



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anna-Lotta Säilynoja

OPPITUNTI TOHOLAMMIN KUUSISTON  
KOULUN KAHDEKSASLUOKKALAISILLE  
SEKSUAALITERVEYDESTÄ

Sosiaali- ja terveysala  
2024

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Anna-Lotta Säilynoja
Opinnäytetyön nimi	Oppitunti Toholammin Kuusiston koulun kahdeksaluokkalaisille seksuaaliterveydestä
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	27 + 3 liitettä
Ohjaaja	Sanna Saikkonen

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää Toholammin kahdeksaluokkalaisille nuorille oppitunti seksuaaliterveydestä ja siihen liittyvistä tärkeistä asioista. Tarkoituksena oli tukea nuorten seksuaalisuutta ja seksuaaliterveyttä sekä tuoda esille ajankohtaista tietoa seksuaaliterveydestä. Lisäksi haluttiin antaa tietoa sukupuolitaudeista ja niiltä suojautumisesta sekä seurustelusta nuorena.

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin 21.2.2024 Toholammin yläkoulussa kahdelle luokalle saman päivän aikana. Oppitunneilla kerrottiin ajankohtaista tietoa sukupuolitaudeista sekä nuorena seurustelusta. Jokaisen oppitunnin päätteeksi pelattiin Kahoot-kysely tunnilla opituista asioista. Oppituntien päätteeksi paikan päällä oleva opettaja täytti palautekyselyn.

Palautekyselyn tarkoituksena oli selvittää seksuaaliterveyden oppituntien tärkeyttä nuorille. Palautekyselyn mukaan koettiin, että oppitunneista oli hyötyä oppilaille tulevaisuudessa. Oppitunnit onnistuivat suunnitelmien mukaan ja tavoitteet koettiin saavutetuiksi.

## ABSTRACT

Author	Anna-Lotta Säilynoja
Title	Sexual Health Lesson for Eighth Grade Students in Toholampi Kuusisto school
Year	2024
Language	Finnish
Pages	27 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Sanna Saikkonen

---

The purpose of the bachelor's thesis was to teach eighth graders in Toholampi a lesson about sexual health and important issues related to it. The purpose was to support young people's sexuality and sexual health and bring topical information about sexual health. The aim was to provide information about sexually transmitted diseases and how to protect oneself from them, as well as dating at an early age.

The practice-based part of this bachelor thesis was carried out on February 21, 2024, in Toholampi for two classes during the same day. Current information about sexually transmitted diseases and dating at the early age was discussed during the lessons. At the end of every lesson, we played a Kahoot-game about the things learned in the lesson. At the end of the lessons, the teacher that was present filled out the feedback questionnaire.

The purpose of the feedback survey was to find out the importance of the lesson for young people from the teacher's point of view. According to the feedback survey, the lessons were felt to be useful for the students also in the future. The lessons went according to the plan and the goals were achieved.

---

Keywords	sexual health, sexually transmitted diseases, sexual education, young people
----------	--

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
3	NUORTEN SEKSUAALITERVEYS .....	8
	3.1 Kaikkien yhteiset seksuaalioikeudet .....	8
	3.2 Seksuaalikasvatus nuoruudessa.....	10
	3.3 Seurustelu nuorena.....	11
	3.4 Seksuaalisuuden moninaisuus .....	12
	3.5 Sukupuolitaudeista sekä yleisimmät sukupuolitaudit .....	15
	3.5.1 Klamydia .....	16
	3.5.2 Koppa .....	16
	3.5.3 Tippi .....	17
	3.5.4 HIV-infektio .....	18
	3.5.5 HPV .....	19
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖPROSESSI .....	20
	4.1 Opinnäytetyö toiminnallisena projektina .....	20
	4.2 Opetustilaisuus kahdeksaluokkalaisille .....	20
	4.3 Palautekysely ja sen tarkastelu .....	22
5	POHDINTA.....	24
	5.1 Tavoitteet ja niiden saavuttaminen .....	24
	5.2 Jatkotutkimusaiheita.....	25
	5.3 Opinnäytetyön näkökulma oman oppimisen kannalta .....	25
	LÄHTEET .....	27
	LIITTEET .....	31

## **LIITELUETTELO**

<b>LIITE 1.</b> Nuorten väestöliiton video: Miten seksitaudit tarttuvat?	31
<b>LIITE 2.</b> Kahoot-pelin kysymykset ja linkki	32
<b>LIITE 3.</b> Luennon diat	33

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on nuorten seksuaaliterveys ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat nuorten elämässä sekä sukupuolitaudit. Tämä aihe valikoitui opinnäytetyöhön sen tärkeyden ja lisääntyvyyden vuoksi nuorten elämässä. Tarkoituksena on pitää oppitunti seksuaaliterveydestä Toholammin kahdeksaluokkaisille nuorille. Tämä aihe koettiin erittäin tärkeäksi nuorten seksuaalisuuden ja sukupuolitautilien sekä nuorten seurustelun yleistyessä.

Aiheen idea syntyi spontaanin keskustelun lomassa siitä, kuinka nuorille on liian vähän seksuaaliterveyden opetusta yläkoulussa opinnäytetyön tekijän mielestä. Koettiin myös, että opetus tulisi tarpeeseen, jotta aiheesta pystyttäisiin puhua avoimemmin ilman tabuja. Aihe on nuorten kohdalla ajankohtainen ja tärkeä, koska nuoruudessa eletään kokeilemisen aikaa. Aiheella koettiin olevan hyötyä tulevaisuudessa estämään esimerkiksi sukupuolitauteja ja luomaan turvallisen ympäristön seurustelulle. Ajateltiin myös omaa nuoruutta ja sen seksuaaliterveyden opetusta sekä tultiin tulokseen, että aiheesta ei keskusteltu tarpeeksi eikä tarpeeksi avoimesti. Näin syntyi idea oppitunnin pitämisestä ja aiheen viemisestä toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Oppituntia suunniteltaessa otettiin huomioon aiheen herkkyys nuorille ja näin pyrittiin tekemään oppitunneille rento ja rauhallinen ilmapiiri, jossa jokaisella on oikeus kysyä, vastata ja kuunnella.

On hyvin tärkeää kehittää yläkoulujen seksuaalikasvatusta niin, että se olisi ajankohtaista sekä tunnistaisi nuorten omat tarpeet ja tiedot. (Kuortti & Halonen 2018.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kertoa ja pitää oppitunti seksuaaliterveydestä Toholammin yläkoulun kahdeksaluokkalaisille nuorille. Aihe oli hyvin laaja sekä arka, joten oppitunti suunniteltiin jokaiselle nuorelle helposti lähestyttävä oppitunti. Oppitunnilla käsiteltiin seurustelua, seksuaalisuuden moninaisuutta sekä yleisimpiä sukupuolitauteja. Haluttiin pitää oppitunti, jossa jokaisen olisi helppo ja turvallinen olla, eikä kenelläkään olisi painostettu olo. Oppitunnin tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoperustaa seksuaaliterveydestä sekä innostaa aiheeseen turvallisella tavalla.

Oppitunnin tavoitteena oli lisätä nuorten tietotaitoa yleisimmistä sukupuolitaudeista sekä niiltä suojautumisesta. Haluttiin saada nuoret kiinnostumaan aiheesta aidosti niin, että aiheesta olisi helppoa puhua niin kotona kuin koulussakin. Seurustelun suhteen haluttiin luoda turvallinen ilmapiiri siitä kiinnostuneille. Tavoitteena oli saada tuotua nuorille lisää ajankohtaista tietoa sekä saada nuoret ymmärtämään, mistä seksuaalisuuteen liittyvää tietoa on turvallista etsiä.

### 3 NUORTEN SEKSUAALITERVEYS

Nuoruus on muutoksen aikaa monella eri osa-alueella. Nuorena kokee uusia asioita ja ensimmäisiä kertoja kertyy paljon. Seksuaalisuus on yksi suurimmista osa-alueista nuorten elämässä. Nuorena ja nuoruudessa voi pohtia omaa seksuaalisuuttaan sekä sitä mitä kokee muita kohtaan. Seksuaalisuus ja seksuaalisuuteen liittyvät seikat ovat siis hyvin tärkeitä asioita jo hyvin nuoresta ihan aikuisuuteen asti.

