



Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina

Ville Nylén

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina

Ville Nylén
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2024

Ville Nylén

Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina

Vuosi

2024

Sivumäärä

88

Kemseksi (chemsex) tarkoittaa tarkoituksellista huumeiden ja seksin yhdistämistä. Huumeiden käytön avulla lisätään seksin nautinnollisuutta, estottomuutta ja vapautuneisuutta. Määritelmällisesti kemseksi liittyy miesten väliseen seksiin. Positiiviset ry on järjestö, joka ajaa hiv-tartunnan saaneiden hyvinvointia ja oikeuksien toteutumista. Kemseksi on yksi aihealue Positiiviset ry:n toiminnassa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa kemseksi-alakulttuurissa elävien henkilöiden omaa ääntä kemseksin haittoja vähentävässä työssä ja kehittää Positiiviset ry:n toimintaa. Tutkielman tarkoituksena oli selvittää kemseksi-alakulttuureissa elävien miesten keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Tutkimuskysymys oli: millaisia haittoja vähentäviä keinoja miesten väliseen kemseksiin on kemseksi-alakulttuureissa elävillä miehillä?

Tämä opinnäytetyö oli laadullinen tutkielma ja sen aineisto kerättiin teemahaastatteluina. Tutkielmaa varten haastateltiin viittä miestä, joilla on seksiä miesten kanssa sekä kokemuksia kemseksistä. Haastateltavat tavoitettiin avoimella haastattelukutsulla, jota jaettiin Positiiviset ry:n, Hivpointin ja MSC Finland - Tom's Clubin kautta. Haastattelut toteutettiin Helsingissä joulukuussa 2023 sekä maaliskuussa 2024. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistonanalyysi tehtiin helmi- ja maaliskuun 2024 aikana. Työn tulokset julkaistiin ja luovutettiin Positiiviset ry:lle huhtikuussa 2024.

Tulokset osoittivat miesten välisen kemseksin haittoja vähentävien keinojen moninaisuuden. Haittoja vähentäviä keinoja voidaan jakaa yksilöön ja yhteisöön liittyviin keinoihin ja rakenteellisiin keinoihin. Yksilöön ja yhteisöön liittyvistä keinoista keskeisiksi nousivat yleinen itsestä huolehtiminen, vastuullinen seksuaaliterveyskäyttäytyminen sekä sosiaalinen tuki. Näiden lisäksi oma kokonaisuus on vähemmän haitallinen huumeiden käyttö, johon kuuluivat huumeiden käytön pitäminen omassa kontrollissa, turvallisemmat käyttötavat ja huumeen hankkimiseen liittyvää turvallisuutta lisäävät keinot. Vertaistuki ja yhteisön merkitys kemseksissä näyttäytyvät tärkeänä haittojen vähentämisen kannalta. Rakenteellisista keinoista keskeisiä ovat toimivat palvelut, tiedon lisääminen kemseksistä ja rakenteellinen huumetyö. Eritoten stigmaa vähentävän yhteiskunnallisen keskustelun roolia pidettiin tärkeänä. Haittoja vähentäisi ammattilaisten osaamisen kehittäminen sekä tuomitsematon asenne kemseksiä kohtaan. Johtopäätöksenä näyttäytyy, että kemseksin haittoja vähentävät keinot ovat usein epämuodollisia ja eivät toteudu kliinisessä tai kontrolloidussa ympäristössä. Kemseksitukityön kannalta keskeisintä olisi tukea hyvän seksuaaliterveyden toteutumista, edistää turvallisempia huumeiden käyttötapoja ja kehittää vertaistuellista toimintaa. Lisäksi luotettavan tiedon lisääminen kemseksistä ja stigman purkaminen asiallisella keskustelulla vähentäisi haittoja.

Kemseksi Suomessa vaatisi lisätutkimusta ilmiön suomalaisten erityispiirteiden tunnistamiseksi. Tämän tutkielman jatkotutkimusideana on selvittää miten haittoja vähentävää päihdetyötä voisi kohdistaa kemseksi-alakulttuureissa eläville henkilöille.

Asiasanat: kemseksi, miesten välinen seksi, haittoja vähentävä päihdetyö, seksuaaliterveys

Ville Nylén

Strategies for Harm Reduction in Male Same-Sex Chemsex: Insights from Men

Year

2024

Pages

88

Chemsex refers to the conscious combination of drugs and sex. The use of drugs is aimed at enhancing the pleasure and freedom during sex. Chemsex is usually associated with male-male sex. Positiiviset ry is an organization that advocates for the well-being and rights of individuals living with HIV. Chemsex is one area of focus in the work of Positiiviset ry. The aim of this thesis is to empower individuals living within the chemsex subculture to voice their own experiences in harm reduction. Additionally, the aim of this thesis is to develop the activities of Positiiviset ry. The purpose of this thesis is to explore strategies used by men living within chemsex subcultures to reduce potential harms associated with male-male chemsex. The research question of this study is: what harm reduction strategies do men living within chemsex subcultures have for male-male chemsex?

This thesis is a qualitative study, and its data was collected through theme interviews. Five men who have sex with men and have experience of chemsex were interviewed for the study. Participants were reached through an open interview invitation distributed via Positiiviset ry, Hiipoint, and MSC Finland - Tom's Club. Interviews were conducted in Helsinki in December 2023 and March 2024. Data analysis was conducted using the content analysis approach. The analysis of the data was carried out between February and March 2024. The findings of the study were published and presented to Positiiviset ry in April 2024.

The findings of the study demonstrated the diversity of harm reduction strategies employed by men engaging in male-male chemsex. Harm reduction strategies can be categorized into individual and community approaches and structural approaches. Individual and community strategies included self-care, responsible sexual health behaviours, and social support. Additionally, strategies to minimize harm related to drug use included maintaining control over drug use, safer drug consumption methods, and safety measures related to buying drugs. Peer support and the importance of community in chemsex were highlighted as crucial for harm reduction. Structural strategies included accessible services, increasing awareness about chemsex, and structural drug work. Particularly, the role of societal discussions aimed at reducing stigma was considered important. Improving professional expertise and increasing a non-judgmental attitude towards chemsex were seen as essential for harm reduction. In conclusion, many harm reduction strategies in chemsex are informal and may not be realized in clinical or controlled environments. For effective chemsex support work, it is crucial to promote sexual health, advocate for safer drug use practices, and develop peer support activities. Additionally, sharing accurate information about chemsex and reducing stigma through respectful dialogue would help reduce harms.

Further research is needed to understand the unique characteristics of chemsex in Finland. Future research following this study could explore how harm reduction efforts could be targeted towards individuals within chemsex subcultures.

Keywords: Chemsex, Male-male sex, MSM, Harm reduction, Sexual health

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Positiiviset ry	8
3	Kemseksi.....	9
3.1	Kemseksi Suomessa	11
3.2	Kemseksin haittojen vähentäminen	13
4	Miehet, joilla on seksiä miesten kanssa	15
4.1	Miesten välinen seksi	16
4.2	Seksuaaliterveys.....	18
5	Palvelujärjestelmä	20
5.1	Haittoja vähentävä päihdetyö.....	20
5.2	Seksuaaliterveyspalvelut	22
5.3	Katsaus eurooppalaisiin kemseksitukipalveluihin	23
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	25
7	Opinnäytetyön toteutus	26
7.1	Opinnäytetyö laadullisena tutkielmana	27
7.2	Haastattelujen toteutus.....	28
7.3	Aineiston analyysin toteutus.....	30
7.4	Aineistonhallinta	34
8	Tulokset	35
8.1	Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	35
8.1.1	Itsestä huolehtiminen	35
8.1.2	Seksuaaliterveyden edistäminen	38
8.1.3	Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	40
8.1.4	Sosiaalinen tuki	43
8.2	Rakenteelliset keinot	45
8.2.1	Toimivat palvelut.....	45
8.2.2	Kemseksitietous.....	46
8.2.3	Rakenteellinen huumetyö	47
8.3	Tulosten yhteenveto	48
9	Pohdinta	49
9.1	Tulosten tarkastelu	51
9.2	Eettisyys	54
9.3	Luotettavuus	56
9.4	Jatkotutkimusideat	57
	Lähteet.....	58
	Taulukot	63

Liitteet	64
----------------	----

1 Johdanto

Kemseksi tarkoittaa tarkoituksellista seksin ja päihteiden yhdistämistä. Ilmiö liittyy miesten väliseen seksiin, vaikka samankaltaista käyttöä on olemassa myös muilla viiteryhmillä. Kemseksiin liittyy omia alakulttuureita, joissa käytettäville aineille on erityisiä merkityksiä sekä käyttötapoja. Kemseksiin liittyy usein myös tietynlainen seksikäyttäytyminen. Päihdyttävien aineiden käyttö seksin yhteydessä mahdollistaa voimakkaampia seksuaalisia kokemuksia, pidempään kestävästä seksin harrastamista ja lisää vapautuneisuutta. Sen avulla voi päästä irti ahdistavista ajatuksista ja parantaa itseluottamuksen tunnetta. Toiminta ei ole kuitenkaan aiheutuvista haitoista vapaata. Syntyviä haittoja voivat olla riskialttiimpi seksikäyttäytyminen, yksinäisyyden kokemuksen syventyminen ja omien rajojen kadottaminen seksissä. Laittomien huumeiden käyttäminen ei milloinkaan ole täysin turvallista. Suomessa kemseksi on vielä marginaalista, mutta silti todellinen ilmiö, joka mukailee kansainvälistä kemseksitilannetta. (Valkonen 2022, 35-41.)

Esimerkiksi Iso-Britanniassa, Espanjassa ja Hollannissa on jo olemassa erityisiä kemseksituki- palveluita. Tyypillisesti Suomeen päihdekulttuurin muutokset tulevat jäljessä. Tällä hetkellä suurin haaste on se, että kemseksiin liittyy valtavan suurta stigmaa ja asiallista tietoa aiheesta ei ole riittävästi saatavilla. Päihdepalveluissa ilmiötä ei osata tunnistaa ja seksuaaliterveyspalveluissa ei löydy riittävästi päihdealan osaamista (Valkonen 2022, 42). Tiedon lisääminen aiheesta lisäisi kemseksi-alakulttuureissa toimivien turvallisuutta, mahdollisuutta tehdä faktaan perustuvia valintoja toiminnassaan ja kynnyksen avun piiriin hakeutumiseen madaltuisi. Laittomien huumeiden käyttörangaistus luo omat esteensä avun saamiselle. Kemseksistä syntyviä haittoja on mahdollista vähentää.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kemseksi-alakulttuureissa elävien miesten keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Työn aihe on valikoitunut päihdetyön kentän tarpeen pohjalta. Olen opinnoissani suuntautunut päihde- ja seksuaaliterveystyöhön ja kemseksiin liittyvä opinnäytetyö yhdistää näitä. Tutkielman tavoitteena on vahvistaa kemseksi-alakulttuureissa elävien omaa ääntä kemseksin haittoja vähentävässä työssä.

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppani on Positiiviset ry. Ennen tätä opinnäytetyötä en ole työskennellyt tai muuten toiminut Positiiviset ry:llä. Lähestyin yhdistystä sähköpostitse syksyllä 2023 opinnäytetyöideani kanssa ja he tarttuivat siihen. Yhteisten keskustelujen pohjalta aiheeksi valikoitu kemseksin haittoja vähentävä työ. Positiiviset ry:n lisäksi Hivpoint on antanut asiantuntija-apua työn eri vaiheissa sekä auttanut työn toteutuksessa. Hivpoint on HIV-säätiön hallinnoima toimija, jonka tavoitteena on ”edistää terveyttä, hyvinvointia ja yhdenvertaisuuden toteutumista heille, joita hiv koskettaa eniten” (Hivpoint 2024a).

Kemseksille on olemassa vielä vähän suomen kieleen vakiintunutta sanastoa ja tämä on ensimmäinen suomen kielellä aihetta käsittelevä opinnäytetyö. Tutkielmassa käytetty sanasto löytyy työn liitteenä (liite 1). Tässä opinnäytetyössä on käytetty ChatGPT:tä tekstin kieliasun muokkaamiseen ja tekstin sujuvoittamiseen. Tämän tutkielman teoreettinen viitekehys rakentuu seuraavien käsitteiden ympärille: kemseksi, miesten välinen seksi, haittoja vähentävä päihdetyö sekä seksuaaliterveys.

2 Positiiviset ry

Positiiviset ry on yhdistys, joka ajaa hiv-tartunnan saaneiden etuja ja pyrkii ylläpitämään sekä parantamaan tartunnan saaneiden hyvinvointia. Yhdistys pyrkii ehkäisemään uusia hiv-tartuntoja ja edistämään seksuaaliterveyttä. Positiiviset tarjoaa muun muassa seksuaalineuvontaa, elämänhallintaa tukevia keskusteluja sekä asiakaslähtöistä yksilöllistä neuvontaa. Yhdistyksen päämääränä on toimia potilasjärjestönä hiv-infektion kanssa eläville. Sen keskeisenä tehtävänä on edistää hiv-tartunnan saaneiden ja heidän läheistensä hyvinvointia tarjoamalla tukea tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen. Lisäksi yhdistys pyrkii aktiivisesti ehkäisemään hiv-tartunnan saaneiden kohtaamaa syrjintää ja syrjäytymistä sekä parantamaan yleisesti tartunnan saaneiden elämänlaatua. (Positiiviset ry 2024a.) Positiivisilla oli vuosina 2019-2020 Chemsex-hanke, jonka tavoitteena oli tuottaa tietoa kemseksi-ilmiöstä, sen haittojen vähentämisestä, tuottaa tietomateriaalia ammattilaisille ja rakentaa yhteistyötä päihdetyön ja seksuaalineuvonnan välillä (Positiiviset ry 2024b).

Positiivisten kaikessa toiminnassa on huomioitu tavoite vähentää uusi hiv-tartuntoja Suomessa, tukea hiv-testiin hakeutumisessa ja purkaa hiv-tartunnan saaneisiin kohdistuvia ennakkoluuloja. Kaikkea toimintaa ohjaa hiv-positiivisten ja heidän läheistensä oma näkemys. Positiiviset tarjoaa tilaisuuksia hiv-positiivisille ja heidän läheisilleen kohdata samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Yhdistys määrittelee tehtäväkseen ”kansalaisjärjestönä olla hiv-tartunnan saaneiden vertaistukijärjestö ja edunvalvoja”, päämääräkseen ”parantaa hiv-positiivisten ja heidän läheistensä elämisen laatua ja pyrkii muokkaamaan yhteiskunnassa vallitsevia asenteita suotuisammiksi” ja tavoitteekseen ”tunnistaa ja löytää uusia toimintatapoja jatkuvasti muuttuviin, hiv-positiivisia koskeviin elämäntilanteisiin sekä hyvinvoinnin edistäminen”. (Positiiviset ry 2024a.)

Ehdotin itse Positiivisille kemseksiin liittyvän opinnäytetyön tekemistä. Idea aiheesta on muotoutunut opintojeni aikana, jossa olen suuntautunut päihde-, mielenterveys- ja seksuaaliterveystyöhön. Päihdetyönammattilaisten kanssa käymieni keskustelujen pohjalta on osoittautunut, että kemseksiä ei juurikaan tunneta. Kemseksistä on vähäisesti olemassa suomen kielellä tietoa, joten tämä opinnäytetyö vastaa osaltaan tähän tarpeeseen. Opinnäytetyö voi olla myös hahmottelemassa kuvaa sitä millaisena kemseksi näyttäytyy Suomessa.

Kemseksi aiheena vastasi Positiiviset ry:n tarpeisiin. Positiiviset toimii haittoja vähentävällä työotteella ja tämä toimi opinnäytetyön aiheen tarkentavana rajauksena. Kemseksialakulttuureissa toimivien henkilöiden kunnioittaminen ja heidän oman äänensä kuuluminen ovat keskeisiä toimintatapoja Positiivisille. Tämän kautta opinnäytetyössä nostettiin keskiöön yhteisön omat kokemukset ja ajatukset. Yhteisen keskustelun pohjalta työn tarkoituksesi valikoitui selvittää kemseksi-alakulttuureissa toimivien miesten keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Positiiviset ry koki aiheen sellaiseksi, että siitä on hyötyä yhdistyksen toiminnan kehittämisessä. Konkreettisesti tämä voisi näkyä esimerkiksi yhteisötoiminnan järjestämisessä, viestinnällisissä teoissa tai tulevien hankkeiden suunnittelussa.

