

# **SEKSUAALISUUDEN VOIMAVAROJA TUNNISTAMASSA**

Naistenkartanon uutiskirjeen tilaajien tiedontarpeita seksuaalisuudesta



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

Kevät 2022

Sari Hälinen

Työn nimi Seksuaalisuuden voimavaroja tunnistamassa. Naistenkartanon uutiskirjeen tilaajien tiedontarpeita seksuaalisuudesta

Ohjaaja Liisa Harakkämäki

---

Seksuaalisuus on oleellinen osa naisten hyvinvointia ja onkin tärkeää sisällyttää sen teemoja palveluihin ja tukimuotoihin jotka tekevät naisille kohdennettua työtä. Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii nais erityistyötä tekevä Naistenkartano ry, joka halusi tehdä oppaan seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista.

Opinnäytetyössä selvitettiin Naistenkartanon uutiskirjettä tilaavien naisten tiedontarpeita liittyen seksuaalisuuteen. Kyselytutkimus oli anonyymi, siihen saatiin seitsemänkymmentä vastausta. Opinnäytetyön menetelminä toimivat määrällinen tutkimus ja aineiston analyysinä oli teemoittelu. Kyselylomakkeessa oli seitsemän pääteemaa ja 33 alateemaa, joita arvioitiin Likert-mittarilla. Kyselylomakkeessa käytettiin asteikkokysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen tulokset jaettiin teemoihin keskiarvojen mukaan ja viidestä suosituimmasta aiheesta muodostui oppaan sisältö.

Tulokset osoittavat, että kyselylomakkeeseen vastanneet naiset kokivat seksuaalisen itsetunnon, seksuaalisuuteen liittyvien hankalien tunteiden, oman näköisen seksuaalisuuden rakentamisen, mielen ja kehon yhteyden merkityksellisyyden sekä seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksioton kumppanin kanssa olevan tärkeimpiä aiheita. Tulosten perusteella naisten tiedontarpeet seksuaalisuudesta keskittyvät pitkälti oman seksuaalisuuden ja siihen liittyvien voimavarojen edistämisen teemoihin. Naisten seksuaalisuus on aiheena aina ajankohtainen, ainakin naiselle itselleen. Naisten hyvinvointia edistää se, että nainen nähdään kokonaisvaltaisesti.

Avainsanat Naisen seksuaalisuus, voimaantuminen, seksuaalinen kasvu, seksuaalinen hyvinvointi

Sivut 37 sivua ja liitteitä 6 sivua

Social Services  
Hämeenlinna University Centre

---

Author	Sari Hälinen	Year 2022
Subject	Identifying the potential of sexuality. Naistenkartano newsletter subscribers' information needs about sexuality	
Supervisor	Liisa Harakkamäki	

#### ABSTRACT

Sexuality is an essential part of women's wellbeing and it is important to include themes about sexuality especially in services and support provided only to women. Naistenkartano is an NGO that supports women in making positive changes in their lives. The purpose of this thesis was to examine the needs for sexuality-related information of the subscribers of the Naistenkartano newsletter.

The thesis was practice-based and its final product is an information booklet, based on the main results of the study. The thesis was a quantitative study and the data were analysed by thematizing. The data were obtained through an anonymous survey which was answered by seventy people. The questionnaire consisted of scale questions and open-ended questions. The questionnaire had seven main themes and 33 sub themes and the responses were assessed by the Likert scale. The results were arranged according to themes and the five most common ones formed the contents of the information booklet.

The results show that the women wanted information mainly about sexual self-esteem, body and mind connection, how to increase communication about sexual needs and desires with a partner, how to cope with difficult feelings of sexuality, how to build a personal sexual path and how to cope with difficult feelings of sexuality. All this indicated that women aim to strengthen their own sexual empowerment, which is there only for them, not for someone else.

**Keywords** Female sexuality, sexual empowerment, sexual growth, sexual wellbeing

**Pages** 37 pages including appendices 6 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Seksuaalisuus työn tietoperustana .....	2
2.1	Seksuaalisuus osana ihmisyyttä .....	2
2.1.1	Naisen seksuaalisuus elämänkaaressa .....	3
2.1.2	Naisen seksuaalisuuden kontrollointi .....	6
2.2	Voimaantumisen kokemukset lisäävät hyvinvointia .....	8
2.3	Naisten seksuaalinen voimaantuminen on prosessi.....	10
3	Aiemmat tutkimukset.....	11
4	Tutkimuksen menetelmät ja työn luotettavuuden näkökulmat .....	13
4.1	Työn tutkimuskysymys ja sen tarkoitus .....	14
4.2	Aineiston hankinnan menetelmä.....	15
4.3	Teemoittelu aineiston analyysitapana.....	16
4.4	Työn luotettavuus .....	17
4.5	Kestävä kehitys osana tutkimustyötä .....	19
4.5.1	Sosiaalinen kestävyys on merkittävä osa kestävästä kehitystä.....	19
4.5.2	Sosiaalisesti kestävä kehitys osana seksologista työtä.....	20
4.6	Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistuu opas.....	21
5	Aineiston tulokset.....	23
6	Tulosten johtopäätökset .....	26
6.1	Viisi tärkeintä teemaa kertovat naisten seksuaalisuudesta .....	26
6.2	Seksuaalinen itsetunto.....	27
6.3	Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet .....	28
6.4	Oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen .....	29
6.5	Kehon ja mielen yhteyden merkitys seksuaalisuudessa.....	31
6.6	Seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto.....	32
7	Pohdinta .....	33
	<b>Lähteet</b> .....	<b>36</b>

## **Liitteet**

- Liite 1 Aineistonhallinta
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Itseapuoppaan sisällysluettelo

# 1 Johdanto

Naisten seksuaalisuudella on oma erityinen historiansa. Naisen seksuaalisuudelle on länsimaissa asetettu malli, jossa on vaikeaa löytää arvostettuja, julkista ihailua saavia ja seksuaalisesti aktiivisia naisesimerkkejä. (Väisälä 2006, ss. 241–242) Kaikki tämä on ollut omiaan muokkaamaan sitä, miten nainen on nähnyt seksuaalisuuteensa ja sen, miten sitä voi toteuttaa.

Olen edellisissä täydennyskoulutuksen opinnoissani keskittynyt seksologiaan. Toivon opinnäytetyön aiheen kehittävän osaamistani. Naisten seksuaalisuuteen liittyvä aihe kutsui minua ja halusin syventyä siihen tarkemmin. Sosionomien opintojen aikana kiinnostuin nais erityisestä työstä ja sitä kautta löysin Naistenkartanon toiminnan.

Naistenkartano on sosiaalialalla toimiva kansalaisjärjestö, jonka juuret ulottuvat Suomessa aina 1920-luvulla saakka. Järjestö on tehnyt alkuvuosikymmenet työtä erityisesti naisten päihdeongelmien taklaamiseksi. Työ on kuitenkin viime vuosikymmeninä muokkaantunut, viimeiset vuosikymmenet työn keskeisenä toimintamuotona on ollut matalakynnyksisen naisten keskinäisen tuen ja kasvun ohjelmat, joiden ydin on vertaistukeen perustuva ryhmätoiminta. Yhteistyöpalaverin kautta huomasimme nopeasti yhteiset intressimme Naistenkartanon työntekijöiden kanssa ja tarpeemme kohtasivat. Heillä ei ole kirjallista materiaalia, jonka teemana on seksuaalisuus, minua kiinnosti yleisesti naisten tiedontarpeet koskien seksuaalisuuden kysymyksiä.

Tutkimuskysymys asettui muotoon: Millaisia ovat Naistenkartano RY:n uutiskirjettä tilaavien naisten tiedontarpeet liittyen seksuaalisuuteen. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa, jonka perusteella muodostuu opinnäytetyön tuotos eli itseapuopas. Naisten tiedontarpeet selvitettiin anonyymillä kyselylomakkeella. Itseapuoppaan tarkoituksena on tukea ja luoda lukijalle henkilökohtaisia voimaantumisen tunteita seksuaalisuuteen liittyvissä aiheissa. Opinnäytetyön teoreettiseksi viitekehukseksi muodostuivat naisen seksuaalisuus, seksuaalisuus osana elämänkaarta ja seksuaalinen voimaantuminen.

## **2 Seksuaalisuus työn tietoperustana**

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan. Tässä luvussa esittelen työni tietoperustan, johon sisältyy seksuaalisuus, naisen seksuaalisuus elämänkaareissa ja seksuaalinen voimaantuminen. Perustelen valintojani sillä, että Naistenkartanon työssä voimaantumisen käsite on merkityksellinen. Siksi seksuaalisuutta, voidaan tarkastella ihmisen voimavarojen antajana ja hyvinvointia lisäävänä elementtinä. Opinnäytetyön tuloksena teetetyt itseapumateriaalin tarkoituksena on antaa sen lukijalle itsetuntemusta, tietoa ja näkemystä positiivisesta seksuaalisuudesta.

### **2.1 Seksuaalisuus osana ihmisyyttä**

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä, koko elämän ajan. Se on synnynnäinen kyky kokea eroottista ja/tai seksuaalista mielihyvää ja ihmisessä on valmius pyrkiä näihin kokemuksiin. Seksuaalisuus käsittää seksuaalisen kehityksen, biologisen sukupuolen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin ja sen mukaisen roolin, seksuaalisen suuntautumisen, eroottisen mielenkiinnon, nautinnon ja intiimiyden sekä lisääntymisen. Seksi on sitä mitä teemme, seksuaalisuus on sitä mitä olemme. Seksuaalisuus elää ihmisissä moninaisesti ja siihen vaikuttavat arvot, asenteet ja uskomukset. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan esimerkiksi fantasiailla, ajatuksilla ja erilaisilla rooleilla. Seksuaalisuuteen liittyy muun muassa biologinen, sosiaalinen, psykologinen, historiallinen, uskonnollinen ja kulttuurinen aspekti. (Apter ym., 2006, ss. 450–451)

Seksuaalisuus on positiivinen elämää edistävä mahti, joka pyrkii hyvän tekemisen ja nautinnon tunteiden kautta ihmisten lähentymiseen ja yhteen liittymiseen (Cacciatore, 2006, s. 205). Seksuaalisuutta eletään todeksi tunteissa ja teoissa. Se on meissä joka päivä syntymästä kuolemaan (Ranta, 2008, s. 13). Kosunen ym., (2003) muistuttavat, että seksuaalisuus vaikuttaa ihmisessä koko elämänkaaren ajan, mutta sen ilmentymät vaihtelevat eri ikäkausina ja yksilöstä toiseen. Tärkeää on ymmärtää seksuaalikehityksen vaihteellisuus. Pieni lapsi on estoton ja utelias, varhaismurrosikäinen useinkin epävarma ja

hämmentynyt. Varhaisaikuisuudessa saavutetaan rohkaistuminen, joka usein johtaa erilaisten seksiin liittyvien kokemusten karttumiseen. (Cacciatore, 2006, s. 206) Ikääntyessä seksuaalisuuden merkitys on yksilöllinen, mutta parhaimmillaan sen toteuttaminen on terapeutista (Rautiainen, 2006, s. 230).

### **2.1.1 Naisen seksuaalisuus elämänkaaressa**

Yleisesti voidaan sanoa, että lapsuus on aikaa, jolloin saadaan läheisyyteen, hellyyteen, kommunikaatioon sekä nautinnon tavoittelemiseen liittyviä valmiuksia. Nämä taidot kantavat ihmistä läpi elämän. (Kosunen ym., 2003) Seksuaalinen kehitys tapahtuu portaittain. Yksilön psyykkisten, fyysisen ja sosiaalisen kehityksen osina ja rinnalla. (Cacciatore, 2006, s. 205) Vaikka lapsuudessa kehitys on hidasta, oppivat lapset heti syntymästään kehollisen kontaktin, läheisyyden arvon ja sen, että kaikki tämä tuottaa mielihyvää. Lapsuus on aikaa, jolloin rakennetaan seksuaalisuuden perustaa eli yksilön tunnetaitojen, itsetunnon ja kehonkuvan rakentumista. (Ingman-Friberg & Cacciatore, 2016, ss. 11, 25) Rikasta ja sallittua fantasiamaailmaa rakennetaan kyselykausien ja mielikuvitusleikkien avulla (Cacciatore, 2006, s. 206).