Nuoruuden ajatellaan olevan toiseksi tärkein vaihe aivojen kehityksessä. Nuoruuden aikana tyypillisesti toimitaan, reagoidaan sekä havaitaan eri tavalla asioita ja ärsykeitä. Nuoruudessa saattaa toimia jopa harkitsemattomasti tilanteissa eikä asioita keretä ajatella ennen kuin keho ja mieli jo toimii. Nuoruusiässä tytöillä ja pojilla hormonit ottavat vastuuta paljon toiminnasta ja näin myös seurustelu ja muu seksuaalisuus tulee vahvasti esille. Murrosikä kestää usein noin 2–5 vuotta, mutta sen kesto vaihtelee hurjasti yksilön mukaan. Murrosikä on tunteiden ja ajatusten myllerrystä ja näin se saattaa hämmentää itse nuorta sekä lähipiiriä. (Santalampi, 2018) Nuoruusiän aikana lapsesta kasvaa aikuinen ihminen. Kehitys lapsesta aikuiseksi on hyvin pitkä, noin 10 vuotta. Nuoruuden ajatellaan ajoittuvan 12–22 ikävuoteen saakka, jolloin suurimmat myllerrykset ovat tapahtuneet. Suomen nuorisolain mukaan alle 29-vuotiaat määritellään nuoriksi. (Perheen palvelupolku, nuoruus 2022)

Tässä osiossa määritellään opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä, kuten yleisimpiä sukupuolitauteja, seksuaalioikeuksista sekä seksuaalikasvatuksesta. Käydään myös läpi nuorten seurustelua ja seksuaalisuuden moninaisuutta.

#### 3.1 Kaikkien yhteiset seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet ovat kaikille yhteisiä oikeuksia, joita tulee noudattaa ja vaalia. Seksuaalioikeuksien toteutuminen on jokaiselle yhteinen asia. Ihmisen elämässä seksuaalioikeuksien toteutuminen tarkoittaa tasapainoista ja hyvää elämää sekä

se on keskeistä hyvinvoinnin kannalta. Seksuaalioikeuksien perustana toimii eri arvoja, joita ovat muun muassa itsemääräämisoikeus, vapaus ja tasa-arvo. (Väestöliitto, 2019)

Ihmisoikeus.net on sivusto, jonka tarkoituksena on jakaa tietoa ihmisoikeuksista ja niiden toteutumisesta. Sivusto on ihmisoikeusliiton ylläpitämä. Jokaisella ihmisellä on samat oikeudet seksuaalisuuden suuntauksesta, etnisestä taustasta, sukupuoli- tai terveydentilaa katsomatta. Näitä oikeuksia jokaisen ihmisen tulee kunnioittaa ja vaalia. Seksuaalioikeudet eivät tarkoita absoluuttisesti aina samaa, ja niillä voi olla monta eri määritelmää. Seuraavaksi käydään läpi ja tarkastellaan seitsemää eri oikeutta seksuaalisuuteen liittyen. (Ihmisoikeudet.net 2024)

Jokaisella on oikeus tietoon ja taitoon seksuaalisuudesta. Tiedon tulee olla kokonaisvaltaista jokaisen ikään sekä kehitysvaiheeseen sopivaa tietoa. Esimerkiksi alakoulussa opetetaan omaan terveyteen liittyviä asioita ja sen pohjalta käydään läpi seksuaalisuutta. Tiedon avulla yksilö pystyy tekemään omia päätöksiä ja valintoja. Jokaisella tulee olla oikeus omaan seksuaalisuuteen, minkä kautta on oikeus oman sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen ilmaisemiseen. Kaikilla ihmisillä on oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, joihin kuuluu esimerkiksi ehkäisyyn liittyvät asiat, raskauden ja äitiyden palvelut. Jokaisella on oikeus saada tietää sukupuoli- taudeista ja niiden hoidosta. Yksi tärkeimmistä oikeuksista on oikeus koskemattomuuteen. Kenelläkään ei tulisi olla vaaraa joutua seksuaali- tai sukupuoliväkivallan uhriksi. Jos väkivaltaa on kokenut, on oikeus saada apua sekä tukea. Seksuaaliterveyspalveluiden tulee olla hyvin luottamuksellisia ja turvallisia paikkoja, joissa saa tukea ja turvaa sekä apua. Meillä jokaisella on velvollisuus sekä oikeus vaikuttaa. Tulee pitää huoli, että nämä seksuaalioikeudet toteutuvat oikeuksien mukaan. (Ihmisoikeudet.net 2024)

Seksuaalioikeuksien rikkoutuminen aiheuttaa uhrille pitkäaikaisia seuraamuksia. Jos ihmisen seksuaalisuutta on koeteltu väkivallalla tai loukattu oikeuksia, voi kokonaisvaltainen hyvinvointi romahtaa. Seksuaalioikeuksia loukkaavat teot voivat

olla puheita tai tekoja ja eleitä, jotka koetaan loukkaaviksi. Teot voiva olla lähentelyä, koskettelua tai vakavimmassa muodossa jopa raiskaus. (Terveyskylä.fi)

### **3.2 Seksuaalikasvatus nuoruudessa**

Seksuaalikasvatus alkaa jo lapsesta, jolloin vanhempien tehtävä on opettaa lapsille seksuaalisuudesta ja sen rajoista. Lapselle tulee kertoa ja opastaa terveellisellä ja positiivisella tavalla seksuaalisuudesta. Asioista tulisi puhua niin kuin ne ovat ja lapsen kysymyksiin tulee vastata suorilla vastauksilla. Jotta lapsi voi oppia, hän tarvitsee opastusta ja ohjausta vanhemmilta. (Bildjuschkin, 2022)

Seksuaalikasvatuksen yksi periaatteista on nuorten tiedon ja taidon opastus niin, että he osaavat itse tehdä omaan seksuaalisuuteen liittyviä tekoja ja päätöksiä. Hyvä seksuaalinen itsetunto rakentuu päätöksenteon tunteesta, että pystyy itse päättämään omista asioistaan. Jokaisen aikuisen tehtävään kuuluu nuorten auttaminen vahvistamaan heidän omaa käsitystään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kehosta sekä seksuaalisesta minäkuvasta. (Terveyskirjasto Duodecim 2018) Jos lapsi tai nuori saa puutteellista tai ei saa ollenkaan seksuaalikasvatusta, alkaa hän hakemaan sitä jostain muualta, esimerkiksi pornosta. Näin kyky ymmärtää ja tiedostaa mikä on oikein seksuaalisuudessa voi jäädä puutteelliseksi. (Väestöliitto 2024)

Väestöliitto järjestää joka vuosi ”Mun valinta -kampanjan”, jonka tarkoituksena on nostaa esiin ajankohtainen teema, joka saisi nuoret pohtimaan. Kampanjaa pitää yllä nuorten seksuaalisen hyvinvoinnin asiantuntijat. Kampanja kestää noin viikon ja sen päällimmäisenä ajatuksena on 13–19-vuotiaiden nuorten auttaminen valintojen tekemisessä ja niiden tunnistamisessa. Kampanja toimii nuorten suosimassa Instagram -sovelluksessa väestöliiton sivuilla, johon julkaistaan ajankohtaista tietoa. Kampanjan jälkeen materiaalit kootaan kaikkien nähtäväksi väestöliiton ”Hyvä kysymys- verkkopalveluun”. Kampanjoiden aiheita edellisinä vuosina ovat olleet esimerkiksi ensimmäinen kerta sekä seurustelun vaikeat valintatilanteet. (Väestöliitto, nuorten seksuaalikasvatus)

Seksuaaliterveydestä tulee puhua avoimesti, ei udellen tai tiukkoja kysymyksiä kysyen. Aihe on varsinkin nuoruudessa vaikeaa ottaa puheeksi, joten on tärkeää, että nuorella on luotettava henkilö, jolle puhua aiheesta. Nuorelle voi myös vinkata esimerkiksi nuortennetistä, josta löytyy kattavasti erilaista tietoa. Ammattilaiset kuten terveydenhoitajat ja opettajat ovat hyvin tärkeässä roolissa nuorten seksuaalisen kehittymisen apuna. (OAMK Journal, 2021)

### **3.3 Seurustelu nuorena**

Seurustelu on nuorten elämässä uusi jännittävä aikakausi. Seurustelu on kuitenkin hyvin erilaista eri ikäkausina. (Santalahti, 2018) Tässä luvussa käsitellään nuorten seurustelua sekä siihen liittyviä käsitteitä, kuten puhumisen taitoa, tasapainoista seurustelusuhdetta, riitoja sekä eroja.