3 Kemseksi

Kemseksi tarkoittaa tarkoituksellista päihteiden ja seksin yhdistämistä. Kansainvälisessä yhteydessä kemseksi määritellään usein tarkasti siinä käytettyjen aineiden mukaan. Näitä aineita ovat metamfetamiini, mefedroni sekä GHB eli gamma ja GBL eli lakka. Suomessa tämä määrittely ei ole perusteltu, koska suomalainen päihdekulttuuri sekä aineiden saatavuus eroaa niin paljon kansainvälisestä tilanteesta. Esimerkiksi mefedronin merkitys Suomen huumemarkkinoilla on lähes olematon. Suomessa kemseksin alle voidaan katsoa kuuluvan käytännössä kaikki laittomat päihteet. Määritelmän ulkopuolella jäävät kuitenkin yleisyytensä vuoksi kannabis sekä laillisista päihteistä alkoholi. Lisäksi kemseksiin liittyy usein aineita, jotka eivät ole määritelmällisesti päihteitä, kuten poppers, ilokaasu, erektiolääke tai kloorietaani. Kemseksiä on kaikkien eri sukupuolten edustajilla, mutta määritelmällisesti se yhdistetään miesten väliseen seksiin. (Valkonen 2022, 35-38.)

Kansainvälinen Harm reduction international -järjestö erottaa toisistaan seksuaalisoidun päihteiden käytön sekä kemseksin. Seksualisoitu päihteiden käyttö viittaa yleisesti kaikkeen päihteiden yhdistämiseen seksiin. Kemseksi on taas erityinen oma ilmiönsä seksuaalisoidun päihteiden käytön sisällä. Harm reduction international määrittelee kemseksiin kuuluvan seuraavat tekijät; miesten välinen seksi, päihteiden käyttö seksin helpottamisen, keston tai intensiteetin apuna, tietyt stimuloivat päihteet, satunnaiset seksikumppanit ja ryhmäseksi, seksin keston pidentäminen sekä teknologian merkitys, kuten sijaintitietoihin perustuvat seuranhakusovellukset. (Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men 2021, 2.)

Viimeisimmän tutkimustiedon mukaan eurooppalaisista miehistä, jotka ovat koskaan harrastaneet seksiä miesten kanssa, 15 % on joskus harrastanut kemseksiä. Tästä joukosta 68 % on harrastanut kemseksiä viimeisen vuoden sisään. Miehistä 5 % ilmoitti harrastaneensa kemseksiä viimeisen kuukauden aikana. Tähän kyselyyn on vastannut 50 Euroopan maista, mukaan lukien Suomesta, miehiä, joilla on seksiä miesten kanssa. Suomessa viimeisimmän kuukauden aikana

kemseksiä harrasti 1-3 % kyselyyn vastanneista miehistä. Sama luku on Hollannissa jopa 9-15 % ja Iso-Britanniassa, Ranskassa ja Espanjassa hieman pienempi 6-8 %. (EMIS-2017: The European Men-Who-Have-Sex-With-Men Internet Survey. Key findings from 50 countries 2019, 70-71.)

David Stuart oli urauurtava brittiläinen kemseksi-asiantuntija ja ihmisoikeusaktivisti, joka on luonut kansainvälisessä käytössä olevan termin chemsex (Stuart 2019). Stuart (2019) avasi Positiiviset ry:n Chemsex-hankkeen avausseminaarissa ilmiön taustaa. Kemseksi-ilmiön taustalla Stuart (2019) näkee kolme merkittävää osatekijää:

- 1) 1980-luvun hiv- ja aids-epidemia, joka muutti täysin miesten, joilla on seksiä miesten kanssa, suhdetta seksuaalisuuteensa. Nautinnon tilalle tulivat riskit, vaarat ja kuoleman pelko.
- 2) Teknologian seksuaalinen vallankumous, joka vapautti, voimaannutti ja poisti häpeää miesten välisen seksin ympäriltä. Seuranhaku-sovelluksilla, erityisesti Grindr-sovelluksella, oli mahdollista löytää seksiseuraa helpommin ja nopeammin kuin koskaan ennen.
- 3) Nopea ja äkillinen muutos huume kulttuurissa. Uusia huumeita tuli nopeasti ja laajasti markkinoille. Huumeiden hankkiminen älypuhelimien sovelluksilla tuli mahdolliseksi lähes kaikille. Huumeiden käyttö seksin yhteydessä muodostui jonkinlaiseksi ratkaisuksi poistaa ahdistusta, pelkoa ja vaaran tunnetta. (Stuart 2019.)

Kyseessä on siis monisyinen ilmiö, johon linkittyy niin sosiaalisia, yhteiskunnallisia, psykologisia kuin kulttuurisia tasoja. Stuart (2019) painotti tarvetta erityisille kemseksitukipalveluille, joissa tulisi olla osaamista tunnistaa miesten välisen seksikulttuurin erityispiirteitä, tietoa kemseksissä käytettyihin huumeisiin liittyvistä merkityksistä ja käyttötavoista sekä ylipäänsä osaamista tunnistaa kemseksin erityislaatuisuus suhteessa muuhun päihteidenkäyttöön. (Stuart 2019.)

Kemseksiä harrastavien keskuudessa on yleisempää yksinäisyyden kokemus, ahdistuneisuus, masennusoireet, syrjäytymisriski ja vääristynyt kehonkuva. Kemseksi voi yhdistyä myös heikkoon itsetuntoon, erilaisiin kipuihin seksissä tai häiriöihin seksuaalitoiminnoissa. Huumeiden yhdistämisellä seksiin voidaan edesauttaa näiden haasteiden ylipääsemistä. Kemseksi voidaan nähdä ratkaisuna päästä yli haastavista tunteista ja se voi lisätä itseluottamusta sekä kokemusta omasta viehättävyydestä. (Ruiz-Robledillo, Ferrer-Cascales, Portilla-Tamarit, Alcocer-Bruno, Clement-Carbonell & Portilla 2021, 11.) Myös suomalaisessa kontekstissa samansuuntaiset tekijät sekä haasteet ihmissuhteissa ja oman seksuaalisuuden toteuttamisessa ovat nousseet esiin (Valkonen 2022, 39).

3.1 Kemseksi Suomessa

Kemseksistä suomalaisessa kontekstissa on vielä vähän tutkittua tietoa. Ensimmäisen kerran sitä on käsitelty Positiiviset ry:n ja Hivpointin kolmivuotisessa SeksiPertti-seksuaaliterveys-hankkeessa, jonka osana tehdyssä kyselyssä kemseksi nousi esiin. Positiiviset ry:llä oli tämän jälkeen Chemsex-hanke vuosina 2019-2020, jonka aikana toteutettiin kattava kysely kemseksistä. Tiedot suomalaisesta kemseksitilanteesta perustuvat lähinnä tähän kyselyyn sekä miesten, joilla on seksiä miesten kanssa, parissa tekevien ammattilaisten tietoon kentältä. Chemsex-hankkeen kyselyyn saatiin vastaus 111 henkilöltä, jolla oli kokemuksia kemseksistä. Vastaaajista kolmasosa oli naisia, 15 % muunsukupuolisia ja loput vastaajista miehiä. (Valkonen 2022, 35-36.)

Kyselystä nousi esiin, että suurimmalla osalla miehistä kemseksiä on kuukausittain tai harvemmin. Kyselyn mukaan selkeästi yleisintä kemseksi on ikäryhmällä 30-39-vuotiaat. Käytetyistä aineista yleisin oli alkoholi, mutta sitä ei määritelmällisesti pidetä osana kemseksiä. Laittomista huumeista kannabinoidit olivat yleisin laiton päihde, mutta senkään käyttöä ei määritellä kuuluvan kemseksin alle. Varsinaisista kemseksiin yhdistetyistä aineista yleisimpiä olivat MDMA eli ekstaasi ja amfetamiini. Hieman vähemmän yleisiä, mutta selvästi esiin nousseita aineita, olivat kokaiini, metamfetamiini, GHB eli gamma ja GBL eli lakka sekä LSD. Lisäksi kyselyssä nousivat esiin ilokaasun ja kloorietaanin päihdekäyttö. Lisäksi alkyylinitriit eli popperit nousivat kyselyssä esiin olematta määritelmällisesti päihde. Myös erektiolääkkeiden käyttö näyttäytyi kyselyssä. Miesten kohdalla huomionarvoiseksi nousi se, että metamfetamiinin käyttö oli kolme kertaa yleisempää miehillä kuin muilla sukupuolilla. Myös ilokaasu ja kloorietaani olivat miesten kohdalla merkittävästi yleisempiä. Jopa niin, että kloorietaanin käyttöä muut sukupuolet eivät maininneet ollenkaan. (Valkonen 2022, 37-38.)

THL:n kokoamassa huumeenkyselyssä vuodelta 2021 selvisi, että yleisimmin Suomessa käytettäviä laittomia huumeita olivat kannabis, amfetamiini, MDMA eli ekstaasi, kokaiini, bentso-diatsepiinit, hallusinogeeneihin kuuluvat sienet ja LSD. Kemseksin yhteydessä tyypillisten GHB:n ja GBL:n käyttö viimeisen vuoden aikana jäi vain 6 % tasolle. Tuloksista tulee myös ilmi, että useamman kuin yhden huumeen kokeilu tai käyttö on yleistä. Suurimmalla osalla käyttäjistä (91 %) käyttöpaikka on koti. Kyselyssä nousi esiin myös 1 % tasolla aineiden käyttö chemsexbileissä. Huumeiden käyttötavat vaihtelevat eri aineiden välillä. Yleisimmät käyttötavat ovat nuuskaaminen nenään tai nieleminen. Pistämällä käyttäminen korostuu metamfetamiinin, buprenorfiinin ja muuntohuumeiden kohdalla. Tyypillisin tapa hankkia huumeita on ostaminen tai aineiden saaminen ilmaiseksi. Ostaminen tapahtuu yleisimmin suoralla yhteydellä myyjään. Muita tapoja ovat internetin salattu verkko ja sosiaalinen media. (Rönkä, Karjalainen & Koskinen 2023, 10-17.) Tämä THL:n kyselytutkimus kuvaa koko huumetilannetta Suomessa. Kemseksi piirtyy esiin erityislaatuksena päihdekultuurin ilmiönä. Kemseksi-

alakulttuureiden trendit eivät täysin noudattele yleistä kuvaa päihdetilanteesta, mutta eivät ole kuitenkaan siitä täysin irrallisia.

Syksyllä 2022 THL:n kokoamasta suomalaisten huumeiden käyttöä ja huumeasenteita mittavasta tutkimuksesta nousi esiin, että yhä useampi suomalainen on joskus elämänsä aikana kokeillut jotakin huumetta. Ikäryhmästä 25-34-vuotiaat lähes puolet on kokeillut huumeita ja samanikäisistä miehistä luku on jopa yli puolet. Koko väestön kesken yleisin huume on kannabis, jota on kokeillut 29 %. Muista huumeista amfetamiinia on kokeillut 7 %, MDMA:ta eli ekstaasia 6 % ja kokaiinia 5 %. Kaikkien näiden aineiden käyttö näyttää viime vuosina lisääntyneen. Suomalaisten huumeasenteissa näkyy myös muutoksia. Huumeiden valvottuja käyttöhuoneita kannattaa selvä enemmistö suomalaisista ja käyttörangaistuksen suhteen asenteet ovat lieventyneet. (Karjalainen, Hakkarainen & Salasuo 2023, 1.) Kyselyn pohjalta näyttää, että huumeasenteet ovat muuttuneet myönteisemmiksi ja käyttökokeilut lisääntyneet. Osaltaan tämä muutos voi näkyä myös kemseksin yleistymisenä.

Useimmiten kemseksiä ei koeta päihteiden käytöksi sinänsä vaan enemmän tavaksi toteuttaa seksuaalisuutta ja seksiä. Apua kemseksin aiheuttamiin haittoihin haetaan yleensä vasta, jos ongelmat alkavat olla vakavia. Syynä tähän voi olla moninkertaisessa marginaalissa eläminen ja käyttörangaistukset. Kemseksi-alakulttuureissa toimivat henkilöt tarvitsisivat kuitenkin tukea, neuvontaa ja tietoa jo paljon ennen vakavien ongelmien kehittymistä. Kemseksistä syntyvät haitat voivat liittyä päihteiden käyttöön, yliannostuksiin tai aineiden yhteisvaikutuksiin, mutta vaikuttaa, että sitäkin enemmän korostuvat sosiaaliset ja psykologiset tekijät, kuten haasteet ihmissuhteissa, omien rajojen ylittäminen tai muutoin oman seksuaalisuuden toteuttamisessa. Suomessa kemseksiin näyttää liittyvän myös matkailu Euroopan kaupunkeihin, joissa kemseksin yleisyys on huomattavasti suurempaa kuin Suomessa. Kemseksi-alakulttuureissa on suomalaisia ihmisiä, jotka harrastavat kemseksiä ainoastaan ulkomailla. (Valkonen 2022, 35.)

Positiiviset ry:n Chemsex-hankkeen kyselyssä kartoitettiin myös millaista tukea ja tietoa vastaajat kaipaivat. Yleisimpänä toiveena nousi esiin tieto eri aineiden yhteisvaikutuksista. Tämän tiedon tuottaminen on haasteellista, koska eri aineita on paljon, niiden todelliset vahvuudet ja sisällöt vaihtelevat ja vaikutuksiin vaikuttavat monet yksilölliset tekijät, kuten mahdolliset lääkitykset. Toinen esiin noussut tiedon tarve oli omien ja toisten rajojen tunnistaminen. Kemseksissä haasteen tuo päihtymistila ja pitkä valvominen, jotka voivat vaikuttaa toimintakykyyn, päätöksentekoon ja muistiin. Muita esiin nousseita hyvinvointiin liittyviä tuen tarpeita olivat mielenterveys, ihmissuhteet, oman seksuaalisuuden toteuttaminen, seksi- ja pornoriippuvuus sekä yksinäisyys. Yksinäisyys oli kaksi kertaa yleisempää miesvastaajilla. (Valkonen 2022, 39.)

Chemsex-hankkeen aikana järjestettiin yhteisötapaamisia, joissa tuli ilmi, että kemseksi-alkulttuureihin kuuluu ihmisiä laajasti erilaisista taustoista ja ikäryhmistä. Fyysisiä ja psyykkisiä haittoja on tullut, mutta niihin on harvoin osattu tai uskallettu pyytää apua. Toisaalta hankkeen kyselyyn vastanneista neljäsosa vastaajista koki, että itsellä ei olisi minkäänlaista avuntarvetta. Aineiden yhdistämisellä seksiin haetaan kestävyyttä, nautintoa ja aistimusten vahvistamista. Kemseksi voi olla reitti myös toteuttaa seksuaalisuuttaan tavoilla, jotka eivät olisi muuten mahdollisia. Kyseessä voi olla myös uteliaisuus ja kokeilunhalu. Potentiaalisesti kemseksi on kuitenkin riippuvuutta aiheuttavaa, koska siinä yhdistyvät seksi ja riippuvuuspotentiaalinen aine. Henkilön kokemuksessa seksi saattaa alkaa yhdistyä vain päihdyttävään aineeseen ja on myös mahdollista syntyä riippuvuus aineeseen ilman seksiä. (Valkonen 2022, 41.)

Positiiviset ry:n Chemsex-hanke osoitti, että Suomessa on kemseksi-alkulttuureihin liittyvää käyttöä, joka mukailee kansainvälistä tilannetta. Huumeisiin liittyvien yleisten yhteiskunnallisten asenteiden muutokset voi nähdä myös osaltaan vaikuttavan kemseksiin. Kemseksi on kuitenkin Suomessa vielä marginaalista ja sen vuoksi aihetta ei riittävästi tunnisteta palvelujärjestelmässä eivätkä ihmiset siksi saa tarvitsemaansa tukea ja tietoa.

3.2 Kemseksin haittojen vähentäminen

Kemseksistä syntyvät haitat voivat olla ainakin fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. Myös muunlaiset haitat, kuten taloudelliset tai oikeudelliset haitat, ovat mahdollisia. Laittomien huumausaineiden käyttö on lähtökohtaisesti aina vaarallista ja riskejä lisäävät tietyt käyttötavat, kuten pistäminen. Myös nenänkautta nuuskaamiseen liittyy tartuntatautien leviämisen riskiä, jos käytössä on yhteiset käyttövälineet. Huumeiden käyttöön liittyy myös yliannostusten ja päihdepsykoosin riski. Myös varsinaisen päihderiippuvuuden kehittyminen on mahdollista. Kemseksiin yhdistyy usein suojaamatonta seksiä sekä muita riskialttiita seksitapoja, jotka voivat altistaa seksitautitartunnoille. Kemseksin yhteydessä haasteena saattaa olla myös suostumuksen antaminen sekä omien ja toisten rajojen tunnistaminen. Kemseksin haitta on myös stigman ja syrjinnän pelko, jotka estävät avun hankkimisen ajoissa. Kemseksin harrastajat ovat myös suuremmissa riskissä mielenterveysongelmien osalta. (Chemsex and harm... 2021, 2-6.)