Lapsuudessa minäkuva muodostuu ja luo yksilön seksuaalista potentiaalia (Kosunen ym., 2003). Lapsuuden ajan seksuaalikehitystä ei voi erottaa tai irrottaa muusta kehityksestä. Kuitenkin lapsen seksuaalisuus on sisäistä ja ulkoista ihmettelyä, uteliaisuutta, tietojen kokoamista, omaan kehoon tutustumista, läheisyyteen opettelua sekä turvan, huolenpidon, lohdun ja mielihyvän kokemuksia. Se on avointa, jopa estotonta leikkiä, mutta myös suojelun tarvetta, kehollista nautinto ja hauskanpitoa. Keho ja sen osat opitaan nimeämään ja ottamaan haltuun. Itsetunto ja minäkuva kehittyy sen mukaan, miten kehosta on puhuttu ja miten siihen on suhtauduttu. Lohtua, nautintoa ja turvaa etsitään myös omasta kehosta. Kouluikäisten lasten leikeissä saattaa jossain vaiheessa korostua sukupuolieroihin perustuvat leikit ja tilat. Asenteet, normit ja arvot opitaan erityisesti lähipiiriltä. Eri sukupuolia olevien lapsien maailmoja ei saisi eriyttää toisistaan liian kauas, sillä lapset oppivat toisiltaan myös paljon. Ja sitä oppia hyödynnetään tulevissa lähisuhteissa. (Cacciatore, 2006, ss. 205–207,



211) Alakouluiässä lapsi suuntautuu yhä enemmän ikätovereihin, kun hän opettelee ympäröivän yhteisön tapoja, rooleja sekä sääntöjä. Häneen vaikuttavat arjessa olevat aikuiset sekä erilaiset mediat. (Kosunen ym., 2003)

Murrosiän muutokset herättävät nuoren herkistymään sekä kokemaan voimakkaita hämmennyksen tunteita kaikkeen seksuaalisuuteen liittyvään. Tytöillä fyysiseen kehitykseen liittyvät rintojen kehitys sekä häpykarvoituksen ilmaantuminen. Kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana ja ne ovat usein odotettu ja toivottu vaihe murrosiässä. Luottoaikuisen suhtautuminen kuukautisiin voi vaikuttaa myös nuoren suhtautumiseen siihen, kokeeko hän kuukautiset naisen viheliääksi osaksi, jota joutuu kestämään seuraavat 35–40 vuotta, vai onko tämä ylpeä kasvustaan ja kehityksestään. (Aalberg & Siimes, 2007, ss. 51, 57–60) Murrosikään kuuluu uteliaisuutta, mutta vahvaa tarvetta myös omaan yksityisyyteen sekä ymmärrykseen omasta intiimiydestä. Nuori pohtii oman ulkonäön kelpaavuutta ja etsii omaa tapaa olla tässä maailmassa. Seksuaalifantasiat ja kehoon liittyvät kiihottumisreaktiot heräävät herkästi, ja niitä opetellaan kontrolloimaan ajatuksen voimalla. Murrosikä on aikaa, jolloin opitaan oman seksuaalikulttuurin tavat ja normit. Nuoruudessa rakkauden, halun ja ihastuksen tunteet heräävät ihmisiin, joihin on jollain tavalla tutustunut. Nuori päätyy tilanteisiin, joissa joutuu arvioimaan itseään potentiaalisena kumppanina jollekin. Seksuaalinen identiteetti ja sukupuoleen liittyvät pohdiskelut ovat ajankohtaisia tai joillakin jo täysin vakiintuneet. Seksuaalisen kehityksen aikana tapahtuneiden väkivaltakokemusten seuraukset voivat seurata yksilöä läpi elämän. Ne voivat nousta erilaisten elämänvaiheiden nostattamina oireina, toimintakyvyn laskuna, itsetuntovaurioina, seksuaalisissa toimintahäiriöissä tai riskikäyttäytymisenä. (Cacciatore, 2006, ss. 207–208, 220)

Aikajana ensimmäisistä kuukautisista ensimmäiseen mahdolliseen synnytykseen on useinkin yli toistakymmentä vuotta. Suomalaisten naisten kuukautiset alkavat yleensä noin 13-vuotiaana, hän kokee ensimmäisen yhdynnän noin 16-17 vuotiaana ja ensimmäinen lapsi syntyy noin 28-vuotiaana. Uudenlaisen elämäntilanteen ja vanhemmuuden roolin vuoksi, naisen minäkuva voi muuttua. (Kortesniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, ss. 146, 167)

Aikuisen naisen seksuaalisuuden vaiheet ovat moninaiset. Yksilön aikuistumiseen liittyvä prosessi jatkuu noin 30-vuotiaaksi, jolloin taloudellinen itsenäistyminen, suhteiden vakiintuminen ja perheellistyminen saattavat koittaa. Tämä on myös aikaa, jolloin yksilön seksuaalinen elämäntyyli on muotoutunut esimerkiksi oman seksuaalisen orientaation mukaiseksi. (Kosunen ym., 2003) Aikuisikään ajoittuu valtava määrä seksuaalisuuteen liittyviä ratkaisuja ja elämäntilanteita. Niitä voivat olla erilaisten ihmissuhteiden luominen ja niistä eroaminen, oman seksuaalisuuden ja sukupuolen ilmaisun hyväksyminen, muokkaantuva identiteetti, erilaiset elämänkriisit suhteissa kuten uskottomuus, seksuaaliväkivallan ja häirinnän kokemukset, raskaudet, synnytys, raskaudenkeskeytykset, sterilisaatio, lapsettomuus, lapsettomuushoidot sekä halun ja haluttomuuden kysymykset, seksittömyys tai asiat, jotka liittyvät hormoneihin sekä seksiin liittyviin preferensseihin. (Quilliam, 1997, ss. 42–47)

Suomalaisen naisen vaihdevuodet alkavat keskimäärin 51-vuotiaana, kuitenkin muutokset hormonitoiminnassa tapahtuvat usean vuoden ajan (Rautiainen, 2006, s. 231). Vaihdevuosien ja ikääntymisen vaikutus seksuaalisuuteen on yksilöllistä (Katainen, 2019). Jotkut kokevat vaihdevuosien vaikuttavan seksuaalisuuteensa myönteisesti, kun kuukautiset ja niihin mahdollisesti liittyvät oireet jäävät pois, eikä raskauden pelkoa ole (Kosunen ym., 2003). Viidesosa naisista kärsii hankalista vaihdevuosioireista, jotka heikentävät elämänlaatua ja voivat johtaa jopa hoitamattomana työkyvyttömyyteen. Naisen seksuaalisuuteen vaikuttavat myös käytetyt lääkkeet, addiktiot mutta myös sairastumiset. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, ss. 215, 292)

Länsimaissa ihmiset elävät yhä pidempään, ja ikääntyneet kokevat olonsa terveemmäksi kuin samanaikaiset 1970-luvulla (Rautiainen, 2006, s. 226). Ikä tuo naiselle uusia elämän ulottuvuuksia, kun lisääntymiskyky päättyy, vanhemmuuden rinnalle tulee mahdollisesti isovanhemmuus, ja työura vaihtuu eläkkeellä olemiseksi (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, s. 211). Seksuaalisuus ja aktiivinen seksielämä ovat voimavara myös vanhuudessa. Jo nuorempina seksuaalisesti aktiiviset parit ovat seksuaalisesti aktiivisia vanhuksia eli seksuaalinen pääoma kasvaa, kun sitä käyttää. Sairaudet ja krempat voivat vaikuttaa

iäkkäisiin, mutta seksuaalisuudessa toteutuu vanhenemisen keskeinen piirre, variaation lisääntyminen. (Kosunen ym., 2003) Mitä enemmän ikää karttuu, sitä useammin kumppanuus, läheisyys ja hellyys korvaavat aiempia aktiivisia seksuaalisuuden toimintamalleja. Ikääntymisen myötä seksuaalisuuden muutokset johtuvat usein ulkoisista syistä kuten parisuhteesta, yksinäisyydestä, kumppanuudesta, sairauksista, lääkityksestä tai leskeksi jäämisestä. Ikä voi myös vapauttaa hyvää seksuaalienergiaa – iän myötä voi päästä eroon seksuaalisuuteen liittyvistä estoista. (Rautiainen, 2006, s. 228)

### **2.1.2 Naisen seksuaalisuuden kontrollointi**

Tuisku Ilmonen ja Jussi Nissinen toteavat (2006, s. 22), että Sigmund Freudilla oli suuri vaikutus seksuaalisuuden määrittelylle lääketieteessä. Hän kehitti seksuaalisuuden kokonaisvaltaisen lääketieteellisen teorian, mallintaen siihen liittyvien ongelmien hoitopolkua. Freudin teoriassa seksuaalisuuden ymmärtäminen oli keskeistä, kun yritettiin ymmärtää ihmisluontoa. Ihminen erottui eläinkunnasta ja sivilisaatio kehittyi, kun ihminen oppi kontrolloimaan mutta myös repressoimaan seksuaalienergiaa, erityisesti naisen seksuaalisuutta.

Seksuaalisuuden historia, erityisesti naisten seksuaalisuuden historia koostuu sirpaleista (Bergner, 2013, s. 49). Naisten seksuaalisuuden historia on viimeisen 200 vuoden aikana muuttunut radikaalisti. Jos 1800-luvulla länsimaisessa lääketieteessä katsottiin, ettei keskiluokkainen nainen juuri tunne seksuaalista halua tai nautintoa, on tilanne nyt hyvin toisenlainen. Seksuaalisuuden merkitys on kuitenkin kulttuurisesti tuotettua ja siihen liittyvä käyttäytyminen opitaan sosiaalisaation kautta. Ihmisen fysiologia puolestaan muodostaa sensitiivisen ja seksuaalisen kokemuksen ruumiillisen potentiaalin. (Väisälä, 2006, s. 241) Kun naiset ovat jatkuvasti joutuneet varmistelemaan, että seksuaalinen ruumis pysyy heidän omistajuudessaan mutta seksuaalinen maine pysyy rikkomattomana, on tällä ollut suuri vaikutus naisten mahdollisuuksiin vapautua seksuaalisesti (Juva 2006, 74). Kun naisen seksuaalisuutta tarkastelee historian valossa, on perin kummallista, miksi tuota

olemattomaksi ajateltua naisen seksuaalisuutta on pitänyt kontrolloida enemmän kuin miesten seksuaalisuutta (Väisälä, 2006, s. 241).

Naisen seksuaalisuuden historiassa naisen seksuaalisuudelle on asetettu kaksinaisuus; epäseksuaalinen äiti ja ”aina valmis” seksiin oleva huora -asetelma. Se on tullut normiajatuksiimme 1800-luvulta, viktoriaaniselta ajalta. Seksuaalisuuden on katsottu olevan vain yksi parisuhteen osatekijä tai äitiyttä on korostettu seksuaalisuuden korkeimpana päämääränä, eikä esimerkiksi kaikille kuuluvana seksuaalista nautintoa. Naisen seksuaalisuus ja siihen liittyvät tarpeet olivat pitkään asia, joka kierrätettiin miesten tarpeiden kautta. (Väisälä, 2006, ss. 241–242) Yhdyntä oli sallittua lisääntymistarkoituksessa, jolloin naisen nautintoa tai seksuaalisuutta ei ollut olemassakaan (Ranta, 2008, s. 19).

Naista ja hänen seksuaalisuuttaan on vähätelty, kontrolloitu ja tukahdutettu pelkästään sukupuolen vuoksi. Naisten seksuaalisuus on tabu, jopa naisille itselleen (Heusala, 2001, s. 13). Naisten seksuaalisuuden käsitykset laajentuivat 1950-luvulla, kun ilmestyi Alferd Kinseyn kattava tutkimusraportti seksuaalisuudesta. Raportti osoitti, että naiset olivat seksin suhteen miesten kanssa samankaltaisia. Naisetkin nauttivat seksistä ja seksuaalisuudesta. (Ranta, 2008, ss. 21–22) Naisten seksuaalisuutta määrittelee erityisesti kolme seikkaa, joista yksi on positiivisten, seksuaalisesti aktiivisten naisten mallin puute. Toisena on naisen itsemääräämisoikeuden eli autonomian puute, johon on pitänyt vaikuttaa esimerkiksi lainsäädännön kautta. Seksuaalisen itsemääräämisoikeuden käsite on verrattain uusi, jonka muodostumiseen vaikutti muun muassa 1990-luvulla tullut laki, jonka mukaan avioliitossa tehty raiskaus on rikos. Kolmas erityispiirre on reproduktiivinen vastuu. Vaikka seksuaalisuutta toteutetaan enimmäkseen muista kuin lisääntymissyistä, on selvää, että naiskehon mahdollisuus raskauteen vaikuttaa hänen käsitykseen seksuaalisuudestaan ja ruumiillisuudestaan. Vasta tehokas raskauden ehkäisy on mahdollistanut naisen nautinnon ilman raskauden pelkoa, kun puhutaan penis-emätin yhdynnästä. (Väisälä, 2006, ss. 241–243) Hawkins ym., (2011, ss. 1, 6) työryhmineen kehottavat tarkastelemaan naiseutta seksuaalisten linssien läpi. Silloin naisten voimaantuminenkin näkyy kokonaisvaltaisempana ja realistisempana. Tällöin nainen ei ole seksuaalisuudessaan uhri, eikä siksi tarvitse

voimaantumistakaan. Nainen on yksilö, jolla on monenlaisia elämänvaiheita, joihin liittyy tekoja, valintoja, jotka koskevat hänen kehoaan, nautintoa ja seksuaalisuutta. Tällainen nainen voi myös haastaa yhteisöstä tulevia sosiaalisia paineita ja odotuksia, jotka rajoittavat hänen käytöstään.

## **2.2 Voimaantumisen kokemukset lisäävät hyvinvointia**

Itseapuun auttaminen tai yksilön voimaannuttamisen ajatus on usein läsnä ihmistyössä, niin puheen kuin toiminnankin tasolla. Opinnäytetyössäni luon itseapumateriaalin seksuaalisuuden teemoista. Itseapuun auttaminen tarkoittaa sitä, että ihmistä rohkaistaan tunnistamaan, hyödyntämään mutta myös ymmärtämään niitä mahdollisuuksia ja tapoja, jotka vaikuttavat heidän elämäänsä. Myös itsekasvatuksen käsite sopii tilanteisiin, jossa työnmuotona on esimerkiksi itseapumateriaalin hyödyntäminen. Itsekasvatus on osa sivistysprosessia, jossa tarvittavien tietojen ja myöhemmin taitojen oppiminen lähtee ihmisestä itsestään ja se on lähtöisin hänen tarpeistaan. Kaikki tämä liittyy juuri hänen omaan elämäkokemuksiin. Ihmisen toimijuuden korostaminen lisää toimijuutta. Kasvatus ja toimenpiteet eivät kohtele yksilöä objektina, vaan toiminnan tarkoituksena on tukea ja vahvistaa häntä aktiivisena toimijana. Toimijuuden rakentumisessa yksi merkittävä osa on myös ympäristöllä, unohtamatta yhteiskunnallista toimintaympäristöä sekä sen rakenteita, jotka voivat mahdollistaa tai rajoittaa ihmisen potentiaalia. On syytä huomioda, ettei yksilön toimijuus ole aina kiinni vain omista kyvyistä tai vain yhteiskunnallisista tai vaikuttamisen rakenteista, vaan molemmilla on osansa siinä. Kun yksilö saa apua ja tukea, joka on hänen näköistään, siinä prosessissa ihminen on aktiivinen toimija. Tällöin hänelle rakentuu kokonaisvaltaisempi käsitys itsestä sekä tunne-elämästä asiana, joka on hallittava sekä merkityksellinen. (Nivala & Ryynänen, 2019, ss. 196–200)

Empowerment sanaa on käännetty ja käytetty monella tavalla. Siitä voidaan puhua voimaannuttamisena mutta myös valtaistumisena. (Kivipelto & Kotiranta, 2011, s. 123) Voimaantumisen käsite tuli suosituksi 1980-luvun puolivälissä ihmisten hyvinvointia edistävien hankkeiden kautta (Siitonen, 1999, s. 84). Valtaistuminen puolestaan tarkoittavan

esimerkiksi ihmisten osallistumisen, vaikuttamismahdollisuuksien, itsehallinnan tai motivaation lisääntymistä. Tämä on aika lähelle osallistamisen käsitettä. Empowerment käsitteessä nähdään ihminen tärkeänä yhteiskunnallisena voimavarana. On merkityksellistä, että ihminen kehittää omaa voimaansa ja ottaa vastuuta omasta kehityksestään. Tähän tarvitaan yhteisöä, joka rohkaisee, aktivoi, osallistaa ja mahdollistaa osallistumisen. (Kivipelto & Kotiranta, 2011, s. 123) Siitonen nostaa esille Grossbergin (1995; 1997) ajatuksen siitä, että voimaantuminen tai empowerment-käsite edistää yksilön kykyä asioiden mahdollistumisesta, voimavarojen löytämisestä sekä elämänhallinnasta. Se lisää yksilön toimintavalmiuksia mutta myös toimintakykyä. (Siitonen, 1999, s. 84–85) Täysin ongelmaton voimaantumisen käsite ei kuitenkaan ole. Teoreetikot ovat eri mieltä siitä, onko voimaantuminen subjektiivista ja sisäistä vai objektiivista ja ulkoista (Pettersson, 2010, s. 308). Siitonen (1999, ss. 95–96), etsii konsensusta eri tutkijoiden välisestä näkökulmista, joissa tasapaino löytyy voimaantuminen henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta prosessista, mutta myös siitä, ettei voimaa voi antaa toiselle. Sen sijaan hyvinvointia, avointa kommunikointia, kunnioitusta, arvostusta ja luottamusta voidaan rakentaa kulttuurisesti, joka auttaa ihmistä tunnistamaan sekä kanavoimaan voimavarojansa.

