koulu, seurustelu, avo-/avioliitto, lait, tavat, tiedotusvälineet, mainonta</p>	<p><b>BIOLOGINEN</b> lisääntyminen, ehkäisy, seksuaaliset reaktiot, kasvu ja kehitys, fysiologiset muutokset, fyysinen ulkonäkö,</p>
--	---	--	--

## Seksuaalisuuden portaat

### **Ensimmäinen porras: äiti – isä, nainen – mies**

Tällä portaalla lapsi rakastuu johonkin lähimpiin aikuiseen. Tytöt haluavat mennä naimisiin isän ja pojat äidin kanssa. Lapsi myös tutustuu omaan kehoonsa ja alkaa kiinnostua siitä, miten tytöt ja pojat eroavat toisistaan ja mistä vauvat tulevat.

### **Toinen porras: Julkkisrakkaus**

Tällä portaalla ihastutaan yleisesti hyväksytyyn kohteeseen, kuten musiikki- tai urheiluidoliin. Ihastuksen kohde on turvallisen kaukainen. Julkkisrakkauksia voi olla läpi elämän.

### **Kolmas porras: Tuttu – salattu**

Ihastumisen kohde on tuttu lähimpiin ihminen, kuten luokkatoveri. Rakkaus on kuitenkin salaista. Myös murrosiän muutokset alkavat kiinnostaa ja opetellaan oman kehon hyväksyntää.

### **Neljäs porras: Tuttu, kaverille kerrottu**

Nyt ihastumisen kohteista uskalletaan jo kertoa kaverille. Samalla arvioidaan ja opetellaan ystävyyttä: millainen ystävä olen, kuka on luottamukseni arvoinen. Omasta ulkonäöstä voidaan olla hyvin kiinnostuneita, ja omaa kehoa verrataan usein kaverin kehoon.

### **Viides porras: Tykkään sinusta**

Ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta monesti kirjelappusen, tekstiviestin, sähköpostin tai viestinviejän kautta, mutta itse ei uskalleta olla kanssakäymisessä ihastumisen kohteen kanssa. Vastarakkautta ei välttämättä odoteta, vaan tärkeintä on, että ihastumisen kohde tietää tunteista. Murrosiän muutokset kehossa tapahtuvat näihin aikoihin, ja itsetyydytys saattaa aiheuttaa hämmennystä. Halutaan myös esimerkiksi tietää, mitä aikuisten makuuhuoneessa tapahtuu.

### **Kuudes porras: Käsi kädessä**

Tällä portaalla seurustelu kerrotaan ja näytetään kaikille. Energia menee ihastuksen lähellä olemiseen, kädestä pitämiseen ja ihastumisen tunteen jakamiseen. Seksuaalista kiihottumista kanssakäymiseen ei yleensä vielä liity, vaan tunnetason kokeminen ja jakaminen on tärkeintä. Seurustelun loppuminen saattaa tuntua maailman lopulta, ja vaikuttaa monesti kaikkiin elämänalueisiin. Kriiseistä saa kuitenkin uskoa siihen, että pärjää omillaankin.

### **Seitsemäs porras: Kiss me, Suutele minua**

Tällä portaalla kanssakäymiseen liittyy jo seksuaalista kiihottumista. Suutelu ja koskettelu tapahtuvat suun ja kaulan alueella. Yksin peiton alla voi pitää itseään hyvänä ja opetella oman itsensä koskettelua ja seksuaalista mielihyvää. Oman itsensä hillintä, hallinta ja kumppanin kunnioitus ovat oleellinen osa tämän portaan opettelua.



### **Kahdeksas porras: Mikä tuntuu hyvältä?**

Nyt tunnustellaan yhdessä kumppanin kanssa, mikä tuntuu hyvältä itsestä ja toisesta. Seurustelusuhde on niin turvallinen, että kumpikin tietää, että hyväilyt saa lopettaa heti kun siltä tuntuu. Tavoitteena on läheisyyden kokeminen ja kehojen tutustuminen, yhteiseen nautiskeluun uskaltautuminen.

### **Yhdeksäs porras: Rakastelu**

Tällä portaalla on löytynyt sellainen kumppani, jonka kanssa rakastuminen on niin syvää, että suhteelta halutaan jo yhdyntääkin. Tämän portaan saavuttaminen vaatii aikaa! Fyysinen yhdyntä ja rakkauden tunne yhdistyvät niin, että rakastelu antaa oikeasti niin fyysistä kuin psyykkistäkin mielihyvää. Tällöin on myös tarvittava tieto seksiriskeistä ja taito niiltä suojautumiseksi, sekä valmius käyttää tätä tietotaitoa. Kyvyn kantaa vastuuta itsestään ja kunnioittaa kumppaniaan tulisi olla molemmilla niin kehittynyt, että molempien seksuaalisuus – biologian, tunteen ja järjen tasoilla – otetaan huomioon parisuhteessa.

**Lähde: Korteniemi-Poikela ja Cacciatore: Seksuaalisuuden portaat / Sexualiteten steg för steg, Opetushallitus 2000.**

## SEKSI

Seksillä tarkoitetaan sitä, kun ihminen toteuttaa seksuaalisuuttaan ajatuksin, sanoin tai teoin. (Bildjuschkin ym. 2008, 166.) Seksi on siis itse kunkin oman seksuaalisuuden toteuttamista eri tavoin, yksin tai yhdessä. Pääsääntöisesti ihminen tavoittelee seksin avulla itselleen tai toiselle mielihyvää ja saa sen kautta onnistumisen kokemuksia. Seksi voi toimia rakkaudenosoituksena, yhteenliittymisen ilmenemismuotona, lohdutuksena, huvitteluna, rentoutusmuotona ja paljon muuna. Seksin avulla ihminen myös lisääntyy. (Cacciatore, Kortemäki-Poikela, Rynnänen, Rynnänen & Apter 2001, 124.)

Seksi liitetään usein yhdyntään, mutta yhdyntä on vain yksi monista tavoista harrastaa seksiä. Seksin harrastamisessa ja rakastelemisessa konstit ovat monet. Vain mielikuvitus on rajana, ja ennen kaikkea myös se, mikä tuntuu hyvältä. Seksissä omien rajojen kunnioittaminen on aina tärkeää. Mihinkään sellaiseen ei kannata ruveta, mihin ei oikeasti halua ryhtyä. (Cacciatore 2001, 173.)

## Itsetyydytys

Itsetyydytyksellä tarkoitetaan sitä, kun ihminen hyväilee itseään seksuaalisesti siten kuin hänestä tuntuu hyvältä. Itsensä hyväileminen on oiva tapa tutustua omaan seksuaalisuuteensa, kehoonsa ja sen toimintoihin. Itsetyydytys voi toimia loistavana seksikoulutuksena. (Forssberg, 2005, 113.) Sen avulla ihminen voi nauttia seksuaalista mielihyvää turvallisesti ilman sukupuolitartuntojen tai raskaaksi tulemisen riskiä sekä harjoitella myöhempää, kumppanin kanssa harrastettavaa seksiä varten. Kondomin käytön harjoittelukin onnistuu hienosti itsetyydytyksessä. Yhdessä fantasiamaailman kanssa itsetyydytys on myös hyvä keino seksuaalisten tunteiden, kokemusten, ajatusten ja odotusten käsittelemiseen. (Cacciatore 2001, 149.)