Positiiviset ry:n kyselyn pohjalta nousi esiin kemseksin haittojen vähentämisen keinoja. Fyysisten haittojen vähentämiseksi keskeiseksi nousivat välineet suola-neste-sokeritasapainon ylläpitämiseen sekä puhtaat käyttövälineet. Lainsäädännön kannalta haittoja voisi vähentää käyttörangaistuksen poistamisella ja palvelulla, jossa olisi mahdollista tunnistaa käytettävä aine. Käyttörangaistus lisää stigmaa ja siten estää avun piiriin hakeutumisen. Tämä syventää entisestään mahdollisia mielenterveys- ja päihdeongelmia. Palveluiden kannalta seksuaalivonnan ja päihdepalveluiden yhteistyötä tulisi kehittää. Päihdepolitiikassa tulisi siirtyä

ihmisoikeuskeskeiseen ja haittoja vähentävään suuntaan, jota useat tutkimukset ja kaikki suurimmat asiantuntijatahot suosittavat. (Valkonen 2022, 41.)

Harm reduction international -järjestö on laatinut suosituksia kemseksin haittojen vähentämiseksi. He korostavat, että haittoja vähentävien palveluiden jokaisessa vaiheessa, suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin, tulisi huomioida kemseksi-alakulttuureihin kuuluvien merkityksellinen osallistuminen. Kemseksitukityötä tekevien tulisi tuntea kemseksin ympärillä olevat alakulttuurit sekä yhteisöt siten, että tuntevat kielen ja sanaston mitä yhteisö itse käyttää. Ammattilaisen tulee tuntea miesten väliseen seksiin liittyviä seksitapoja sekä paikallista päihdetilannetta, käytettyjä päihteitä sekä päihteiden yhteisvaikutuksia. Mahdollisen tuen tarpeessa olevat ihmiset tulee tavata siellä missä he jo ovat. Kohtaamisen tulee aina olla kunnioittavaa ja arvostavaa. Kemseksitukipalveluiden tulisi olla saatavilla verkon kautta, koska teknologialla on merkittävä osuus kemseksialakulttuureissa. Lisäksi järjestö korostaa, että ammattilaisten jatkuva lisäkouluttautuminen sekä koulutusten tarjoaminen aiheesta lisäävät tietoisuutta kemseksistä, joka osaltaan ehkäisee haittoja. (Chemsex and harm... 2021, 5.)

Palvelujen rakenteesta Harm reduction international suosittelee, että palveluissa yhdistyisi saman katon alle tai vähintään lyhyen fyysisen etäisyyden päähän toisistaan miehille, joilla on seksiä miesten kanssa, suunnatut haittoja vähentävät päihdepalvelut, seksuaaliterveyspalvelut ja mielenterveyspalvelut. Asiakkaan tulisi saada kaikki palvelut mahdollisimman helposti yhdellä käynnillä. Samasta palvelusta tulisi saada tiedon lisäksi kaikki haittojen vähentämistä lisäävät materiaalit, kuten puhtaat käyttövälineet, kondomit ja liukuvoiteet. Haittojen vähentämiselle olennaista on matalalla kynnyksellä pääsy hiv- ja seksitautitesteihin sekä niihin liittyvään hoitoon ja neuvontaan. Tähän sisältyisi ohjaus prep- ja pep-lääkkeiden käytön aloittamiseen. Lisäksi järjestö suosittaa, että erityisistä kemseksitukipalveluissa voitaisiin laajentaa palvelua yleisemmin myös henkilöille, joilla on seksualisoitua päihteiden käyttöä. (Chemsex and harm... 2021, 5.)

Positiiviset ry (2024c) on koonnut nettisivuilleen tietoja kemseksin riskien vähentämisestä erityisesti suomalaisessa kontekstissa. He suosittavat, että ennen kemseksiä ja aineiden käyttöä pohtii omia rajojaan ja sitä, millaista seksiä ja kenen kanssa on valmis toteuttamaan. Seksuaaliterveydestä huolehtiminen on tärkeä osa riskien vähentämistä. Siihen kuuluvat muun muassa kondomin ja liukuvoiteen käyttö, säännöllinen seksitautitestausta ja tarvittaessa hiv-tartuntaa ehkäisevä prep-lääkitys. Käytettävien aineiden osalta keskeistä on tuntea aineet sekä niiden yhteisvaikutukset, aloittaa varovaisella annostelulla sekä huolehtia puhtaista käyttövälineistä niin pistäessä kuin nasaalisessa käytössä. Pistäessä on huolehdittava turvallisemmista pistotavoista. On myös hyvä muistaa tietoturvallinen viestintä, esimerkiksi Signalissa, Wickrissä tai Tor-verkon kautta. Tärkeää on myös huolehtia ystävistään ja muista kemseksisessioon osallistuvista sekä itsestään. Itsestä huolehtimista ovat riittävän nesteytyksen, ravinnon ja

levon huomiointi. Mahdollisissa hätätilanteissa ensiapu tulee aina kutsua paikalle. (Positiiviset ry 2024c.)

4 Miehet, joilla on seksiä miesten kanssa

Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä miehet, joilla on seksiä miesten kanssa. Tällä tarkoitetaan seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta kaikkia miehiä, joilla on seksiä miesten kanssa (Kylmä, Roos, Heikkinen, Sepponen, Pakarinen & Suominen 2016, 259). Kansainvälisessä sekä jossain määrin myös suomalaisessa tutkimuksessa käytetään termiä MSM (men who have sex with men), joka tarkoittaa samaa asiaa (EMIS-2017: The... 2019, Abbreviations). Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä keneen henkilö kokee romanttista ja/tai eroottista vetovoimaa. Hetero tarkoittaa henkilöä, joka kokee vetovoimaa eri sukupuolta kohtaan kuin itse on. Homo tarkoittaa henkilöä, joka kokee vetovoimaa samaa sukupuolta kohtaan kuin itse on. Bi- ja panseksuaalit kokevat vetovoimaa kaikkia sukupuolia kohtaan. On olemassa myös muita tapoja ja termejä määrittellä omaa seksuaalista suuntautumista. Jokaisella on oikeus määrittellä oma seksuaalinen suuntautumisensa itse. (Seta ry 2024.)

Miesten välistä seksiä voi olla myös hetero-, biseksuaali- tai panseksuaalimiehillä. Tutkimusten pohjalta suositellaan, että seksuaaliterveyden kannalta miesten välistä seksiä harrastavia miehiä tarkasteltaisiin yhtenä ryhmänä riippumatta siitä, miten henkilö määrittelee seksuaalisen suuntautumisensa. (Kylmä ym. 2016, 268.) Siksi myös tässä opinnäytetyössä on valittu puhua miehistä, joilla on seksiä miesten kanssa. Tässä opinnäytetyössä kunnioitetaan myös kohderyhmän itsemäärittelyä omasta sukupuolestaan.

Sateenkaari-ihmisillä tarkoitetaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia henkilöitä (Oikeusministeriö 2021, 10). Oikeusministeriön selvitys osoittaa, että sateenkaari-ihmisten perus- ja ihmisoikeudet eivät toteudu samalla tavoin kuin valtaväestöllä vaikka asenteet sateenkaari-ihmisiä kohtaan ovat muuttuneet viime vuosien aikana myönteisemmiksi. Asenteissa on kuitenkin eroavaisuuksia suurempien ja pienempien paikkakuntien välillä. Sateenkaari-ihmisiin kohdistuva syrjintä on edelleen yleistä. (Oikeusministeriö 2021, 43-45.) Euroopan perusoikeusvirasto FRA:n kyselytutkimuksesta selviää, että homo- ja biseksuaalisista suomalaisista miehistä 27 % oli kokenut viimeisen 12 kuukauden aikana syrjintää johtuen seksuaalisesta suuntautumisestaan. Sosiaali- ja terveystieteissä syrjintää oli homo- ja biseksuaalisista suomalaisista miehistä kokenut 11 %. (European Union Agency for Fundamental Rights 2020.)

Sateenkaari-ihmiset ovat erilaisessa terveydellisessä asemassa, kuin valtaväestö, mutta systemaattinen tutkimustieto suomalaisesta tilanteesta puuttuu (Oikeusministeriö 2021, 97). FRA:n kyselyssä suomalaisista homo- ja bi-seksuaalisista miehistä 22 % koki terveytensä erittäin

hyväksi, 54 % hyväksi, 21 % kohtalaiseksi, 2 % huonoksi ja 1 % erittäin huonoksi (European Union Agency... 2020). Sateenkaari-ihmiset kokevat muita useammin mielenterveyden ongelmia (Oikeusministeriö 2021, 106). Sateenkaariparien sekä -perheiden pääsyä perhe- tai lähi-suhteiden tukipalveluihin estää syrjinnän pelko eikä heidän kokemaansa lähisuhte- ja seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa tunnisteta riittävästi palvelujärjestelmässä (Oikeusministeriö 2021, 115-116). Sateenkaari-ihmiset kokevat myös muita enemmän asunnottomuutta sekä haasteita asunnonhaussa (Oikeusministeriö 2021, 134). FRA:n kyselututkimus osoittaa, että suomalaisista homo- ja biseksuaalisista miehistä 29 % oli kokenut jonkinlaisia haasteita asuminen suhteen. Heistä 21 % oli joutunut majoittumaan väliaikaisesti ystävän tai sukulaisen luona. (European Union Agency... 2020).

Vähemmistöstressin vaikutus on viime vuosina huomioitu paremmin osana sateenkaari-ihmisten hyvinvointia. Vähemmistöstressi tarkoittaa erityistä stressiä, jota vähemmistössä elävät ihmiset kokevat johtuen vähemmistöasemastaan. Vähemmistöstressiä aiheuttavat yhteiskunnan rakenteet, jotka eivät tunnista tai huomioi vähemmistöä. Syrjinnän kokemukset sekä sukupuoli- ja heteronormatiiviset käytänteet lisäävät vähemmistöstressin kokemusta. Sateenkaari-ihmisten kohdalla vähemmistöstressi saattaa vaikuttaa muun muassa eristäytymisenä sosiaalisista kontakteista, oman identiteetin peittelyä negatiivisten asenteiden pelossa tai sisäistettynä homo- tai transfobiana. (Meyer 2003, 3-5.)

Jaskari ja Keski-Rahkosen (2021) artikkeli tuo ilmi, että vähemmistöstressi voi vaikuttaa kokonaisvaltaisella tavalla heikentävästi sateenkaari-ihmisten terveyteen. Sillä on vaikutuksia masennus ja ahdistuneisuushäiriöihin, syömishäiriöihin, stressihäiriöihin, päihdehäiriöihin ja itsetuhoisuuteen sekä itsemurhariskiä. Lisäksi sillä on vaikutus erilaisten fyysisten sairauksien puhkeamiseen. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021, 1783-1785.) Eri sateenkaari-ihmiset kokevat kuitenkin vähemmistöstressin hyvin eri tavoin eikä se kosketa koko ryhmää yhtä vahvasti. Vähemmistöstressiä voivat vähentää yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuus ja henkilökohtainen resilienssi. Vähemmistöstressiltä suojaavat oman yhteisön vertaistuki, hetero- ja sukupuoliormeja purkavat käytänteet ja yleisesti asenteiden muuttuminen myönteisemmiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan. (Meyer 2003, 6-7.)

4.1 Miesten välinen seksi

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee seksuaalisuuden olevan keskeinen osa ihmisyyttä syntymästä kuolemaan asti. Seksuaalisuuden alle voidaan katsoa kuuluvan ainakin sukupuoli, sukupuoli-identiteetti, sukupuolirooli, seksuaalinen suuntautuminen, erotiikka, intimitteetti ja lisääntyminen. Seksuaalisuuden kokemukset ja ilmaisut syntyvät ajatusten, fantasioiden, halujen, uskomusten, asenteiden, arvojen, käyttäytymisen, käytäntöjen, roolien ja ihmissuhteiden kautta. Seksuaalisuuteen vaikuttavat niin biologiset, psykologiset kuin sosiaalisetkin tekijät, mutta se ei ole myöskään irrallaan taloudellisista, poliittisista, kulttuurisista, eettisistä,

lainopillisista, historiallisista, uskonnollisista tai henkisistä tekijöistä. (World Health Organization 2006, 5.)

Seksi on seksuaalisuuden ilmaisemista ja toteuttamista. Seksiä voi olla niin yksin, kaksin kuin useamman ihmisen kesken. Seksiä voi olla monenlaista ja se voi pitää sisällään esimerkiksi yhdyntää, suuseksiä, eri tavoin koskettamista ja hyväilyä, fantasioita tai itsetyydytystä. Seksillä voidaan toteuttaa tarvetta läheisyyteen, hellyyteen, rakkauteen tai intohimoon. Jos seksiin pakotetaan tai sillä alistetaan ja nöyrytetään toista niin kyse ei ole silloin seksistä vaan seksuaalisuutta loukkaavasta väkivallasta. Seksi voi toimia myös kaupankäynnin välineenä. (Brusila 2020.)

Miesten väliseen seksiin voi kuulua muun muassa suuseksiä, keskinäistä masturbaatiota tai anaaliyhdyntää (EMIS-2017: The... 2019, 144). Siihen sisältyy myös suutelu, koskettelua ja hyväilyä. Myös muita seksitapoja, kuten sormen tai sormien työntäminen anaaliin, peräaukon nuoleminen, fistaus eli nyrkkinainti, seksilelujen käyttäminen tai virtsa- ja ulosteleikit, saattaa olla osana miesten välistä seksiä. Seksi voi tapahtua kahden tai useamman ihmisen välillä. (Hivpoint 2023a.) Miesten välisestä seksistä puhuttaessa on hyvä muistaa, että myös transmiehet harrastavat seksiä. Tämä tarkoittaa, että myös miesten väliseen seksiin voi kuulua emätinyhdyntää, emättimen nuolemista sekä sormien tai käden penetroimista emättimeen. (Seksi ja trans 2017, 30-32.)

Kaikkia aiemmin mainittuja seksitapoja voi olla osana myös kemseksiä. Euroopassa tehdyissä tutkimuksissa tietyt seksitavat, esimerkiksi fistaus, ryhmäseksi sekä seksilelujen yhteiskäyttö, näyttävät olevan jonkin verran yleisempiä kemseksin yhteydessä (Frankis, Flowers, McDaid & Bourne 2018, 149; Ruiz-Robledillo ym. 2021, 6-7; Hegazi ym. 2017, Jaspalin 2022, 11 mukaan). Jotta kemseksin haittoja vähentäviä keinoja voidaan määritellä, niin tulee tietää millaista seksuaalikäyttäytymistä ja millaisia seksitapoja kemseksiin liittyy. Esimerkiksi seksitautien ehkäisemisen sekä testaamisen kannalta tämä on erityisen oleellista tietää.

Miesten välisestä seksistä on saatu tietoa Eurooppalaisen EMIS-hankkeen (The European MSM Internet Survey) osana, josta viimeisimmät tulokset ovat vuodelta 2017. Kysely on kohdennettu miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Kyselyyn vastasi 127 792 miestä 48 eri maasta. Suomalaisia vastaajia oli 1 409. (EMIS-2017: The... 2019, 22.) Seuraavat luvut esittävät kaikkia kyselyyn vastanneita kaikista eri maista.

Noin puolella kyselyyn vastaajista ei ollut vakituista seksikumppania, kolmasosalla oli yksi vakituinen seksikumppani ja 17 %:lla vastaajista oli useampi kuin yksi vakituinen kumppani viimeisen vuoden aikana. 77 % vastanneista oli harrastanut vuoden sisään seksiä satunnaisen kumppanin kanssa. (EMIS-2017: The... 2019, 57-58.) Suurin osa (73,5 %) on ollut anaaliyhdyntässä viimeisimmän satunnaisen kumppaninsa kanssa (EMIS-2017: The... 2019, 145). Internetillä on ollut merkittävä asema uusien seksikumppanien löytämisessä. Lähes puolet olivat

löytäneet uuden satunnaisen kumppanin puhelimen sovelluksen (42,3 %) tai muutoin internetin (30,2 %) avulla. Seksin harrastamisen paikoista yksityinen asunto oli selvästi yleisin, mutta muita esiin nousseita paikkoja olivat hotellihuoneet, homosaunat, kruisailupaikat, darkroomit ja pornoelokuvateatterit. (EMIS-2017: The... 2019, 140-142.)

Kolmannes kyselyyn vastanneista oli ollut ensimmäisen kerran miesten välisessä seksikontaktissa alle 16-vuotiaana ja reilu kymmenes vastaajista oli aloittanut miesten väliset anaaliyhdyntä samana ikäisenä. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet olivat olleet anaaliyhdyntä toisen miehen kanssa. Viimeisen vuoden aikana 61 % oli ollut suojaamattomassa anaaliyhdyntä miehen kanssa. (EMIS-2017: The... 2019, 55-58).

EMIS-tutkimuksen tulokset osoittavat, että miehillä, joilla on seksiä toisten miesten kanssa, on yleistä useat satunnaiset seksikumppanit sekä suojaamattomien anaaliyhdyntöjen määrä on suuri. Merkittäväällä osalla miehistä on useampi kuin yksi vakituinen seksikumppani. Myös älypuhelimien seuranhakusovellusten merkitys seksiseuran hakemisessa on merkittävä. Nämä samat tekijät vaikuttavat korostuvan kemseksiä harrastavien keskuudessa ja siten ne tulee tunnistaa kemseksin haittoja vähentävän työn osana.