Nuorena seurustelu on vielä harjoittelua ja silloin seurustelukumppanit saattavat vaihtua tiheään tahtiin. Jokainen nuori kulkee omaa polkuaan myös seurustelun saralla ja nuorille onkin hyvä muistuttaa, ettei ole kiire seurusteluun, vaikka muut kaverit jo seurustelisivatkin. Seurusteluun eteneminen voi nuorena lähteä ihastuksesta, jonka kanssa viestitellään ja vaihdellaan kuvia. Rohkaistuessa nuori sopii näkemisestä ja tapaamisesta sekä etenee sen tahtiin porras portaalta johtaen seurusteluun. (Santalahti, 2018)

Seurustelusuhteet nuoruudessa ovat usein lyhytkestoisia, mutta sitäkin opettavampia. Seurustelusuhteen aikana nuori oppii paljon itsestään sekä toisesta ihmisestä niin tunne- kuin seksuaalisella puolella. Hyvä seurustelusuhde tarkoittaa molempien osapuolien tasa-arvoista kunnioitusta sekä tasapainoa. Suhteessa molempien osapuolien tulee tuntee olonsa hyväksi ja arvostetuksi. Hyvänä pelisääntönä suhteessa onkin: kohtelenko kumppaniani niin, miten tahtoisin minua kohdeltavan? (Santalahti, 2018)

Nuoria mietityttää usein onko seurustelu hyväksyttävää ja hyväksyykö vanhemmat sen. Varhaisnuoruus luokitellaan alle 15- vuotiaisiin ja sen aikana nuori elää

hyvin uutta aikaa itselleen fyysisellä ja henkisellä puolella. Varhaisnuoruudessa seurustelusuhteet ovat usein lyhytkestoisia, mutta sitäkin merkityksellisempiä. Nuoruudessa on tärkeää tietää ja tunnistaa oman kehon itsemääräämisoikeus. Ei tule tehdä mitään, mikä ei tunnu hyvältä. Myös toisen kumppanin kunnioitus tulee muistaa. Seurustelu voi aiheuttaa eripuraa vanhempia kohtaan, jos he eivät hyväksy sitä. Siksi onkin tärkeää puhua kotona sekä koulussa avoimesti seurustelusta ja sen vaaroista. (Santalahti, 2018)

Seurustelusuhteen aikana koetaan usein kriisejä. Kriisejä voi olla ajan vähäisyys, mustasukkaisuus, luottamuksen puuttuminen tai pettäminen. Kriisien selvittäminen vaatii nuorelta hyviä kommunikointi sekä keskustelutaitoja. Kriisien selvittäminen syventää suhdetta ja luo kumppanuuteen uudenlaista näkökulmaa. Kriisien jälkeen yhdessä olosta voi tulla merkityksellisempää. Kriisit voi johtaa myös pahimmassa tapauksessa seurustelusuhteen päättymiseen. Seurustelusuhteen päättymiseen voi olla monta syytä esimerkiksi suhde ei tunnu enää samalta tai kommunikaatio ei vain toimi. On aina tärkeää kertoa kumppanille syy, miksi haluaa erota. Syyn kertominen auttaa pääsemään erosta yli. Erosta koituvat tunteet kuu- luvat elämään ja ne ovat luonnollisia reaktioita pettymyksen jälkeen. Tunteita ei tule ohittaa tai vähätellä, ne kannattaa käsitellä ajan kanssa. (Santalahti, 2018)

### **3.4 Seksuaalisuuden moninaisuus**

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta siitä kenestä voisi olla kiinnostunut emotionaalisesti, seksuaalisesti sekä eroottisesti. Se on ominaisuus, joka on jokaisessa jo syntymästä asti. Seksuaali- identiteetti muovautuu jokaiselle omalla ajallaan ja se kehittyy koko elämän ajan. Seksuaaliseen suuntautumiseen ei voi itse vaikuttaa vaikka se muovautuu ja kehittyy läpi elämän. (Väestöliitto, 2018) Seksuaalisessa suuntautumisessa on yleensä jaottelu hetero-, homo-, bi-seksuaalisuus. (Santalahti, 2018)

Sukupuolella voi olla monia eri tapoja, joilla se ilmenee. Sukupuoli on biologinen eli se koostuu hormonaalisesta, anatomisesta sekä geneettisestä sukupuolesta.

Sosiaalinen sukupuoli taas koostuu ihmisen omasta kokemuksestaan sukupuolesta. Sukupuolta voi ilmentää vaatetuksella, eleillä ja esimerkiksi rooleilla. Juridista sukupuolta tarkoittaa henkilötunnus ja nimi. (Santalahti, 2018)

Seksuaalinen identiteetti vakiintuu usein nuorena aikuisena, mutta monella on nuoruudessa jo jonkinlainen käsitys omasta seksuaali-identiteetistä. Seksuaalissa suuntautumisessa koetaan halua sekä seksuaalista mielenkiintoa naisia, miehiä tai molempia kohtaan. Seksuaalinen suuntautuminen on jatkuvaa kiinnostuksen kohdetta. Seksuaalisessa suuntautumisessa voi kuitenkin tapahtua muutosta iän, halun ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. Nuorena omaa seksuaalisuutta tarkastellaan rauhassa ja kokeillaan eri asioita mikä auttaa seksuaalisen identiteetin muodostumisessa. (Santalahti, 2018)

Sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa kasvatustapaa, jossa jokaisella lapsella ja nuorella olisi samat mahdollisuudet, velvollisuudet ja oikeudet sukupuolesta riippumatta. Sukupuoli ei saa rajoittaa esimerkiksi oppimista ja opetusympäristöä ja mielenkiinnonkohteita. Tässä kasvatustavassa lapsi ja nuori kasvatetaan niin, että he saavat tehdä omia valintoja omien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Tärkeää on antaa tilaa pukeutua ja ilmaista itseään niin kuin lapsi tai nuori itse haluaa sukupuolesta riippumatta. Keskeistä tässä on aikuisen rooli ja se, miten aikuinen rohkaisee lasta ja nuorta omassa seksuaalisuudessaan. (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus, 2024) Jokaisen aikuisen tulisi harjoittaa omaa sukupuolisensitiivisyyttä, jotta välttyään nuorten valinnanvapauden rajoittamiselta. (Santalahti, 2018)

Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, esimerkiksi seurustelu ja ystävyysuhteet vahvistavat nuorten minäkuvaa. Nuorten syrjintää voi kokea oman seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Syrjintää on usein alistaminen, nimittely tai haukkuminen. Nuorilla ei ole täydellisiä valmiuksia kohdata syrjintää ja siksi sen käsittely nuorena voi olla vaikeaa. Syrjinnän vuoksi nuori saattaa esittää jotain mitä ei oikeasti ole esimerkiksi oman seksuaalisuuden kohdalla. Nuoret tarvitsevat aikuisen roolia ja tukea oman seksuaalisuuden suuntautumisen etsimisessä. Esimer-

kiksi koulun terveydenhoitajalla tai opettajalla on oiva rooli tähän asemaan. Seksuu- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan koetut asenteet ovat nykypäivänä paljon positiivisemmassa asemassa kuin ennen. Tähän vaikuttaa paljon tiedon lisääntyminen sekä asenteiden muuttuminen. Koulumaailmassa nuori saattaa kuitenkin kohdata ihmisiä, jotka heittävät vitsiä homoista tai muun sukupuolisista. Tämä taas vaikeuttaa nuoren itsestään ja seksuaalisesta suuntautumisesta kertomista. Siksi kouluissa on luotettavia aikuisia, kuten terveydenhoitaja ja opettaja, jonka puoleen nuori voi kääntyä. Nuorille on myös tarjolla erilaisia vertaisryhmiä ja nettisivustoja, joista voi saada apua ja tukea, jos ei uskalla kertoa omalle aikuiselle seksuaalisuudestaan. (Santalahti, 2018)

Seksuaalisen suuntautumisen identiteettejä on monia. Seksuaalivähemmistöistä voidaan käyttää lyhennettä HLBTIQA+ ja siihen kuuluu homo-, bi-, lesbo-, trans-, intersukupuolinen-, aseksuaali sekä queer seksuaalisuus. Sana ”queer” ei tarkoita tarkasti mitään määritelmää eli se voi kätkeä sisälleen mitä tahansa. Seksuaalinen suuntautuminen koostuu myös muista asioista kuten tavasta ihastua, mieltymyksistä tai seksikäyttäytymisestä. (Väestöliitto 2018)

Katarina Alanko yhdessä Nuorisotutkimusverkon kanssa julkaisi vuonna 2014 tutkimuksen, jossa tutkitaan sateenkaarinuorien eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien nuorten hyvinvointia ja terveyttä. Alangan tutkimuksen mukaan sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvat nuoret kokevat monenlaisia ja nousevassa suunnassa enemmän ongelmia terveyden ja hyvinvoinnin kokemisessa. Tutkimuksessa käy ilmi, että noin 90 % vastaajista kokee, että heillä on kuitenkin ystäviä, joille voi kertoa vaikeistakin asioista esimerkiksi seksuaalisuudestaan. Tutkimus osoitti, että suuri osa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvista ihmisistä on kokenut syrjintää tai ahdistelua, tämä kohtelu on vaikuttanut negatiivisesti ryhmän hyvinvointiin. Näiden nuorten kasvamiseen ja itsensä hyväksymiseen on vaikuttanut tällaiset negatiiviset asenteet. (Alanko, 2014)