Seksuaalisuuden teemoissa toimijuuden näkökulma on tärkeä. Kun yhteiskunnallisesti seksuaalisuudesta puhutaan asiana, joka antaa voimaa sekä hyvinvointia, myös ihminen näkee itsensä positiivisesti – myös toimijuuden näkökulmasta katsottuna. (Hawkins ym., 2011, s. 6) Seksuaalisuuden aiheissa toimijuus liittyy siihen, kuinka seksuaalisuus ja siihen liittyvä keho näyttäytyy omassa mielessä. Kun se on seksuaalista nautintoa haluava ja siihen kykenevä, voi tuntea, että hallitsee oman ruumiinsa. Tämä hallinnan tunne lisää arvostusta omaan seksuaalisuuteen ja siihen liittyviä haluja ja toiveita kohtaan. (Väisälä, 2006, s. 242)

Jotta voimaantuminen olisi mahdollinen, jokaisen tulee itse voimistaa itseään mutta myös kehittää omaa persoonallista voiman tunnetta. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jossa on mukana sosiaalinen sekä persoonallinen aspekti. Kukaan ulkopuolinen ei voi voimaannuttaa toista, sillä ihmiset voivat voimaannuttaa vain itseään. Voimaantumisen tunteella on paljon hyötyjä, sillä se parantaa itsetuntoa sekä kehittää kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Voimaantunut ihminen tuntee hallitsevansa

muutoksia ja niihin liittyviä prosesseja ja on toiveikas tulevaisuutensa suhteen. (Heikkilä-Laakso & Heikkilä, 1997, s. 347, Siitonen, 1999, ss. 85, 88)

### **2.3 Naisten seksuaalinen voimaantuminen on prosessi**

Seksuaalisuus on fundamentaalinen hyvinvointimme aspekti. Seksuaalisuuteen liittyvät valinnat ja siihen liittyvät kokemukset muokkaavat meitä ja niillä voi olla suuri vaikutus terveyteemme mutta myös kykyyn, jolla vaikutamme yhteisöön ja yhteiskuntaan. Siksi voimaannuttavan seksuaalisuuden näkökulmat liittyvät niin koulutukseen, terveyteen kuin perhepolitiikkaankin. (Hawkins ym., 2011, ss. 3–4) Voimaantuminen ja seksuaalinen voimaantuminen ovat kuitenkin sosiaalisia konstruktioita. Seksuaalisen voimaantuminen ei ole staattinen tuntemus vaan se on konteksti sekä sidoksissa aikaan, jossa elämme. Tytöt ja naiset eivät herää vain yhtenä aamuna seksuaalisesti voimaantuneina, vaan voimaantumisen tunteet ovat prosessi, joka on vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan sekä yhteisön kanssa (Peterson, 2010, s. 309). Naisten seksuaalinen voimaantuminen on läpileikkaava teema naisten elämässä. Joka on näyttäytyttävä mahdollisuutena kontrolloida ja hallita omaa kehoa. Instituutioiden on ylläpidettävä naisen oikeutta fyysiseen autonomiaan sekä väkivallattomaan elämään. Tämä mahdollistaa turvallisen ja tyydyttävän seksuaaliseen elämään ja jos nämä eivät toteudu, sillä on vaikutusta naisen jokaiseen elämän osa-alueeseen. (Hawkins ym., 2011, ss. 1–2) Seksuaalisesti voimaantunutta naista voidaan kuvailla seksuaalisesti vahvaksi, jolla on kyky ilmaista seksuaalisia tarpeita, kunnioittaa toisia ja osoittaa empatiaa (Ranta, 2008, s. 29).

Naisten seksuaalisen voimaantumisen käsitteen lähtökohtien näkökulmista käydään myös pohdintoja. Feministisissä keskusteluissa puntaroidaan, pitäisikö seksuaalinen voimaantuminen nähdä subjektiivisena, sisäisenä voiman ja toimijuuden tunteena vai objektiivisena vallan ja kontrollin mittarina. Seksuaalisen voimaantumisen määrittäminen subjektiiviseksi tilaksi saattaa virheellisesti johtaa siihen, että toimijuuden tunteita, kulttuurista ja instituutionaalista valtaa pidetään samana asiana. Seksuaalinen voimaantuminen on hyvä käsittää jatkuvana ja moniulotteisena rakennelmana. (Peterson,

2009, s. 307) Seksuaalisuutta tarkastellaan usein yksityisenä asiana. Kuitenkin ihmisen seksuaalisuutta ja sen ilmenemistä muokkaavat esimerkiksi talous, poliittiset päätökset, kulttuuri, uskonto, sosiaalinen ympäristö ja normit. Nämä järjestelmät voivat joko tukea tai rajoittaa naisten voimaantumista. Esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvät yhteiskunnan normit vaikuttavat siihen, miten nainen ilmaisee itseään. Onkin tärkeää, että naisia tuetaan haastamaan poliittisia, oikeudellisia ja sosiaalisia ympäristöjä, jotka rajoittavat naisten elämää ja seksuaalista hyvinvointia. (Hawkins ym., 2011, ss. 10–12)

Hawkins ym., (2011, s. 6) toteavat, että Pathways of Women's Empowerment - tutkimushankkeessa kävi ilmi, että naiset kokevat seksuaalisuuden olevan voiman lähde, huolimatta siitä, millaisista kulttuurisista taustoista tulevat. Tutkimuksissa haastateltavat naiset tunnistivat voimaantumisen kokemuksiin vaikuttavat mekanismit, jotka näyttäytyivät kontrollin välineiksi. Yksi sellainen oli muun muassa puhetapa, jossa seksuaalisuuteen liitettiin pääosin vain vaaroja tai riskejä, tai nainen asetettiin uhriasemaan. Kaikella tällä oli vaikutuksia myös siihen, että naiset kokivat hankalammaksi ilmaista seksuaalisuuttaan positiivisesti. Seksuaalisesti voimaantunut nainen tuntee halua, nautintoa ja hänellä on hyvä seksuaalinen minäpystyvyys. Tämä näkyi myös Thompsonin (1990) tutkimuksessa, jossa hyvä seksuaalinen itsetunto korostui tytöillä, jotka kokivat, että seksuaalinen nautinto on oleellinen osa omaa elämää. Tämä puolestaan vahvisti nuorten kykyjä kommunikoida seksistä ja siihen liittyvistä tarpeista. (Pettersson, 2010, s. 211, 311) Naisten intiimit ihmissuhteet ovat tärkeä tuki voimaantumisen tiellä. Jos nämä ihmissuhteet heikentävät tai haastavat naisten resursseja tehdä omaan elämään sopivia valintoja, esimerkiksi seksuaalisten normitusten vuoksi, on sillä suuria vaikutuksia myös voimaantumisen kokemuksissa. (Hawkins ym., 2011, ss. 2, 5)

### **3 Aiemmat tutkimukset**

Naistenkartanon työ on suunnattu kaikille naisille ja järjestö vahvistaa työllään naisten arkipäivän hallinnan tunnetta sekä tukee naisia positiivisten muutosten saavuttamisessa (Naistenkartano, n.d). Perehdyin Naistenkartanon toimintaan liittyviin aiempiin tutkimuksiin.



Helena Palojärvi (2009) on tehnyt Helsingin yliopistolle yhteiskuntapolitiikan laitokselle lisensiaatintutkimuksen, jossa hän tutki vertaistukea voimaantumisen välineenä sosiaalityössä ja sitä, miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Palojärven tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa vertaistuesta ja sen suhteesta ammatilliseen sosiaalityöhön ryhmien parissa. Palojärven tutkimuskysymyksissä käsiteltiin naisten elämänongelmien itsemäärättyjä, vertaistuen toteutumista sekä sen vaikutuksia. Palojärven (2019, s. 1) työn erityisenä tarkastelukohteena oli vertaisryhmän käyttö sosiaalityössä sukupuolisensitiivisestä näkökulmasta katsottuna.

Palojärven tutkimuksessa (2009, Johdanto) naiset kertoivat haluavansa Naistenkartanon NOVAT-ohjelmalla muutosta minäkuvaansa ja lähisuhdetaitojen parantamista. Palojärvi (2009, ss. 21, 25) nostaa työnsä keskiöön voimaantumisen käsitteen, jossa ihmisellä on vahvasti läsnä erilaiset toiminnan päämäärät, kyvyt, uskomukset, kontekstiuskomukset ja tunteet. Nämä ovat seikkoja, jotka vaikuttavat ihmisen kykyyn sitoutua muun muassa Naistenkartanon kaltaisten toimijoiden toimintaan. Voimaantumiseen liittyvät elämän osa-alueet myös lisäävät ihmisen kokemaan hyvinvointia. Palojärven työssä esitellään myös ruotsalaisen Björlingin (2005) kehittämän empowerment-malli, jossa voimaantuminen nähdään tekona, työnä. Tällöin ihmiset eivät ole pelkästään toiminnan objekteja vaan aktiivisia sekä muutokseen pystyviä subjekteja. Keskeistä mallissa on se, että uskotaan ihmisten voimavaroihin ja vaikutusmahdollisuuksiin. Tämä lisää ihmisen toimijuuden tunnetta.

Palojärven (2009, ss. 15–16, 31) mukaan itseapuryhmiä voidaan tarkastella sosiaalisina liikkeinä joiden syntyminen sekä suosio ovat kansalaisten tapa vastustaa professio- ja byrokratiakoneistoja. Ihmisen voimaantumisen tai ”empowermentoitumisen” tilaa haastaa elämäntilanteet, jossa häntä on alistettu ja diskriminoitu, tehty näkymättömäksi tai marginalisoitu. Ja tähän moni tarvitsee apua sekä tukea. Siksi näihin erilaisiin vertais- ja oma-apuryhmiin liittyminen kertoo tarpeesta hakeutua yhteisöllisyyden pariin. Järjestösektorilla on paljon erilaisia vertaistukeen liittyviä ryhmiä ja näiden määrällinen lisääntyminen kertoo

yhteiskunnan palvelujärjestelmän puutteista ja sellaisista ongelmista, joihin ei tällä hetkellä ole ratkaisuja.

Naistenkartanon NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta on tehty myös arviointitutkimus. Jaatisen (2015, s. 46) tutkimuksessa NOVAT -ryhmiin tulevia naisia on yhdistänyt halu tehdä töitä itsensä kanssa sekä tavoittaa omasta olemisesta jotain uutta. Tutkimukseen osallistuneiden naisten elämäntilanteet ovat olleet moninaisia ja heidän elämäntilanteiden kirjo on ollut laaja. Naisten ongelmien taso on voinut olla selittämätön paha olo, vaikka ulkoisesti asiat ovat olleet hyvin. Toisessa ääripäässä on ollut jo varhaislapsuudessa traumaattisia kokenut nainen, joka on alkoholisoitunut ja jonka elämänhallinta on kateissa. Yhteistä monelle NOVAT-toimintaan osallistuneelle on ollut se, että harva ulkopuolinen on voinut nähdä naisten ongelmia ja pahan olon syyt ovat usein sellaisia, että niiden kanssa voi arjen tasolla selvitä. Jaatinen (2005, ss. 47–49) kuvailee, että NOVAT-toimintaan osallistuneiden naisten tyypilliset ongelmat sellaisiksi, että ne heikentävät naisen elämänlaatua merkittävästi. Ja näiden hankaluuksien vaikutukset ylettyvät naisen lähipiiriin. Onkin huomionarvoista, että NOVAT-ohjelma tavoittaa sellaisia naisia, joita perinteisemmät hoitotahot eivät tavoita. NOVAT-ryhmätyömenetelmässä on paljon sellaista, mikä tukee ja vahvistaa osallistujien työtä itsensä kanssa. Tämä on näkynyt arviointitutkimuksen mukaan siinä, että osallistujien itsetuntemus on lisääntynyt sekä kyvyt tehdä muutoksia elämään on vahvistunut.

#### **4 Tutkimuksen menetelmät ja työn luotettavuuden näkökulmat**

Tässä luvussa avaan työni metodologista pohjaa, tutkimustehtävän sekä millaisella menetelmällä analysoin kyselyn tuloksia sekä esittelen tutkimuslomakkeen ala- ja yläteemat. Käyn luvussa läpi myös työn luotettavuuteen sekä sosiaalisen kestävyuden merkityksiä seksologisen työn näkökulmista. Luvun lopussa avaan opinnäytetyön tuotoksen, eli oppaan teon prosessia.