## Kiihottuminen

Seksuaalinen reagoitukyky eli kyky kiihottua on ennen kaikkea aivojen säätelemää. Kiihottuakseen ihminen tarvitsee jonkun ärsykkeen, joka voi olla ajatus, haave, fantasia tai luulo. Kiihottuessa iho tuntuu lämpimältä, lihakset jännittyvät ja koko ruumiissa tuntuu kihelmöintiä. Veri virtaa sukuelimiin ja se saa ne paisumaan ja muuttamaan väriä. (Ivarsson 1989, 73-74.) Kiihottuminen aiheuttaa miehelle erektion eli penis jäykistyy kun se täyttyy verellä. Naisilla puolestaan kiihottuessa emätin kostuu ja tulee liukkaaksi sekä nännit jäykistyvät ja rinnoissa saattaa esiintyä pingotusta. Molemmilla, sekä miehellä että naisella verenpaine kohoaa, pulssi ja hengitys kiihtyvät ja lihasjännitys kasvaa. (Cacciatore 2001, 165.) On kuitenkin muistettava, että ihmiset kiihottuvat eri tahtia, jotkut hitaammin, jotkut nopeammin, sekä erilaisista mielikuvista ja kosketuksesta. (Forssberg 2005, 150.)

Kiihottumisen huipentumaa kutsutaan orgasmiksi. Se on fyysinen ja psyykinen hyvänolontunne, joka tapahtuu silloin kun nautinto kasvaa äärimilleen, ja sen saavuttaminen voi kestää muutamasta minuutista moneen tuntiin. Orgasmin voi tuntea tuhannella eri tapaa ja jokainen kokeekin sen omalla tavallaan. (Ivarsson 1989, 74.) Nautinto ei liity pääasiassa tekniikkaan ja anatomiaan, vaan enemmänkin mielikuviin, tunteisiin ja vuorovaikutukseen. (Cacciatore 2001, 167.)

## Fantasiat

Seksuaaliset fantasiat eli kiihottavat mielikuvat ja ajatukset ovat hyvä tapa käsitellä omaa seksuaalisuuttaan, ja niitä voi hyödyntää niin itsetyydytyksen yhteydessä kuin rakastellessakin. Fantasiat ovat jokaisen yksityisalue; ne ovat ihmisen sisin, henkilökohtaisin ja intiimein alue, joita ei tarvitse jakaa kenenkään kanssa. Fantasiat ovat hyväksyttäviä kaikissa muodoissaan, vaikka ne olisivat kuinka poikkeavia ja rajuja, sillä ne ovat vain mielikuvituksen tuotetta – ei totta. Fantasioiden sisällöt eivät kerro mitään yksilön taipumuksista tai suuntautumisesta. Yleensä fantasioita ei pyritä tai halutakaan toteuttaa, vaan ne pidetään omina salaisuuksina, jotka rikastuttavat seksuaalista kokemusta ja toimintaa. Erityisesti nuoruudessa fantasiamaailma voi olla mullin mallin, ja monet saattavat pelästyäkin toisinaan kummallisia kuvitelmiaan. Mielikuvat ja todellisuus ovat kuitenkin eri asioita, eivätkä ne sekoitu keskenään. (Cacciatore ym. 2001, 144-148.)

## Yhdyntä ja eka kerta

Yhdyntä tarkoittaa sitä, kun miehen siitin on naisen emättimessä. Tällöin mies tai nainen liikuttelee itseään edestakaisin. Rakastelun liike muodostuu yhteiseksi ja sopiva rytmi löytyy yhdessä kokeilemalla ja harjoittelemalla. (Cacciatore ym. 2001, 166.) Yhdyntä voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joita ovat kiihottumisvaihe, tasannevaihe, orgasmivaihe ja laukeamisvaihe. Rakastelun kestoa on vaikea mitata, se voi kestää muutamasta minuutista muutamaan tuntiin. (Ivarsson 1989, 74.)

Eka kerta on aina uusi, ihmeellinen ja jännittävä tilanne. Sitä innokkaana odotetaan, mutta samalla myös pelätään. Ensimmäiseen yhdyntään liittyy paljon pelkoja sekä tytöillä että pojilla. Tytöt saattavat miettiä, ovatko he liian ahtaita, voiko siitin tosiaan mahtua heidän emättimeensä tai sattuuko yhdyntä. Pojat taas voivat olla huolissaan siitä, jos he laukeavat liian nopeasti tai erektio loppuu ennen kuin yhdyntä on suoritettu. Myös vastakkaisen sukupuolen sukupuolielinten anatomia saattaa tuntua vieraalta ja aiheuttaa pelkoja siitä osaako käsitellä niitä oikein. Pelko siitä, osaako ylipäättään toimia ”oikein” ja tuottaa toiselle tarpeeksi nautintoa ja mielihyvää voivat myös saada aikaan suorituspaineita. Lisäksi oman kehon ominaisuudet saattavat askarruttaa: ”Kelpaanko?” tai ”Onkohan minussa jokin hassusti?” Nämä pelot ovat kuitenkin hyvin luonnollisia. Seurusteleavan parin keskinäinen suhteen turvallisuus onkin tärkeintä ennen yhdyntää, jotta kaikista peloista voidaan etukäteen keskustella ja uskalletaan epäonnistua toisen edessä. (Cacciatore ym. 2001, 160–163.)

Omaa kypsyyttään seksiin on hyvin vaikea arvioida. Tärkeintä on olla selvillä siitä, miltä itsestä tuntuu ja miten itse asiat kokee. Ympäristön asettamat paineet ja vaatimukset pitäisi karistaa hartioilta. Vain omilla tuntemuksilla on merkitystä. (Forssberg 2005, 154.)

Joskus ensimmäinen yhdyntäkerta tuottaa kipua tytölle. Emättimen suulla, hiukan emättimen sisäpuolella oleva immenkalvo saattaa olla hyvin paksu ja siinä oleva aukko kovin pieni. Yleensä tämä kalvo venyy ja antaa myöten suhteellisen kivuttomasti, mutta toisinaan se repeytyy ja verenvuotoakin saattaa tulla. Tämän vuoksi ensimmäinen yhdyntä on aloitettava hyvin hellävaroin ja hitaasti. Tärkeää, että tyttö on kiihottunut ja kostunut ja lantionpohjan lihaksisto on rentoutunut. Jos yhdyntä tekee jommallekummalle todella kipeää, sitä ei kannata enää jatkaa. Yhdyntä ei pitäisi koskaan sattua. Molemminpuolinen luottamus ja

avoin keskusteluyhteys ovat paras perusta onnistuneelle seksille. (Cacciatore ym. 2001, 163–164.)

Alkoholi voi pieninä annoksina lisätä seksuaalista halukkuutta, mutta suurina annoksina halukkuuden lisääntymisen lisäksi alkoholi vie myös kyvyn. Se vähentää kiihottumiskykyä sekä kykyä kokea orgasmi. Vaikka alkoholi poistaa estoja ja jännitystä, ei seksi päihtyneenä kuitenkaan kannata. Humalassa järki ei juokse, eivätkä aistit pelaa. Päihtyneenä myös ehkäisystä huolehtiminen saattaa unohtua, mikä lisää raskauden ja sukupuolitartuntojen riskiä. (Bildjusschkin ym. 2008, 177–17)