### 3.5 Sukupuolitaudeista sekä yleisimmät sukupuolitaudit

Sukupuolitaudit eli seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa seksissä, limakalvo-kontaktissa. Sukupuolitaudin tarttuessa ihmiseltä toiselle, vaaditaan että toisella kumppaneista on jokin sukupuolitauti. Sukupuolitaudit voivat tarttua vaikkakin niiden kantaja olisi oireeton. Tämän takia olisi tärkeää käydä säännöllisesti sukupuolitauditesteissä. Yksi parhaista keinoista suojautua seksitaudeilta on kondomin käyttö. Sukupuolitautien oireita on monenlaisia. Oireita voi olla alavatsakipuilu, kuumeilu, kirvely virtsatessa sekä tihentynyt virtsaamistarve, alapään kutina tai kirvely, vuoto emättimestä tai virtsaputkesta, joka ei ole tavallista tai rakkuloiden ja näppylöiden ilmestyminen sukuelinten alueella. Kuitenkin osa seksitaudeista on salakavalalla tavalla täysin oireettomia, mikä vaikeuttaa seksitaudin diagnoosiin saamista. Seksitautien tutkimuksiin kannattaa hakeutua, jos oireita esiintyy tai on harrastanut suojaamatonta seksiä ja on epäily tartunnasta. (Terveystalo 2022)

Sukupuolitauti todetaan usein laboratoriotutkimuksilla. Jos epäilee tartuntaa tai haluaa tarkistaa tilanteen, pääsee tutkimuksiin omalle terveysasemalle, sukupuolitautilin poliklinikalle ja esimerkiksi nuoret voivat hakeutua terveydenhoitajan vastaanotolle. Testaus on maksutonta kunnallisissa palveluissa. HIV-testejä on saatavilla terveyskeskuksissa nimettöminä ja ilmaisina. Vastaanotolla selvitetään mahdollinen tartuntapäivä sekä tartuntatapa. Tartuntatapa voi olla suuseksi, emätinyhdyntä tai peräsuolilyhdyntä. Nämä kartoitetaan aluksi sen takia, että saadaan otettua oikeanlainen näyte oikeasta paikasta. Tartunnan saaneen tulee olla yhteydessä kumppaniin, jotta he voivat hakeutua testeihin myös. Hoitamattomat seksitaudit voivat aiheuttaa tulevaisuudessa muita sairauksia kuten esimerkiksi lapsettomuutta. Yleisimpiä seksitauteja ovat HIV, kuppaa, tippuri, klamydia, kondylooma ja sukuelinherpes. (Hiltunen-Back, 2023)

Noin neljännes pojista ja kolmannes tytöistä on aloittanut seksielämän tai siihen tutustumisen ennen kuin peruskoulu on käyty loppuun asti. (Lehtinen, ym. 2007) Nuorten seksielämän aloitus ajoittuu usein yläasteikään. Siksi seksuaaliterveyden

opetus varsinkin nuorille on tärkeää niin tiedon lisäämisen sekä seksitaudeista ja niiden hoitoon hakeutumisen helpottamiseksi.

### **3.5.1 Klamydia**

Klamydiatapauksien on havaittu Suomessa olleen noususuunnassa vuoden 2013–2022 aikana. Vuonna 2022 Todettiin Suomessa noin 16 tuhatta klamydiatapausta. 57 % tapauksista liittyi nuoriin naisiin. Klamydian esiintyvyyys oli suurempaa nuorilla ja nuorilla aikuisilla. (THL 2023) Klamydia on yleisin bakteeri, joka voi aiheuttaa seksitauteja. Klamydia todetaan yleisemmin naisilla kuin miehillä. Tauti tarttuu seksikontaktissa tai suuseksissä. Oireiden alkamisessa kestää usein noin 1–3 viikkoa. Naisella klamydian oireita voi olla servisiitti eli kohdunkaulan tulehdus. Tulehdus on usein oireeton, mutta mahdollisia oireita ovat kirvely virtsatessa, tiputteluvuoto tai epämääräinen valkovuoto. Miehillä klamydia oireilee virtsaputken tai lisäkiveksen tulehduksena. Klamydia voi aiheuttaa niin miehillä kuin naisillakin hedelmällisyyden alenemista. Hankalin klamydian oire on sisäsynnyttimen tulehdus, josta käytetään nimitystä PID. Suurin osa klamydiatapauksista ovat kuitenkin oireettomia. Klamydia todetaan laboratorionäytteellä. Luotettavan vastauksen saa ottamalla ensivirtsanäytteen tai naisilla emättimestä otettavalla vanupuikkonäytteellä. Näyte otetaan aina tartuntatavan mukaan. Klamydian hoitona toimii antibioottihoito. Naisilla kuumeinen tulehdus tulee hoitaa aluksi sairaalassa antibioottein. Seksiä ei tule harrastaa viikkoon ja sen jälkeen tulee käyttää kondomia siihen asti, että testitulos on negatiivinen. Klamydiaa voi estää parhaiten suojautumalla kondomilla seksissä. (Tiitinen, 2022)

### **3.5.2 Kuppa**

Kuppa tarttuu limakalvo kosketuksessa. Se ei pysty levitä eikä tunkeutua terveeseen ihon läpi. Tartuntatavoista tyypillisin on suojaamaton seksi. On havaittu, että tau-

din yleistyvyys on lisääntynyt miehillä, joilla on suojaamatonta seksiä toisen miehen kanssa. Vuosittain Suomessa todetaan noin 200 kuppataartuntaa. Äidin raskauden aikana otetaan aina kuppatestit, koska kuppa voi hoitamattomana tarttua siikkiöön. Kupan oireet jaetaan neljään eri vaiheeseen, primaarikuppa, sekundaarikuppa, piilevä kuppa sekä myöhäiskuppa. Primaarikupassa tartuntakohtaan kuten esimerkiksi häpyhuuliin tai penikseen ilmestyy haava noin kolme viikkoa tartunnan saamisesta. Haava on pyöreänmuotoinen, kovareunainen ja se ei arista. Haava paranee omatoimisesti muutamassa viikossa sen ilmestymisestä. Sekundaarivaiheessa eli noin 6–8 viikkoa tartunnasta voi tartunnan saaneella esiintyä pientä kuumeilua, ihottumaa iholla sekä pahoinvointia. Ihottuman kesto on noin kaksi viikkoa tai pahimmassa tapauksessa joka kuukausi. Kuppa on tartuttavin primaari ja sekundaarivaiheessa oireiden vuoksi. Jos kuppaa ei hoida, se muuttuu piileväksi. Silloin sen voi todeta vain verinäytteellä. Myöhäiskuppa on erittäin harvinainen oire. Myöhäiskupassa hoitamattomana oireita voi ilmestyä vasta vuosien kuluttua tartunnasta. Oireita voi olla muutokset sydämessä, ihossa sekä keskushermostossa. Kuppa todetaan seulontatestillä, joka perustuu sen vasta-ainesiin. Jotta voidaan olla varmoja diagnoosista, tulee tehdä toinen testi, joka tehdään samasta verinäytteestä kuin ensimmäinenkin. Vasta-aineista jää vereen merkki sairastetusta kupasta, joten on tärkeää kertoa asiasta, kun suunnitellaan uutta testiä. Kuppaan tehoaa parhaiten penisilliini, joka pistetään ihon läpi. Hoidon pituus vaihtelee yhdestä kolmeen viikkoon. Hoidon aikana ei saa harrastaa seksiä eikä mitään seksuaalista aktia, jotta voidaan varmistaa paras mahdollinen tulos. Hoidon onnistumista seurataan säännöllisesti verikokeiden avulla. (Hiltunen-Back, 2023)

### **3.5.3 Tippuri**

Tippuritartunta on usein täysin oireeton, mikä tekee tippurin toteamisesta haastavaa. Klamydian ja tippurin oireet ovat melko samankaltaiset, ja sen takia niitä ei voi oireista katsoen erottaa. Oireita miehillä ovat kellertävä vuoto virtaputkesta, virtaamisen lisääntynyt tarve sekä kirvely virtsatessa. Naisilla oireita ovat kirvelyä

virtsatessa, alavatsakipu ja valkovuoto, joka on epämääräistä. Pahimmillaan oireista voi seurata lapsettomuutta, joka johtuu sisäsynnytintulehduksesta. Tartunta voi esiintyä myös peräaukossa sekä nielussa oireettomana. Peräaukon tartunnassa oireina voi olla kirvely sekä limainen vuoto. Nielussa tippuri oireilee kurkkukipuna tai kirvelynä, joka tuntuu poltteluna. Hoitamattomana tippuri voi levitä jopa verenkiertoon ja näin aiheuttaa verenmyrkytyksen tai nivel tulehduksen. Tippuri voidaan todeta samalla testillä yhdessä klamydian kanssa. Tartunnan voi todeta 5–7 päivää tartunnan saamisen jälkeen. Tippuri hoidetaan myös antibioottihoitolla. Tippuria voi ehkäistä suojautumalla seksissä käyttämällä oikeanlaista suojaa: kondomia. (Hiltunen-Back, 2023)