#### 4.1 Työn tutkimuskysymys ja sen tarkoitus

Määrällinen tutkimus koostuu ilmiötä selittävästä teoriosta ja se tarkastellaan tietoa numeerisesti. Ilmiön tunteminen teorian valossa muodostaa määrällisen tutkimuksen kyselyn kehikon. (Kananen, 2014, s. 133, kuvio 38) Yhteiskuntatieteissä tiedonkeruun kohteena ovat usein yksittäiset ihmiset, joita määrällisen tutkimuksen käsitteillä ilmaistuna voidaan kutsua tilastoyksiköiksi (KvantiMOTV, Mittaaminen, n.d). Omassa työssäni tutkimuksellisesta näkökulmasta katsottuna, toteutuvat määrälliseen tutkimukseen liitettävät ominaispiirteet kuten tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin ja tutkimuksen objektiivisuus. Määrällisessä tutkimuksessa mitataan tutkimusaiheeseen liittyvien asioiden välisiä suhteita (Kananen, 2014, s. 136) ja numeroiden avulla täsmennetään ja perustellaan toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvää aihepiiriä (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 58).

Tutkimuksen tutkimusasetelma koostuu tutkimusongelmasta, aineistosta sekä menetelmästä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on: millaiset Naistenkartanon uutiskirjettä tilaavien naisten tiedontarpeet ovat seksuaalisuudesta? Tutkimusongelman selvittäminen koostuu aineiston kokoamisesta, sen käsittelystä ja loppuvaiheen analysoinnista (Heikkilä, 2014, ss. 20–21). Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein (Vilka, 2007, ss. 13–14). Määrällisessä tutkimuksessa mittaaminen tehdään kysymyksillä ja siihen liittyvillä vastausvaihtoehdoilla (Kananen, 2014, s. 137). Kyselylomakkeen strukturoinnissa keskeistä on se, että tutkittavan asian sekä sen ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan. Strukturoinnissa tutkittavat asiat vakioidaan lomakkeeseen kysymyksiksi ja vaihtoehdoiksi ennalta niin, että kaikki ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla ja kysymykset voidaan kysyä kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Mittaaminen tarkoittaa erilaisten ihmiseen liittyvien asioiden ja ominaisuuksien tai ilmiöiden määrittämistä mitta-asteikoille (Vilka, 2007, ss. 13–14). Tutkimuksen objektiivisuudessa voidaan erottaa kaksi osa-aluetta, jotka ovat tutkimustuloksien havainnointi ja tunnusluvut sekä niistä saatujen tulosten tulkinta (Vilka, 2007, s. 14).

Aineiston hankinta tapahtui sähköisen kyselylomakkeen avulla. Se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä ja sitä voidaan levittää laajalle joukolle kustannustehokkaasti. Sähköisessä lomakkeessa on myös se etu, että kyselyn vastaukset kuten vastausten lukumäärä ilmaistaan ohjelman avulla selkeästi ilmaistuina kaavioina ja siten tulokset muokkaantuivat heti alkuvaiheessa helposti ymmärrettävään muotoon. Kyselylomakkeen haittana on kuitenkin vuorovaikutuksen puute, jolloin emme tiedä kuinka vastaajat ovat tulkinneet kysymykset. Kyselylomake metodi ei myöskään kerro, suhtautuvatko vastaajat kysytyihin aiheisiin tarvittavalla vakavuudella (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 196).

## **4.2 Aineiston hankinnan menetelmä**

Tutkimuksen tekeminen edellyttää tiedon keruuta (Kananen, 2014,15). Kyselylomake suunnitellaan aina vastaajan näkökulmasta ja sen on hyvä edetä joko yleisestä yksittäisiin asioihin tai toisinpäin. Lomakkeen kysymyksien on liityttävä tutkimusongelmaan ja siinä vältetään tutkimusongelmaan liittymättömien asioiden kysymistä. Vastaajalle on osoitettava selkeästi se, mitä asioita kerätään meneillään olevaan tutkimukseen. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 59–61) Survey tarkoittaa kyselyä, jossa aineisto kerätään standardoidusti ja siihen vastaavat henkilöt muodostavat otoksen. Vaikka tutkimuksen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava seikka, on lomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla mahdollistaa lisätä vastaamisprosenttia. (Hirsjärvi ym., 2010, ss. 193, 198)

Jotta tutkittu tieto muodostuu luotettavaksi, on vastaajien otanta oltava riittävää. Myös lomakkeen rakenteella on merkitystä. Sen on oltava helppokäyttöinen ja looginen. Verkkokyselyn sisällön suunnittelussa on hyvä kiinnittää huomiota tekstin selkeyteen, lyhyteen ja yksinkertaiseen ilmaisuun. (Kananen, 2014, ss. 24, 164) On tärkeää huomioida, että lomakeohjelma sopii tutkimuksen tekoon ja lomakkeen linkki toimii (Heikkilä, 2014, ss. 670). Lomakkeen hiottiin lopulliseen muotoon yhdessä Naistenkartanon työntekijöiden kanssa. Kysely syötettiin Webropol-työkaluun ja sen levittäminen oli Naistenkartanon vastuulla. Kyselynlinkki oli keväällä 2022 auki noin viisi viikkoa. Verkkokysely ei juurikaan eroa perinteisestä kyselystä, sillä sekin rakennetaan tutkimusongelman pohjalle ja kysymykset

asetetaan niin, että saadaan tutkimusongelman kannalta oleellisin tieto (Kananen, 2014, ss. 24, 65). Kyselylomakkeen (Liite 2.) alkutekstissä avattiin kyselyn tarkoitus sekä mitä tuloksilla tehdään. Koska opinnäytetyön tuotoksena on kohderyhmälle suunnattu opas, vastaajilla oli mahdollisuus vaikuttaa oppaan materiaalin sisällölliseen esittämiseen. Yhteistyössä Naistenkartanon työntekijöiden kanssa päädyimme myös kysymään vastaajien ajatuksia voimaantuneesta naisesta ja siitä, millainen hän on. Tämän tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jota voidaan tarpeen tullen hyödyntää muun muassa oppaan visuaalisessa ilmeessä. Sain kyselyn tulokset PDF-muodossa. Kyselytutkimuksen ohjelma laski vastausten arvot automaattisesti keskiarvoihin sekä mediaaniarvoihin.

### **4.3 Teemoittelu aineiston analyysitapana**

Kerätty aineisto on analysoitava, sen tuloksia on tulkittava ja siitä on tehtävä johtopäätöksiä (Hirsjärvi ym., 2010, 221). Vastaukset on ryhmiteltävä ja luokiteltava, jotta tieto muuttuu havainnoitavaan muotoon (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 62). Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat valmiiksi valikoitu vastaajille. Ne sisälsivät erilaisia asteikkoja, joiden avulla vastaajat määrittävät vastauksensa. (Kananen, 2014, s. 152)

Valtaosa kyselylomakkeen kysymyksistä olivat Likert-järjestysasteikko muodossa. Likert-asteikko perustuu skaaloihin ja vastaaja valitsee asteikkovaihtoehdoista sopivimman vaihtoehdon, usein skaaloissa on 5–7 vastausvaihtoehtoa (Hirsjärvi yms., 2010, s. 200). Vastaajat määrittelivät ne: ei lainkaan tärkeä - jonkin verran tärkeä - en osaa sanoa - melko tärkeä - erittäin tärkeällä -järjestysasteikolla. Tällä tavoin vastauksiin liittyvät keskiarvot muuttuivat muuttujien arvoiksi, joilla oli yksiselitteinen järjestys; toiseen suuntaan samanmielisyyks kasvaa ja toiseen vähenee. Tätä järjestysasteikkoa käyttämällä kyselyn tulokset tulee myös luokiteltua (Vilkka, 2017, s.16). Pääkysymysten ohella, vastaajalla on mahdollista lisätä listaan kirjallisesti muun muassa omia lisäehdotuksensa liittyen aiheistauksiin. Avoimen kysymyksen hyötynä on vastaajan mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin, sen avulla vastaaja voi tarkentaa ajatteluaan sekä auttaa annettujen poikkeavien vastausten tulkinnassa. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 201) Aineistoa

analysoitaessa, tutkimusta tekeväälle selviää, millaisia vastauksia tutkimuskysymykseen saadaan. Tämän jälkeen tutkimusongelma purkautuu, kun aineistoa analysoidaan ja aloitetaan vastausten merkitysten pohdinta. Jotta tämä onnistuu, on tärkeää valita sellainen analyysin tapa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimustehtävään. (Hirsjärvi ym., 2010, ss. 221–222, 229)

Kyselylomakkeen teemat valikoituivat seksologisen kirjallisuuden kautta sekä aiheista, joita on käsitelty seksologisissa koulutuksissa. Hyödynsin tässä kohtaa omaa seksuaalineuvojan osaamistani ja sitä, millaisia aiheita naiset työssäni käsittelevät. Opinnäytetyöni kyselylomakkeessa oli seitsemän pääteemaa, ja niiden alla oli 33 alateemaa. Kyselylomake on liitteenä 2.

Webropol-kyselylomakkeiden tulokset tulivat pylväskuvionmuodossa, ja ohjelma näytti tulosten arvojen prosentti sekä mediaaniarvot. Webropol-ohjelman vuoksi, tulokset olivat selkeästi luettavissa. Aineiston käsittelyssä teemoittelu auttoi oppaan sisällön rakentamisessa ja ristiintaulukointi toi vastauksiin syvyyttä ja näkökulmia. Tulosten analyysivaiheeseen näkökulmaa toi myös ristiintaulukointi, jossa tarkastellaan ehdollisia jakaumia. Ristiintaulukoinnissa muuttujan jakaumaa tarkastellaan selittävän muuttujan eri luokissa. (Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto, ristiintaulukointi, n.d)

#### **4.4 Työn luotettavuus**

Ensimmäinen edellytys luotettavuudelle on, että tutkimus on tehty tieteelliselle tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaan (Heikkinen, 2014, s. 176). Koska tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta, on sitä myös arvioitava (Hirsjärvi ym., 2010, s. 231.). Luotettavuustarkastelu tutkii sitä, onko tutkimukset vaiheet tehty oikein (Kananen, 2014, s. 258). Mittausten luotettavuus mitataan validiteetilla sekä reliabiliteetilla, jotka muodostavat tutkimuksen perusvaatimukset (Heikkilä, 2014, s. 176). Vilka (2007, s.15) toteaa, että tutkimusprosessin ja tulosten puolueettomuutta edesauttavat tutkittavan ja tutkijan etäinen suhde prosessin aikana. Tutkimustuloksiin vaikuttavat myös tutkijan

mahdollisimman vähäinen vaikuttaminen saatuihin tuloksiin tai vastauksiin.

Kyselylomakkeen tulokset ovat minulla PDF-muodossa, enkä ole ollut millään tavalla kosketuksissa vastaajiin.

Määrällisissä tutkimuksissa on kehitetty erilaisia menetelmiä, joilla todeta tutkimukset reliaabeleiksi. On varmistettava, että kohderyhmä eli otanta ei ole vino vaan se edustaa tutkittavaa perusjoukkoa. (Heikkilä, 2014, 28., Hirsjärvi ym., 2010, s. 232) Tutkimusten tulosten luotettavuuteen vaikuttavat se, miten vastaajat ovat lukeneet ja ymmärtäneet kyselylomakkeen kysymykset. Seksuaalisuuteen liittyvät teemat saattava joskus olla abstrakteja. Sanojen valinta lopullisiin mittareihin tuottaa päänvaivaa, sillä voi olla että, vastaaja ei esimerkiksi iästään tai sosiaalisesta asemastaan johtuen ymmärrä lainkaan tai ymmärrä samalla tavalla kysymyksiä kuin tutkija. Siksi Likert-asteikon mittarin validiteetti sopi tähän opinnäytetyöhön. Tulosten analyysissa luotettavuutta vahvistaa samojen väittämien kielteisten ja myönteisten versioiden korrelaatiot. (KvantiMOTV, Muuttujien ominaisuudet, n.d).

Luotettavuusmittarit paljastavat, onko tehty oikeita ratkaisuja, jätetty jotain tekemättä tai onko tulokset esimerkiksi johdettu väärin aineistosta. (Kananen, 2014, s. 259) Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten luotettavuutta eli tarkkuutta. Työn tulokset eivät voi olla sattumanvaraisia vaan se pitää pystyä toistamaan samanlaisin tuloksin. Työn luotettavuutta lisää tutkimuksen otannan riittävä suuruus sekä kyky tulkita työn tuloksia oikein eli tarvittavan hyvää aineiston analyysimenetelmän halittavuutta. (Heikkilä, 2014, s. 28) Tutkimuksen validius kuvaa sitä, onko onnistuttu mittaamaan sitä, mitä pitikin mitata. Ja onko mittari tai tutkimukseen käytettävän menetelmä ollut sopiva tutkimukseen sekä tutkimuskysymykseen (Heikkilä, 2014, s. 178., Hirsjärvi ym., 2010, s. 231).

Kyselytutkimuksessa ensisijainen tapa varmistaa validius on onnistuneiden tutkimuskysymysten tekeminen, jotta niitä voi käyttää tutkimusongelman ratkaisemiseen (Heikkilä 2014, s. 177). Validiutta on tarkasteltava useista näkökulmista käsin. Yksi tapa lisätä luotettavuutta on käyttämällä tutkimuksessa useita menetelmiä (Hirsjärvi ym., 2010, s. 232).

## **4.5 Kestävä kehitys osana tutkimustyötä**

Sosiaalinen kestävyys (social sustainability) on yksi tunnustettu näkökulma YK:n, OECD:n ja EU:n työssä. Kuitenkin voisi sanoa, että Yhdistyneet Kansakunnat (YK) on kestävä kehityksen ajattelun synnyttäjä. Kestävää kehitystä on se, että se tyydyttää nykyhetken tarpeita, viemättä tarpeiden tyydytyksen mahdollisuuksia tulevilta sukupolvilta (Kautto & Metso, 2008, s. 413) Kestävyyden kehityksen käsitteitä on usein käytetty ympäristökysymyksissä tai talouteen liittyvissä teemoissa, nyt käsitettä laajennetaan myös sosiaaliselle alueelle (Alila ym., 2011, s. 6). Väestöliitto (2019) kannustaa huomioimaan tasavertaisesti ihmisen, ympäristön ja talouden. Erityisesti taloudellinen ja sosiaalinen kestävyys ovat kietoutuneet toisiinsa. Sosiaalialalla tehtävä ihmistyö kiinnittyy oleellisesti myös talouden kysymyksiin sillä hyvinvoiva sekä terve yksilö on usein tuottava työntekijä ja yhteiskunnan jäsen.