## SEKSUAALISUUS JA SEKSI -TUOKION OHJAUSUUNNITELMA

Tavoitteet	Sisältö	Välineet	Ohjausmenetelmä
<p>Nuori hahmottaa mitä kaikkea seksuaalisuus pitää sisällään</p> <p>Nuori ymmärtää, että hänellä itsellään on oikeus määritellä oma seksuaalisuutensa</p> <p>Nuori saa tietoa itsetyydytyksestä, kiihottumisesta, fantasioista, yhdynnästä ja ekasta kerrasta</p> <p>Nuori ymmärtää, että hän saa itse päättää omasta seksuaalisesta käyttäytymisestään</p>	<p>Seksuaalisuus</p> <p>Itsetyydytys</p> <p>Kiihottuminen</p> <p>Fantasiat</p> <p>Yhdyntä</p> <p>Eka kerta</p>	<p>Isoja kartonkeja</p> <p>Liimapuikkoja</p> <p>Runo kirjoitettuna kuudelle paperille (jokaiselle oma)</p> <p>Lehdistä leikattuja kuvia ja sanoja</p> <p>Nuorille jaettavat monisteet seksuaalisuudesta ja seksistä</p>	<p>Ohjaustuokio, jonka pituus on 45 minuuttia.</p> <p>Aiheeseen johdattelu ja tuokion sisällön esittely (5min)</p> <p>Seksi-kollaasi: Nuoret etsivät valmiiksi lehdistä leikatuihin sanoista ja kuvista sellaisia, jotka heidän mielestään kuuluvat seksiin. Sanat ja kuvat liimataan isolle kartongille. Valmista kollaasia käydään yhdessä läpi. (25min)</p> <p>Runon pohdinta – tehtävä: Nuoret lukevat seksiin liittyvän runon ja sitä pohditaan yhdessä (15min.)</p>

## Jaettavaa materiaalia



## SEKSUAALISUUS



## SEKSUAALINEN HYVINVOINTI

- Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen persoonallisuutta. Se on läsnä ja olemassa syntymästä aina kuolemaan saakka.
- Seksuaalisuus on fyysisyyttä, psyykkisyyttä, sosiaalisuutta ja paljon muutakin.
- Seksuaalisuuden voi kokea ja ilmaista monin eri tavoin, kuten ajatuksin, fantasioin, haluin, arvoin tai asentein sekä käyttäytymisenä mm. pari- ja ihmissuhteissa.

Seksuaalisen hyvinvoinnin perusasioita ovat KYKY HUOLEHTIA OMASTA KEHOSTA ja OMASTA ITSESTÄ. Toista ihmistä kykenee rakastamaan kunnolla, kun tuntee että itse on arvokas ja ainutlaatuinen. Seksuaalisuudessa kaikki sellainen, mistä kukaan ei loukkaannu tai vahingoitu on normaalia ja sallittua. Jokaisella ihmisellä on oikeus ja velvollisuus vetää rajat seksuaalisessa toiminnassa siihen, mikä itsestä tuntuu sopivalta, hyvältä ja turvalliselta.

Elämäsi on upeaa näkemisen, kokemisen, opettelemisen ja oppimisen aikaa. Vaadi ja anna itsellesi riittävästi aikaa pohtia, harkita ja sen jälkeen itse päättää asioista. Monesti tuntuu siltä, että kaikki asiat pitää kokea, hallita, osata ja saada juuri tässä ja nyt. Mutta mihin onkaan kiire silloin, kun on koko loppuelämä aikaa elää täysillä!

# SEKSIÄKÖ?



Seksi on toimintaa, jolla tähdätään hyvään oloon, nautintoon ja kiihottumiseen. Seksi on itse kunkin oman seksuaalisuuden toteuttamista eri tavoin, **yksin tai yhdessä**. Seksi liitetään usein yhdyntään, mutta yhdyntä on vain yksi sadoista tavoista harrastaa seksiä.

Seksi on yksi ihmisen psyykkisistä ja fyysisistä perusvieteistä ja tarpeista. Siihen kuuluvat tunteet, positiivinen jännitys, rakkaus, viestien välittäminen, koskettelu, läheisyys, luottamus, mielikuvat ja nautinto. Hyvä ja tyydyttävä seksi laukaisee stressiä, lisää terveyttä ja mielenterveyttä ja kuuluu kiinteänä osana parisuhteisiin.

## Itsetyydytys

Itsetyydytys on luonnollinen osa ihmisen seksuaalisuutta ja se on täysin normaali ja hyvä tapa tutustua omaan kehoonsa ja omiin seksuaalisiin tuntemuksiinsa. Itsetyydytys on henkilökohtainen asia, eikä se näy päällepäin, eikä siitä tarvitse kertoa kenellekään.

## Kiihottuminen

Kiihottumisreaktio on naisella ja miehellä samanlainen. Molemmat tarvitsevat ensiksi ärsykkeen, joka laukaisee halukkuuden. Ärsyke voi olla ajatus, haave, mielikuva, fantasia tai luulo. Ihminen tarvitsee siis aivotoimintaa kiihottuakseen. Kiihottavasta ajatuksesta alkaa fyysinen kiihottuminen, jolloin sydämen syke ja verenkierto kiihtyvät. Verenkierron kiihtyminen keskittyy niille alueille, jotka ovat tärkeitä seksin kannalta; iho, rinnat sekä sukupuolielimet. Miehillä alkaa erektio, kun siittimen paisuvaiskudos täyttyy verellä. Naisella puolestaan emättimen seinämistä alkaa erittyä liukasta eritettä, joka kostuttaa emättimen.

## Fantasiat

Seksuaaliset mielikuvat ja fantasiat auttavat itsetyydytyksessä. Mielikuvissa voit kokea ihan mitä tahansa, eikä sitä tarvitse tai pidä jakaa kenenkään kanssa. Mielikuvat eivät muutu todeksi, oli ne sitten miten kiihottavia, perverssejä, lainvastaisia, omituisia tai kummallisia tahansa. Fantasiat eivät ole vaarallisia tai haitallisia, koska ne ovat mielikuvituksesi tuotetta - eivät totta.

## Yhdyntä

Yhdynnällä tarkoitetaan miehen jäykistyneen siittimen viemistä naisen emättimeen. Jotta yhdyntä tuntuisi molemmista miellyttävältä, tulee myös naisen sukupuolielinten reagoida kiihottuneesti. Naisen emättimen kostuminen on yhtä tärkeää kuin peniksen jäykistyminen.

### **Yhdyntä ei saisi sattua!**

Jos yhdyntä sattuu, ilmaise siitä kumppanillesi ja koittakaa yhdessä selvittää mistä kipu johtuu. Yhdynnässä ei pitäisi olla kyse suorittamisesta vaan siitä, että kummastakin tuntuu hyvältä.



# EKA KERTA

Mitään tiettyä ikää tai aikaa ekalle kerralle ei ole olemassa. Oikea aika on silloin, kun itsestä ja kumppanista tuntuu siltä ja kun molemmat varmasti haluavat sitä.

Eka kerta on kaikille uusi ja jännittävä tilanne. Sitä innokkaana odotetaan, mutta samalla myös pelätään. Ajatukset, kuten "sattuuko se", "mahtuuko se" tai "osaanko minä" saattavat pyöriä mielessä. Yhdyntään on hyvä valmistautua niin, että puhutte ja keskustellette asiasta ennen rakastelua ja yhdyntää. Rentoutuminen on myös ehdottoman tärkeää rakastelutilanteessa. Ennen yhdyntää tapahtuvien hyväilyjen ja suudelmien tarkoituksena on sekä saada aikaan pojalle erektio ja tytölle emättimen kostuminen että rentouttaa tytön lantionpohjan lihaksisto.

Eka kerta ei kuitenkaan aina välttämättä suju niin kuin on odottanut. Jännittäessä penis ei ehkä seisokaan tai yhdyntä tuntuu emättimessä hieman aristavalta. Tämä on hyvin yleistä, eikä sitä kannata säikähtää. Tällöin teidän tulee edetä rauhallisesti tuntemustenne mukaan, niin että molemmilla on varmasti rento ja hyvä olla.