4.2 Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys tarkoittaa Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan fyysistä, psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia seksuaalisuudessa. Seksuaaliterveys ei edellytä sairauksien puuttumista tai täyttä toimintakykyä. Seksuaaliterveyden toteutuminen edellyttää positiivista ja kunnioittavaa lähestymistä seksuaalisuuteen sekä seksuaalisiin suhteisiin. Se on myös mahdollisuutta saada nautinnollisia ja turvallisia seksuaalisia kokemuksia ilman pakottamista, syrjintää tai väkivaltaa. Seksuaaliterveyden toteutuminen edellyttää seksuaalioikeuksien kunnioittamista. (World Health Organization 2006, 5.)

Seksuaalioikeuksia ovat määritelleet useammat eri toimijat, kuten WHO, Maailman perhesuunnittelujärjestö IPPF (International Planned Parenthood Federation), Maailman Seksuaaliterveyden kattojärjestö WAS (World Association for Sexual Health) ja Amnesty International. Näiden seksuaalioikeuksien sisällöt ovat toistensa kanssa linjassa, mutta painottavat hieman eri näkökulmia. Suomessa Väestöliitto on laatinut omat seksuaalioikeudet. Väestöliitto ajattelee seksuaalioikeudet erottamattomana osana ihmisoikeuksia (Väestöliitto 2019, 7-8). Seksuaalioikeudet edistävät sosiaalisesti, ekologisesti ja taloudellisesti kestävä kehitystä sekä rakentavat tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta (Väestöliitto 2019, 4-5).

Seitsemän seksuaalioikeutta Väestöliiton mukaan ovat:

”1) Oikeus omaan seksuaalisuuteen, 2) Oikeus tietoon seksuaalisuudesta, 3) Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, 4) Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin,

5) Oikeus näkyä, 6) Oikeus yksityisyyteen ja 7) Oikeus vaikuttaa” (Väestöliitto 2019, 9).

Keskeistä nautinnollisen ja turvallisen miesten välisen seksin kannalta on seksitautien ehkäisy, säännöllinen seksitautien testaaminen ja mahdollisten tartuntojen hoitaminen. Seksitauteja miesten välisessä seksissä ehkäisee tehokkaasti kondomin sekä suuseksisuojan käyttö. Anaaliyhdyntä yhteydessä tulisi aina käyttää vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. (Hivpoint 2023b.) Fistauksen yhteydessä kertakäyttökäsineet sekä liukuvoiteen käyttäminen lisäävät suojaa ja ehkäisevät osaltaan veriteitse leviävien tautien tarttumista (Anaaliseksi ABC 2022, 12-14).

Eri seksitapoihin liittyy erilaisia riskejä ja toisiin korkeampaa todennäköisyyttä eri seksitautien tarttumiselle kuin toisiin. Siksi on oleellista tunnistaa, millaisia erilaisia seksitapoja on olemassa, koska turvallisemman seksin kannalta suojautumistavat ovat erilaisia. Pelkästään kondomi ei auta ehkäisemään seksitauteja kaikissa seksitavoissa. (Hivpoint 2023b.) Tautien ehkäisemisen lisäksi turvalliseen seksiin kuuluvat omien ja toisten rajojen tunnistus, kunnioitus ja sanoittaminen ääneen. Tunnetaitojen harjoittelu ja kommunikaatio lisäävät seksin nautinnollisuutta. (Väestöliitto 2019, 12-19.)

Suomessa hiv-tartuntoja esiintyy suhteessa eniten miehillä, joilla on seksiä miesten kanssa (Hivpoint 2024b). Vuonna 2022 Suomessa vahvistettiin yhteensä 274 uutta hiv-tartuntatapusta, joka on merkittävästi isompi lukumäärä kuin edeltävinä vuosina. Lukumäärää selittää ulkomaalaisilla todettujen tartuntojen määrä, johon vaikutti osaltaan Ukrainasta Suomeen so-
taa paenneet ihmiset. Tartunnoista 26 % tuli naisen ja miehen välisessä seksissä, 17 % miesten välisessä seksissä ja 10 % huumeiden suonensisäisen käytön kautta. Kaikista tartunnan saaneista miehiä oli 80 %. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024a.) Nykyään hiv-tartuntaan on olemassa lääkehoito, joka pitää tartunnan saaneen terveenä ja oireettomana. Toimiva lääkehoito estää viruksen tartuttamisen myös suojaamattomassa yhdynnässä tai äidiltä lapselle synnytyksessä. (Hivpoint 2024b.)

Hiv-tartuntoja voidaan ehkäistä tehokkaasti prep (pre-exposure prophylaxis) -lääkityksellä. Lääkettä käytetään säännöllisesti tai tilannekohtaisesti estämään hiv-tartuntaa. Prep-lääkitys on hyödyllinen ryhmälle, joilla on korkea riski hiv-tartuntaan. Lääkkeen hyödyistä on kiistämättä näyttöä miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Prep-lääkkeestä hyötyisivät myös esimerkiksi pistämällä huumeita käyttävät sekä seksityötä tekevät. Hiv-riskiä lisäävät yhdynät ilman kondomia sekä huumeiden käyttö seksitilanteissa. Lääkkeen käyttö edellyttää muun muassa säännöllisiä seksitautitestejä. (Uutta hivin ehkäisyssä: Hiv-altistusta edeltävä lääkehoito, prep 2019, 6-10.) Lain sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista (734/1992) 5§:n mukaan prep-lääkitys on ollut maksuton hiv-tartunnan kannalta riskiryhmiin kuuluville vuodesta 2021 eteenpäin.

Suomessa on käytössä myös PEP-lääkitys, jolla voidaan ehkäistä potentiaalinen hiv-tartunta 72 tunnin sisällä riskitilanteesta. Miesten välisessä seksissä pep-lääkitys voidaan aloittaa, jos seksikumppanin hiv-status on tuntematon tai kumppanilla on todettu hiv ilman hyvää hoitovastetta. (HIV-altistuneen lääkkeellinen estohoito ei-ammattillisen altistustapahtuman jälkeen (nPEP) 2023, 1-3.) Miehillä, joilla on seksiä miesten kanssa, katsotaan olevan suurentunut riski saada hepatiittitartunta. Kansallinen rokotusohjelma määrittää, että he ovat oikeutettuja maksuttomaan A- ja B-hepatiittirokotukseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b.)

Keskimäärin kemseksiä harrastavilla miehillä on enemmän suojaamattomia yhdyntöjä, seksitautien kannalta riskialttiimpia seksitapoja ja useampia satunnaisia seksikumppaneja, kuin ei kemseksiä harrastavilla. Hiv-tartunnat ja seksitautitartunnat ovat yleisempiä kemseksiä harrastavilla miehillä. (Ruiz-Robledillo ym. 2021, 11-13; Jaspal 2022, 12.) Kemseksin yhteydessä toimivat samat seksuaaliterveyttä edistävät keinot, kuin muussakin miesten välisessä seksissä. Tehokkaita keinoja ovat erityisesti prep-lääkitys, hepatiittirokotus ja säännöllinen seksitautitestaus. Hiv-tartunnan saaneen kohdalla hyvästä hoidosta huolehtiminen on keskeistä.

5 Palvelujärjestelmä

Erityisiä kemseksitukipalveluita Suomessa ei ole olemassa. Joissakin Euroopan maissa, kuten Hollannissa ja Iso-Britanniassa, on olemassa erikoistuneita kemseksitukipalveluita. Kemseksin ympärillä tehtävä työ asettuu päihdetyön sekä seksuaaliterveystyön alle.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksessä keskitytään haittojen vähentämiseen, joka kuuluu haittoja vähentävän päihdetyön alle. Seksuaaliterveyspalvelu on kattokäsite erilaisille palveluille, joissa jollain tapaa käsitellään ihmisen seksuaalisuutta, seksuaalitoimintoja ja paritai monisuhteita (Kero & Merta 2020). Seuraavissa luvuissa avataan haittoja vähentävää päihdetyötä sekä seksuaaliterveyspalveluita lainsäädännön ja palvelujärjestelmän kautta. Kolmannessa alaluvussa tehdään pieni katsaus eurooppalaisiin kemseksitukipalveluihin.

5.1 Haittoja vähentävä päihdetyö

Haittoja vähentävä päihdetyö tarkoittaa toimenpiteiden, toimintaohjelmien ja toimintatapojen kokonaisuutta, jolla pyritään vähentämään huumeiden käytöstä aiheutuvia haittoja. Haitat voivat olla niin sosiaalisia, terveydellisiä tai taloudellisia ja ne voivat kohdistua niin yksilöön, yhteisöön kuin yhteiskuntaankin. Haittoja vähentävä työ ei yleensä tavoittele huumeiden käytön vähentämistä tai lopettamista, mutta se voi myös joskus olla sen tavoitteena. (Kotovirta & Tammi 2018a.) Haittoja vähentävässä työssä ymmärretään, että huumeiden käyttö ei tule häviämään koskaan yhteiskunnasta ja kaikki huumeita käyttävät henkilöt eivät halua tai pysty lopettamaan käyttöä. Haittojen vähentämisen keinot ovat käytännönläheisiä,

näyttöön perustuvia ja niiden toteutus vaihtelee kyseisen tilanteen, olosuhteiden ja tarpeen mukaan. Kansainvälisesti haittoja vähentävästä työstä käytetään termiä 'harm reduction'. (A-klinikkasäätiö 2024.)

A-klinikkasäätiö (2024) määrittelee haittoja vähentävän toiminnan ytimen viiteen perusajatukseseen: 1) sen hyväksyminen, että huumeiden käyttö on asia, jota yhteiskunnassa tulee aina esiintymään, 2) huumeita käyttävien ihmisten ihmisoikeuksia tulee kunnioittaa ja heidät tulee nähdä tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä, joiden erityishaasteisiin tulee vastata käytännönläheisesti ja tutkittuun tietoon perustuen, 3) huumeita käyttäviin henkilöihin kohdistuvan työn tulee olla arvovapaata ja perustua tieteelliseen näyttöön, 4) huumeiden käyttäjät tulee nähdä aktiivisina ja omaan ajatteluun kykenevinä henkilöinä, joiden tilannetta moralisointi ei edistä ja 5) haittoja vähentävä päihdetyö on luonteeltaan sosiaalista työtä, joka ei tapahdu klinisissä ja täysin kontrolloiduissa ympäristöissä. (A-klinikkasäätiö 2024.)

Haittoja vähentävän päihdetyön toimenpiteitä ovat muun muassa puhtaiden käyttövälineiden jakaminen, opioidikorvaushoito, valvotut käyttöhuoneet, matalan kynnyksen terveysterveystoimintapisteet, vertaistoiminta ja etsivä työ. Haittoja vähentävien keinojen alle voidaan katsoa kuuluvan myös esimerkiksi huumeiden käytön laillistaminen. (Kotovirta & Tammi 2018a.) Myös hiv- ja hepaattipikatestit sekä käyttöaineen testauspalvelu ovat mahdollisia haittojen vähentämisen keinoja (Kotovirta & Tammi 2018b). Kaikkien toimintojen tulisi olla sellaisia, että niihin on helppo päästä, palvelu on maksutonta ja asiointi anonyyminä on mahdollista. Huumeita käyttävän henkilön kohtaamisessa tulisi painottaa tuomitsemattomuutta ja luottamuksellisuutta. Tämän kaltaiseen toimintamalliin viitataan matalan kynnyksen toimintana. (Kotovirta & Tammi 2018c.)

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 3 luvun 24 §:ssä määritellään, että päihde- ja riippuvuustyö pitää sisällään hyvinvointialueen toteuttamia toimia, joilla vähennetään päihteiden käytöstä syntyviä haittoja. Opioidiriippuvuuden vieroitus- ja korvaushoidosta säädetään Terveystieteiden huoltolain (1326/2010) 3 luvun 28 a §:ssä. Valtioneuvoston tartuntatautiasetuksen (146/2017) 2 luvun 6 §:ssä määritellään hyvinvointialueen tehtäväksi huolehtia huumeita pistämällä käyttävien käyttövälineiden vaihtamisesta. Kansallinen rokotusohjelma määrittää, että maksuttomaan hepatiittirokotukseen ovat oikeutettuja muun muassa pistämällä huumeita käyttävät sekä miehet, joilla on seksiä miesten kanssa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2024b). Haittoja vähentävä päihdetyö näkyy siis lainsäädännössä moninaisesti, mutta selkeää määritelmää lainsäädäntö ei sille tarjoa.

Haittoja vähentävän työn keinot ovat olleet pitkään päihdetyön keinovalikoimassa, mutta vasta 1980-luvun aids-epidemian myötä se juurtui kansainväliseen päihdetyöhön (Kotovirta & Tammi 2018d). Suomeen haittoja vähentävän työn käytännöt otettiin tosissaan käyttöön vasta 1990-luvun lopulla, kun Suomessa nousi hiv-epidemia pistämällä huumeita käyttävien joukossa

(Kotovirta & Tammi 2028e). Haittoja vähentävä päihdetyö kohtaa kritiikkiä siitä, että se normalisoisi ja kannustaisi päihteiden käyttöön. Siksi myöskään Euroopan unionin ja YK:n huume-politiikassa haittoja vähentävä työ ei ole täysin tunnustettu, koska käytettävien termien tulisi olla kaikkien maiden yhteisesti hyväksymiä. Osassa maita haittoja vähentävä työ nähdään täysin huume-politiikkaan sopimattomana keinona. Kyseisissä maissa painotetaan kontrollin ja rankaisemisen toimivan tehokkaimpana keinona. (Kotovirta & Tammi 2018d.)

Suomen päihdepolitiikan malli on niin sanottu kahden raiteen malli, jossa kieltäminen, kontrollointi ja rankaiseminen kulkevat yhdessä haittojen vähentämisen rinnalla. Haasteena Suomen mallissa on se, että rankaiseva politiikka lisää itsessään haittoja, huumeita käyttävien syrjäyttämistä ja vaikeuttaa huomattavasti hoitoon pääsyä. (Kotovirta & Tammi 2018e.) Suomessa kahden raiteen mallia toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon sekä lakia valvovien viranomaisten yhteistyönä (Kotovirta, Markkula, Pajula, Paavola, Honkanen & Tuominen 2021, 21). Kolmannen sektorin toimijoilla on myös merkittävä rooli haittoja vähentävässä työssä. Erityisesti tämä näkyy kehittämistyönä ja uusien toimintojen toteuttamisessa. (Kotovirta & Kailanto 2020, 12.) Myös Positiiviset ry toimii haittoja vähentävän työn periaatteiden mukaisesti ja kannattaa esimerkiksi käyttörangaistuksesta luopumista (Positiiviset ry 2024c).

Sosiaali- ja terveysministeriön vuoteen 2030 ylettyvässä Päihde- ja riippuvuusstrategiassa on nostettu ensimmäiseksi painopisteeksi päihteitä käyttävien ihmisten sekä heidän läheistensä perus- ja ihmisoikeuksien turvaaminen sekä sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Strategia huomioi kehitystarpeen ammattilaisten kohtaamistaidoissa sateenkaari-ihmisten suhteen. (Kotovirta ym. 2021, 9-13.) Lisäksi huumeaineiden kohdalla tavoitteeksi on nostettu haittojen vähentämiseen panostamisen (Kotovirta ym. 2021, 21). Haittoja vähentävä päihdetyö näyttäytyy siis vahvasti juurtuneelta osaksi suomalaista päihdepolitiikkaa.

5.2 Seksuaaliterveyspalvelut

Seksuaaliterveyspalvelu on kattokäsite erilaisille palveluille, joissa jollain tapaa käsitellään ihmisen seksuaalisuutta, seksuaalitoimintoja ja pari- tai monisuhteita. Seksuaaliohjauksen tulisi kuulua kaikkien sosiaali- ja terveyshoitoalan ammattilaisten perustyöhön. Seksuaaliohjaukseen kuuluvat oikean tiedon antaminen ja asiakkaan seksuaalisuuden hyväksyminen kaikissa asiakastilanteissa. Seksuaalineuvoja, seksuaalikasvattaja, seksuaaliterapeutti ja kliininen seksologi ovat seksologian alan erikoiskoulutettujen nimikkeitä. Seksuaaliterveyden edistämisessä on kyse moniammatillisesta ja laajasta kokonaisuudesta. (Kero & Merta 2020.)

Seksuaalineuvonta tarkoittaa ammatillista vuorovaikutusta, joka keskittyy asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin seksuaalisuuden ja sukupuolen alueella. Se on prosessinomaista ja yleensä 2-5 tapaamisen mittaista toimintaa. Seksuaalineuvojille on olemassa 30 opintopisteen mittainen seksuaalineuvojakoulutus. Seksuaaliterapia on seksuaalineuvontaa laajempaa

lyhytterapiaan pohjaavaa työskentelyä, joka pyrkii ratkaisemaan ja hoitamaan seksuaalisuuteen liittyviä haasteita. Seksuaaliterapeutilla on erityinen tehtävään vaadittava koulutus. Seksuaalineuvoja tai seksuaaliterapeutti eivät ole nimikesuojattuja ammattinimikkeitä, mutta Suomen Seksologinen Seura ry voi auktorisoida niitä. (Kero & Merta 2020.)