Kestävää kehitystä luodaan toimenpiteillä, jossa poliittiset sekä rakenteelliset toimenpiteet huomioivat niin taloudelliset kuin sosiaalisetkin näkökulmat. Tähän liittyy tehtyjen valintojen perustelu, sekä niiden vaikutusten ja riskien, mutta myös ristiriitojen läpinäkyvä käsittely (Alila ym., 2011, s. 6).

### **4.5.1 Sosiaalinen kestävyys on merkittävä osa kestävä kehitystä**

Sosiaaliselle kestävyydelle ei ole olemassa vakiintunutta ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää, vaikkakin sitä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista tai orientaatioista. Alilan ym., (2011, ss. 6–7) mukaan sosiaalisen kestävyuden osatekijät ovat tavoiteltavia ennen kaikkea siksi, että ne ovat itsessään perusarvoja. Erityisen merkittävää on ennaltaehkäisevän työn merkitys, jolloin päätöksentekovaiheessa on jo huomioitava riittävän pitkä aikajänne sekä ongelmien ylisukupolviset vaikutukset.

Sosiaalisen kestävyuden sosiaaliseen tasoon kuuluu esimerkiksi koulutuksen, sukupuolten välisen tasa-arvon ja demografian kaltaiset seikat. Sosioinstitutionaalinen taso puolestaan



liittyy osallistumiseen ja sosiaaliseen pääomaan. (Kautto & Metso, 2008, s. 415) Sosiaaliseen kestävyteen katsotaan usein kuuluvan sellaisen kehityksen tukeminen, joka vahvistaa ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään. Myös ihmisten yhteisöllisen identiteetin ylläpito ja vahvistaminen ovat sosiaalisen kestävyden käsitteistössä merkityksellistä. (Kautto & Metso, 2008, s. 416)

#### **4.5.2 Sosiaalisesti kestävä kehitys osana seksologista työtä**

Seksologia on seksuaalisuuteen liittyvien ilmiöiden tutkimusta mutta myös seksuaalisuuteen liittyvää ammatillinen toimintaa. Se perustuu systemaattiseen, tieteellisesti tutkittuun tietoon. Seksologialla ei ole omaa tieteen teoriaa, vaan se koostuu moni- ja poikkitieteellisestä tutkimuksesta, joita tuottavat luonnontieteet, ihmistieteet, ideatieteet sekä kliininen seksologia. Soveltava seksologia asettuu teoreettisen ja kliinisen seksologian maastoon, johon liittyvät esimerkiksi kasvatustiede, teologia ja oikeustiede. (Apter ym., 2006, s. 443–444)

Väestöliitto (2019) lausuu, että seksuaalioikeuksien toteutuminen on yhtä merkittävää kuin riittävän ravinnon saaminen tai terveydenhuollon palveluiden toteutuminen. Kestävä kehitys ei ole vain ympäristöllistä kehitystä vaan siinä on vahvasti läsnä inhimillisyyden aspektit. Seksuaali- ja lisääntymisterveys sekä -oikeudet ovat edellytys kestävä kehityksen toteutumiselle. Kun kestävä kehitys on inklusiivista, se vähentää syrjintää sekä vahvistaa jokaisen ihmisen oikeutta omaan seksuaalisuuteen, sukupuolikokemukseen ja identiteettiin. (Mills, 2015, s. 12) Jokaisella on oikeus päättää muun muassa omasta kehostaan, parisuhteista ja avioliiton solmimisesta. Seksuaalioikeuksien takaaminen mahdollistaa ihmiselle kouluttautumisen ja vaikuttamisen oman elämänsä suuntaan. Seksuaalioikeuksien toteutuminen lisää tasa-arvoa sekä vähentää köyhyyttä. (Väestöliitto 2019) Yhdistyneiden kansakuntien kestävä kehityksen työryhmät ovat todenneet, että seksuaalioikeudet sekä seksuaali- ja lisääntymisterveys ovat teemoja, jotka liittyvät laajasti ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Yksilöillä on oltava mahdollisuus tehdä itselleen hyviä ja oikeita päätöksiä, jotka liittyvät seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Ja niiden on perustuttava tietoon, joka on tieteellisesti totta. Tämä oikeus on jokaisella ihmisellä, läpi elämänkaaren. (WHO, 2017) Kuitenkin seksuaalinen hyvinvointi on muutakin kuin terveyspolitiikkaa. Vuonna 2019, Maailman seksuaaliterveys järjestö WAS (The World Association for Sexual Health) julisti seksuaalisen nautinnon yhdeksi tärkeimmäksi seksuaalioikeudeksi. WAS:n julkilausumassa todettiin, että yhteiskunnan vastuulla on tehdä välittömiä ja kestäviä toimia yksilöiden tarpeiden ja toiveiden toteuttamiseksi ja nämä toimet tukevat niin kestävää kehitystä kuin myös yksilön seksuaalista hyvinvointia sekä seksuaaliterveyttä. (WAS, 2019) Kestävä kehitys vaatii globaaleja ja paikallisia strategioita sillä ne torjuvat eriarvoisuutta. Ja sillä on pitkäkestoisia sekä myönteinen seurauksia yksilön elämään, niin taloudellisesta kuin sosiaalisestakin. (Mills, 2015, s. 22)

#### **4.6 Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistuu opas**

Opinnäytetyössäni selvitän, millaisista teemoista naiset tarvitsevat tietoa liittyen seksuaalisuuteen. Kerään aineiston anonyymillä kyselylomakkeella, jota levitetään sähköisesti Naistenkartanon uutiskirjeen mukana. Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa kokoan kyselylomakkeesta saatujen teemojen perusteella Naistenkartanolle oma-apumateriaalin eli oppaan. Opas tehdään sähköiseen muotoon ja sen sisältö koostuu aiheista, jotka kyselyyn vastanneet naiset arvioivat tärkeimmiksi. Oppaassa on seksuaalisuuteen liittyvää tietoa sekä tehtäviä, joita lukijat voivat tehdä oppiakseen uutta itsestään ja seksuaalisuudestaan.

Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toteutus ja sen raportointi viestinnällisin keinoin eli siinä yhdistyvät teoria ja toiminta. Toiminnallinen opinnäytetyö ammatillisessa työympäristössä on usein käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Se voi olla tapahtuma, kirja tai opas. (Vilka & Airaksinen, 2003, ss. 9–10) Oppaiden teossa on tärkeää kartoittaa aiheen yleisyys. Jos kyseisistä aiheista on tehty paljon oppaita, on tärkeää etsiä aiheeseen jokin vähemmän

käsitelty teema. Oppaan tyypittelyn on myös sovittava aiheeseen, sillä perusoppaassa on usein yksi otsikko ja sen alla on aiheeseen liittyvää tietoa. Jonkun aiheen yksityiskohtaisempi käsittely oppaan muodossa puolestaan tarkoittaa useampia otsikoita, jotka käsittelevät yhtä aihetta kerrallaan mutta liittyvät kokonaisuuteen. (University of Bath, n.d)

Hyvän oppaan peruselementit koostuvat siis sisällön ja visuaalisen ilmeen selkeydestä, johdonmukaisuudesta ja informatiivisuudesta. Oppaan sisällön on oltava luotettaviin tietolähteisiin perustuvaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen oppaassa on otettu huomioon myös toimeksiantajan toiveet. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 51–54) Valmiin oppaan kokonaisuuden onnistumista edeltää ymmärrys kohderyhmästä sekä heidän tarpeistaan. Monissa oppaissa myös käytetään hyödyksi kotitehtäviä tai annetaan konkreettisia vinkkejä jonkun asian parantamiseksi. (Kidder, 2021)

Naistenkartanon toiminnassa seksuaalisuuden teemat nousevat usein esille, mutta heillä ei ole ollut aiheeseen liittyvää materiaalia aiemmin tarjolla. Tässä opinnäytetyössä on siis vahva työelämälähtöisyys, tutkiva työote sekä käytännön tarpeen praxis. Usein toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään opiskelijalla jo olevia taitoja ja se vaatii, että työn tekijällä on oppaan sisällölliseen kirjoittamiseen liittyvää, riittävällä tasolla olevia taitoja sekä tietojen hallintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön vahvuuksina on se, että opiskelijalla on motivaatio tehdä materiaalia tai työ, joka menee hyötykäyttöön. Työn tekijä voi hyödyntää jo valmiina olevaa osaamistaan mutta se voi tukea myös opiskelijan tulevia urasuunnitelmia. Kun toiminnallinen opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua, voi opiskelija myös näyttää toiminnallisen työn kautta osaamistaan myös laajemmin. (Vilkka & Airaksinen 2003, ss. 10, 16–17) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen kohderyhmän rajaus edesauttaa työn onnistumista. Yleisiä kohderyhmän määrittelyjä on esimerkiksi sosioekonominen asema, ikä tai toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset. Naistenkartanon tilaamassa oppaassa, kohderyhmänä ovat toiminnasta kiinnostuneet ja toimintaan osallistuneet naiset. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen osoittaa sen, mille ryhmälle työn tuotos on ajateltu. Ilman kohderyhmää, toiminnallisen opinnäytetyön prosessi on hankala toteuttaa. Toiminnallisen opinnäytetyön pääpaino ei ole tutkimusongelma vaan asiaongelma, jossa

selvitystä toteutetaan ja se voi olla puuttuvan tiedon kerääminen toiminnallisen työn tueksi. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 38–40, 58)

Opinnäytetyön tuotos eli opas on sähköisessä muodossa, jotta sen levittäminen olisi mahdollisimman kustannustehokasta ja materiaalin muokkaaminen onnistuisi tarvittaessa helposti. Opas ei ole tällä hetkellä julkisesti nähtävillä vaan sitä käytetään Naistenkartanon ryhmissä. Oppaan sisältö perustuu kyselylomakkeen vastaajien antamiin tuloksiin, joista valikoituu 5-7 tärkeintä teemaa eli otsikkoa. Oppaan sisältö muodostui kyselylomakkeeseen vastanneiden vastauksiin ja materiaali koottiin lähdekirjallisuudesta. Opas sisällössä on itseapumateriaalille tyypillisiä itsenäisesti tehtäviä, kuten pohdintoja tai omaan seksuaalihistoriaan liittyvien huomioiden tekemistä. Kyselylomakkeessa on kysytty vastaajien sisällön toiveita, jotka huomioidaan oppaan kirjoittamisen prosessissa. Oppaan visuaalisesta ilmeestä, sen levityksestä ja valmiista oppaasta vastaa Naistenkartano. Opinnäytetyössä esitellään oppaan sisällysluettelo, joka perustuu työn kyselylomakkeen tuloksiin ja se löytyy liitteestä 3.

## **5 Aineiston tulokset**

Naistenkartanon uutiskirjeeseen vastasi 70 naista ja vastausten perusteella kokosin Naistenkartanon työhön tarkoitetun oppaan sisällön. Kyselylomakkeessa oli seitsemän pääteemaa, joiden alla oli 33 alateema. Vastaajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5, (1= ei lainkaan tärkeä, 2 jonkin verran tärkeä, 3 en osaa sanoa, 4 melko tärkeä, 5 erittäin tärkeä) mitkä seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista ovat vastaajalle tärkeitä, eli mitä aiheita he toivovat itseapuoppaan käsiteltävän. Analysointivaiheessa 'en osaa sanoa (eos)' vaihtoehto voidaan määritellä puuttuvaksi tiedoksi (KvantiMOTV, muuttujien ominaisuudet, n.d). Päätin kuitenkin huomioida myös nämä vastaukset sillä opinnäytetyön teeman huomioiden, myös arvolla 3 on oma spesifi tarkoituksensa. Arvo 3 kertoo, ettei vastaaja tiedä, jonkin aiheen merkitystä tai merkityksellisyyttä omaan seksuaalisuuteen. Vastaajilla oli mahdollisuus myös täydentää aihelistaukseen aiheita, mutta niistä ei muodostunut merkittäviä huomioita liittyen tulosten kokonaiskuvaan. Löytääkseni aineistosta keskeisimmät teemat seurasin

vastausten keskiarvoja mediaanilukujen sijaan sillä ne eivät antaneet vastauksiin tarpeeksi suuria vaihteluvälejä.

Taulukko 1. Taulukossa on viisi korkeimman arvon saanutta teemaa ja kuusi vähiten arvoja saanutta teemaa

<b>Korkeimmat arvot</b>	<b>mediaani</b>	<b>k.a</b>	<b>Matalimmat arvot</b>	<b>mediaani</b>	<b>k.a</b>
Seksuaalinen itsetunto	5,0	4,6	Fetissit ja kinky seksuaalisuudessa	2,5	2,7
Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet	5,0	4,5	Erialaisten suhdemuotojen mahdollisuudet kuten avoin suhde, polyamoria, monisuhteet	2,5	2,8
Oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen	5,0	4,5	Seksuaalisuus ja päihteet	3,0	3,0
Kehon ja mielen yhteyden merkitys seksuaalisuudessa	5,0	4,4	Aborttien, raskauden ja synnytyksen vaikutus seksuaalisuuteen	3,0	3,2
Seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto kumppanin kanssa	5,0	4,3	Seksuaalisen suuntautumisen merkitys seksuaalisuudessa. Sukupuolen merkitys seksuaalisuudessa.	3,0 3,0	3,3 3,3

Tulosten analyysissä tarkastelin tulosten prosenttiosuuksia ja niihin liittyviä vaihteluja Likertasteikon mukaan. Tulosten lähiluvussa hyödynsin ristiintaulukointia, jotta pystyin paremmin analysoimaan kyselylomakkeen tuloksia ja sain luotua niiden välille vuoropuhelua.

Keskiarvojen mukaan, kyselylomakkeesta nousi yllättävän moni aihe tärkeäksi. Taulukko 1 havainnollistaa kyselytutkimuksen aiheita, niiden keskiarvoja sekä mediaanilukuja. Yksi teema: seksuaalinen itsetunto sai korkeimman keskiarvon eli 4,6 mutta mediaanilukujen perusteella tärkeimmissä teemoissa ei ollut vaihteluja. Keskiarvojen mukaan, seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet sekä oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen, asettuivat vastausten perusteella yhtä tärkeiksi aiheiksi.