Voitte myös hyväillä toisianne muilla tavoin ja kokeilla yhdyntää toisella kertaa.

Suomalaiset nuoret aloittavat keskimäärin sukupuolielämänsä ja yhdynnät 16-18-vuotiaina.

Suhteen pitää olla niin turvallinen ja luottamuksellinen, että **kaikki epäonnistuminen on sallittua**. Sellaisessa suhteessa voitte kumpikin rauhassa tutustua toisiinne ja itseenne ja siihen, millaisia tuntemuksia seksuaalisuus herättää. Kerta kerralta opitte nauttimaan toisistanne enemmän ja enemmän.

Seksiin liittyy myös paljon vastuuta, kuten vastuu toisen ihmisen tunteista, omasta ja toisen terveydestä sekä siitä, ettei uutta elämää pistetä alulle jos ei olla valmiita vanhemmiksi. **Seksin maailmaan ei siis kannata turhaan kiirehtiä, sillä seurustelusta, läheisyydestä ja hellyydestä voi nauttia muutenkin.**

## Oletko valmis?

### Mieti...

1. Hyväksytkö itsesi ja kehosi?
2. Oletko tutustunut kehoosi ja tiedätkö mikä tuntuu hyvältä?
3. Koetko itsesi hyväksi ja arvokkaaksi?
4. Luotatteko kumppanisi kanssa toisiinne?
5. Vallitseeko välillänne turvallisuus ja toisen kunnioittaminen?
6. Uskallatko tarpeen tullen sanoa "Ei"?
7. Pystyttekö kumppanisi kanssa keskustelemaan seksiin liittyvistä asioista: ajatuksista, toiveista, peloista...?
8. Uskallatko epäonnistua kumppanisi edessä?
9. Oletteko keskustelleet kumppanisi kanssa ehkäisystä?
10. Tiedätkö mikä kumppanistasi tuntuu hyvältä?

# EHKÄISY

## EHKÄISY

Ehkäisymenetelmiä käsitellään rippikoulun teemapäivässä 45 minuutin pituisessa tuokiossa. Tuokion aluksi nuoret vastaavat tietokilpailuun. Tämän jälkeen käydään yhdessä läpi oikeita vastauksia ja samalla kerrotaan lisää ehkäisymenetelmistä, korjataan vääriä uskomuksia ja pohditaan eri ehkäisymenetelmien käyttöä sekä valintaa. Käsiteltävät menetelmät ovat kondomi, yhdistelmä- ja minipillerit, ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari sekä jälkiehkäisy. Luonnonmenetelmät mainitaan niiden epäluotettavuuden vuoksi. (LIITE 12 ja 13)

### Ehkäisy nuorilla

Nainen tulee sukukypsäksi keskimäärin 12–13 ikäisenä ja mies noin vuotta myöhemmin. Elimistö on tällöin fyysisesti kypsä lisääntymään ja raskaus on mahdollinen. Koska sukupuolielämään kuuluu paljon muutakin kuin lisääntymistarkoituksessa harrastetut yhdynät, tulee ehkäisystä huolehtia aina kun raskaus ei ole toivottu. (Ehkäisyopas. 2008. 2.) Ehkäisymenetelmä on hyvä valita yhdessä kumppanin kanssa jo etukäteen. (Tiitinen. 2008)

Yhtä kaikille sopivaa ehkäisymenetelmää ei ole. Kaikki menetelmät eivät edellytä terveydenhuollon palvelujen käyttämistä, ehkäisytablettien käyttö kuitenkin vaatii säännöllistä lääkärin seurantaa.

Ehkäisymenetelmiä on niin monta, että jokainen löytää itselleen ja kumppanilleen sopivan menetelmän sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Ehkäisyn valintaan vaikuttavat mm: ikä, paino, tupakointi, yleinen terveydentila, suvussa esiintyvät sairaudet ja käytössä oleva säännöllinen lääkehoito. Myös kuukautisvuotojen kesto ja määrä sekä kivut vaikuttavat menetelmän valintaa.

Raskautta voidaan ehkäistä:

- estemenetelmillä
- hormonaalisella ehkäisyllä
- kuparikierukan avulla
- valitsemalla sterilisaatio
- (luonnon menetelmillä) (Tiitinen. 2008)

Ehkäisyn aloittaminen nuorelle on otollinen tilaisuus vaikuttaa hänen terveyskäyttäytymiseensä, minäkuvaansa ja haluunsa huolehtia omasta terveydestään. (Kivijärvi. 2007)

Yksi nuorten seksuaalioikeus on, että nuorella on oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia, oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki. (Väestöliitto C.)

Kerromme tarkemmin niistä ehkäisymenetelmistä, jotka ovat nuorille soveltuvia sekä suomessa yleisesti käytössä. Näin ollen pois jäävät mm. kierukat, pessaari, ehkäisyvaaho/puikko sekä ehkäisyinjektiot/kapselit.

## Estemenetelmät

Estemenetelmillä tarkoitetaan ehkäisymenetelmiä, joissa jokin mekaaninen tekijä estää raskaaksi tulemisen. (Tiitinen. 2008)

Heikinheimon ym. (2004) mukaan estemenetelmillä ei ole paikallista ärsytystä tai allergiaa lukuun ottamatta haittavaikutuksia. Ehkäisyn lisäksi niillä voidaan vähentää sukupuolitautilien tarttumista. (Ylikorkkala & Kauppila. 2004. 168.) Estemenetelmät sopivat parhaiten ehkäisyä harvoin tai satunnaisesti tarvitseville. (Kivijärvi. 2007)

## Kondomi

Kondomeja on saatavissa yleisesti ja monentyyppisiä ja huolella käytettynä se on hyvä menetelmä raskauden ehkäisyssä. (Tiitinen. 2008) Kondomi on myös ainoa ehkäisykeino, joka suojaa tulehduksilta sekä sukupuolitaudeilta, siksi sitä kannattaa aina käyttää satunnaisissa ja myös uusissa seksisuhteissa, vaikka ehkäisy olisi hoidettu myös muulla tavoin. Öljypohjaiset liukasteet tai emättimeen käytettävät lääkkeet saattavat nopeasti vaurioittaa kondomia. (Kivijärvi 2007) Heikinheimon ym. (2004) muistuttaa, että mikäli kondomi hajoaa menettää se sekä ehkäisy, että tartunnanestokykynsä. Tämä voidaankin lukea kondomin huonoksi puoleksi sen käytön ongelmien lisäksi; vain harvoin käyttö on täydellistä. (Ylikorkkala & Kauppila. 2004. 168.) Kondomipakettia on säilytettävä huoneenlämmössä suojattuna suoralta auringonvalolta ja pakkaselta. Ennen käyttöä on tarkistettava, että ”parasta ennen” päivämäärää on jäljellä, koska kumi haurastuu vanhetessaan. (Väestöliitto C.)