#### **3.5.4 HIV-infektio**

HIV-infektio tarttuu suojaamattomassa yhdynnässä, verenkierron välityksellä tai jopa raskaana olevan äidin välityksellä sikiöön raskauden tai synnytyksen aikana. Hoitamattomana HIV-virus heikentää ihmisen puolustuskykyä ja näin voi altistaa muille infektioille. HIV-infektion aiheuttaja on HIV-virus. HIV:n ensioireita on lihaskivut, pääkiput, kuumeilu, ripuli, ihottuma sekä imusolmukkeiden turvotus. Infektio voi olla jopa vuosia täysin oireeton, mutta alle puolet saa tartunnan jälkeen ensioireita. Immunitetin heikentyessä saattaa esiintyä yleisoireita kuten herpestä, joka toistuu, laihtumista ja yöhikoilua. Hoitamattomana HIV voi edetä AIDS vaiheeseen. AIDS vaiheessa oireena voi olla virusten aiheuttamat syövät, keuhko-kuume, tuberkuloosi tai ruokatorven hiivasieni-infektio. AIDS vaiheessa olevista ihmisistä suurin osa pystytään parantamaan. Suomessa kuitenkin kuolee vuosittain noin 0–2 AIDS vaiheessa olevaa ihmistä. HIV-tartunta todetaan verinäytteellä. Testiin suositellaan hakeutuvan heti, kun on epäily tartunnasta. HIV:tä hoidetaan lääkityksellä, johon kuuluu monta eri lääkettä eli yhdistelmä-lääkityksellä. HIV-lääkityksen tarkoitus on pitää yllä puolustuskykyä ja vähentää oireita. Useimmiten HIV- diagnoosin saanut henkilö pystyy elämään täysin normaalia elämää, vaikkakin lääkitys on elinikäinen. Lääkitys tulee valita yksilöllisesti, yksilön tarpeet huomioon

ottaen. Lääkitys on maksuton. Tartunnan voi estää käyttämällä kondomia koko yhdynnän ajan. Koska HIV voi tarttua veriteitse, tulisi huumeiden käyttäjien käyttää puhtaita steriilejä neuloja. Toimiva HIV-lääkitys estää viruksen tarttumisen toiseen henkilöön. (Kivelä, 2023)

### 3.5.5 HPV

HPV eli papilloomavirus on ehkä yleisin seksissä tarttuva virus. Suurin osa suomalaisista saa HPV viruksen kehoonsa, mutta sen toteaminen on haastavaa, koska virus on usein oireeton. Virus voi löytyä naisilta papakokeessa ihan sattumalta tai HPV-testillä. Suurin osa tartunnoissa paranee itsestään. Oireina voi olla naisen kohdunkaulan muutokset esimerkiksi visvasyyliät. Oireet voivat olla lieviä tai vaikeita. HPV-infektio voidaan todeta gynekologisen tutkimuksen aikana. Jos tutkimuksessa tuntuu esimerkiksi visvasyyliä, on syytä ottaa papakoe ellei sitä ole juuri otettu. HPV viruksen olemassaolo voidaan tutkia ja tarkistaa HPV virustestillä. Testissä käytetään apuna kohdunkaulan soluja, joita saadaan esimerkiksi papakokeen avulla. HPV-testejä on saatavilla myös kotitesteinä, minkä on koettu parantavan seulontaan osallistuvien ihmisten lukumäärää. Testin positiivisuus osoittaa, että henkilö kantaa yhtä tai useampaa HPV virusta. Nuoret paranevat HPV:stä paremmin kuin iäkkäät. Suurin osa ihmisistä paranee spontaanisti. Ulkoisten, näkyvien kondyloomien hoitovaihtoehtoina toimii niiden kirurginen poisto, laserhoito tai nestetyyppijäädytys tai voidemainen lääkehoito. Vain pieni osa viruksista voi kehittyä syöväksi. HPV:n ehkäisyyn käytetään tyttöjen ja poikien rokottamista HPV:tä vastaan. Kondomin käyttö suojaa myös virukselta, mutta ei täysin, koska virus voi tarttua myös suuseksissä sekä käsien välityksellä. (Tiitinen, 2022) Papilloomaviruksia tunnetaan Suomessa noin 200 kappaletta. Kondomin käyttö vähentää huomattavasti viruksen saamista, mutta ei estä sitä kokonaan. Kondomi voi estää noin 70 prosenttia tartunnoista. (THL 2019)

## **4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖPROSESSI**

Tässä luvussa perehdytään opinnäytetyön toiminnalliseen prosessiin ja sen toteuttamiseen. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului oppitunnin pitäminen kahdeksaluokkalaisille seksuaaliterveydestä.

### **4.1 Opinnäytetyö toiminnallisena projektina**

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus järjestettiin Toholammin Kuusiston yläkoulussa kahdeksaluokkalaisille nuorille. Aiheena oppitunneilla oli seksuaaliterveys ja sen moninaisuus sekä seurustelu.

Projekti tarkoittaa ennalta suunniteltua hanketta, jonka tavoitteena on saavuttaa jokin päämäärä. Sanana se voi tarkoittaa esimerkiksi suunnitelmaa tai ehdotusta (Perheyrittäjyys 2012).

### **4.2 Opetustilaisuus kahdeksaluokkalaisille**

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta eli oppituntia suunniteltaessa käytiin läpi projektin ajankohtaisuutta sekä tarpeellisuutta. Aihe koettiin tärkeäksi nuorten hyvinvoinnin kannalta varsinkin tärkeän elämänvaiheen saavuttaessa. Nuoruudessa seksuaalisuus kasvaa ja siksi on tärkeää tietää ja omaksua seksuaalisuuteen liittyviä asioita kuten esimerkiksi seksuaalioikeuksista. Ajateltiin myös omaa nuoruutta sekä sen seksuaalikasvatusta ja koettiin, että seksuaaliterveydestä puhuttiin yläkoulussa jonkun verran, mutta kuitenkin liian vähän sen tärkeyteen liittyen. Syntyi ajatus aiheen viemisestä opinnäytetyöhön ja sen perusteella ajateltiin oppitunnin pitämisen nuorille olevan hyvä idea.

Vuonna 2007 julkaistussa tutkimuksessa Osmo Kontula sekä Hanna Meriläinen tutkivat koulujen seksuaalikasvatusta 2000-luvun Suomessa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että tutkimukseen vastanneista opettajista seksuaaliterveyttä opettaneista opettajista suurin osa oli naisia. Tutkimuksessa selvisi, että seksuaalikasvatusta on yläkoulussa 7. ja 8. luokilla ja se kuuluu opintosuunnitelmaan. Seksuaaliterveyttä

opetetaan myös 9. luokalla pienissä määrin. Suurin osa opetuksesta lukeutuu terveystiedon tunneille. Seksuaaliterveyden opetus on siirtynyt 9. luokalta alemmille luokille, mikä kertoo aiheen tärkeydestä myös nuorempaan sekä esimerkiksi seksuaalisen kanssakäymisen aloitussyön alenemisesta nuorempaan ikään. Tutkimuksessa tutkittujen koulujen seksuaaliterveyden opetuksessa useimmat koulut käyttivät opetuksen tukena oppikirjoja, tietoteoksia tai esimerkiksi sähköisiä tietolähteitä. Suurin osa tutkimukseen vastanneista opettajista kaipasi opetuksen tueksi esimerkiksi jaettavia esitteitä tai kondomeita sekä videoita, joita voisi näyttää oppilaille aiheeseen liittyen. (Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa, 2007)

Opetustilaisuuden tulee olla rento tilaisuus, jossa kukaan ei tunne itseään painostetuksi tai ahdistuneeksi aiheen takia. Aihe on kuitenkin todella tärkeä ja ajankohdainen nuorille ja siksi onkin tärkeää pitää avoin ja rehellinen oppitunti kahdeksaluokkalaisille. Oppitunnilla haluttiin luoda ilmapiiri, jossa kaikki tunsivat itsensä tärkeäksi ja rennoksi. Ilmapiirin luomiseksi oppitunnilla katsottiin video sekä kevennettiin aihetta Kahoot-kyselyn avulla. Kahoot oli mieluinen ja tuttu systeemi nuorille, joten sen koettiin olevan hyvä apu tunnin keventämiseen. Oppitunnilla käytettiin apuna PowerPoint - esitystä, jolla saatiin luotua elävyyttä ja moninaisuutta esitykseen. PowerPoint esityksessä käytettiin kuvia ja värejä apuna tuomaan lisää visuaalisuutta.

Oppitunnit pidettiin 21.2.2024 peräkkäin kahdelle kahdeksaluokkalaiselle ryhmälle. Oppitunnilla apuna käytettiin PowerPoint esitystä, joka oli valmisteltu etukäteen oppitunteja varten. PowerPointissa käytiin läpi nuorten seurustelua, seksuaalisuuden portaat, sukupuolitauteja ja niiltä suojautumista ja hoitoa sekä seksuaalisuuden moninaisuutta lyhyesti. Aikaa jokaisen oppitunnin pitämiseen oli varattu noin 45 minuuttia. Teorian läpikäymiseen oli varattu noin 30 minuuttia ja loppuaika käytettiin Kahoot- peliin, jossa testattiin nuorten tietoa oppitunnin aiheesta. Aikaa oli varattu myös kysymyksille ja niihin vastaamiseen. Palautekysely annettiin oppitunnilla mukana olevalle opettajalle paperisena.