Laskin myös kyselylomakkeen pääteemojen välisiä keskiarvoja, selvittääkseni mitä suurempien kokonaisuuksien arvot tuloksista kertovat. Ne vahvistivat sen, että seksuaalinen hyvinvointi teema, oli vastaajille merkityksellisin, keskiarvolla 4,2. Pienin teemakokonaisuuden keskiarvo oli 3,5 jonka sai kokonaisuudet: Seksuaalisuus ja normit sekä seksuaalisuus ja ihmissuhteet. Nämä vahvistivat tuloksia sen osalta, että molempien kategorioiden sisältä löytyivät vähiten ääniä saaneet kinky-seksuaalisuus ja fetissit sekä erilaisiin suhdemuotoihin liittyvä alateema.

Työn tulosten reliabiliteetti ja validiteetti toteutuvat. On toki huomioitava, että jos kyselylomake laitettaisiin Naistenkartanon uutiskirjeen mukana uudestaan, vastaajien eri määrä vaikuttaisi tuloksiin. Toisaalta vaikka vastaajat olisivat samoja henkilöitä, siltikin tulokset voisivat painottua toisella tapaa, sillä seksuaalisuuden aiheet elävät ihmisissä koko ajan ja vastaajan henkilökohtainen elämäntilanne juuri vastaamisen hetkellä voi vaikuttaa tuloksiin. Naistenkartanon toimintaan osallistuneet naiset ovat jo lähtökohtaisesti olleet kiinnostuneita itsetutkiskelusta, joten heillä saattaa olla keskivertoa enemmän valmiuksia tarkastella itseään ja tarpeitaan myös seksuaalisuuden teemoissa.

Tutkimuksen validiteetti on hyvä. Tutkimuskysely antoi tuloksia ja vastauksia siihen, millaisia tiedontarpeita Naistenkartanon uutiskirjettä tilaavilla naisilla on seksuaalisuudesta. Eli se mittasi sitä mitä pitikin. Vastaajat ovat toki tulkinneet kyselylomakkeen kysymyksiä omasta

näkökulmasta katsottuna, joten siinä mielessä tulokset ovat tulkinnanvaraisia. Likertasteikko antaa numeraalisia tietoja aiheiden merkityksellisyyksistä mutta oppaan tekijänä en tiedä, miten vastaaja on mieltänyt esimerkiksi seksuaalisen itsetunnon olevan, tai mitkä ovat vastaajan seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet. Kyselylomakkeen tulosten keskeiset teemat löytyvät naisten seksuaalisuuteen liittyvästä kirjallisuudesta, joka vahvistaa oletusta siitä, että juuri nyt on kysytty naisille ominaisista aiheista liittyen seksuaalisuuteen. Oppaassa nämä teemat kirjoitetaan auki, joten voi olla, että minä oppaan kirjoittajana, määrittelen näihin sisältyvät teemat puutteellisesti.

## **6 Tulosten johtopäätökset**

Kyselylomake oli strukturoitu ja 14 aihetta sai keskiarvon, joka ylitti arvon neljä. Kaksi aihetta alitti arvon kolme. Kokonaisuudessaan kyselylomakkeen tulosten keskiarvo oli 3,8 eli lomakkeessa olevat teemat arvioitiin aiheiden perusteella melko tärkeiksi. Tässä luvussa keskityn kyselylomakkeen tärkeimpien tulosten esittelyyn ja peilaan tuloksia tietoperustan näkökulmiin. Tulosten perusteella naisten seksuaalisuudesta piirtyy kuva asiana, jolla on useita tasoja sekä ulottuvuuksia.

### **6.1 Viisi tärkeintä teemaa kertovat naisten seksuaalisuudesta**

Opinnäytetyöni läpileikkaava teema on seksuaalinen voimaantumisen. Sitä kuvailtiin työni teoriaosuudessa prosessiksi, joka on vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön kanssa. Kyselylomakkeen tuloksista vastaajille tärkeimmiksi teemoiksi nousivat seksuaalinen itsetunto, seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet, oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen, mielen ja kehon yhteyden merkitys ja seksuaalisista tarpeista sekä haluista kommunikointi kumppanin kanssa. Nämä tulokset voidaan nähdä naisten pyrkimyksinä vahvistaa voimaantumisen ja toimijuuden tunteita omassa seksuaalisuudessaan. Aiheet piirtävät naisten seksuaalisuuteen prosessin, jossa on läsnä niin ulkoisia mutta myös sisäisiä tekijöitä. Tässä luvussa esittelen työni keskeisimmät tulokset eli ne teemat, jotka valikoituivat tärkeimmiksi aiheiksi.

Kyselylomakkeen tuloksista nämä viisi tärkeintä teemaa edustavat naisten kypsää ja realistista suhtautumista omaan seksuaalisuuteen mutta myös vahvistavat ymmärrystä siitä, kuinka vastaajat näkevät seksuaalisuuden olevan oleellinen ja arvokas osa minuutta. Tuloksissa naiset ottavat haltuun oman seksuaalisuuden ymmärtämällä, ettei siihen liity naivistisesti vain positiivisia tunteita vaan myös hankalaksi koettuja ajanjaksoja ja elämäntilanteita. Vastausten perusteella naiset havainnoivat seksuaalisuuden olevan osa itsetuntoa. Elämänkaariajattelu on taustalla monessa kohtaa. Seksuaalisesta itsetunnosta puhutaan aika vähän, jonka vuoksi jokainen vastaaja mieltää sen varmasti omalla kohdallaan uniikiksi asiaksi. Seksuaalisen itsetunnon muodostuminen ja vaikutukset seksuaalisuuteen kehittyvät naisen elämän aikana ja on sidoksissa siihen, miten naisen seksuaalisuuteen on suhtauduttu lapsena, nuorena ja aikuisena.

Naisen seksuaalisuutta on totuttu tarkastelemaan yhdeksi osatekijäksi parisuhteen parisuhteissa tai se on ollut väylä naisen korkeimman tarkoituksen, äitiyteen. Naisen seksuaalista nautinto on nähty miesten tarpeiden kautta. Kuitenkin tämän kyselytutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että naisen seksuaalisuuteen liittyvät tiedontarpeet eivät ole sidoksissa biologisiin naiseuden piirteisiin, vaan seksuaalisuus nähdään osana suurempia kokonaisuuksia, jossa sukupuoli itsessään ei ole merkityksellinen. Vastaajien seksuaalisuus on olemassa itseä varten.

Tulosten perusteella naiset haluavat kasvattaa ja kehittää omaa seksuaalista itsetuntoaan, ymmärtää seksuaalisuuteen liittyviä hankalia tunteitaan sekä rakentaa oman näköisen seksuaalista elämää, jossa huomioidaan kehon sekä mielen yhteys. Kyselyn mukaan naisilla on myös motivaatiota kehittyä suhteissaan paremmiksi kommunikoijiksi, joiden ansiosta naisten seksuaalinen elämä jalostuisi paremmaksi ja heidän tarpeitaan vastaavaksi.

## **6.2 Seksuaalinen itsetunto**

Seksuaalinen itsetunnon teeman arvon 5 antoi yli 68 % vastanneista. Se oli vastausten perusteella tärkein teema. Seksuaalisesta itsetunnosta kirjoitetaan ammattikirjallisuudessa



vielä verrattain vähän, mutta yleisesti itsetunnolla on merkitystä myös seksuaalisuudelle. Kortenniemi-Poikela ja Cacciatore (2011, ss. 184–186) kehottavatkin naisia rakentamaan mukavaa kuvaa itsestään. Seksuaalinen nautinnon tavoittelemisessa tärkeimmät työkalut ovat riittävän hyvä minäkuva sekä kyky nauttia omasta kehosta. Kyse on siis enemmänkin omasta asenteesta. Seksi ja siitä nauttiminen tapahtuu korvien välissä. Hyvää itsetuntoa rakennetaan myötätunnolla ja sillä, että pyritään suhtautumaan elettyyn elämään, kokemuksiin ja niiden kehoon tuomiin jälkiin ymmärryksellä. Jos sen sijaan vertaa itseä usein muihin, suhtautuu itseen negatiivisesti, lisääntyy huonommuuden tunteet ja sillä on automaattisesti vaikutusta myös itsetuntoon. Ikävillä ajatusketjuilla on tapana muuttua automaattiseksi itseä arvostelevaksi sisäiseksi puheeksi, joka vaikuttaa sisäiseen itsetuntokeskukseemme. Kielteisillä ajatuksilla on tapana muuttua kielteisisiksi tunteiksi, joihin on mahdollista vaikuttaa. Oman pään sisällä tapahtuva itseruoskinta on sanoitettava, jotta itsetuntoa latistavista virheellisistä uskomuksista voidaan luopua. Ihminen voi vaikuttaa sisäiseen puheeseensa ja tulla itselleen parhaaksi ystäväksi, jolle olla hellä, arvostava sekä hyvä.

Itsetuntoon kuuluu oleellisena osana itsensä arvostaminen ja itsensä tunteminen. Jos kokee olevansa arvostettu ja riittävä, auttaa se kunnioittamaan omaa seksuaalista kehoa ja mieltä. Itsetuntoon vaikuttaa vahvasti hyvä perusturvallisuuden tunne, josta käsin on helpompaa tehdä hyviä ratkaisuja. Se luo uskon siihen, että on ansainnut nautintoa ja mielihyvää elämään. (Ranta 2008, s. 29)

### **6.3 Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet**

Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet -teeman arvioi erittäin tärkeäksi vastaajista 68%. Lähes jokaisella ihmisellä on seksuaalihistoriassa joitakin negatiivisia kokemuksia, kuten pettymyksiä, haavoittavia sanoja, nolatuksi tulemisia, kipeitä asioita (Ranta 2008, s. 27).

Häpeän, syyllisyyden ja inhon tunteet voivat näyttäytyä oman tai muiden seksuaalisuutta pohtiessa. Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet ovat usein häpeän ja syyllisyyden

värittämiä, ja ne heräävät erityisesti naisilla. Enimmäkseen nämä tunteet ovatkin opittuja tunteita, joiden alkujuuret sijaitsevat lapsuudessa tai nuoruudessa. Monet ovat saaneet seksuaalikasvatusta, jossa on käytetty nöyryyttämistä, pelottelua, jopa häpäisyä. Myös lähipiirin kielteinen suhtautuminen seksuaalisuuteen siirtyy mallioppimisena vanhemmalta lapselle. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, ss. 64–65) Myös seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan kokemukset aiheuttavat vahvoja häpeän sekä itseinhon tunteita. Seksuaalisuuteen liittyvät vaikeat tunteet voivat tunkea mieleen, kehoon ja tunteisiin monissa kohtaa. Joskus ne sammuttavat seksuaalisen halun tai häiritsevät seksin hetkellä. Tavallisesti kielteiseksi koettujen tunteiden taustalla on minäkuva, joka ei ole riittävän hyvä. Ihminen ei ole yhtä kuin tunteensa, sillä hänessä on myös paljon muuta. Omia tunteitaan voi pyrkiä ohjailemaan ja nostattamaan, hillitsemään ja hallitsemaan. Lähes kaikki tunteet liittyvät ihmisen omakuvaan, itsetuntoon, seksuaalisuuteen ja kykyyn nauttia. Kielteisiin tunteisiin auttaa puhuminen ja erilaisista tunteista tiedon hakeminen. Vaikkakin, sekin voi olla silloin hankalaa sillä vaikka täyttäisi pään tiedolla, hankalat tunteet saattavat jäädä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, 65–66, 232–233)

Seksuaalisuuteen liittyvien hankalien tunteiden tunnistaminen kuvaa vastaajien ymmärrystä siitä, että seksuaalisuuden teemoissa on myös varjoja. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan teemoista, jotka eivät saaneet niin paljon arvoja, jotta ne olisivat nousseet oppaan teemoiksi. Seksuaalisuuteen liittyvät vaikeat tunteet voivat liittyä traumaattisiin kokemuksiin, oman kehosuhteen hankaluuksiin, yleisiin suorituspaineluihin, tunteisiin että oma seksuaalisuus on jotenkin poikkeavaa valtavirrasta tai se voi huonossa ihmissuhteessa loukattu. Vaikeiden seksuaalisuuteen liittyvien tunteiden käsittelyn tarve kertoo siitä, että on motivaatiota käsitellä niitä tunteita, jotta niistä voi vapautua eivätkä ne enää paina tai määrittele itseä.

#### **6.4 Oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen**

Oman näköisen seksuaalisuuden rakentamisen teema oli ainoa aihe koko kyselytutkimuksessa, joka ei saanut yhtään arvoa 1 tai 2. Vastaajista 57% piti sitä erittäin

tärkeänä ja 37 % melko tärkeänä. Pohja naisen vahvalle seksuaalisuudelle ja kyvyille nauttia seksistä pohjaa lapsuuteen ja nuoruuteen. Kuitenkin seksuaalinen käyttäytyminen on ihmisen viimeksi katoavia ominaisuuksia. (Ranta, 2008, ss. 46, 56) Seksuaalisuuden teemoja ympäröivät usein käsitteet, joita voi olla hankalaa pukea konkretiaan. Siksi aihe on jatkuvasti ajankohtainen. Seksuaalisuuden representaatiot sekä diskurssit esitetään mediassa toistuvasti samankaltaisesti, siksi monet muodostavat niistä jonkinlaisen käsikirjoituksen, jota on sopivaa kulttuurisesti noudattaa. Kuitenkin, usein todellinen elämä ja seksi- tai suhdeoppaiden sisällöt eivät useinkaan kohtaa todellisuutta. (Karkulehto, 2006, s. 47)

Oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen on prosessi, ja rakennamme sitä syntymästä saakka. Koko eletty elämä vaikuttaa siihen, millaiseksi olemme kasvaneet. Seksuaalisuus kasvaa ja kehittyy ajassa, siksi on huomioitava se, että seksuaalinen käyttäytyminen opitaan tietyissä perheessä ja kulttuurissa sosialisoinnin kautta. Jokainen, joka haluaa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan, omilla ehdoilla, joutuu väistämättä kohtaamaan oman menneisyytensä mutta myös historian taakkoja. (Väisälä, 2006, s. 241) Lähihistoriaa voi tarkastella oman seksuaalihistoriaa läpikäymällä. Se on tapa, jolla voi tulla tietoiseksi niistä kokemuksista, jotka vaikuttavat tämän päivän aikuiseen seksuaalisuuteen. Vaikeiden asioiden purkaminen ja käsittely purkaa esteitä ja vapauttaa nautinnolliseen seksuaalisuuden toteuttamiseen. (Ranta, 2008, s. 27)

Aiemman länsimaisen käsityksen mukaan naisen seksuaalisuus ei ollut niin voimakasta kuin miehen eikä seksuaalinen nautinto ollut naisille niin kovin tärkeää. (Väisälä 2006, s. 241) Tällaisesta kulttuurisesta naisen seksuaalisuuden representaatiosta on vaikeaa löytää viestiä, jolla nainen rohkaistuisi toteuttamaan oman näköistä seksuaalisuutta, joka olisi nautintoon perustuvaa, lihallista ja voimaannuttavaa. Kuten työni teoriaosuudessa, seksuaalisesti voimaantuneen naisen kuvailuun liittyi kyky elää omaa seksuaalisuuttaan todeksi siten, että se tuottaa nautintoa sekä kunnioittaa omia ja muiden rajoja. Myös Ranta (2008, s. 29) kuvailee, että seksuaalisesti vahvaksi kasvaneilla on kyky ilmaista omat tarpeensa ja halunsa elämän kaikilla osa-alueilla, eikä kyse ole silloin itsekkyydestä. Monen asian summana, oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen liittyy yksilöön, ympäröivään yhteisöön mutta myös

yhteiskuntaan. Jokaisella naisella voi olla kohtalonaan taistella, repäistä tai ottaa irti ottoja menneisyyteen, jotta voi kasvaa itsekseen. Aina se ei ole seksuaalisesti aktiivisen naisen rooli vaan se voi myös vapautumista siitä. Seksuaalisuus mielihyvän ja hyvinvoinnin lähteenä rikastuttaa ihmistä monella tapaa ja sen myönteiset vaikutukset ulottuvat hänen itsensä lisäksi myös perheeseen sekä sitä kautta yhteiskuntaan. (Ranta, 2008, s. 95)

## **6.5 Kehon ja mielen yhteyden merkitys seksuaalisuudessa**

Oman kehon ja mielen yhteyden merkitys seksuaalisuudessa oli hiukan tärkeämpi aihe kuin seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto kumppanin kanssa. Vastaajista 54 % antoivat kehon ja mielen merkitykselle arvon 5 ja 38 % vastaajista arvon 4.

Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus, joka kattaa järjen, tunteet sekä biologian (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, s. 62). Mielen kautta viriää seksuaalinen halu ja se myös käynnistää seksuaalisen kiihottumiseen liittyvät prosessit. Mielen seksuaalisuus toimii aktiivisena jokapäiväisessä elämässämme, jos sallimme sen toimivan niin. Syventyminen omaan seksuaaliseen mieleen auttaa avaamaan omaan seksuaalisuuteen liittyviä nyansseja ja löytämään tuntemattomiakin näkökulmia. Keho on joskus iso haaste, erityisesti naisten seksuaaliselle mielelle. Tutkimuksissa on todettu, että naisilla seksuaaliseen haluun liittyen, mielen ja kehon yhteys ei ole niin vahva kuin miehillä. (Kontula, 2017, ss. 9–10, 200)

Mielen seksuaalisuus on aina mukana, jos ei jatkuvasti tietoisena niin usein alitajunnassa. Toisinaan seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat, kokemamme loukkaukset ja kaltoinkohtelu saattavat lukita mielen seksuaalisuuden, ja usein sillä on vaikutuksia myös kehon lukkojen muodostumiseen. On vaikeaa olla aistit avoinna, auki ja herkkänä, kun keho kantaa taakkaa ja mielessä on murheita. Kehonkuva muotoutuu elämäkokemuksista, niin hyvistä kuin huonoistakin. Kehon ei tarvitse olla sataprosenttisesti toimiva eikä missään määrin yhteiskunnan kauneusihanteiden mukainen toteuttaakseen riittävän hyvää seksuaalisuutta tai nauttiakseen seksistä. Mutta mieltä se tarvitsee, sillä ne toimivat yhdessä, mutta mielikin voi olla monenlainen. Riittävän hyvinvoivan mielen ja kehon yhteistyössä elää

seksuaalinen hyvinvointi, eikä siihen useinkaan tarvita ulkoisia tekijöitä. (Mielen terveystalo, n.d)

Kehon ja mielen yhteydestä puhutaan nykyisin paljon, mutta seksuaalisuuden teemoissa lähdekirjallisuus ei ole vielä ajantasalla. Seksuaalisuus on herkkä reagoimaan stressille, kivunkokemuksille, huolille, erilaisille tunteille ja vuorovaikutussuhteille. Halu ja nautinto syttyy ja elää kehossa sekä mielessä, joten se on merkityksellinen teema. Naisen seksuaalisuutta tarkasteltaessa naisen keho voi olla alistettu ulkopuolisten ihmisten kritisoinnille, kommenteille ja häiritsevälle puheelle. Nämä voivat olla syitä sille, miksi nainen voi kokea oman kehosuhteen hankalaksi. Kyselylomakkeen tulosten mukaan naisilla on tarve tietää, kuinka kehon ja mielen yhteyttä voidaan vahvistaa seksuaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Mieleeni palaakin ajatus naisen seksuaalisuuden kontrolloimisesta ja siitä, miten naisen keho näkyy ulospäin mutta mielenliikkeet ovat hänen omaa yksityisomaisuuttaan. Mielen ja kehon yhteyden voimistamisella on paljon hyötyjä ja ne näkyvät seksuaalisessa itsetunnossa sekä itsetuntemuksessa.

## **6.6 Seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto**

Seksuaalisiin haluihin ja toiveisiin liittyy usein erilaisia tunteita kuten pelkoja ja huolia. Useimmiten ne juuri korostuvat lähimmissä ihmissuhteissa. Vaikka kavereiden kesken seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista puhuminen voi tuntua helpolta, kumppanin kanssa samojen asioiden läpikäyminen voi jopa lamaannuttaa. (Huttunen, 2008, s. 19)

Kunnioittamisen kulttuuri ihmissuhteissa opitaan mallioppimisena lapsuuden ympäristöistä. Kunnioittava puhe nostaa esille toisen hyviä piirteitä ja onnistumisia. Vähättelevät, kielteiset ja kriittiset kommentit vaikuttavat myös kumppanusten väliseen yhteydentunteeseen. Seksistä ja seksuaalisuuteen liittyvistä tarpeista ja haluista kommunikointi on tapahduttava myönteisessä muodossa, jos toivoo positiivista lopputulemaa. Suhteessa turvallisuuden tunne, luottamus, läheisyys vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunteita ja helpottavat myös hankalista asioista keskustelua. Seksuaalisuudessa on kyse monen tason

kommunikaatiosta. Monilla puhumisen kulttuuriin vaikuttavat tottumukset, persoonallisuuserot, temperamentti ja opitut tavatkin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2011, ss. 67, 69, 264)

Seksistä puhuminen reilulla ja rehellisellä tavalla ei ole helppoa. Korteniemi-Poikela ja Cacciatore (2011, ss. 233–234, 265) pohtivat syyn johtuvan seksuaalisuuteen liittyvistä tabuista ja myyteistä. Kyselylomakkeessa oli myös kohta tabujen ja myyttien vaikutuksista seksuaalisuuteen, se sai vastaajilta keskiarvon 3,7. Eli sen nähtiin olevan teemana jonkin verran tärkeä. Puhumattomuus itsessään aiheuttaa tabuja ja myyttejä. Näen naisten kommunikoinnin tarpeen seksuaalisista haluista ja tarpeista konkreettisenä tekona, johon sisältyy myös toive jostain paremmasta. Ja halulla saada jotain parempaa tai enemmän edistetään avoimempaa seksuaalista ilmapiiriä, hakeudutaan vahvempaan intiimiin yhteyteen kumppanin kanssa mutta koetaan myös voimaantumisen tunteita. Näillä seikoilla nainen vahvistaa omaa seksuaalista toimijuuttaan ja sillä myös murretaan ikaikaista myyttiä siitä, ettei naisen haluilla, tarpeilla ja seksuaalisella nautinnolla olisi merkitystä.

## **7 Pohdinta**

Opinnäytetyöhön liittyvä prosessi sujui omalla painollaan. Kyselylomakkeen aihekuvaukset kuvastivat naisten seksuaalisuuden teemoja, joiden aiheet ovat löytyneet myös naisten seksuaalisuuteen liittyvästä lähdekirjallisuudesta vaikkakin joitain aihepuutteita vaikuttaa olevan. Aiheen tutkiminen oli merkityksellistä ammatillisessa mielessä. Olen päässyt teoriapohjassa syventymään naisen seksuaalisuuteen ja erityisesti seksuaalisen voimaantumisen teemoihin. Opinnäytetyön myötä perspektiivini naisten seksuaalisuuteen on laajentunut. Naisten tiedontarpeiden aiheet eivät myötäilleet ennako-odotuksiani sillä, esimerkiksi seksuaalisen halun, seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan, sukupuoliroolien tai suorituspainneiden teemojen puuttuminen, tärkeimmistä aiheista yllätti.

Seksuaalisuuden merkitys hyvinvointimme yhtenä peruspilareistamme on teema, jonka merkityksellisyys on kasvamassa. Työn tilaaja Naistenkartano on myös huomannut sen, ja se

on halunnut tarjota heidän kohderyhmälleen aiheeseen liittyvää itseapumateriaalia. Koen erityisen arvokkaaksi sen, että oppaan aiheisiin ovat vaikuttaneet juurikin toimintaan osallistuneet naiset. Ilman heitä, opas näyttäisi tyystin toisenlaiselta. Opas on pakettina monipuolinen, sillä siinä on perustietoa seksuaalisuudesta, se vastaa kohderyhmän tiedontarpeisiin, ja lukijalla on mahdollisuus perehtyä aiheisiin syvällisemmin kirjavinkkien kautta. Naistenkartano saa kyselyn tuloksista myös tulevaisuuden työhön uudenlaista sisältöä. Kyselylomakkeen avulla he voivat suunnitella luentoja ja materiaalia, jotka täyttävät vastaajien tiedontarpeita monilla tavoilla. Sosionomin työssä seksuaalisuuden aiheet voivat tulla esille monessa uravaiheessa. Moni sosionomi tekee erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien naisten parissa työtä, jolloin seksiin ja seksuaalisuuden teemat voivat vaikuttaa asiakkaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sosionomin työtehtävissä edistetään ihmisoikeuksien toteutumista ja seksuaalioikeudet kuuluvat osaksi niitä.

Opinnäytetyöllä on myös eettiset vaatimukset, joita on noudatettava. Tutkimuksessa on käytettävä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmiä. Työ on otettava muiden tutkijoiden työn ja saavutukset huomioon asianmukaisella tavalla ja antaa niille kuuluvan arvo ja merkitys. Työn tekijän on noudatettava tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja rehellisyydellä. Tähän liittyy oleellisesti yleistä huolellisuutta ja tarkkuus tutkimustyötä tehdessä mutta myös tulosten analysoinnissa ja niistä viestimisenä. (Hirsjärvi, ym., 1997, ss. 23–24) Kyselytutkimus oli täysin anonyymi, sillä lomakkeessa ei kysytty tunnustetietoja. Lähdekirjallisuuteen on viitattu huolellisesti ja sitä on pyritty käyttämään monipuolisesti. Työn tulosten analyysissä keskeiset tuloksia on ristiintaulukoitu ja laskettu myös kokonaisuuksien keskiarvoja, jotka ovat vahvistaneet tuloksia. Työ herätti tarpeita monenlaisiin jatkotutkimuksiin. Olisi kiinnostavaa tietää, miten yhteiskunnastamme saisi naisia enemmän voimaannuttavan. Mitä pitäisi tapahtua ja millaisiin asioihin tulla muutos, jotta naisten seksuaalisuus saisi virrata vapaampana, niin kehon kuin mielenkin tasolla. Seksuaalisen itsetunnon kysymykset nousivat kyselytutkimuksissa esille. Mietin, miten esimerkiksi seksuaalikasvatus tukisi lasten ja nuorten seksuaalista itsetuntoa ja voimaantumista siten, että heistä kasvaa aikuisia, jotka kunnioittavat omaa ja toisten seksuaalisuutta. Naisten ajatukset seksuaalisuuteen liittyvistä arvoista ja asenteista

auttaisivat luomaan seksi- ja seksuaaliposiivisempaa yhteiskuntaa. Naisille olisi myös annettava tilaa ja paikkoja, jossa antaa palautetta palveluista ja palvelutarpeista, jotta naiset voisivat seksuaalisesti paremmin. Jatkotutkimusta saisi myös kyselylomakkeen materiaaleista, sillä aineistosta jäi osuuksia analysoimatta. Niiden purkaminen ja tulkinta toisi varmasti uudenlaisia näkökulmia naisten tiedontarpeiden näkökulmiin.



## Lähteet

Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk R. (2011). *Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen*.

Valtioneuvoston julkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriö.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3aNBN%3afi-fe201504224532.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Apter, D., Väisälä L., & Kaimola K. (toim.). (2006). *Seksuaalisuus*. Duodecim.

University of Bath. (n.d). *Digital content and development*. Creating a Guide. Haettu 14.04.2022

osoitteesta <https://www.bath.ac.uk/guides/creating-a-guide/>

Bergner, D. (2013). *Mitä nainen haluaa?* Bookwell Oy.

Cacciatore, R. (2006). Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K, Kaimola. (toim.). *Seksuaalisuus*, (ss. 205–225). Duodecim.

Erätuuli M., Leino, J. & Yli-Luoma P. (1994). *Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä*. Kirjayhtymä.

Hawkins, K., Cornwall, A., Lewin, T. (10/2011). *Sexuality and Empowerment: An Intimate Connection*. Pathways policy paper. [tutkimusaineisto].

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/57a08af1ed915d622c0009cf/Policy\\_Oct\\_11\\_Sexuality\\_and\\_Empowerment.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/57a08af1ed915d622c0009cf/Policy_Oct_11_Sexuality_and_Empowerment.pdf)

Heusala, K. (2001). *Naisen seksuaalisuus*. Otava.

Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara P. (2010). *Tutki ja kirjoita*. Tammisto.

Heinonen, V., Kiilunen L. & Vuorio, A. (2021). Nais erityinen vertaistuki – NOVAT-ryhmät, naisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa P. Nieminen & E. Lahikainen (toim.). *Vertaistuen moninaisuus* (ss.19–33).

*Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021*. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen\\_moninaisuus\\_WEB1494.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf)

Huttunen, M. (2006). Seksuaalisuuden monet kasvot. Teoksessa D. Apter, L., Väisälä, K, & Kaimola, K. (toim.), *Seksuaalisuus* (ss. 15–19). Duodecim.