## Hormonaalinen ehkäisy

Hormonaalisella ehkäisyllä pyritään lääkkeellisesti estämään munasolun kehittyminen tai hedelmöityminen. Näitä menetelmiä ovat yhdistelmäehkäisytabletit, jotka sisältävät naishormonia ja keltarauhashormonia. Ehkäisyrenkas ja ehkäisy-laastari sisältävät samoja hormoneja. Minipillerit taas sisältävät pelkkää keltarauhashormonia. (Tiitinen. 2008)

## Yhdistelmäehkäisytabletit

Yhdistelmäehkäisytabletit sisältävät muiden yhdistelmäehkäisyvalmisteiden tapaan sekä keltarauhashormonia että estrogeenia (Tiitinen. 2008). Heikinheimo ja Lähteenmäki (2004) opastavat, että yhdistelmäehkäisytabletteja otetaan yksi tabletti päivässä kolmen viikon, aloittaen ensimmäisestä kuukautisvuotopäivästä, tämän jälkeen seuraa viikon tauko tai lumetabletit. Lääkitys voi aiheuttaa erilaisia sivuvaikutuksia. Osa näistä, kuten vuotohäiriöt voivat korjaantua ajan kanssa tai valmistetta vaihtamalla. Vaikeat haittavaikutukset voivat johtaa jopa siihen, että yhdistelmäehkäisytablettien käyttö on lopetettava, tällaisia oireita ovat mm. pahoinvointi, päänsärky ja mielialanmuutokset. (Ylikorkkala & Kauppila. 2004. 159.) Hyviksi puoliksi voidaan lukea hyvän ehkäisytehon lisäksi mm. kuukautisvuodon väheneminen, vuotojen ajoittamisen mahdollisuus sekä kuukautiskipujen väheneminen. Yhdistelmäehkäisytabletit ovat yleisimmin käytetty ehkäisyvuoto, hormonaalisen ehkäisyn käyttäjistä 90 % käyttää e-pillereitä. Markkinoilla on olemassa monia eri yhdistelmäehkäisytablettimerkkejä, jotka eroavat toisistaan hormonien koostumuksen ja määrän suhteen. (Kivijärvi. 2008)

## Ehkäisy-laastari

Ehkäisy-laastarin lääkevuoto on ohut depotlaastari (kooltaan 45 mm × 45 mm). Se on helppo ja yksinkertainen käyttää: ehkäisy-laastari kiinnitetään iholle kerran viikossa aina samana viikonpäivänä kolmen viikon ajan, jonka jälkeen seuraa viikon laastariton jakso, jolloin tyhjennysvuoto tulee. Laastarin käyttö aloitetaan kuukautisvuodon ensimmäisenä päivänä. Ehkäisy-laastari hyvä on vaihtoehto yhdistelmätablettien ja sopii naiselle, jolla on vaikeuksia muistaa tai joka ei halua päivittäistä pillereiden ottoa. (Kivijärvi. 2008)

## Ehkäisyrengas

Ehkäisyrengas on taipuisa ja läpinäkyvä emätinrengas, joka on halkaisijaltaan 5.4 cm ja poikittaisläpimitaltaan 4 mm. Ehkäisyrengas asetetaan emättimeen kolmeksi viikoksi, jonka jälkeen ollaan yksi viikko ilman rengasta, asetetaan uusi kolmeksi viikoksi jne.

Tyhjennysvuoto tulee taukoviikon aikana. Ehkäisyrengas on hyvä vaihtoehto yhdistelmäehkäisytablettien ja sopii naiselle, jolla on vaikeuksia muistaa tai joka ei halua päivittäistä pillereiden ottoa. (Kivijärvi. 2008)

## Minipillerit

Minipillereitä voivat käyttää sellaisetkin naiset, joilta estrogeeni on kielletty, koska ne sisältävät vain keltarauhashormonia. Minipillereiden käytössä säännöllinen muistaminen on vielä tärkeämpää kuin yhdistelmäehkäisytablettien yhteydessä. Pillereitä otetaan säännöllisesti päivittäin, ilman taukoja. Tästä seuraa tavallisin sivuoire, kuukautiskiertojen epäsäännöllisyys, tiputteluvuodot tai toisaalta vuotojen loppuminen lähes kokonaan. (Tiitinen. 2008)

Heikinheimo ym. (2004) selvittävät, että minipillereiden teho perustuu siihen, kohdunsuun lima muuttuu sitkeäksi ja niukaksi ja näin ollen vaikeuttaa siittiöiden pääsyä eteenpäin. (Ylikorkkala & Kauppila. 2004. 159–160.)

## Jälkiehkäisy

Jälkiehkäisy on tarkoitettu raskaudenehkäisyn varamenetelmäksi, jota käytetään varsinaisen ehkäisyn epäonnistumisen tai suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Hormonaalinen jälkiehkäisy toteutetaan mieluiten 12 tunnin ja viimeistään 72 tunnin kuluessa suojaamattomasta yhdynnästä. (Käypähoito. 2005.) Levonorgestreelivalmisteet tulivat reseptilääkkeinä käyttöön Suomessa vuonna 2000 ja ilman reseptiä myyntiin 15 vuotta täyttäneille vuonna 2002.

(Kosunen, E., Ala-Fossi, N., Ala-Fossi, S-L., Apter, D., Komulainen, J., Peura, S., Savolainen, T. & Virtala, A. 2006.)

## Luonnonmenetelmät

Niin sanotun luonnonmenetelmän käyttö perustuu siihen, että nainen tunnistaa ovulaation ajankohdan. Tämä edellyttää säännöllistä kuukautiskiertoa, ovulaation merkkien tunnistamista ja sitten yhdynnästä pidättäytymistä hedelmällisenä ajanjaksona tai estemenetelmien käyttämiseen vain niinä aikoina, jolloin raskaaksi tuleminen on todennäköistä. Luonnonmenetelmät ovat aina epäluotettavia. (Kivijärvi. 2007 ja Tiitinen. 2008)

## Palvelut

Suomessa nuorten seksuaaliterveyspalvelut ovat hyvin saatavilla ja kouluterveydenhuolto, sekä perhesuunnitteluneuvolan palvelut ovat täysin maksuttomia. Kouluterveydenhoitaja voi vastaanotollaan lääkärin valvonnassa antaa nuorelle ensimmäiset ehkäisytabletit. Tämän jälkeen hän voi ohjata nuoren perhesuunnittelu-neuvolan asiakkaaksi. Suomessa myös luottamuksellisuus on tärkeä asia nuorille seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Nuorille voidaan aloittaa ehkäisytabletit ilman vanhempien lupaa. Usein kuitenkin kehoitetaan keskustelemaan asiasta vanhempien kanssa, koska jossain vaiheessa he todennäköisesti kuitenkin saavat tietää asiasta. (Kontula & Lottes 2000, 270-279)

Jos nuori haluaa hankkia tabletit tai jonkin muun ehkäisyvälineen tai keskustella ehkäisyyn liittyvistä asioista tulee hänen hakeutua oman alueensa terveyskeskukseen, perheneuvolaan tai kouluterveydenhoitajan luokse.