Terveystieteiden laiti velvoittaa hyvinvointialueita järjestämään alueensa asukkailla seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistäviä palveluita. Sosiaali- ja terveysministeriön vastuulla on edistää ja ohjata seksuaaliterveyden toteutumista (Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016, 208). Julkisia palveluja täydentävät useat eri kolmannen sektorin toimijat, jotka muun muassa toteuttavat seksuaaliterveyteen liittyvää asiakastyötä, tuottavat tietoa sekä kehittävät uusia palveluita (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 213).

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen viimeisin seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma laadittiin vuosille 2014-2020. Toimintaohjelmassa asetettiin neljä painopistettä seksuaaliterveyden edistämiseen. Ensimmäinen painopiste on lapset ja nuoret. Tämä kattaa panostamisen koulutukseen, seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan vastaiseen työhön, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen parempaan huomioon ottamiseen ja seksitautien sekä epätoivottujen raskauksien ehkäisyyn. Toinen painopiste on miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys. Toimintaohjelmassa mainitaan erikseen kohdennettuja palveluita miehille, joilla on muita suurempi tuen tarve. Kolmas painopiste on monikulttuurisuus, jonka huomioiminen seksuaaliterveyspalveluissa on jäänyt turhan vähäiseen osaan. Viimeinen painopiste on hyvä syntymän hoito, joka kattaa kokonaisvaltaisen tuen ennen lapsen syntymää, synnytyksen laadukkaan hoidon sekä vastasyntyneen perheen tukemisen. (Edistä, ehkäise, vaikuta... 2016, 16-17.) Uutta seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmaa ei ole tehty vuoden 2020 jälkeen, joten edellisiä painopisteitä noudatetaan edelleen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.)

5.3 Katsaus eurooppalaisiin kemseksitukipalveluihin

Suomessa kemseksi näkyy jonkin verran järjestöjen toiminnassa. Positiiviset ry:n nettisivuilla on tietoa kemseksistä (Positiiviset ry 2024b). Hivpointin nettisivuilla kemseksi on mainintana (Hivpoint 2022). Lisäksi A-klinikasäätiö on nostanut aiheen esille nettisivuillaan (Saarinen 2018). Euroopassa on olemassa kemseksitukipalveluita, jotka ovat suunnattu miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Näissä palveluissa on erityisosaamista tunnistaa miesten välisen seksin ja kemseksi-alakulttuurien ilmiöitä. Tämän lisäksi on yleistä, että kemseksistä keskusteleminen on osaamista monissa hiv-työtä tekevissä sekä sateenkaari-ihmisten ihmisoikeuksia edistävässä järjestöissä. Seuraavaksi esitellään muutamia eurooppalaisia järjestöjä, jotka tuottavat erityisiä kemseksitukipalveluita. Listaus tekstissä mainittujen toimijoiden internet-sivustoista sekä sosiaalisen median kanavista löytyy tämän raportin liitteenä (liite 2).

Haittojen vähentävää päihdetyötä tekee hollantilainen Mainline-säätiö. Heidän työnsä tavoitteena on edistää päihteitä käyttävien ihmisten terveyttä ja ihmisoikeuksia, parantaa erityisesti haittoja vähentävien päihdepalvelujen saatavuutta ja laatua sekä lisätä tietoutta haittojen vähentämisestä humanina ja tutkittuun tietoon perustuvana toimintatapana. (Mainline 2024a.) Kemseksi on ollut osa Mainlinen työtä jo lähes kymmenen vuoden ajan. He ovat edelläkävijä hollantilaisen kemseksitukityön kehittäjänä. Nykyisin Mainlinen työ on laajentunut kansainvälisiin verkostoihin. (Mainline 2024b.)

Mainlinen kemseksitukityöhön sisältyy yksilötyötä, jossa voidaan käsitellä haittojen vähentämistä, aineiden käytön lopettamista tai antaa seksuaalineuvontaa. He järjestävät vertaistukiryhmätapaamisia kemseksin lopettamista pohtiville tai jo lopettaneille miehille. Lisäksi he tarjoavat tukipalveluita kemseksi-alakulttuureissa elävien ihmisten läheisille, ystäville ja perheille. He järjestävät myös käyttövälineiden vaihtoa sekä aineiden testauspalvelua. (Mainline 2024c.)

Mainline ylläpitää myös internetsivustoa, joka kokoaa yhteen tietoa kemseksistä. Sivustolta löytyy tietoa muun muassa haittoja vähentävistä keinoista, tietoa käytetyistä aineista ja seksuaaliterveydestä, kokemusasiantuntijoiden tarinoita sekä kootusti eri kemseksitukipalveluita Hollannissa ja Belgiassa. Sivustolla on tietoa siitä, miten kunnioittaa omia ja toisten rajoja kemseksin aikana. Tietoa on kohdennettu itse käyttäjille, mutta myös käyttäjien läheisille, ystäville ja perheelle sekä sosiaalialan ammattilaisille. Sivusto on saatavissa hollannin ja englannin kielellä. (Mainline 2024d.)

Iso-Britanniassa urauurtava sateenkaarivähemmistöille suunnattu seksuaaliterveysklinikka on Lontoossa sijaitseva 56 Dean Street. Heillä on erikoistunutta tuntemusta sateenkaarivähemmistöjen kulttuurista, psykoseksuaalisista ja yhteiskunnallisista kysymyksistä, syrjinnästä sekä päihteiden käytöstä. Kemseksitukipalvelujen lisäksi 56 Dean Street tarjoaa ohjausta ja lähetettä prep- ja pep-lääkkeiden käyttöön, tukea hiv-tartunnan saaneille alle 21-vuotiaille homo- ja bi-miehille sekä erikseen trans- ja muunsukupuolisille suunnattuja palveluita. (56 Dean Street 2024a.)

Kemseksi-alakulttuureissa toimiville 56 Dean Street tarjoaa ajanvarauksella lyhytkestoista neuvontaa ja tapaamisia sekä palveluohjausta tukiryhmiin ja muihin palveluihin, jos esiintyy tarve pidempiaikaiselle tuelle. Turvallisissa ja luottamuksellisissa tapaamisissa voidaan käsitellä esimerkiksi haittojen vähentämistä, aineiden käytön vähentämistä tai lopettamista sekä antaa tukea lopettamis päätöksen jälkeisten retkahdusten varalle. (56 Dean Street 2024b.) 56 Dean Streetin internetsivustolta löytyy myös ChemSex Care Plan -työväline, joka auttaa luomaan suunnitelman, jos tavoitteena on pyrkiä ehkäisemään kemseksin haittoja, vähentää aineiden käyttöä tai lopettaa käyttö kokonaan (56 Dean Street 2024c).

Iso-Britanniassa Controlling Chemsex -järjestö on ammatillisesti toimiva kemseksitukipalveluita tuottava järjestö, jossa työskentelee myös kemseksin kokemusasiantuntijoita. Heillä on mahdollisuus tarjota muun muassa yksilöohjausta, vertaistapaamisia ja anonyymia tukea puhelimitse. He tarjoavat myös ohjausta ja neuvontaa Grindr- ja Scruff-seuranhakusovelluksissa. Lisäksi Controlling Chemsex tuottaa ja jakaa tietoa kemseksistä haittojen vähentämisen näkökulmasta. (Controlling Chemsex 2024.)

Espanjassa Stop Sida tukee kemseksi-alakulttuureihin kuuluvia miehiä Barcelonassa. Heidän kauttaan on mahdollista päästä yksilötapaamisiin sosiaalityöntekijän tai psykologin kanssa, joissa voidaan keskustella kemseksistä sekä saada palveluohjausta. Stop Sida järjestää myös sosiaalisia aktiviteetteja, kuten liikuntaa ja museovierailuja, kemseksi-alakulttuureissa toimiville. Järjestö jakaa tietoa myös seuranhakusovelluksissa ja YouTubessa sekä pitää yllä blogia, jossa on kemseksi-alakulttuureissa toimivien tarinoita ja kokemuksia. (Chemsex and harm... 2021, 7.) Lisäksi heillä on erillinen internetsivusto, jossa on koottuna tietoa kemseksistä espanjan kielellä (Stop Sida 2024).

Ruotsissa RSFL Stockholmin sivusto Sexperterna tarjoaa tietoa kemseksistä, käytettävistä aineista, kaupungin neulanvaihtopisteistä sekä päihdepalveluista. RSFL:n kautta voi tavata myös sosiaalityöntekijää, jonka kanssa voi keskustella kemseksistä, seksuaalisuudesta, päihteiden käytöstä ja saada palveluneuvontaa sekä -ohjausta. (RSFL Stockholm 2024.) Norjassa toimii Chemfriendly Norge -järjestö, joka tarjoaa haittoja vähentävää tukea kemseksiä harrastaville sateenkaarivähemmistöihin kuuluville henkilöille sekä seksityöntekijöille. Järjestön kotisivulla olevassa Magazine-osiossa on runsaasti tietoa kemseksistä norjaksi ja myös osittain englanniksi. Lisäksi he toimivat aktiivisesti sosiaalisen median alustoilla. (Chemfriendly Norge 2024.)

Verkossa toimii myös MENRUS-sivusto, jota ylläpitävät vapaaehtoisina toimivat isobritannialaiset queer homomiehet. Sivulla korostuu yhteisön oma ääni ja meiltä meille periaate. Sivulle on koottu paljon tietoa miesten välisestä seksistä ja seksuaalisuudesta. (MENRUS 2024a.) Sivulla on runsaasti tietoa huumeista sekä kemseksistä haittoja vähentävästä näkökulmasta. Tietoa on muun muassa ensiavun hälyttämisestä, aineiden yhteiskäytöstä, lakiin liittyvistä näkökulmista ja valmistautumisesta kemseksibileisiin. Sisällöt on kirjoitettu yhteisön omaa kieltä käyttäen. Sivuston kautta voi myös tilata kemseksiin liittyviä materiaaleja ja oppaita. (MENRUS 2024b.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kemseksi-alakulttuureissa elävien miesten keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa kemseksi-alakulttuurissa elävien henkilöiden omaa ääntä kemseksin

haittoja vähentävässä työssä. Lisäksi tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Positiiviset ry:n toimintaa. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

Millaisia haittoja vähentäviä keinoja miesten väliseen kemseksiin on kemseksi-alakulttuureissa elävillä miehillä?

Opinnäytetyön tutkimuskysymys muuttui aineistonanalyysin aikana. Tämän työn suunnitelmassa ollut tutkimuskysymys oli: miten kemseksi-alakulttuureissa elävät miehet vähentävät miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja? Alkuperäisessä tutkimuskysymyksessä haettiin vastausta siis siihen, miten vastaajat vähentävät keinoja. Aineistonanalyysin aikana osoittautui, että rajausta ei ole järkevää tehdä vain siihen millaisia keinoja vastaajilla on juuri nyt käytössä. Aineistosta nousee esiin monenlaisia keinoja, kuten päihdepoliittiset ja palvelujen kehittäminen, jotka ovat tehokkaita haittoja vähentäviä keinoja, mutta niiden ei voi sanoa olevan juuri nyt käytössä. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tutkimuskysymys voi tarkentua työn aikana (Kylmä & Juvakka 2017, 26). Tutkimuskysymyksen muuttaminen voi olla eettisyyden ja luotettavuuden kannalta kyseenalaista. Tämän tutkielman tutkimuskysymyksen muutos on kuitenkin luonteeltaan niin pieni, että siinä ei voi katsoa tapahtuneen esimerkiksi haastateltavien harhaanjohtamista.

Tämän perustelun vuoksi tutkimuskysymys muuttui kuvaamaan sitä, millaisia haittoja vähentäviä keinoja aineistosta nousee ilman rajausta siihen, että ne olisivat juuri sillä hetkellä käytössä. Tutkimuskysymyksen muutos aiheutti myös hienovaraisen muutoksen tämän opinnäytetyön tarkoitukseen. Suunnitelmavaiheessa kuvattu tarkoitus oli selvittää kemseksi-alakulttuureissa elävien miesten käytössä olevia keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Tarkoitus pysyi muuten samana, mutta siitä otettiin pois rajaus käytössä oleviin keinoihin.

7 Opinnäytetyön toteutus

Tämän opinnäytetyön prosessi käynnistyi elokuussa 2023 yhteydenotolla Positiiviset ry:lle sekä Hivpointille. Yhteydenoton jälkeen tapasin Positiiviset ry:n sekä Hivpointin työntekijöitä. Tapaausten pohjalta tutkielman aiheen rajaus varmistui ja Positiiviset ry sitoutui työelämäkumppaniksi ehdotuksestani. Hivpoint oli kuitenkin mukana opinnäytetyössä muun muassa asiantuntijatahona sekä auttamassa haastateltavien löytymisessä.

Tutkielman aiheanalyysi esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa elokuussa 2023. Aiheanalyysin ja siitä saadun palautteen pohjalta työstin opinnäytetyösuunnitelmaa syys- ja lokakuun 2023 aikana. Suunnitelma esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa marraskuun 2023 alussa. Tästä käynnistyi työn toteutusvaihe, johon kuului haastattelukutsun julkaisu, haastattelujen toteutus ja niistä syntyneiden aineistojen analyysi. Suunnitelmaseminaarissa työ myös opponoiitiin

opiskelijakollegan toimesta. Haastattelukutsu julkaistiin marraskuussa 2023 ja haastattelut toteutettiin aikavälillä joulukuu 2023 - maaliskuu 2024. Tämän opinnäytetyön raportti kirjoitettiin aikavälillä tammikuu 2024 - maaliskuu 2024. Valmis työ esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa maaliskuun 2024 lopussa, jonka yhteydessä työ opponoitiin uudelleen kahden opiskelijakollegan toimesta.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö, joka toteutettiin laadullisen tutkielman menetelmin. Aineistonkeruutapana käytettiin haastatteluja. Haastattelut toteutettiin teema-haastatteluina. Haastatteluista syntynyt aineisto avattiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Seuraavaksi avataan näitä työn menetelmällisiä valintoja.

7.1 Opinnäytetyö laadullisena tutkielmana

Kylmä & Juvakka (2007) määrittelevät laadullisen terveystutkimuksen piirteitä, jotka ovat tulkittavissa yleisiksi laadullisen tutkimuksen piirteiksi. On kuitenkin huomioitava, että laadullinen tutkimus ei ole yksi ja yhtenäinen tutkimuksen muoto vaan enemmänkin kattokäsitteille erikaltaisille laadullisille tutkimusmenetelmille. Yleisluontoinen määrittely antaa kuitenkin käsityksen siitä millaisen menetelmän kanssa ollaan tekemisissä. Laadullisen tutkimuksen keskiössä on ihminen, ihmisen elämänpiiri ja niihin liittyvät merkitykset, kokemukset ja uskomukset. Siinä pyritään tuottamaan uutta tietoa ja ymmärrystä todellisuudesta. Laadullinen tutkimus on aina väistämättä ihmislähtöistä. Siten tutkimuksessa tuotettua tietoa ei voida täysin erottaa tutkimuksen tekijästä eikä tutkimukseen osallistuvista. Tuotettu tieto on sidoksissa siihen todellisuuteen, aikaan ja paikkaan, jossa tutkimus on toteutettu. Siksi tutkimuksen eettiset lähtökohdat ovat erityisen keskeisiä laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa tuotettu tieto on silti yhtä tarkkaa ja totuudenmukaista, kuin muunlaisissa tutkimusmenetelmissä. (Kylmä & Juvakka 2007, 16-20.)

Laadullista tutkimusta voidaan hahmottaa tiettyjen piirteiden kautta. Keskeistä on, että tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmaa pyritään ymmärtämään. Huomio kiinnittyy tutkimukseen osallistuvien todellisuuteen heidän omasta näkökulmastaan. Todellisuutta lähestytään subjektiivisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa hyväksytään, että tieto on kontekstisidonnaista ja kiinnittynyt osallistujien sen hetkiseen elämäntilanteeseen, aikaan ja paikkaan. Tutkimukseen osallistuvat valitaan heidän kokemuksiansa perusteella ja osallistujajoukko on yleensä pienehkö, jolta on pyrkimyksenä kerätä rikas ja laaja aineisto. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla itsellään on myös aktiivinen rooli. Suhde tutkimukseen osallistujiin on usein myös läheinen, joten laadullisen tutkimuksen eettinen arviointi on erityisen merkityksellinen. (Kylmä & Juvakka 2007, 23-28.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että aineistoa kerätään avoimin menetelmin ja mahdollisesti useammalla eri tavalla. Pyrkimyksenä on hahmottaa tutkittavan ilmiön laatua, ei niinkään määrää. Tutkittavaan ilmiöön liittyvät merkitykset korostuvat ja painottuvat.