Ilmonen, T. & Nissinen J. (2006). Seksologian peruskäsitteistöä. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä, K, Kaimola K. (toim.), *Seksuaalisuus* (ss. 20–26). Duodecim.

Ingman-Friberg S., & Cacciatore, R. (2016). *Keho on leikki, avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä*. Duodecim.

- Kananen, J. (2014). *Verkkotutkimus opinnäytetyönä, laadullinen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas*, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän yliopisto.
- Karkulehto, S. (2006). Seksuaalisen ruumiin modernit teoriat. Teoksessa Kinnunen, T. & Puuronen A. (toim.), *Seksuaalinen ruumis* (ss. 44–70). Gaudeamus.
- Kautto, M. & Metso, L. (2008). Sosiaalinen kestävyys – uusi poliittinen horisontti? *Yhteiskuntapolitiikka*, 73(4), 411–420. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117503>
- Katainen, R. (1.9.2019). Vaihdevuodet ja seksuaalisuus. *Gynekologi Riina Katainen -blogi*. <https://riinakatainen.fi/vaihdevuodet-ja-seksuaalisuus/>
- Kidder, H. (13.12.2021). *How to write a Self-Help book like a Guru*. Self-Publishing school. <https://self-publishingschool.com/how-to-write-a-self-help-book/>
- Kivinen, S. (2019). *Naisten seksuaalinen tyytyväisyys, kvantitatiivinen tarkastelu seksuaaliseen tyytyväisyyteen liittyvistä seikoista*. [Kanditaattitutkinto, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201908073770>
- Kivipelto M. & Kotiranta, T. (2011). Valtaistumisen vaikuttavuuden arviointi. Miten voisimme edistää sitä sosiaalityössä? *Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 19(2), 122–124. <https://journal.fi/janus/article/view/50608/15340>
- Kontula, O. (2017). *Mielen seksuaalisuus, matka kiihottumisen alkulähteille*. Duodecim.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2011). *Aikuisen naisen seksi*. Bookwell Oy.
- Kosunen E. Cacciatore R. Hervonen A. (2003). Seksuaalisuus elämänkaareissa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 119(3), 209–216. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93407>
- KvantiMOTV. (n.d). Mittaaminen: Tilastoyksikkö, muuttujat ja havaintomatriisi. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/tilastoyksikko.html>
- Mielenterveystalo. (n.d). *Seksuaalisuuden syvempi olemus*. <https://urly.fi/2Bui>
- Mills, E. (2015). “Leave no one behind” – gender, sexuality and suitable development goals. *Sexuality, Poverty and Law*. [Evidence report no 154]. Institute of Development Studies. [https://opendocs.ids.ac.uk/opendocs/bitstream/handle/20.500.12413/7104/ER154\\_LeaveNoOneBehindGenderSexualityandtheSDGs.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://opendocs.ids.ac.uk/opendocs/bitstream/handle/20.500.12413/7104/ER154_LeaveNoOneBehindGenderSexualityandtheSDGs.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
- Naistenkartano. (n.d). *Naistenkartanon historiaa*. <https://www.naistenkartano.com/naistenkartano/>

- Nivala E. & Rynnänen S. (2000). *Sosiaalipedagogiikka, kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*, Gaudeamus.
- Palojärvi, H. (2009). *Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä*.
- Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? [Lisensiaattitutkimus, Helsingin yliopisto]. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061>
- Peterson, Z. (2010). What Is Sexual Empowerment? A Multidimensional and Process-Oriented Approach to Adolescent Girls' Sexual Empowerment. *Sex Roles, a journal of research volume 62*, 307–313. <https://doi.org/10.1007/s11199-009-9725-2>
- Quilliam, S. (1997). *Syntynyt seksuaaliseksi – joka naisen opas hyvään sukupuolielämään*. Marshall Editions.
- Ranta, T. (2008). *Naisen nautinto*. Minerva kustannus.
- Rautiainen, H. (2006). Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä, K. Kaimola, (toim.), *Seksuaalisuus* (ss. 226–237). Duodecim.
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua* (L 6) [väitöskirja, Oulun yliopisto]. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Tietoarkisto. (n.d). Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. *Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/ominaisuudet/>
- Tietoarkisto. (n.d). Ristiintaulukointi. *Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi/>
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Gummerus.
- Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet*. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>
- Väestöliitto. (2019). *Miten kestävä kehitys ja seksuaalioikeudet liittyvät toisiinsa?* [nettiartikkeli]. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-kestava-kehitys-ja-seksuaalioikeudet-liittyvat-toisiinsa/>
- Väisälä, L. (2006). Naisen ja miehen seksuaalisuuden erityispiirteitä. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & Kaimola K. (toim.), *Seksuaalisuus*. (241–278). Duodecim.

World Association of Sexuality (WAS). (2019). *Declaration on sexual pleasure*.

<https://worldsexualhealth.net/resources/declaration-on-sexual-pleasure/>

World Health Organization (WHO). (2017). *Fact sheets sexual and reproductive health*.

[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/348008/Fact-sheet-SDG-SRH-FINAL-04-09-2017.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/348008/Fact-sheet-SDG-SRH-FINAL-04-09-2017.pdf)

## **Liite 1: Aineistonhallintasuunnitelma**

Seksuaalisuuden voimavaroja tunnistamassa. Naistenkartanon uutiskirjeen tilaajien tiedontarpeita seksuaalisuudesta. Kyselylomakkeen tietojen perustella tuotettiin itseopiskelumateriaali.

Opinnäytetyön tekijä: Sari Hälinen

### **AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTO**

Aineistohaku otettiin esille Naistenkartano Ry:n uutiskirjeessä. Naistenkartanolla on ollut tällaisesta aineistokeruutavasta hyviä kokemuksia. Kyselylomake oli anonyymi ja se tehtiin Naistenkartano RY:n hallinnoimalla Webropol-kyselytyökalulla. Uutiskirjeen lähetti Naistenkartano RY:n työntekijä eikä opiskelijalla ollut hallussaan uutiskirjeen vastaanottajien sähköpostiosoitteita.

Aineisto oli pääosin numeraalisessa muodossa, kun kyselylomakkeessa käytetään Likert-mittaristoa. Vastajien oli mahdollista vastata kysymyksiin myös kirjoittamalla.

Kyselylomakkeessa ei kysytty tunniste- tai henkilötietoja, jonka vuoksi ei ollut tarpeen tehdä tietosuojailmoitusta.

### **AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA**

Vastaukset säilyvät tilaajan Webropol-tilillä. Naistenkartanon työntekijällä oli pääsy kyselyyn. Kysely tehtiin nimettömäksi. Kyselyn tulokset annettiin opiskelijalle PDF-tiedostona. Opiskelija säilytti ne koulun sähköpostin pilvipalvelussa ja ulkoisella kovalevyllä. Koska kyselyssä ei kysytä henkilötietoja, ei PDF-tiedostossa ole arkaluontoisia tietoja.

### **AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA**

Opinnäytetyön valmistuttua kyselylomakkeen tulokset tulevat säilymään Naistenkartano RY:n omistuksessa jatkotutkimusta ja työn kehittämistä varten. Opiskelija voi käyttää opinnäytetyön tuloksia muissa yhteyksissä, edellyttäen että tehdään viittaus työn tarkoitukseen sekä työn tilaajaan.

Aineiston jatkokäyttöoikeuksista on informoitu tutkittavia, ja jatkokäyttöön pyydettiin tutkimukseen osallistumisen yhteydessä lupa tutkittavilta kyselylomakkeen yhteydessä.

## Liite 2 Kyselylomake

Kysely seksuaalisuuteen liittyvistä tiedontarpeista

Tämän kyselylomakkeen avulla toteutetaan Naistenkartanolle oma-apumateriaali, joka liittyy seksuaalisuuteen. Kyselylomakkeella kartoitetaan, millaisia tiedontarpeita naisilla on seksuaalisuuteen liittyen. Kyselylomake on anonyymi, eikä vastaajien henkilötietoja kysytä lomakkeessa eikä vastaajia voida yksilöidä missään vaiheessa kyselytutkimusta tai sen tuloksista.

Kyselylomakkeen lopussa on mahdollisuus myös kertoa oma-apumateriaalin toteutustapaan liittyviä toiveita. Viimeinen osuus koskee seksuaalista voimaantumista ja ihmisten käsityksiä siitä. Voit vastata kaikkiin kysymyksiin tai vain osaan niistä. Valitse kyselyssä ne vaihtoehdot, jotka koet merkitykselliseksi ja jotka sinusta sopisivat Naistenkartanon oma-apumateriaaliin.

Kyselylomake on osa Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, jonka toteuttaa sosionomiopiskelija Sari Hälinen. Työn tilaajana toimii Naistenkartano ry.

Jos sinulla on kyselystä ja oppaasta kysyttävää, laita viestiä: sari.halinen@student.hamk.fi  
Kyselylomake on auki 7.4.2022 saakka. Materiaali valmistuu kevään 2022 aikana.

Aineiston ensisijainen haltija on Naistenkartano Ry. Opinnäytetyöntekijä (S.H) voi kuitenkin hyödyntää kyselyn tuloksia omissa jatkotutkimuksissa, artikkeleissa sekä luennoilla viitaten asianmukaisesti aineiston alkuperään.

Kiitos kun ehdit vastata! T. Sari ja Naistenkartanon henkilökunta

Kyselyn ohjeistus

Arvioi asteikolla 1-5, mitkä seuraavista seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista ovat sinulle tärkeitä ts. mistä toivoisit saavasi lisätietoa?

1= ei lainkaan tärkeä 2 jonkin verran tärkeä 3 en osaa sanoa 4 melko tärkeä 5 erittäin tärkeä

### **Seksuaalinen hyvinvointi**

Seksuaalisuuteen liittyvät voimavarat

Seksuaalisen hyvinvoinnin elementit

Seksuaalinen itsetunto

Seksuaalisuuteen liittyvät hankalat tunteet

Seksuaalista hyvinvointia heikentävät tekijät

Kehon ja mielen yhteyden merkitys seksuaalisuudessa

Seksuaalinen nautinto ja halu

Seksuaalisten halujen eripaisuus kumppanin kanssa

Seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden ja halujen puheeksiotto kumppanin kanssa

Seksuaalisen nautinnon merkitys

### **Seksuaalisuus elämävirrassa**

Seksuaalisuuden merkitys ihmisen elämänsäkaressa

Aborttien, raskauden ja synnytyksen vaikutus seksuaalisuuteen

län vaikutus seksuaalisuuteen

Elämänsäkaressa vaikutus seksuaalisuuteen

Sairauksien vaikutus seksuaalisuuteen

Seksuaalisuus ja päihteet

Seksuaalisuus ja mielenterveyden haasteet

### **Identiteetin merkitys seksuaalisuudessa**

Seksuaalisen suuntautumisen merkitys seksuaalisuudessa

Sukupuolen merkitys seksuaalisuudessa

Ajassa ja elämävirrassa muuttuva identiteetti

Oman näköisen seksuaalisuuden rakentaminen

### **Seksuaalisuus ja normit**

Sukupuoliroolien vaikutukset seksuaalisuuteen

Seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvien suorituspaineeet

Tabujen ja myyttien vaikutus seksuaalisuuteen

Fetissit ja kinky seksuaalisuudessa

Seksuaalisen halun puute osana normaalia seksuaalisuutta

### **Seksuaalisuus ja ihmissuhteet**

Seksuaalisen hyvinvoinnin lisääminen erilaisissa ihmissuhteissa

Seksuaalisuus, suhteet ja mustasukkaisuus

Erilaisten suhdemuotojen mahdollisuudet kuten avoin suhde, polyamoria, monisuhteisuus

### **Seksuaalisuuteen liittyvät rajat**

Näkökulmia suostumukseen seksissä

Seksiin liittyvät rajat ja niiden vahvistaminen

Negatiivisten kokemusten kuten seksuaalisen häirinnän vaikutus seksuaalisuuteen

Seksuaaliväkivallan vaikutus seksuaalisuuteen

Seksuaaliväkivallan kokemuksista toipuminen

**Puuttuiko listauksesta tärkeäksi kokemasi aihe, kerro mikä:**

**Mitä materiaalissa olisi tärkeää olla?**

Itseapumateriaali tulee olemaan tietopaketti, joka liittyy seksuaalisuuteen. Siinä voi hyödyntää erilaisia tapoja esittää asioita kuten videoita, tekstiä tai kuvia.

**Kerro mielipiteesi siitä, millaisessa muodossa materiaali voisi olla?**



Valitse listasta tärkeimmät elementit:

- Vain tekstiä
- Tekstiä ja kuvia
- Itsenäisiä harjoituksia teemoihin liittyen
- Hyödyllisiä verkkosivuja
- Aiheeseen liittyviä kirjavinkkejä
- Äänimateriaalia kuten podcasteja
- Videomateriaalia
- Jotain muuta, mitä:

### **Seksuaalinen voimaantuminen**

Seksuaalinen voimaantuminen kuvaa tilaa tai ihmistä, joka kokee olevansa seksuaalisesti vapaa ilmaisemaan sekä tekemään päätöksiä tavalla, joka tuottaa hänelle nautintoa sekä hyviä kokemuksia.

Koetko olevasi seksuaalisesti voimaantunut nainen? (Kyllä/En/En tiedä)

Kuvaile naista, joka on seksuaalisesti voimaantunut?

Millaiset asiat lisäävät naisen seksuaalisen voimaantumisen kokemuksia?

Millaiset asiat vähentävät naisen seksuaalisen voimaantumisen kokemuksia?

### **Liite 3 Itseapuoppaan sisällysluettelo**

” Tasapainoinen, itsensä hyväksyvä virheineen, avoin, mutta rajansa tunteva, utelias ja kiinnostunut elämän ilmiöistä ” – Naistenkartanon itseapuopas seksuaalisuuden teemoista.

Sisällysluettelo:

Lukijalle

Yleistä seksuaalisuudesta

Seksuaalisen itsetunnon vaikutuksia

Askeleita oman seksuaalisen polun rakentamiseen

Kehon ja mielen yhteys lisää seksuaalista hyvinvointia

Seksuaalisuuteen liittyy myös hankalia tunteita

Seksuaalisten tarpeiden ja halujen puheeksiotto

Kirjavinkkejä