Kaikilla on oikeus saada asiantuntevaa neuvontaa käytettävissä olevista ehkäisyvälineistä, niiden hyödyistä ja haitoista. (Tiitinen. 2008)

## EHKÄISYUOKION OHJAUSSUUNNITELMA

Tavoitteet	Sisältö	Välineet	Ohjausmenetelmä
<p><b>Nuorella on pohja vastuulliseen seksuaalikäyttäytymiseen, vastuu itsestä ja toisesta</b></p> <p><b>Nuori tuntee nuorilla yleisimmin käytetyt ehkäisymenetelmät ja tietää miten niitä käytetään</b></p> <p><b>Nuori tietää mihin ottaa yhteyttä jos haluaa aloittaa ehkäisyn tai jos haluaa neuvoa ehkäisyyn liittyvissä asioissa.</b></p> <p><b>Nuori ymmärtää kondomin käytön tärkeyden raskauden ehkäisyn lisäksi sukupuolitautilien ehkäisyssä</b></p>	<p><b>Millaista on vastuullinen seksuaalikäyttäytymisen. Molempien osapuolien vastuu ehkäisystä huolehtimisessa.</b></p> <p><b>Ehkäisymenetelmät ja niiden käyttö</b></p> <p><b>Ehkäisyn aloitus</b></p> <p><b>Jälkiehkäisy</b></p> <p><b>Kondomin merkitys uudessa suhteessa ja sukupuolitautilien ehkäisyssä</b></p>	<p><b>Erilaiset esitteet ehkäisymenetelmistä (spr, lääkefirmat, ym)</b></p> <p><b>Kondomi, pilleriliuska, ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari</b></p>	<p><b>Ohjaustuokio, jonka pituus 45min.</b></p> <p><b>Aiheeseen johdatus-tietokilpailun ohjeistus (5min)</b></p> <p><b>Tietokilpailu, jonka vastauksia läpikäydessä perehdytään aiheeseen (35min)</b></p> <p><b>Tietokilpailun yksi osa on kondomin käytön harjoittelu, sekä eri ehkäisyvälineiden tunnistus (e-pilleriliuska, ehkäisyrenkas, ehkäisyalaastari..)</b></p> <p><b>Lopetus, mahdolliset lisäkysymykset (5min)</b></p>



## **Jaettavaa materiaalia**

Tähän sivulle olimme liimanneet teemapäivässä jaettavien materiaalien näytteet.

# SUKUPUOLITAUDIT

## SUKUPUOLITAUDIT

Rippikoulun teemapäivässä sukupuolitaudeista kerrotaan 45 minuutin pituisessa tuokiossa. Tuokiossa nuorille kerrotaan tämän päivän yleisimmistä sukupuolitaudeista Suomessa. Nämä käsiteltävät taudit ovat klamydia, kondylooma, sukuelinherpes ja HIV. Sukupuolitauteja käydään läpi pelin muodossa. Pelissä jokainen sukupuolitauti on kirjoitettu isolle kartongille ja nuoret kiertävät kartonkeja musiikin tahdissa. Musiikin loputtua he pysähtyvät kohdalla olevan kartongin luokse ja kirjoittavat siinä olevasta taudista jonkun asian. Riittävästi kierrettyä käymme yhdessä läpi mitkä asiat pitävät paikkansa ja mitkä eivät. Lisäksi nuoret saavat esittää kysymyksiä ja kertoa omia uskomuksiaan sukupuolitaudeista. (LIITE 9)

### Sukupuolitaudit nuorilla

Nuorten keskuudessa sukupuolitautien yleisyys, oireettomuus ja seuraukset voivat olla monilla huonosti tunnettuja sekä monenlaisten kuvitelmien varassa. (Cacciatore, Ingman-Friberg & Apter, 1994.) On tärkeää, että ihmisillä on tietoa terveellisestä seksistä, perustiedot sukupuolitaudeista ja niiltä suojautumisesta. Sukupuolitaudeista monilla voi olla vaikutuksia esimerkiksi lisääntymisterveyteen. (Hiltunen-Back & Aho, 2005, 10-12) Monet sukupuolitaudit, varsinkin klamydia, voivat olla myös täysin oireettomia. Oireettomuuden vuoksi on tärkeää hakeutua testiin, jos epäilee, että on saanut tartunnan. (Hiltunen-Back & Aho, 2005, 13-16) Suojaamaton seksi satunnaisen kumppanin kanssa on aina syy mennä sukupuolitauteihin. Tärkeää on huolehtia, ettei tartuta tautia eteenpäin. (Hannuksela. 2008)

Nykyisin tärkeimmät sukupuolitautien aiheuttajat ovat klamydia, herpes- ja papilloomavirukset. Sen sijaan perinteiset seksitaudit kippa ja tippuri ovat Suomessa vähentyneet suuresti (Hiltunen-Back & Aho, 2005, 5). Suuri kasvava ongelma nykyisin on HIV-infektio. Suomessa HIV- ja AIDS –tartuntoja on todettu 1980-luvun alusta saakka. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 10-17)

## Klamydia

Suomessa klamydia on yleisin bakteerin aiheuttama sukupuolitauti. Klamydian itämisaika tartunnasta on noin 1-3 viikkoa ja se on usein oireeton tai vähäoireinen. (Tiitinen, 2008.) Kuitenkin myös oireeton potilas tartuttaa tautia eteenpäin. Klamydian oireettomuus aiheuttaa myös sen, että tauti voi olla hoitamattomana pitkiä aikoja. Tästä johtuen tauti voi aiheuttaa naisille siäsynnytintulehduksen ja miehille lisäkivestulehduksen. Klamydian aiheuttamat tulehdukset voivat aiheuttaa lapsettomuutta. Klamydia leviää helposti oireettomuutensa vuoksi ja se onkin selkeästi nuorten tauti. Nuorten keskuudessa usein vaihtuvat seksipartnerit, e-pillereiden käyttö ja kondomin käyttämättä jättäminen ovat riskeinä klamydiatartuntojen lisääntymiseen. (Hiltunen-Back & Aho, 2005. 27-31)

Klamydian ainut tartuntatapa on yhdyntä. Ainoa poikkeus tähän on se, että vastasyntynyt voi saada tartunnan synnytyksessä, jos äidillä on klamydia. Klamydian vähäoireisuus ja oireettomuus aiheuttavat sen, että taudin leviämistä on hankala saada vähenemään, koska henkilö voi levittää tautia tietämättä, että hänellä itsellä on klamydia. Jopa joka neljäs miehistä ja suurin osa naisista sairastaa klamydiaa oireettomasti, eikä tiedä kantavansa sairautta. (Tiitinen, 2008) Seksuaalikäyttäytyminen, kuten nuorena aloitetut yhdynnät, usein vaihtuvat seksipartnerit ja naisilla ehkäisytablettien käyttö, ovat riskitekijöitä klamydian leviämisessä. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 24)

Naisilla klamydian tavallisimpia oireita ovat epänormaali valkovuoto, virtsankirvely, alavatsakipu, tihentynyt virtsaamistarve ja verinen vuoto yhdynnän jälkeen. Klamydia voi aiheuttaa naisilla servisiitin, eli kohdunkaulan tulehduksen. Servisiitti on yleensä oireeton, mutta se voi aiheuttaa hoitamattomana sisäsynnyttimien tulehduksen, joka puolestaan voi johtaa munanjohdinperäiseen lapsettomuuteen. Usein klamydia on naisilla täysin oireeton. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 24-25)

Miehillä klamydian tavallisin ilmenemismuoto on virtsaputkitulehdus, eli uretriitti. Harvinaisia, mutta mahdollisia ovat myös peräsuolitulehdus, lisäkivestulehdus, sekä klamydian laukaisema niveltulehdus. Myös miehillä klamydia voi olla oireeton. Mahdollisia oireita ovat vaaleanharmaa tai kellertävä erite virtsaputkesta sekä aamuisin esiintyvä

liimainen erite virtsaputken suulla. Myös miehillä hoitamaton klamydia voi johtaa steriliteettiin eli lapsettomuuteen. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 25-26)

Klamydia on helppo testata sekä miehiltä, että naisilta virtsanäytteestä. Virtsanäyte otetaan alku- tai ensivirtsasta. Riittää, että edellisestä virtsaamisesta on kulunut kaksi tuntia. Klamydia voidaan testata myös tikkunäytteellä. Naisilla tikkunäyte otetaan kohdunkaulan kanavasta ja virtsaputkesta, miehillä virtsaputkesta. Naisilla näyte voidaan ottaa myös emättimestä ja sen suulta. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 27)