PowerPoint-esitykseen kuului 21 diaa. Dioissa 1–2 esiteltiin oppitunnin aihe sekä esittäjän taustaa ja motiivi oppituntien pitämiseksi. Diat 3–4 käsittelivät nuorten seurustelua. Diat 5–11 käsitteli seksuaalisuuden portaita ja yhdessä diassa käytiin läpi seksuaalisuuden moninaisuutta. Loput diat käsittelivät sukupuolitauteja sekä niiltä suojatumista ja hoitoa. Kahoot linkki ja lähteet lukeutuivat viimeisiin dioihin.

Oppitunnin aikana sekä opinnäytetyössä oppilaiden yksityisyyttä haluttiin kunnioittaa. Ketään ei painostettu ja pyydetty ilman omaa tahtoa puhumaan aiheesta sekä toiminnalliseen osuuteen oppitunnilla oli valinnaista osallistua. Yksityisyyttä kunnioitettiin nimettömyydellä ja vapaaehtoisuudella osallistua toiminnallisiin osuuksiin oppitunnin aikana.

Pitkänen (2009) esittää Pro Gradu- tutkielmassaan eri opetusmenetelmiä seksuaalisuuden opetukseen kouluissa. Seksuaaliterveyden opetuksessa tulee käyttää oikeanlaista opetusmenetelmää luokan ikäjakauman mukaan. Opetusmenetelmien tulee olla monipuolisia, jotta ne tukevat sekä ohjaajat oppimista parhaalla mahdollisella tavalla. Pitkänen kirjoittaa omassa työssään työtapoja, joilla voidaan opettaa oppilaita. Yksi opetusmenetelmistä oli esittävä opetus, jossa opettaja esittää luokan edessä luento tyylisesti oppitunnin aihetta. Esittävä opetus on opettajalle helppo opetusmenetelmä varsinkin, jos luokka on kovin suuri.

### **4.3 Palautekysely ja sen tarkastelu**

Oppituntien jälkeen jaettiin palautekysely paperisena terveystiedon opettajalle, joka oli mukana jokaisella oppitunnilla. Lyhyessä palautekyselyssä oli tarkoitus karvoittaa oppitunnin sisällön tärkeyttä nuorille sekä saada tietää miten oppitunnit suuivat. Palautekyselyssä kysymyksiä oli yhteensä kolme. Kyselyssä kysyttiin oppitunnin tärkeydestä nuorille, miten oppituntien pitäminen sujui sekä olisiko jostain aiheesta voinut puhua tai kertoa vielä enemmän.

Palautekyselyn kysymykset ja vastaukset:

1. Koitko oppitunnin sisällön hyödylliseksi nuorille nyt ja tulevaisuudessa? – ”Koin. Oli erittäin tärkeätä aiheesta tehty esitys, mikä oli selkeästi ja ymmärrettävästi koottu yhteen.”
2. Miten oppituntien pitäminen sujui yleisesti? – ”Hyvin, ei huomautettavaa. Esitit asiat selkeästi ja rauhallisesti. Esitystä oli mukava ja helppo seurata.”
3. Olisiko jostain aiheesta voinut puhua/kertoa vielä lisää? – ” En usko, että tähän esitykseen olisi tarvinnut lisätä mitään.”

Opettaja koki opinnäytetyön tekijän oppitunnin aiheen todella hyödylliseksi nuorille. Opettaja koki, että aiheesta on tärkeää puhua jo mahdollisimman nuoresta iästä asti. Oppituntien pitäminen sujui terveystiedon opettajan silmin hyvin. Aihe oli esitelty selkeästi ja rauhallisesti.

Opinnäytetyön tekijälle tuli palautekyselyn tarkastelun jälkeen tunne, että kaikki oppitunnit sujuivat hyvin sekä niiden aihealue koettiin todella tärkeäksi nuorten kohdalla. Tavoite oppitunnin tärkeydestä nuorille sekä rennosta ilmapiiristä toteutui.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyössä käsitellään seuraavaksi kokonaisvaltaisesti opinnäytetyön sujuvuutta ja onnistumista. Käydään läpi tavoitteet ja niiden saavuttamisesta. Käydään läpi myös mahdollisia jatkotutkimusaiheita aiheeseen liittyen.

Seksuaalikasvatus on tärkeää joka elämän vaiheessa iästä huolimatta. Jokaisella ihmisellä iästä, sukupuolesta tai uskonnollisuudesta huolimatta on oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta. Seksuaalikasvatuksen yhtenä tärkeimmistä tehtävistä on opettaa pitämään omaa kehoaan ja itseään arvokkaana sekä tärkeänä. Seksuaalikasvatuksen tehtäviin kuuluu myös auttaa ymmärtämään oman kehon toimintaa ja tunteita. Jo lapsuudessa kotona on tärkeää puhua avoimesti seksuaalisuudesta lapsille. Myös koulussa ala- ja yläkoulussa opetetaan seksuaaliterveyttä. (Väestöliitto, 2020)

Opinnäytetyön aihe on hyvin tärkeää ja merkityksellistä jokaisen ihmisen jokaisessa elämänvaiheessa. Varsinkin nuoruudessa murrosiän tuomat haasteet sekä uuden kokeminen tuottaa vaikeuksia ymmärtämään toisia ja jopa itseään. Onkin tärkeää antaa jokaiselle nuorella oikeanlaista ja hyödyllistä seksuaalikasvatusta, jotta he voivat hyvin kokonaisvaltaisesti jokaisella elämän osa-alueella.

### 5.1 Tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Opinnäytetyöhön liittyvät tavoitteet olivat nuorten tietotaidon lisääminen sukupuolitaudeista ja niiltä suojautumisesta, uuden ja ajankohtaisen tiedon tuominen seksuaaliterveydestä sekä saada nuoret kiinnostumaan aiheesta niin ettei aihetta koettaisi tabuna ja aiheesta uskallettaisiin puhua enemmän. Koettiin, että kaikki tavoitteet saatiin saavutettua opinnäytetyön aikana. Oppitunnilla koettiin, että nuoret kuuntelivat aihetta tarkoin korvin ja silmin sekä oppitunnilla saatiin tuotua kaikki tarpeellinen tieto selvästi esille. Oppitunti oli rento ja siellä sai kysyä ja keskeyttää aina kun halusi. Aihe selvästi puhutteli nuoria ja koettiin, että he olivat

aidosti kiinnostuneita oppitunnin aiheesta, vaikka aihe olikin herkkä ja arka varsinkin murrosiässä oleville nuorille. Tulosten arviointi pitkällä aikavälillä on vielä haastavaa, mutta uskotaan oppitunnin olevan hyvää seksuaalikasvatusta nuorille ja näin nuorien saavan hyvää ajankohtaista tietotaitoa esimerkiksi sukupuolitaudeista ja niiltä suojautumisesta.

Oppitunnin jälkeen jotkin oppilaista kiittivät kohteliaasti oppitunnista. Tästä tuli tunne, että oppilaat olivat tyytyväisiä kuulemaansa sekä näkemäänsä ja näin tuli tunne, että tavoite oppitunnin rennosta ilmapiiristä onnistui.

Yhteistyö Toholammin yläkoulun kanssa sujui hyvin. Toholammin yläkoulu järjesti tilat ja tarvittavat välineet oppituntia varten. Opinnäytetyön tekijä valmisti PowerPoint esityksen ja Kahoot-pelin valmiiksi. Palautekysely annettiin paperisena opettajalle ja siihen vastattiin heti oppituntien jälkeen. Oppituntien pitäminen sujui tavoitteiden mukaisesti eli sekin tavoite saatiin saavutettua.

## **5.2 Jatkotutkimusaiheita**

Opinnäytetyön aiheeseen liittyviä jatkotutkimusaiheita voisi olla seksuaalisuuden monimuotoisuuden tuominen nuorten tietoisuuteen esimerkiksi pitämällä luento aiheesta. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla sukupuolitautilien ja niiden suojautumisen tuominen esille nuorille, koska aihe on tärkeä ja ennen nuorten omaa seksielämän aloitusta heidän tulisi tietää esimerkiksi seksitaudeilta suojautumiselta. Näin vältettäisiin nuorten riski käyttäytymistä. Aiheesta voisi tehdä jatkotutkimusaiheena oppaan nuorille, jossa on käsitelty ajankohtaiset ja olennaiset asiat.