Tietoa pyritään havainnoimaan sellaisena kuin se todellisuudessa, asioiden luonnollisissa olosuhteissa, näyttäytyy. Tutkimusta ohjaavat kysymykset: mitä, miksi ja miten. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että aineiston analysointi lähtee yksittäisistä tapahtumasta laajempaan kokonaisuuteen. Myös tutkimuskysymys voi työn alussa olla laajempi ja työn edetessä tarkentua. Laadullinen tutkimus on perustelu usein silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on rajatusti tietoa saatavilla tai ilmiöön halutaan valottaa jokin uudenlainen näkökulma. (Kylmä & Juvakka 2007, 26-30.)

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö ja siinä käytetään laadullista tutkimusta. Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan haastateltavien kokemuksia, ajatuksia ja kertomuksia kemseksiin liittyen, joka on myös laadullisen tutkimusmenetelmän keskeinen pyrkimys. Laadullisen tutkimuksen keinoin on mahdollista kerätä haastateltavilta syvempää ja rikkaampaa tietoa. Kemseksiä ei ole Suomessa tutkittu juurikaan ja kemseksiin liittyvät mahdolliset haitat voivat olla yllättävän moninaisia. Ilmiötä kuvaileva laadullinen lähestymistapa on perusteltu, koska ei ole olemassa sellaista teoreettista viitekehystä, joka toimisi aineistonkeruun pohjana. Tämän lisäksi määrälliseen tutkimukseen perustuvan kyselyn toteuttaminen olisi voinut olla haasteellista riittävän vastaajamäärän tavoittamiseksi. Näin ollen laadullinen tutkimus on perustelu tutkimusmenetelmä tähän opinnäytetyöhön.

7.2 Haastattelujen toteutus

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään aineistonkeruumenetelmänä yleisimmin haastattelua, kyselyä, havainnointia ja erilaisista dokumenteista kerättyä tietoa. Näitä voidaan käyttää rinnakkain tai valita yksi tutkimukselle sopiva menetelmä. Kun tutkitaan ihmisen aikomuksia toimia tietyllä tavalla, niin esimerkiksi haastattelu tai kysely toimivat parhaiten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Tässä opinnäytteessä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua.

Haastattelun peruslähtökohtana on, että ihminen saa itse kertoa omista kokemuksistaan tai ajatuksistaan tutkittavaan ilmiöön liittyen. Haastattelu toteutetaan yleisimmin suullisesti siten, että haastattelija esittää kysymyksen, haastateltava vastaa ja vastaukset tallennetaan ylös. Tyypillistä on käyttää nauhuria haastattelun tallentamiseen. Haastattelun etu on sen joustavuus eli haastattelutilanteessa voidaan tarvittaessa esimerkiksi tarkentaa kysymystä, toistaa kysymys tai käydä keskustelua laajemmin aiheesta. Paikan päällä tapahtuvassa haastattelussa voidaan myös havainnoida tutkimukseen osallistuvan tapoja ilmaista asioita, tunteita tai fyysistä olemusta. Tämä voi kasvattaa kerrotun asian painoarvoa. Haastattelu on myös osallistujaa sitouttavampi tapa kerätä aineistoa, koska osallistujan tulee henkilökohtaisesti siihen ilmoittautua. Haastattelutilanteesta saattaa muodostua merkityksellinen osallistujalle itselleen. Haastattelun heikkous on se, että se vie paljon aikaa ja vaatii paljon järjestelyjä toteutuakseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84-86.)

Teemahaastattelu on yksi haastattelumuoto, jossa haastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen perusteella. Teemojen sisällä voidaan kysyä tarkentavia kysymyksiä ja syventää kysymyksiä. Teemahaastattelu tuo esiin tutkimukseen osallistuvan tulkintoja ja merkityksiä haastattelun teemoista. Valitut teemat sekä niiden sisällä olevat valitut kysymykset liittyvät tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. Teemahaastattelussa on myös mahdollista kysyä haastattelutilanteessa nousevia tarkentavia kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-90.) Laadullisessa tutkimusmenetelmässä ei pyritä yleistykseen ja siksi usein pienempi haastateltavien joukko on perusteltu. Oleellista on, että haastateltavat on huolella valittu ja heillä on kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97-99.)

Teemahaastattelu sopi tämän opinnäytteen aineistonkeruumenetelmäksi, koska se antoi vapauden haastattelutilanteisiin, mutta auttoi rajaamaan muodostuvaa aineistoa riittävästi. Haastattelun teemat nousivat opinnäytetyön teoreettisesta viitekehyksestä. Haastattelun kysymysrungosta (liite 3) löytyvät teemat ovat kemseksi yleisesti, seksuaaliterveys, kemseksiin liittyvien aineiden käyttö, kemseksin vaikutus mielenterveyteen, kemseksin vaikutus sosiaaliin suhteisiin, kemseksin vaikutus muihin elämän osa-alueisiin, tuen ja tiedon tarve sekä muuta mitä haluat kertoa omista haittoista vähentävistä keinoistasi tai kemseksistä yleisesti.

Haastatteluiden kohderyhmänä olivat miehet, joilla on seksiä toisten miesten kanssa, sekä kokemuksia kemseksistä. Haastateltavien sukupuolen itsemäärittelyoikeutta kunnioitettiin siten, että haastateltava itse sai määrittellä kuuluvansa haastattelun kohderyhmään. Kemseksikokemusten määrälle tai laadulle ei määritelty tarkempaa rajausta. Kemseksiä käsitellessä tulee tunnistaa siihen liittyvä stigma. Kemseksiä harrastavat henkilöt kuuluvat useampaan marginalisoituun ryhmään ja ovat siten poikkeuksellisen haavoittuvassa asemassa. Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä toteutettiin erityistä eettistä tarkastelua.

Haastattelukutsua (liite 4) jaettiin Positiiviset ry:n, Hivpointin sekä MSC Finland - Tom's Clubin verkostojen kautta. MSC Finland - Tom's Club on suomalainen miesten fetissijärjestö (MSC Finland - Tom's Club 2024). Positiivisten sekä Hivpointin työntekijät kertoivat suoraan asiakkailleen sekä muille sidosryhmilleen mahdollisuudesta osallistua tähän opinnäytetyöhön. Osallistumiskynnyksen alentamiseksi sekä anonymiteetin suojelemiseksi haastatteluun osallistumisesta saattoi sopia myös yhdistysten työntekijöiden kautta. Osa haastateltavista löytyi Positiivisten ja osa Hivpointin kautta. Lisäksi osa haastateltavista otti suoraan itse yhteyttä opinnäytetyöntekijään. Opinnäytetyön suunnitelmassa tavoitteeksi oli asetettu löytää viisi haastateltavaa ja tämä tavoite toteutui.

Haastattelut toteutettiin aikavälillä joulukuu 2023 - maaliskuu 2024. Kaikki haastattelut toteutettiin paikan päällä Positiivisten tai Hivpointin toimitiloissa. Haastateltava sai itse valita haastattelupaikan. Molemmissa toteutuspaikoissa huolehdittiin haastateltavien anonymiteetin säilymisestä haastatteluun tullessa ja sieltä lähtiessä. Haastattelun saatekirje (liite 5),

suostumuslomake (liite 6) ja tietosuojaseloste (liite 7) lähetettiin haastateltavalle luettavaksi etukäteen. Nämä asiakirjat käytiin vielä yhdessä läpi ennen haastattelun aloittamista ja haastateltava sai kysyä niihin liittyviä kysymyksiä. Suostumus haastatteluun oli mahdollista antaa joko kirjallisesti allekirjoitettuna tai suullisesti nauhoitteelle. Kaikki haastattelut tallennettiin erillisellä ääninauhurilla. Aineistoa kertyi yhteensä 5 tuntia, 31 minuuttia ja 33 sekuntia. Litteroidun aineiston pituus oli 98 liuskaa.

7.3 Aineiston analyysin toteutus

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi pohjaa usein sisällönanalyysiin eli kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen sisältöjen analysointiin. Analyysi käynnistyy siitä, että valitaan mikä aineistossa kiinnostaa. Tämän jälkeen aineisto käydään läpi ja erotellaan sieltä valitun kiinnostuksen kohteen mukaiset sisällöt. Aineistosta eriteltyt asiat luokitellaan, teemoitellaan ja tyytitellään. Tämän pohjalta kirjoitetaan yhteenveto. Se mitä tekstistä valitaan kiinnostavaksi, tulee olla linjassa tutkimuskysymyksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-105.) Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleinen kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117).

Tämän opinnäytetyön aineisto muodostui tutkimukseen osallistuvien haastatteluista. Haastattelut nauhoitettiin ääninauhurilla ja litteroitiin tekstimuotoon tämän jälkeen. Litteroidusta aineistosta aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti etsittiin vastauksia tutkimuskysymykseen: millaisia haittoja vähentäviä keinoja miesten väliseen kemseksiin on kemseksi-alkulttuureissa elävillä miehillä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopii tähän opinnäytetyöhön, koska tarkoituksena on, että tutkielmaan haastateltavien henkilöiden ääni pääsee kuuluviin. Toisekseen kemseksistä ilmiönä ei ole Suomen kontekstissa sellaista teoreettista viitekehystä, johon aineistoa voisi peilata. Näiden lisäksi sisällönanalyysi on AMK-opinnäytetyötä varten riittävän yksinkertainen ja helppokäyttöinen menetelmä, jolla voi silti tuottaa laadukkaan aineiston analyysin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 145).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineistoin klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli käsitteellistäminen (Miles & Huberman 1994, Tuomen & Sarajärven 2018, 122 mukaan). Taulukosta 1 on nähtävissä, millaiseen aineiston luokitteluun analyysin aikana päädyttiin. Luokittelu lähtee liikkeelle alkuperäisistä ilmauksista, joita yhdistellään alaluokkiin, yläluokkiin, pääluokkiin ja lopulta yhdistävään luokkaan.

Taulukko 1: Aineiston luokittelun tasojen nimitykset ylhäältä alaspäin

Aineiston luokittelun tasojen nimitykset ylhäältä alaspäin
Yhdistävä luokka
Pääluokat
Yläluokat
Alaluokat
Pelkistetyt ilmaukset (haittoja vähentävät keinot)
Alkuperäiset ilmaukset

Ensimmäisessä vaiheessa eli pelkistämässä tutkimuksen aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois ja kerätään ylös kaikki tutkimuskysymyksen kannalta olennainen. Aineistosta luodaan pelkistettyjä ilmauksia, joiden taustalla on alkuperäisen haastattelun ilmauksia. Aineisto pyritään siis saada helposti hahmotettavaan ja yksinkertaistettuun muotoon, jossa tulee esiin vain tutkimuskysymyksen kannalta keskeiset elementit. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124.)

Aineistona olleet litteroidut haastattelut käytiin yksityiskohtaisesti läpi ja poimittiin sieltä tutkimuskysymykseen vastaavia ilmauksia. Alkuperäiset ilmaukset listatiin taulukkoon ja niistä luotiin pelkistettyjä ilmauksia. Aineisto käytiin kokonaisuudessaan huolellisesti kahteen kertaan läpi, jotta mikään oleellinen ei jäisi aineistosta huomiotta. Aineistossa toistui jotkin samat asiat eri haastatteluissa. Pelkistetyistä ilmauksista karsittiin asiat, jotka oli ilmaistu samalla tai lähes samalla tavalla. Jos ilmaus oli samankaltainen, mutta siinä oli pieni sävy- tai merkitysero, niin molemmat pelkistetyt ilmaukset säästettiin. Pelkistetyistä ilmauksista ei voi siis tehdä päätelmiä siitä, kuinka usein jokin sama asia toistui aineistossa.

Tässä vaiheessa analyysiä kiinnitettiin erityistä huomiota anonymiteetin säilymiseen. Kaikki haastatteluissa mainitut tunnistettavuutta lisäävät asiat, kuten paikan- ja henkilöiden nimet, poistettiin. Huomiota kiinnitettiin myös siihen, että tuloksista ei voi tunnistaa yksittäisen haastateltavan tilanteeseen tai käyttäytymiseen liittyviä asioita.

Pelkistetyissä ilmauksissa pyrittiin käyttämään mahdollisimman tarkasti samankaltaista kieltä ja sanavalintoja, kuin haastateltava oli käyttänyt. Tämän vuoksi tuloksissa käytetään sanoja, joita muuten tässä opinnäytetyössä ei ole käytetty. Esimerkiksi kemseksiä harrastavasta henkilöstä saatetaan käyttää sanaa *käyttäjä* tai kemseksiin yhdistyvästä päihteiden käytöstä *käyttönä*. Pelkistetyissä ilmauksissa valittiin myös joissakin tapauksissa käyttää anonymiteetin varmistamiseksi eri sanoja, kuin haastateltava oli itse käyttänyt. Näissä tapauksissa haastateltava oli käyttänyt persoonallisia ilmauksia tai murretta, joka saattaisi yhdistyä yksittäiseen

henkilöön. Huomioitavaa on, että *kemseksi yhteisö* oli opinnäytetyöntekijän valitsema sana teemahaastattelun runkoon. Haastateltavat käyttivät kyseistä sanaa haastatteluissa, mutta eivät olisi välttämättä itse valinneet samaa sanaa ilman haastattelijan aloitetta.

Taulukossa 2 näkyy esimerkki alkuperäisistä ilmauksista ja niistä pelkistetyistä ilmauksista. Tutkimuskysymyksen mukaisesti pelkistetyt ilmaisut kuvaavat yksittäisiä haittoja vähentäviä keinoja. Pelkistettyjä ilmauksia eli haittoja vähentäviä keinoja löytyi aineistosta yhteensä 332 kappaletta.

Taulukko 2: Esimerkki aineiston pelkistetyistä ilmauksista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetyt ilmaukset (haittoja vähentävät keinot)
”No on ollut sillä lailla tietoista esimerkiksi, tietoista niinku kemseksin välttämistä. Just kun itsellä on ollut semmoinen tilanne, että on ollut sitten paljon niinku muita velvollisuuksia tai sellaisia. Niinku omia asioita ja omia tuotavoitotteita ajavaa toimintaa, joka sitten on vähän niinku ehkäissyt sitä, että että jos haluaa saavuttaa jotakin, niin sitten ei kyllä ei kyllä pysty niinku harrastamaan jatkuvasti.”	Tietoinen kemseksin välttäminen
	Kemseksiä ehkäisee muut velvollisuudet elämässä
	Kemseksiä ehkäisee omia tavoitteita ajava toiminta elämässä
”—siitä [kemseksistä] tarvitaan luotettavaa tietoa ja sitten, että miten käytettäisiin ja minkälaisia määriä se olisi tosi hyödyllistä tietoa.”	Olisi hyvä olla luotettavaa tietoa kemseksistä
	Olisi hyvä olla tietoa käyttötavoista
	Olisi hyvä olla tietoa käyttömääristä
Mä ehkä [prep-]lääkityksellä ja aktiivisella testauksella ja sitten mikäli on jotain, niin sitten siinä pitää huolen siitä, että hoitaa ne tulleet taudit pois ja myöskin informoida sikäli kuin mahdollista kumppania, seksikumppaneita, jos joku tartunta on tullut.	Prep-lääkitys
	Hoitaa mahdolliset seksitautitartunnat
	Informoi seksikumppaneita, jos seksitautitartunta tullut

Analyyysin toisessa vaiheessa aineistosta poimittuja pelkistettyjä ilmauksia pyritään asettamaan erilaisiin alaluokkiin, jotka nimetään kyseistä teemaa kuvaavasti. Tavoitteena on löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia aineiston sisältä. Aineiston hahmotus myös helpottuu, kun pelkistetyt ilmaukset asettuvat eri alaluokkien alle. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 124-125.) Tämän opinnäytetyön aineistosta nousseet pelkistetyt ilmaukset listattiin allekkain. Tämän jälkeen ilmaukset luokiteltiin eri alaluokkiin niiden merkityksen mukaan. Alaluokka nimettiin kuvaamaan haittoja vähentävää keinoa, joka yhdistyy pelkistetyissä ilmauksissa. Taulukossa 3 on esitetty, miten pelkistettyjä ilmauksia on luokiteltu. Alaluokkia syntyi yhteensä 46 kappaletta.

Taulukko 3: Esimerkki aineiston alaluokista

Pelkistetyt ilmaukset (haittoja vähentävät keinot)	Alaluokka
Säännöllinen seksitautitestausta	Seksitauteja ehkäisevät hoidolliset keinot
Seksitautitestausta myös ilman oireita	
Matalalla kynnyksellä seksitautitesteihin hakeutuminen	
Prep-lääkitys	
Säännöllinen prep-lääkitys	
Hoitaa mahdolliset seksitautitartunnat	
Sopii etukäteen, millaista seksiä harrastetaan	Kommunikointi seksikumppanien kanssa
Sopii etukäteen, millaiset rajat seksissä on	
Keskustelee tulevan seksikumppanin kanssa ennen tapaamista	

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmannessa vaiheessa eli abstrahoinnissa alaluokkiin ja oteltua aineistoa pyritään luokittelemaan vielä lisää esimerkiksi yläluokkiin ja niitä kokoaviin pääluokkiin. Aineisto itsessään määrittää sen millaisiin luokkiin sitä kannattaa jakaa. Tähän vaikuttaa aineiston laajuus ja tutkimuskysymys. Abstrahoinnin tavoitteena on pyrkiä käsitteellistämään ja luomaan kuvausta tutkittavasta ilmiöstä. Koko sisältöanalyysin läpi on tärkeää, että polku alkuperäiseen muokkaamattomaan aineistoon säilyy selvänä. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 122-127.)