Klamydia hoidetaan antibiootihoidolla, tavallisesti hoitona on kerta-annos atsitromysiiniä. Potilas saa lääkkeen ilmaiseksi, jos hän on käynyt tutkimuksissa kunnallisessa terveydenhuollossa. (Tiitinen, 2008.) Lääkkeen lisäksi potilasta kehoitetaan välttämään yhdyntää kahden viikon ajan. Jälkitarkastus tehdään 3-4 viikon kuluttua, jotta nähdään, onko lääke tehonnut. Myös partneri tulee hoitaa samaan aikaan. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 29)

## Sukupuolierpes

Sukupuolierpes on viruksen aiheuttama seksitauti, joka on Suomessa melko yleinen. Yleensä sukupuolierpeksen aiheuttaa herpesvirustyyppi 2, mutta sen voi aiheuttaa myös virustyyppi 1, joka tavallisesti aiheuttaa huulierpeksen. Sukupuolierpestartuntojen määrää on vaikea arvioida koska se ei kuulu ilmoitettaviin tauteihin. Suomessa arviolta jopa 17% aikuisväestöstä on saanut sukupuolierpesvirustartunnan, mutta kaikilla se ei oireile, joten he eivät ole tietoisia tartunnasta. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 15, 70)

Ensimmäisellä kerralla tartunnan saatuaan sukupuolierpes voi olla todella kivulias ja rajoireinen. Kerran tartuttuaan virus on ihmisen elimistössä pysyvästi, se jää selkäyttimeen hermon tumaan. mutta kaikilla se ei aktivoitu lainkaan. Aktivoituttuaan virus siirtyy hermoa pitkin sukuelinten limakalvoille, pakaroihin tai reisille, ja muodostaa rakkuloita, jotka ovat kivuliaita. Toisilla virus voi aktivoitua hyvin usein, jopa yli kymmenen kertaa vuodessa. (Hannuksela, 2008.)

Herpesvirus tarttuu suorassa iho- ja limakalvokontaktissa. Sukuelinherpesvirustartunnan voi saada myös suuseksissä, jos partnerilla on aktiivinen huuliherpes. Herpeksen oireet ilmaantuvat yleensä noin 2-10 päivän kuluttua tartunnasta. (Hannuksela, 2008.) Oireina on sekä miehillä, että naisilla sukuelinten alueella kutinaa, kirvelyä ja kipua. Muutaman päivän sisällä ilmaantuu punoitusta, turvotusta ja kivuliaita vesirakkuloita, jotka rikkoutuvat ja aiheuttavat haavapintoja, jotka rupeentuvat. Miehillä oireet ilmenevät terskan alueella ja peniksen varressa. Naisilla oireet tulevat ulkosynnyttimien alueelle, sekä emättimeen. Oireina voi olla myös kuume, kurkkukipu, lihassärky ja yleinen sairaudentunne. Sukuelinherpes voi olla myös hyvin vähäoireinen tai oireeton. (Hiltunen-Back & Aho, 2005. 32-36)

Sukuelinherpestartunnoista jopa kaksi kolmasosaa tapahtuu oireettoman partnerin kautta. Tällöin herpesmuutoksia ei ole näkyvillä, mutta virusta on limakalvoilla, jolloin se mahdollistaa tartunnan. Tartunnan saatuaan ja ensitartunnan oireiden laannuttua ihminen kantaa herpes simplex –virusta oireettomana pitkään, jopa pysyvästi. Näin ollen virus voi aktivoitua aika ajoin uudelleen ja aiheuttaa oireita. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 69-72.)

Herpes paranee 1-3 viikon kuluessa ilman hoitoja. Herpekseseen voidaan käyttää systeemisiä viruslääkkeitä, joilla herpes simplex –viruksen lisääntymistä voidaan estää, mutta virusta ei saada hävitettyä elimistöstä. Hoito voi lievittää potilaan oireita, lyhentää taudin kestoa ja estää eteenpäin tarttumista. Herpeksen ehkäisyssä tärkeää on muistaa, että kondomi suojaa vain jos se peittää näkyvät herpesmuutokset kokonaan. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 73-74.) Kondomia on hyvä käyttää myös oireettomana aikana, sillä virus voi tarttua myös silloin. (Hannuksela, 2008.)

## Kondylooma

Yleisin seksitauti etenkin nuorilla aikuisilla on kondylooma. Arviolta jopa 30-50% aikuisista kantaa kondyloomavirusta. (Hannuksela, 2008.) Kondylooman aiheuttaa ihmisen papilloomavirus (human papilloma virus, HPV). Osa papilloomaviruksista aiheuttaa myös tavallisia ihosyyliä. Muutamat näistä lukuisista papilloomaviruksista voivat altistaa kohdunkaulan kanavan solumuutoksille ja jopa syövällekin. Näitä erilaisia solumuutoksia

tutkitaan Papa-kokeella ja noin 5%:lla joukkoseulontoihin osallistuneista löydetään HPV:lle tyypillisiä muutoksia. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 56.) Papilloomavirusinfektiossa itämisaika virustartunnasta oireiden ilmenemiseen on kuukausista jopa vuosiin. HPV-infektion ilmenemismuotona ovat kondyloomat. Ne voivat ilmetä joko kukkakaalimaisina näppylöinä sukuelinten alueen iholla tai litteinä limakalvovaurioina, joita on vaikea erottaa paljaalla silmällä. (Hiltunen-Back & Aho, 2005. 37-41) Naisilla kondyloomia tulee useimmiten välilihan alueelle, virtsaputken suulle ja emättimeen. Harvoin niitä voi olla myös kohdunnapukassa. Myös peräaukon alueelle kondyloomat leviävät herkästi. Miehillä kondyloomamuutokset ilmaantuvat esinahan ja terskan alueelle, peniksen varteen, virtsaputken ulkoaukkoon sekä peräaukon aluella ja anaalikanavassa. (Hannuksela, 2008.)

Kondyloomia voidaan hoitaa poistamalla niitä kylmäkäsitteilyllä tai kirurgisesti. Muita hoitoja ovat muun muassa hiilidioksidilaser sekä podofyllotoksiiniliuos tai -voide. Kondyloomat voivat myös parantua spontaanisti ilman mitään hoitoja. Naisten on tärkeää käydä säännöllisesti gynekologisessa irtosolukokeessa eli Papa-kokeessa, koska HPV on usein oireeton, mutta se voi aiheuttaa pitkittyessään kohdunkaulan limakalvomutoksia ja jopa syöpää. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 64-65.)

Papilloomavirukseen on kehitetty rokote, jonka tarkoitus on estää viruksen pääseminen elimistöön. Rokotteessa tärkeää on, että se annetaan nuorille ennen sukupuolielämän aloittamista, jolloin HPV-infektion estävä vaikutus olisi varma siten, että nuori ei olisi voinut vielä saada infektiota sukupuoliteitse. Rokote on kuitenkin tällä hetkellä vielä niin uusi, että sen teho kohdunkaulan syöpää ehkäisevästä vaikutuksesta saadaan vasta vuosikymmenien kuluttua. Myös HPV-infektion hoitavia rokotteita on kehitteillä, mutta tutkimusnäyttöä niistä ei vielä ole ja niiden tuleminen markkinoille voi kestää vielä kauan. (Käypähoito. 2006.) Tällä hetkellä saatavana on kaksi rokotetta, jotka ehkäisevät kahden yleisen kondyloomatyypin tarttumiselta (HPV-16 ja HPV-18). Toinen rokote ehkäisee myös kahden muun (HPV-6 ja HPV-11) kondyloomatyypin tarttumiselta. Rokotetta varten tarvitsee reseptin ja rokote täytyy maksaa itse. (Hannuksela, 2008.)