## **5.3 Opinnäytetyön näkökulma oman oppimisen kannalta**

Toiminnallinen opinnäytetyö opastaa, ohjeistaa, ja tukee toimintaa käytännössä. Toiminnallinen opinnäytetyö sopii usein opiskelijoille, jotka tykkäävät tehdä asioita käytännössä. (Oamk.fi)

Tässä opinnäytetyössä toiminnalliseen osuuteen kuului oppituntien pitäminen Toholammin yläkoulun kahdeksaluokkalaisille seksuaaliterveydestä. Sairaanhoitaja koulutukseen kuuluu seksuaaliterveyden kurssi, jossa käsitellään tärkeitä termejä ja asioita eri ikäisten seksuaalisuuteen liittyen, joten asiat eivät olleet täysin vieraita oppituntia suunniteltaessa. Seksuaaliterveyden oppituntien pitäminen nuorille opetti paineensietokykyä, koska tällaisia oppitunteja opinnäytetyön tekijä ei ollut pitänyt aiemmin. Opinnäytetyö tukee sairaanhoitajan opintoja monelta eri kantilta. Työ antoi uutta tietoa ja näkemystä nuoriin kohdistuvasta seksuaaliterveydestä. Oppitunnin pitäminen opetti paineensietokykyä, suunnitelmallisuutta sekä lisää esiintymiskokemusta. Aihe opetti ymmärtämään lisää nuorten seksuaalisuudesta ja sen tärkeydestä. Tulevaisuudessa lasten ja nuorten sairaanhoitajana on tärkeää ymmärtää nuoruuden haasteista, joita työn tekeminen opetti ja avarsi. Opinnäytetyön tekeminen tukee vahvasti tulevaisuuden työtä monella eri osa-alueella.

Opinnäytetyön tekemisen avulla sai uutta tietoa seksuaalisuuteen liittyen sekä valmiuksia hyödyntää opittua tietoa omassa työssä lasten ja nuorten sairaanhoitajana. Työn tekemisen aikana itseluottamus kasvoi sekä avoimuus aran aiheen esille ottamiseen varmistui. Tämän opinnäytetyön aihe oli todella mielenkiintoinen ja se lisäsi mielenkiintoa varsinkin nuoriin kohdistuvaa työtä kohtaan.

## LÄHTEET

Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? Viitattu 4.3.2024.  
<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>

Bildjuschkin, K. 2022. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 12.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00956>

Hermanson, E & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – Mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.1.2024.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Heikkinen, A-M. 2022. Sukupuolitaudit. Terveystalo. Viitattu 16.1.2024  
<https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/sukupuolitaudit#Mit%C3%A4+seksitaudit+ovat%3F>

Hiltunen-Back, E. 2023. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 16.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00497>

Hiltunen-Back, E. 2023. Kuppa. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 17.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00247>

Hiltunen-Back, E. 2023. Tippuri. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2024.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00520>

Ihmisoikeudet.net. Seksuaali- ja lisääntymisterveys oikeudet. Ihmisoikeusliitto Viitattu 12.1.2024. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>

Kuortti, M & Halonen, M 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaammin? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.1.2024.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14270>

Kivelä, P. 2023. HIV-infektio ja AIDS. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2024.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01190>

Kontula, O & Meriläinen, H. 2007. Väestöliitto. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Viitattu 25.2.2024. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/7c755e1a-koulun-seksuaalikasvatus-2000-luvun-suomessa.pdf>

Konttila, A. Könni, M. Määttä, M. Pirnes, H & Manninen M. OAMK Journal. 2021. "Hassua puhua kikkeleistä" – nuorten seksuaalikasvatuksen sensitiivisyys ja haasteellisuus. <https://vanha.oamk.fi/oamkjournal/2021/hassua-puhua-kikkeleista/>

Lehtinen, M. Apter, D. Kosunen, E. Lehtinen, T. Verho, T. & Paavonen, J. 2007. Nuorten seksitautien ehkäisy. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 16.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96942>

Terveyskylä. Naistalo. Seksuaaliterveys. Itsemääräämisoikeus ja seksuaalioikeudet. Viitattu 12.1.2024. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/itsem%C3%A4%C3%A4r%C3%A4misoikeus-ja-seksuaalioikeudet>

Nuorten seksuaalikasvatus. Väestöliitto. Viitattu 12.1.2024. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/nuorten-seksuaalikasvatus/>

Perheen palvelupolku, 2022 – Nuoruus. Viitattu 11.1.2024 <https://perheenpalvelupolku.fi/ikakaudet/nuoruus/>

Perheyrittäjyys. 2012. Mikä on projekti? Viitattu 19.1.2024. <https://tutkimu.blogspot.com/2012/01/mika-on-projekti.html>

Pitkänen, J. 2009. Yläkoulun opettajien kokemuksia seksuaaliopetuksen opetusmenetelmistä. Pro Gradu-tutkielma. Viitattu 25.2.2024. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/20048/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200904301527.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/20048/1/URN_NBN_fi_jyu-200904301527.pdf)

Saastamoinen, M. Vähä, T. Ypyä, J. Alahuhta, M & Päätaalo, K. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus ja kehitystyön julkaisut. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön

oppimiskokemukset. Viitattu 23.2.2024.

<https://vanha.oamk.fi//epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Santalahti, T. 2018. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 12.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00001/nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys>

Santalahti, T. 2018. Opettajan opas. Nuorten seurustelu. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 15.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00002/nuorten-seurustelu>

Santalahti, T. 2018. Opettajan opas. Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 15.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00003/seksuaalisen-suuntautumisen-ja-sukupuolen-moninaisuus>

Saastamoinen, M. Vähä, T. Ypyä, J. Alahuhta, M & Päätaalo, K. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus ja kehitystyön julkaisut. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. Viitattu 23.2.2024.

<https://vanha.oamk.fi//epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus. Sukupuoli-sensitiivisyys. Viitattu 15.1.2024 <https://tasa-arvoinenvarhaiskasvatus.fi/aiheet/nakokulmat/sukupuolisensitiivisyys/>

THL. 2023. Infektiotaudit ja rokotukset. Klamydian esiintyvyys Suomessa. Viitattu 17.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/klamydia/klamydian-esiintyvyys-suomessa>

Tiitinen, A. 2022. Klamydia. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00139>

Tiitinen, A. 2022. Papilloomavirus (HPV) ja kondylooma naisilla. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00162>

THL. 2019. Infektiotaudit ja rokotukset. Papilloomavirusinfektio. Viitattu 17.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/papilloomavirusinfektio>

Väestöliitto. 2018. Mitä seksuaalisuuden moninaisuus tarkoittaa. Viitattu 15.1.2024. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-seksuaalisuuden-moninaisuus-tarhoittaa/>

Väestöliitto. 2020. Miksi seksuaalikasvatus on tärkeää? Viitattu 4.2.2024. <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/tietoa-seksuaalisuudesta-suomea-opiskeleville/miksi-seksuaalikasvatus-on-tarkeaa/#/>

## LIITTEET

### LIITE 1

Oppitunneilla esitetty video seksuaaliterveyteen liittyen:  
Nuorten väestöliiton video: Miten seksitaudit tarttuvat?  
<https://youtu.be/ZbtYvNcWu-U?si=9uwe-VAZ9Rd1Y-n0>

## LIITE 2

Kahoot- pelin kysymykset:

Montako porrasta seksuaalisuuteen kuuluu..?

Miten seksitaudit tarttuvat..?

Suomessa eniten todettuja seksitauteja ovat..?

Sukupuolitaudeilta voi suojautua ainoastaan käyttämällä kondomia..?

Klamydiaa esiintyy enemmän naisilla kuin miehillä..?

HPV-viruksia tunnetaan..?

Sukupuolitaudit voi tarttua suuseksissä..?

Sukupuolitauti voi olla myös oireeton..?

## LIITE 3

Oppitunnilla käytetyt diat:



### Johdanto

- Opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi
- Tämä oppitunti on opinnäytetyön toiminnallinen osuus
- "Lopputyö", valmistumisen viimeinen osa
- Oppitunnin tavoitteena on saada tuotua ajankohtaista tietoa nuorille seurustelusta, sukupuoli- ja seksuaaliterveydestä ja seksuaalisuuden moninaisuudesta
- Jos jokin asia mietityttää, kysykää rohkeasti!