Tässä vaiheessa tämän opinnäytetyön aineiston analyysia alaluokkia asetettiin yläluokkiin ja vielä yläluokat asetettiin pääluokkiin. Yläluokkia syntyi seitsemän kappaletta ja pääluokkia kaksi kappaletta. Pääluokkia yhdistää yhdistävä luokka, joka on nimetty *haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä*. Taulukossa 4 on esimerkki tästä pääluokan, *rakenteelliset keinot*, osalta.

Taulukko 4: Esimerkki aineiston ala-, ylä- ja pääluokista

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Saavutettavat palvelut	Toimivat palvelut	Rakenteelliset keinot
Kemseksitukipalveluiden toimiva toteutus		
Keskusteluapu kemseksitukityössä		

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Järjestöjen rooli kemseksitukityössä		
Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tuomitsematon asenne kemseksiä kohtaan		
Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten riittävä osaaminen kemseksistä		

Tämän aineistolähtöisen sisällönanalyysin pohjalta syntyi tämän opinnäytetyön tulokset. Tähän raporttiin on liitetty (liite 8) koko analyysin taulukko, josta selviää kaikki pelkistetyt ilmaukset, alaluokat, yläluokat sekä päälouokat. Tulokset esitellään luvussa 8 Tulokset.

7.4 Aineistohallinta

Koko opinnäytetyöprosessin ajan kiinnitettiin erityistä huomiota huolelliseen aineistohallintaan ja hyvän tieteellisen käytännön ohjeen noudattamiseen. Tässä opinnäytetyössä kerättiin haastatteluaineistoa viideltä eri henkilöltä. Aineisto nauhoitettiin erillisellä ääninauhurilaitteella, joka ei ollut yhteydessä internettiin. Haastattelut litteroitiin tietokoneella. Haastattelunauhoitteet sekä niistä tehdyt litteroinnit säilytettiin yhdessä paikassa Laurea-ammattikorkeakoulun OneDrivessä opinnäytetyöntekijän tunnusten ja salasanan takana opinnäytetyön työskentelyn ajan. Luottamuksellisten tietojen säilyttäminen on sallittua Laurea-ammattikorkeakoulun OneDrive-palvelussa Laurean ohjeistuksen mukaan, kun huolehditaan tietojen käyttöoikeuksien rajaamisesta sekä muista hyvistä tietojenkäsittelytavoista (Laurea-ammattikorkeakoulu 2024). Opinnäytetyön valmistuttua nauhoitukset sekä haastatteluiden litteroinnit tuhoitiin välittömästi asianmukaisella tavalla. Koko aineiston käsittelyn ajan noudatettiin Laurea-ammattikorkeakoulun tietoturva- ja tietosuojaohteistusta.

Haastateltavilta kerättiin henkilötiedoista ainoastaan sukupuoli ja ääni, joka tallentuu ääninauhurille. Osassa haastatteluista tuli esiin haastateltavan henkilön terveystietoja tai seksuaaliseen käyttäytymiseen tai suuntautumiseen liittyviä tietoja. Tietojen kerääminen perustui haastateltavan antamaan suostumukseen (liite 6 ja liite 7). Suostumus haastatteluun oli mahdollista antaa joko kirjallisesti allekirjoitettuna tai suullisesti nauhoitteelle. Rekisterinpitäjänä syntyneistä tiedoista toimii Ville Nylén. Tietosuojaseloste (liite 7) lähetettiin kaikille haastateltaville ennen haastattelua etukäteen tutustuttavaksi. Missään vaiheessa tutkimusaineiston yhteyteen, ei edes opinnäytetyön tekijän omiin muistiinpanoihin, yhdistetty haastateltavien oikeita nimiä. Haastateltavista käytettiin numeroita, esimerkiksi ”Haastateltava 1”, ”Haastateltava 2” jne. Kaikki aineisto anonymisoitiin eikä lopullisesta työstä voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä eikä luovuta mihinkään muuhun käyttöön eikä yhteistyökumppanin nähtäväksi.

8 Tulokset

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys on: millaisia haittoja vähentäviä keinoja miesten väliin kemseksiin on kemseksi-alakulttuureissa elävillä miehillä? Aineistonanalyysin kautta syntyneet tulokset ovat vastaus tähän tutkimuskysymykseen. Aineistoista poimitut pelkistetyt ilmaukset kuvaavat yksittäisiä kemseksin haittoja vähentäviä keinoja, joita on luokittelun avulla käsitteellistetty. Tuloksista tulee esiin haittoja vähentävien keinojen laajuus. Tämä kertoo myös erilaisten haittojen ja riskien monimuotoisuudesta. Keinojen laajuutta kuvaa se, että ne voivat liikkua seksikumppanin kanssa kommunikoinnista yhteiskunnalliseen keskusteluun asti ja turvallisen huumeen hankkimistavan kautta päihdepoliittisiin toimiin.

Tulokset jakautuvat kahteen ryhmään, jotka ovat *yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot* ja *rakenteelliset keinot*. Nimet kuvaavat niiden alle asettuvien haittoja vähentävien keinojen kokonaisuutta. Jaottelu kahteen eri ryhmään kuvaa kahta erilaista lähestymistapaa haittojen vähentämiseen. *Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot* ovat keinoja, jotka liittyvät esimerkiksi yksilön tai yhteisön valintoihin, toimintatapoihin tai tarvitsemaan tukeen. *Rakenteelliset keinot* ovat keinoja, jotka liittyvät palvelujärjestelmään, rakenteelliseen sosiaali- ja terveystyöhön tai kemseksistä saatavilla olevaan tietoon.

Seuraavaksi esitellään molempien ryhmien kokonaisuudet omien alaotsikoiden alla. Tuloksien esittelyä tuetaan suorilla sitaateilla haastatteluista. Sitaatit on valittu siten, että niistä ei voi tunnistaa haastateltavaa. Yksittäisiä haastateltavia ei ole myöskään eritelty sitaattien yhteydessä. Kappale päättyy tulosten yhteenvetoon.

8.1 Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot

Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot pitävät sisällään *itsestä huolehtimisen, seksuaaliterveyden edistämisen, vähemmän haitallisen huumeiden käytön ja sosiaalisen tuen*. Keinot ovat sellaisia, joihin liittyy yksilön tai yhteisön valinnat, toimintatavat tai tarvitsema tuki.

Seuraavaksi esitellään tarkemmin jokaisen alaotsikon alle asettuva kokonaisuus. Yhden otsikon alle asettuu erillisiä omia pienempiä kokonaisuuksia.

8.1.1 Itsestä huolehtiminen

Itsestä huolehtiminen sisältää haittoja vähentäviä keinoja, jotka liittyvät yleisesti omaan hyvinvointiin, itsetuntemukseen, mielekkääseen arkeen ja kemseksin jälkeiseen palautumiseen.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa omasta fyysisestä sekä psyykkisestä terveydestä ja hyvinvointia tukevasta arjesta huolehtimista. Fyysistä terveyttä tukevia haittoja vähentäviä keinoja ovat esimerkiksi liikunta, ulkoilu, hyvin syöminen ja mahdollisesta omasta lääkityksestä huolehtiminen. Mielenterveydestä huolehtiminen tarkoittaa avun hakemista

mielenterveyden asioihin ja yleistä omasta mielenterveydestä huolehtimista. Tähän liittyy myös itsensä hyvänä pitäminen. Tällä keinolla vastaan haittaan, jossa elämästä alkaisi vähemmän mukavat, virkistävät ja itselle hyvät asiat.

Hyvinvointia tukevaa arkea tukevat myös säännölliset elämäntavat ja päihteiden pitäminen erillään perusarjesta. Haastateltava kuvaa omasta hyvinvoinnistaan ja terveellisistä elämäntavoista huolehtimistaan seuraavasti:

Lääkityksellä, treenaamalla, hyvällä sosiaalisella elämällä. Ja niin kun ehkä silleen omalla suhtautumisella asioihin ja sellaisella, että tavallaan ehkä mun elämä perustuu useammin tiettyihin rutiineihin missä se pyörii kuitenkin. Että on semmoisia tiettyjä niin kun, vaikka nyt se, että syö hyvin, että treenaa, viettää aikaa ystävien kanssa, on sosiaalinen, tekee paljon asioita, tekee paljon asioita mistä itse tykkää.

Toinen haastateltava kuvaa arjen säännöllisyyden merkitystä:

Sitten tota semmoinen muuten semmoinen säännöllinen elämä. Että on semmoista niinku normaalia elämää kuitenkin, että ei ole mitään tällaista, että jos olisi vaikka kemseksiä ja sitten muuten semmoista jotain viinanhuuruista juttua.

Hyvään itsetuntemukseen kuuluvat haittoja vähentävinä keinoina itsensä kuuntelu, itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on ja omien arvojen mukaan eläminen. Erityisesti aineistossa korostuu itsensä ja omien seksuaalisten halujensa hyväksyminen sellaisena kuin ne ovat. Päihteiden käyttöön liittyvien yleisesti tuomitsevien mielipiteiden takia esiin nousi tarve vahvasti seisoa omien arvojen ja mielipiteiden takana. Toisten ihmisten mielipiteisiin suhtautumista haastateltava kuvaa seuraavasti:

Jokainen saa myöskin suhtautua asioihin omalla mielipiteellään ja se, että vaikuttaako se minuun, niin se riippuu ennen kaikkea minusta, että ennen kaikkea mä ajattelin, että mä teen omat päätökset ja elän oman elämäni kanssa.

Aineistosta nousee esiin, että haittoja vähentää se, että arvostaa itseään ja tuntee oman arvonsa. Itsensä tutkistelu ja oman kehon kuuntelu nousivat myös merkityksellisiksi. Haastateltava kuvaa itsensä kuuntelun merkitystä seuraavasti:

Kaikesta terveydestä ja hyvinvoinnista sitä, että kannattaa olla silleen niinku ajan tasalla siitä mitä itsessä tapahtuu, että yhtäläisesti siis fyysisesti niin kun, mentaalisesti. Vähän kuunnella itseensä, ehkä arvostaa itseensä.

Omiin velvollisuuksiin ja tavoitteisiin keskittyminen toistui aineistossa selkeänä haittoja vähentävänä keinona. Aineistosta selviää, että työssä käyminen, opiskelu tai muut velvollisuudet elämässä ovat tehokas tapa hallita kemseksiin osuutta omassa elämässä. Velvollisuuksiin liittyvä vastuu rajaa luonnostaan aikaa ja mahdollisuutta kemseksiin harrastamiselle:

Että tota, jos vaikka niinku on niinku säännöllinen tai on jotain niin sanotusti tärkeää tai velvollisuutta. On se sitten työ tai opiskelu, niin tota se sitten pitää niinku erossa siitä kemseksistä tehokkaasti.

Haastateltava piti tärkeänä, että kemseksin harrastaminen ei saa koskaan vaikuttaa työssä käymiseen:

Onko työviikko tai semmoista, koska mä en ikinä käytä huumeita silloin jos...
Että mä en halua pilata mun työelämää millään, että mulla on hyvin tiukka raja siinä, että pitää olla se aika palautua.

Henkilökohtaisen talouden hallinta nousee merkittäväksi haittoja vähentäväksi tekijäksi huumeiden hankkimiseen käytettävän rahan vuoksi. On tärkeää huolehtia siitä, että ei elä yli omien varojensa ja tehdä päätös olla ikinä ostamatta mitään ainetta lainaksi. Aineiston mukaan selkeä raja kulkee siinä, että jos päihteisiin kuluisi enemmän rahaa, kuin olisi valmis niihin käyttämään, niin käyttö pitää lopettaa kokonaan tai vähentää sitä.

Kemseksistä palautumisella tarkoitetaan aikaa kemseksin harrastamisen jälkeen ja sen vaikutuksista toipumiseen. Aineistossa tästä käytetään myös sanaa ”laskut”. Tähän liittyy neljä eri kokonaisuutta, jotka ovat kemseksistä palautumista tukevat fyysiset keinot, kemseksistä palautumista tukevat psykologiset keinot, kemseksin keston rajaaminen ja kemseksistä palautumiselle ajan varaaminen. Palautumista tukevat fyysiset ja psykologiset keinot sisältävät konkreettisia keinoja, joilla haastateltavat ovat kokeneet olleen merkitystä kemseksistä palautumiselle. Fyysistä palautumista tukeviin keinoihin sisältyvät esimerkiksi lepääminen, hyvät yöunet, liikunta ja vitamiinilisien käyttö. Myös kehon nesteytys ennaltaehkäisevästi kemseksin aikana sekä jälkeen mainittiin.

Psykologisia keinoja yhdistää sen tiedostaminen itsessään, että kemseksin jälkeiset olotilat ja tunteet liittyvät päihteiden käyttöön. Näin ollen pystyy hallitsemaan esimerkiksi ahdistavia tunteita, kun tietää niiden menevän ohi. Haastateltava kuvaa kemseksin jälkeistä olotilaa ja keinoja sen hallintaan seuraavasti:

Koko viikko mulla on mieli silleen niin, kun ahdistusta tulee, mut mä osaan jotenkin prosessoida sen niin, että mä tiedän mistä on kyse, että mä osaan sen ajatella, että tää johtuu tästä, nyt mun pitää liikkua, nyt mun pitää elää terveellisesti, että se menee niinku siihen, että että niinku tsemppaa itseänsä, että se tsemppaa.

Palautumista tukee myös kemseksin keston rajaaminen. Aineistosta nousee esiin, että yksi kemseksitilanne voi kestää hyvinkin pitkään ja palautuminen jopa kahden yön putkeen valvomisesta kestää pitkään. Kemseksin keston päättäminen etukäteen voi lyhentää yhden kemseksikerran kestoja ja siten auttaa kehon palautumisessa siitä. Haastateltava kertoo omasta tilanteestaan näin:

Pitäisi varmaan itselle antaa joku määräaika, koska aluksi kyllä mulla oli aina se. Sitä että, sitten jossain aamuhämärissä, että jos oli yö harrastettu, vaikka

edellisenä iltana aloitettu, niin kyllä sitten joskus aamuhämärissä kuuden viiva seitsemän aikaan ihan ok, että sitten voi lopettaa, ja sitten tuntuikin siltä, että joo kyllä tää riittää.

Haittoja vähentävänä keinona aineistosta nousi myös esiin huomioida, että kemseksin jälkeen on vapaata aikaa palautumiselle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi työpäivä ei voi olla kemseksistä seuraavana päivänä. Aineistosta myös nousi sen huomiointi, että mitä pidempään kemseksi on kestänyt, niin sitä pidempi aika myös palautumiselle täytyy varata.

8.1.2 Seksuaaliterveyden edistäminen

Seksuaaliterveyden edistäminen pitää sisällään haittoja vähentäviä keinoja, joilla tuetaan kokonaisvaltaista seksuaaliterveyttä. Siihen kuuluvat fyysistä seksuaaliterveyttä edistävät keinot, mutta myös keinot huolehtia seksin suostumuksellisuudesta, nautinnollisuudesta ja tyydyttävyydestä.

Fyysiseen seksuaaliterveyteen liittyvät keinot liittyvät seksitautien ehkäisemiseen ja niihin liittyvän stigman purkamiseen. Seksitauteja ehkäisevien hoidollisten keinojen keskeisimmät haittoja vähentävät keinot ovat säännöllinen seksitautitestausta, seksitautitartuntojen hoitaminen ja prep-lääkitys. Aineistossa korostuu matala kynnyksen hakeutua seksitautitesteihin myös ilman oireita. Prep-lääkitys ehkäisee tehokkaasti hiv-tartunnan saamista suojaamattomassa anaaliyhdyntäessä.

Vastuullinen seksuaaliterveyskäyttäytyminen kokoaa alleen yleisiä keinoja vastuulliseen seksuaaliterveyteen. Näitä keinoja ovat esimerkiksi seksitartunnasta ilmoittaminen seksikumppaneille, tauko seksistä seksitautitestaukseen asti ja mahdollisten seksitautien oireiden jatkuva tarkkailu. Myös seksitaudeista avoimesti keskustelu seksikumppanien kanssa purkaa niiden ympärillä olevaa stigmaa. Kun seksitaudeista puhutaan rehellisesti niin niiden ympärille ei synny häpeän värittämää salailua. Haastateltava kuvaa asiaa näin:

Kyllä puhutaan asiasta ja puhutaan siitä, että milloin olette, milloin olette testannut viimeksi. Tai sitten joku, jos sanoo, että joo, että hänellä on nyt epäily, että hän ei osallistu ollenkaan, koska hän epäilee, että on jotakin. Niin tota, tämmöistä myöskin avoimuutta, rehellisyyttä on, on niissä piireissä.