## HIV

HIV on ihmisen immuunikatovirus. Ensimmäisen kerran sitä tavattiin noin kolmekymmentä vuotta sitten ja se on levinnyt räjähdysmäisesti ympäri maapalloa.

HIV-infektion suurin leviämisreitti on seksikontaktit. Se tarttuu myös veritartuntana, esimerkiksi huumeruiskujen tai verensiirtojen yhteydessä. Erityisesti kehitysmaissa suuri ongelma on myös HIV:n leviäminen sikiötartuntana, eli äidiltä vastasyntyneeseen. Sukupuoliteitse leviävältä HIV-infektiolta voi suojautua vain kondomilla. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 76-81.)

HIV etenee vaiheittain ja usein oireet voivat puhjeta vasta vuosien kuluttua tartunnasta. HIV on tartuntatauti, joka luokitellaan ilmoitettavaksi tartuntataudiksi. Potilaalle HIV:n hoito on maksutonta ja myös HIV-testi on maksuton ja mahdollista saada nimettömänä. Testissä voi käydä terveyskeskuksessa, työterveyshuollossa, opiskelijaterveydenhuollossa tai sukupuolitautilien poliklinikalla. (Hannuksela, 2008.)

HIV-infektion itämisaika tartunnan tapahduttua on noin 1-6 viikkoa. On tärkeää, että mahdollisen tartunnan jälkeen seurataan testein 1-6 kuukauden ajan, onko henkilö saanut tartunnan, koska vasta-aineet saattavat näkyä testissä vasta kuukausien kuluttua tartunnasta. HIV testataan verestä. Mahdollisia oireita voi tulla ensimmäisten viikkojen (1-8 viikkoa) sisällä tartunnasta. Näitä oireita ovat pitkittynyt kuume, nielutulehdus, erilaiset iho-oireet, suurentuneet imusolmukkeet, päänsärky, ripuli ja nivelsäryt. Tämä on niin sanottu taudin ensivaihe. Ensivaiheen jälkeen HIV voi olla monta vuotta oireeton tai vähäoireinen. Tämän oireettoman tai vähäoireisen kauden jälkeen alkaa AIDS-vaihe. Tässä vaiheessa potilas on hyvin herkkä saamaan erilaisin infektioita eri elimiin, kuten keuhkoihin, suuhun ja ihoon, koska elimistön puolustuskyky romahtaa ja vaarattomista bakteereista ja mikrobeista tulee vaarallisia. (Hannuksela, 2008.)

HI-virukselle ei ole löydetty parantavaa hoitoa, mutta on olemassa lääkehoitoja joiden avulla sairauden eteneminen hidastuu ja HIV-potilaat voivat elää lähes normaalia elämää. (Reunala, Paavonen & Rostila, 2003. 76-81.)



## SUKUPUOLITAUTITUOKION OHJAUSSUUNNITELMA

Tavoitteet	Sisältö	Välineet	Ohjausmenetelmä
<p>Nuori tietää nuorten yleisimmät sukupuolitaudit</p> <p>Nuori tietää, kuinka sukupuolitaudit tarttuvat ja miten tartunnan voi ehkäistä</p> <p>Nuori tunnistaa sukupuolitautilien yleisimmät oireet ja tietää, että taudit voivat olla myös oireettomia</p> <p>Nuori tietää minne hakeutua omalla paikkakunnallaan, jos epäilee saaneensa tartunnan.</p> <p>Nuori ymmärtää vastuunsa omasta ja kumppaninsa seksuaaliterveydestä</p>	<p>-Klamydia -Kondylooma -Sukupuolih herpes -HIV -Tautien tartuntatavat, oireet ja hoito.</p>	<p>Erilaiset esitteet sukupuolitaudeista (spr, Bayer, ScheringPharma)</p> <p>Isoja kartonkeja, tusseja, musiikki-CD, CD-soitin</p> <p>Kuvia sukupuolitaudeista</p>	<p>Ohjaustuokio, jonka pituus 45 minuuttia.</p> <p>-Aloituksessa keskustellaan siitä, mitkä nuorten mielestä ovat yleisimmät sukupuolitaudit. (5min)</p> <p>-Toiminnallisessa osuudessa sukupuolitautilien nimet on kirjoitettu kukin omalle kartongille. Nuoret kiertävät musiikin tahtiin kartonkeja ja musiikin pysähtyessä he pysähtyvät kohdalla olevan kartongin kohdalle ja kirjoittavat jonkun asian, jonka he kyseisestä taudista tietävät tai luulevat tietävänsä (oire, tartuntatapa, hoito, ehkäisy..). Näin kierretään, kunnes jokainen on pysähtynyt useamman taudin kohdalla ja kartongeissa on riittävästi asioita. Tämän jälkeen kartongit kiertään yhteen ja käydään läpi jokainen kirjoitettu asia ja todetaan onko asia faktaa vai ei. Lisätietoja voidaan lisätä. Tauteja läpikäydessä katsotaan myös kuvia sukupuolitautilien oireista. (30min)</p> <p>-Aikaa kysymyksille. (10min)</p>

## **Jaettavaa materiaalia**

Tähän sivulle olimme liimanneet teemapäivässä jaettavien materiaalien näytteet.

## LÄHTEET

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Helsinki: Tammi.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.

Forsssber, M. 2005. Kalun käyttöopas. Juva: WSOY.

Cacciatore, Korttinen-Poikela, Ryyänen, Ryyänen & Apter 2001

Hiltunen-Back, E & Aho, K. Terveellistä seksiä. Duodecim. 2005. Jyväskylä.

Hannuksela, M. Kondyloomat eli visvasyyliät. 2008. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) [viitattu 27.4.2009]

Hannuksela, M. Genitaali- eli sukupuolih herpes miehellä. 2008. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) [viitattu 1.5.2009]

Hannuksela, M. Sukupuolitaudit, seksitaudit. 2008. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) [viitattu 24.4.2009]

Hannuksela, M. HIV-infektio, AIDS. 2008. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) [viitattu 27.4.2009]

Käypähoito. Kohdunkaulan, emättimen ja ulkosynnytinten solumuutokset – diagnostiikka, hoito ja seuranta. 22.8.2006. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) [Viitattu 27.4.2009]

Käypä hoito. Jälkiehkäisy. 2005. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) [viitattu 17.5.2009]

Kosunen, E., Ala-Fossi, N., Ala-Fossi, S-L., Apter, D., Komulainen, J., Peura, S., Savolainen, T. & Virtala, A. Jälkiehkäisy. 2006. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) [viitattu 17.5.2009]

Reunala, T., Paavonen, J. & Rostila, T. Sukupuolitaudit. 2003. Helsinki: Duodecim.

Väestöliitto A. Seurustelu.

[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa/nuoret/tietopa\\_nkit/ihmissuhteet/seurustelu/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/tietopa_nkit/ihmissuhteet/seurustelu/) [Viitattu 4.02.09]

Väestöliitto B. Seksuaalioikeudet,

[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/seksuaalisuus/mita\\_seksuaalisuus\\_on/seksuaaliterveys/seksuaalioikeudet/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/seksuaaliterveys/seksuaalioikeudet/). [viitattu 12.11.08]

Väestöliitto C. Seksitautien ehkäisy.

[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa/nuoret/tietopa\\_nkit/ehkaisy/seksitautien\\_ehkaisy/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/tietopa_nkit/ehkaisy/seksitautien_ehkaisy/) [viitattu 1.7.2009]