## Seksuaalioikeudet



SEKSUAALIOIKEUDET = IHMISOIKEUDET

Oikeus yksityisyyteen

Oikeus näkyä

Oikeus vaikuttaa

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

Oikeus omaan seksuaalisuuteen

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

## Seurustelu nuoruudessa



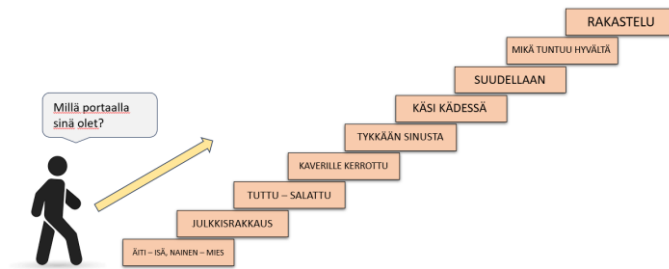
## Suhteessa eteneminen

- Kun nuori on valmis seurustelemaan toisen ihmisen kanssa, ei se tarkoita automaattisesti, että olisi valmis myös seksiin
- Tulee edetä yhdessä jokaista osapuolta kunnioittavalla tavalla
- Uskalla sanoa ei
- Pelko ja painostaminen ei kuulu tasavertaiseen seurustelusuhteeseen
- Muista, että seurusteluun ei ole kiire vaikka muut kaverit seurustelisikin, jokainen etenee omaan tahtiin!
- Suomessa suojaikäraja on 16 vuotta, tämän tarkoituksena on varmistaa tasavertainen suhde

## Seksuaalisuuden portaat

- Ihmisten seksuaalisuutta on kuvattu seksuaalisuuden portaiden avulla
- Portaiden harppominen ei kannata, sillä jokaisella portaalla on tärkeä kehitystehtävä kasvamisen kannalta
- Seuraavien diojen aikana voit miettiä millä portaalla olet itse tällä hetkellä..

## Seksuaalisuuden portaat



### ÄITI – ISÄ, NAINEN – MIES

- Lapsena voi ihastua johonkin läheiseen
- Kiinnostus omaa kehoa kohtaan herää



### JULKKISRAKKAUS

- Ihastuksen kohde on usein kaukainen esimerkiksi urheilulidoli tai jokin bändi
- Näitä julkkisrakkauksia voi olla koko elämän ajan

### TUTTU – SALATTU

- Tämä vaihe tapahtuu usein murrosiän alkuvaiheessa
- Oman kehon muutokset ihmetyttävät ja ajatukset harhailee
- Ihastumisen kohteena voi olla esimerkiksi luokkakaveri
- Ihastumisesta kuitenkin ei kerrota kenellekään eli se on salaista



### TUTTU – KAVERILLE KERROTTU

- Tällä portaalla ihastuksesta voidaan kertoa kaverille
- Oma ulkonäkö alkaa kiinnostamaan enemmän
- Kaverisuhteet syvenevät



### TYKKÄÄN SINUSTA

- Ihastuksen kanssa voidaan viestitellä, mutta kasvojen ei uskalleta nähdä
- Murrosiän muutokset ihmetyttävät kehossa
- Mitähän siellä vanhempien makuuhuoneessa tapahtuu?

THE NEVER MET ANOISE  
DREAM LIKE YOU




### KÄSI KÄDESSÄ

- Seurustelusta tehdään avointa ja se halutaan näyttää ja kertoa muille
- Aika kuluu ihastuksen lähellä olemisesta sekä tunnetasolla kokemisesta ja jakamisesta
- Seksuaalista kanssakäymistä ei vielä ole
- Seurustelun loppumisen kriisi vaikuttaa maailmanlopulta

**SUUDELLAAN**

- Seitsemännellä portaalla seurustelusuhteessa esiintyy seksuaalista kemiaa
- Voidaan pussailla ja kosketella peiton alla
- Kumppanin kunnioitus tärkeää




**MIKÄ TUNTUU HYVÄLTÄ**

- Kumppanin kanssa mietitään ja testataan mikä tuntuu itsestä ja kumppanista hyvältä
- Tavoitteena läheisyyden kokeminen yhdessä sekä uusien asioiden kokeileminen turvallisessa ympäristössä

**RAKASTELU**

- Luotettava kumppani löytynyt ja rakastumistakin voi kokea
- Suhteelta halutaan seksiä
- Psykkistä ja fyysistä mielihyvää tuottaa seksi ja rakkauden kokeminen
- Tämän portaan saavuttamiseen tulee olla tarvittavat tiedot ja taidot suojautua sukupuolitaudeilta sekä seksin riskeiltä
- Vastuu itsestään ja kumppanista sekä kumppanin kunnioitus tulee olla kunnossa tämän portaan saavuttamiseksi



## Seksuaalisuuden moninaisuus

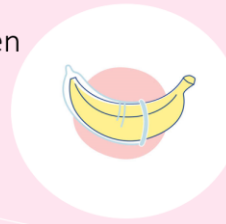
- Ihmisen omaa kokemusta siitä kenestä voisi olla kiinnostunut
- Ominaisuus joka on jo syntymästä asti
- Seksuaaliseen suuntautumiseen ei voi itse vaikuttaa, vaikka se muovautuukin koko elämän ajan
- Seksuaalinen identiteetti vakiintuu usein nuorena aikuisena
- Sukupuolisensitiivisyys= kasvatustapa, jossa jokaisella lapsella ja nuorella olisi samat mahdollisuudet, velvollisuudet ja oikeudet sukupuolesta riippumatta. Sukupuoli ei saa rajoittaa oppimista, kasvamista ja mielenkiinnonkohteita.

## Mitä on sukupuolitaudit?

- Sukupuolitauteja eli seksitauteja ovat usein bakteerien aiheuttamia tauteja, jotka voivat tarttua pääosin seksikontaktissa
- Yleisimpiä seksitauteja ovat klamydia, kondylooma, kuppa, tippuri ja HIV-infektio
- Klamydia, kondylooma ja sukuelinherpes ovat Suomessa eniten todettuja seksitauteja
- Seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa sukupuolikontaktissa

## Sukupuolitaudeilta suojautuminen

- Sukupuolitaudeilta voi suojautua ainoastaan käyttämällä **kondomia**
- Esimerkiksi ehkäisytabletit eivät suojaa sukupuolitaudeilta
- Suojautumisessa ja ehkäisemisessä on tärkeää käydä säännöllisesti sukupuolitesteissä ja tarvittaessa varmistaa, että myös mahdolliset tartunnan saaneet saavat hoitoa
- Rokotteella voidaan ehkäistä kondyloomatartuntoja sekä hepatiitti A- ja B tartuntoja



KLAMYDIA

HIV-infektio

HPV

## Klamydia

### Yleistä

- Esiintyy usein nuorilla ja nuorilla aikuisilla
- Vuonna 2022 todettiin Suomessa noin 16 tuhatta klamydiatapausta
- Tarttuu seksikontaktissa sekä suuseksissä
- Yleisempi naisilla kuin miehillä

### Oireet

- Oireilee noin 1-3 päivän jälkeen tartunnasta
- Oireina naisilla usein kohdunkaulan tulehdus
- Kirvely virtsatessa, tiputteluvouto, epämääräinen valkovouto
- Suurin osa tapauksista on kuitenkin oireettomia

### Hoito

- Todetaan laboratorionäytteellä ja hoidetaan antibiooteilla

## HIV-infektio

### Yleistä

- Tarttuu suojaamattomassa seksissä, verenkierron välityksellä tai raskaana olevan äidin välityksellä sikiöön
- Hoitamattomana heikentää ihmisen vastustuskykyä ja näin altistaa muille viruksille

### Oireet

- Ensioireita ovat pääkiput, lihaskivut, kuumeilu, ripuli, ihottuma, imusolmukkeiden turvotus
- Immunitettiin heikentyessä oireina voi olla laihtuminen, yöhikoilu, toistuva herpes
- AIDS vaiheessa oireena esiintyy keuhkokuumetta, tuberkuloosia ja esimerkiksi virusten aiheuttamia syöpiä

### Hoito

- Tartunta todetaan verikokeilla
- Hoidetaan yhdistelmä-lääkityksellä, jonka tarkoitus on pitää olla vastustuskykyä ja vähentää oireita
- Lääkitys valitaan yksilöllisesti
- Tartunnan voi estää käyttämällä kondomia koko yhdynnän ajan
- Toimiva HIV-lääkitys estää viruksen tarttumisen toiseen ihmiseen

## HPV eli papilloomavirus

### Yleistä

- HPV on yleisin seksissä tarttuva virus
- Viruksia tunnetaan yli 200
- Virustyyppit voidaan jakaa ryhmiin
- Suuri osa ihmisistä saa infektion jossain vaiheessa elämää

### Oireet

- Virus on usein oireeton
- Joskus esiintyy kutinaa tai haavaumia alapäässä
- Suurin osa tartunnoista paranee itsestään

### Hoito

- Hoito: HPV-rokote tehokkain hoitokeino



### Hoitoon hakeutuminen

- Seksitaudit voivat olla myös oireettomia
- Jos epäily herää seksitaudista, on syytä hakeutua tutkimuksiin
- Tutkimuksiin ja hoitoon pääsee oman terveydenhoitajan kautta tai terveyskeskuksen kautta
- Tutkimukset ovat maksuttomia kunnallisissa hoitopaikoissa

Miten  
seksitaudit  
tarttuvat?

- <https://youtu.be/ZbtYvNcWu-U?si=9uwe-VAZ9Rd1Y-n0>

# Kahoot!

KAHOOT

Mene puhelimella osoitteeseen Kahoot.it ja odota lisäohjeita.



## Lähteet

- <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/>
- <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyva-seksuaalisuus/seksuaalisuuden-portaat/>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00497>