Nautinnollinen seksi on tärkeä osa seksuaaliterveyttä. Omien seksuaalisten tarpeiden täyttymisestä huolehtiminen tarkoittaa keinoja huolehtia omista seksuaalisista tarpeista. Aineistosta ilmenee, että rehellisyys omista toiveistaan ja haluistaan seksissä sekä niiden ilmaisemisesta avoimesti seksikumppaneille on hyötyä. Myös erektiohäiriön hoitaminen erektiolääkkeen avulla asettui tämän alle. Haastateltava kuvaa seksuaalisten tarpeiden täyttymistä seuraavasti:

Siis miten tän nyt sanoisi, siis pidän itsestä huolta, mutta myöskin tavallaan pidän huolen siitä, että mä saan sen mitä mä haluan, vaikka siihen liittyy vaikka mielilyttämisen halua taikka taikka jotain muuta siihen niinku itse seksiaktiin.

Niin mulle on tärkeätä, että mä saan siitä myöskin sen, sen mitä mä haluan siitä.

Suurimmalla osalla haastateltavista liittyy kemseksiin ryhmäseksitilanteita sekä usein satunnaisia uusia seksikumppaneita. Tämän vuoksi turvallisen seksikumppanin valinta rooli nousee tärkeäksi haittoja vähentäväksi keinoksi. Tuttu ja luotettava seksikumppani lisää kemseksitilanteen turvallisuutta. Haastateltava kuvaa sitä, että ei haluaisi olla kemseksissä ilman yhtään entuudestaan tuttua seksikumppania:

Tavallaan ehkä niissä kemseksitilanteissa haluaa silleen, että siellä on ainakin osa niistä seksikumppaneista semmoisia niin kun tuttuja tai turvallisia, että ei halua olla ainakaan yksin ainoana siinä.

Toinen haastateltava korostaa sitä, että seksikumppanilla on eniten merkitystä seksin tunnelmalle ja siitä syntyvälle mielihyvälle:

Ei ne mene aina niin hyvin tai se ei tunnu niin hyvältä. Se vähän riippuu ihmisistä ja siitä tunnelmasta sitten. Että oikeastaan eniten just riippuu siitä, että kenenkä kanssa sitä harrastaa. Ei ole sitten enää välttämättä tuonut samantyyppistä mielihyvää jälkikäteen.

Seksiriippuvuuden ehkäisemiseen liittyvät haittoja vähentävät keinot ovat itsetyydytyksen tietoinen vähentäminen sekä jatkuvan seksuaalisen stimulaation välttäminen. Nämä keinot auttavat ehkäisemään mahdollista seksiriippuvuutta ennen sen varsinaista muodostumista.

Seksin suostumuksellisuus on sitä, että varmistaa ja toimii niin, että kaikkien kemseksiin osallistuvien rajoja kunnioitetaan. Omien ja seksikumppanien rajojen kunnioittamisen alle kuuluu keinoja, jotka liittyvät itsensä sekä seksikumppanien kunnioittamiseen ja rajojen turvaamiseen. Keskeinen keino on se, että hyväksyy seksikumppanin kieltäytymisen eikä painosta toista sellaiseen mihin toinen ei ole valmis. Kemseksissä harkintakyky saattaa olla matalampi päihteiden käytön ja valvomisen seurauksena. Omien rajojen kunnioittamiseen kuuluu itsestä huolta pitäminen, ehdoton edellytys seksikumppaneilta kunnioittaa kieltäytymistä ja nollatoleranssi millekään väkivallan muodolle. Haastateltava kuvaa toimintaansa seksitilanteessa näin:

No tietysti, jos mä nyt tiedän, että toinen ei jostain ehdottomasti tykkää ja mä nyt sattuisin tykkäämään, niin en mä nyt niinku lähde tuputtaa kenellekään niinku tai ehdottelemaan sitten tai painostamaan.

Toinen haastateltava korosti seksikumppanien välillä ehdotonta rajojen kunnioittamista:

Että kyllä mä oon sitä mieltä, että on se mikä tahansa, siis seksin muoto tai seksiyhteys tai seksikumppani tai seksikumppanien määrä, mikä tahansa, niin esimerkiksi siis ei on aina ei. Että jos joku sanoo ei, niin silloin se on ei ja silloin jos se koskee mua itseä, oon mä sen ein joko sanomassa tai vastaanottamassa, niin se pitää hyväksyä.

Kemseksiin osallistuvien jaettu vastuu turvallisuudesta liittyy suostumuksen merkitykseen, mutta korostaa jaettua vastuuta kemseksitilanteessa. Useat haastateltavat kertoivat ryhmäseksin kuuluvan oleellisesti harrastamaansa kemseksiin, joten yhteinen vastuu tilanteen turvallisuudesta toimii haittoja vähentävänä keinona. Tähän liittyy kaikkien seksiin osallistuvien vastuu toisten rajojen kunnioittamisesta myös silloin, kun olisi mukana sekstilanteessa ilman osallistumista itse seksiaktiin.

Kommunikointi seksikumppanien kanssa turvaa suostumukseen liittyvien haittoja vähentävien keinojen toteutumista. Kommunikointi on sitä, että ennen seksiä sovitaan, millaista seksiä tullaan harrastamaan ja millaiset rajat siinä ovat. Seuranhakusovellusten kautta seksiseuran etsimisestä haastateltava kertoo seuraavasti:

Hakee sen tyyppistä seuraa mistä niinku, että on suunnilleen samat kiinnostuksen kohteet ja ei nyt ihan niinku... Että kyllä nyt niinku muutama sana pitää vaihtaa ennen kun, ennen kun tota tapaa jonkun.

Ei itse ehdota huumeiden käyttämistä toiselle tarkoittaa sitä, että missään tilanteessa ei koskaan tule tehdä aloitetta toisen henkilön suuntaan tarjotakseen huumeita seksiä varten. Aloitteen käyttöön tulee aina lähteä ihmisestä itsestään. Haastateltava kuvaa asiaa näin:

Varsinkin toi huumeiden tarjoaminen, erityisesti seksiä varten. Se on, että sitä ei pidä tehdä. Sitä ei pidä tehdä kenellekään, että tarjoaa, että haluaisin, haluaisitko sä käyttää huumeita mun kanssa seksiä varten? Siinä sekin on semmoinen raja tietyllä tapaa.

Vastuullisuuteen liittyy myös se, että ei harrasta kemseksiä ihmisen kanssa, jolla on päihderiippuvuus. Kemseksiä ei tule harrastaa silloin, jos päihtymistilan tai muun syyn vuoksi ei ole kykeneväinen tekemään päätöksiä omasta toiminnastaan. Ehdottomana rajana aineistosta nousee kieltäytyminen seksistä, jos itse tai toinen ei ole tajuissaan.

8.1.3 Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö

Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö koostuu keinoista, jotka liittyvät turvallisempiin käyttötapoihin, huumeiden käytön hallitsemiseen, huumeiden hankkimisen turvallisuuteen ja mahdollisesti syntyneisiin haittoihin reagoimiseen. Käytön pitäminen omassa kontrollissa kuvaa omaa suhdetta huumeiden käyttöön. Kaikki haastateltavat pitivät keskeisenä kemseksin haittoja vähentävänä keinona, että käyttö on aina omassa kontrollissa. Tähän sisältyy päätökset siitä, että milloin käyttää, kuinka paljon käyttää, mitä huumeita käyttää, kenen kanssa käyttää ja milloin käytön lopettaa. Kyse on itselle asetetuista lupauksista ja joskus myös päätöksestä lopettaa käyttö kokonaan. Näiden omien lupausten säännönmukainen rikkominen voi toimia itselle merkinä vähentää käyttöä. Tässä tulee kuitenkin huomioida, että käytön pitäminen kontrollissa on jokaiselle subjektiivinen käsite ja käytön kontrollointi toimii haittoja vähentävänä keinona vain silloin, kun päihdeongelmaa ei ole vielä syntynyt. Haastateltava kuvaa asiaa omalla kohdallaan näin:

Mä periaatteessa olen semmoinen niinku omasta mielestäni tämmöinen hallinnassa oleva huumeidenkäyttäjä. Mulla ei ole siis semmoista, että otan jotakin ainetta naamaan ja sen jälkeen kaikki pimenee, vaan siis kun mä käytän niin se on mun hallittua se homma.

Toinen haastateltava kuvaa samaa asiaa näin:

Musta on tosi tärkeää, varsinkin muiden päihteiden kuin alkoholin kanssa, pitää huoli siitä, että sä oot tai pidät sen lupauksen itsellesi siitä, jos nyt sanotaan, vaikka se olisi maanantaina töihin tai kouluun meneminen.

Yksi haastateltava toi esiin myös kemseksin positiivisena asiana ja siksi käytön kontrolli erityisen tärkeää:

Se on musta aika positiivinen asia ennen kaikkea niin, että mulla on aika tärkeätä siinä pitää se kontrolli siitä, että mä oon se joka lopulta päättää siitä, että käytetäänkö, paljonko käytetään ja ennen kaikkea milloin lopetetaan tai näin.

Päihteiden käytön pitäminen satunnaisena ja vähäisenä yhdistyy käytön kontrollointiin. Haittoja vähentävänä keinona sen logiikka on samankaltainen kuin käytön pitämisen omassa kontrollissa. Tämä tarkoittaa, että käyttö pidetään nimenomaan satunnaiskäyttönä. Tällöin käyttöä on harvakseltaan ja se ei ole runsasta. Huomion arvoinen seikka on se, että satunnaiskäytön määrittely voi vaihdella paljonkin eri ihmisten välillä. Yksi keino vähentää haittoja on päihteiden käytön tai kemseksin harrastamisen vähentäminen. Tämä voi tarkoittaa myös täyttä taukoa kemseksistä tai päihteiden käytöstä.

Päihteiden käytön turvallisuutta lisäävät keinot pitävät sisällään kaikkeen huumeiden käyttöön liittyviä turvallisuutta lisääviä keinoja. Näitä ovat huumeen annostelu käyttäen mittoja eli ei vapaalla kädellä, muistilapun tekeminen viimeisimmästä käyttöannoksesta, jotta tietää milloin voi ottaa uuden annoksen ja kemseksille turvallisen paikan varmistaminen. Turvallinen paikka on sellainen, josta kukaan ulkopuolinen ei voi tulla keskeyttämään toimintaa. Huumeista aiheutuvien haittojen tunnistaminen ehkäisee haittojen syntymistä. Aineistossa korostuu oman kokemustiedon merkitys haittojen tunnistamiselle.

Aineistosta nousi esiin tämän lisäksi käyttötapoja, joita pyrkiä välttämään. Näitä käyttötapoja olivat pistokäyttö sekä, erityisesti kannabiksen kohdalla, polttaminen. Pistokäytön kohdalla haastateltava pohtii seuraavaa:

Mä oon niinku suonensisäisten, ei ole siis mun juttu ei. Ehkä se on myös mulla myös semmoinen raja niinku missä mä tavallaan ehkä vähän... No, nää on jokaisella henkilökohtaisia, mutta siinä vähän ehkä mietin myöskin sitä, että onko se sitten enää sellaista niin kun joustavaa viihdekäyttöä, jos se menee vaikka suonensisäisten aineiden käyttöön.

Turvallisemman pistokäytön keinot liittyvät ainoastaan pistokäytön haittojen vähentämiseen. Aineisto osoittaa, että pistokäyttö voidaan rajata kokonaan käyttötapojen ulkopuolelle, mutta

se voi myös kuulua olennaisesti kemseksiin. Tällöin on tärkeä huolehtia turvallisemmasta pistämisestä. Haittoja vähentävät puhtaat pistovälineet, pistovälineiden tarkoituksenmukainen käyttö, yleinen varovaisuus ja mahdollisten ihopaiseiden ja -tulehdusten hoitaminen asianmukaisesti.

Nykyisen päihdelainsäädännön rajoissa ei ole mahdollista toteuttaa aineentunnistuspalvelua, mutta silti on hyvä pyrkiä tunnistamaan käyttämänsä aine. Luotettavien keinojen puuttuessa aineen tunnistaminen on aina nimenomaan vain pyrkimys. Tunnistuksen avuksi voi hankkia tietoa aineesta. Aineistossa mainitaan pillreports.net-sivuston hyödyntäminen ekstaasin tunnistamisessa. Vaikka aineen hankkimistaho olisi mikä tahansa, niin aine voi silti olla sisällöltään mitä vain. Tämän tiedostaminen on haittoja vähentävä keino ja käytännössä se voi näkyä esimerkiksi ensimmäisellä käyttökerralla varovaisena annosteluna ja aineen tutkimisena ulkoisesti. Haastateltava pohtii asiaa näin:

Että on ollut semmoisia tuttuja, joiden kautta on saanut sitten hankittua jotakin, mutta justiin se, että mitä sieltä sitten saa aina, niin se ei välttämättä aina ole sitten sitä, mitä haluaisi tai näin. Mutta että en mä siinäkään ole ajatellut sitä, että ihan vaan luotan siihen. Että en niinku välttämättä luota siihen, että se tuttu nyt saa aina sitä mitä sen pitää ollakin, vaan että hänhän jostakin hänkin hankkii ja eikä hänkään varmaan kaikkea ei pysty testaamaan.

Huumeen hankkimisen turvallisuus pitää sisällään keinoja minimoida ostamiseen liittyviä riskejä. Huumeen hankkiminen luotettavalta taholta korostaa myyjän luotettavuutta. Aineisto osoittaa, että tärkeänä pidetään tuttuja ja luotettavia kontakteja aineen hankkimisessa. Yksi haastateltavista kuvaa asiaa näin:

No tietysti on niinku semmoinen verkosto muodostunut tässä vuosien aikana, että mistä pystyy hankkimaan. Ja sitten sitten yksi kanava on ollut noi Telegram-ryhmät, missä on aika paljon, mutta niitä mä yritän karttaa viimeiseen asti. Siis että joltain uudelta tyypiltä lähtisi hankkimaan, kun ei oikein ikinä tiedä, että mitä saa ja saako mitään ja tuleeko kusetetuksi ja muuta.

Myyjän luotettavuuden arviointi on erityisen tärkeää uudelta kontaktilta ostaessa. Jos kaupaa käydään internetin kautta niin luotettavuutta voi arvioida myyjän kommunikoinnista ja myynti-ilmoituksesta tulevan vaikutelman perusteella. Kaupan käynnin yhteydessä on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että myyntihinta vastaa yleistä hintatasoa ja että aine on ulkoisesti oikean näköistä. Näiden keinojen kohdalla tulee huomioida, että ne vaativat jonkin verran kokemustietoa ostajalta.

Turvallisen ostopaikan varmistaminen paikkaan, jossa itse ostotapahtuma tapahtuu. Turvallinen ostopaikka on sisätiloissa ja kadulta ostamista tulee välttää. Näiden asioiden huomiointi lisää ostotapahtuman turvallisuutta ja vähentää käyttörangaistuksen riskiä. Keskeinen turvallisuutta lisäävä keino on toimia niin, että ostotapahtumasta ei syntyisi mitään dokumentointia. Tätä varmistetaan käteisostoilla, tilisiirtojen välttämällä ja tietoturvallisten viestikanavien, kuten Telegrammin ja Tor-verkon, käyttämisellä. Tietoturvallisuudesta huolehtiminen

vähentää kiinnijäämisen riskiä. Haastateltava kertoo ostopaikan ja tietoturvallisuuden huomiomisesta seuraavasti:

Mulla on se turvallinen kontakti, jolta mä käyn sen hakemassa. Mä en ikinä osta kadulla. Mä aina ostan käteisellä. Mä en ikinä tee minkäänkokoista tilisiirtoa kenenkään suuntaan, että se on aina käteiskauppaa ja tutulta kontaktilta se osto ja semmoisessa paikassa, että se on sisätiloissa, että ei missään kadulla.

Kauttaaltaan aineistossa toistuu se, että oma tilanne koetaan sellaiseksi, että päihteiden käytössä ei ole ongelmaa ja siksi myöskään ei ole tarvetta avun hakemiselle. Toisaalta aineistosta korostuu valmius hakea apua matalallakin kynnyksellä ja nopeasti, jos siihen syntyy tarve. Myöskään mahdollinen käyttörangaistus ei olisi esteenä avun hakemiselle. Haastateltava kuvaa omia rajojaan avun hakemisen suhteen näin:

Mulle on hirveän tärkeää, että mä itse päätän, koska mä käytän, mitä mä käytän, kenen kanssa ja ennen kaikkea se, että koska mä lopetan. Ja sitten mä ehkä näkisin niin, että jos mä jostain näistä alan lipsumaan, niin silloin on mun mielestä aika tärkeä lähteä hakemaan apua.

8.1.4 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki voi osaltaan olla vähentämässä haittoja. Tämän yläluokan alle ei kuulu kuitenkaan ammatillisesti annettu sosiaalinen tuki, joka asettuu analyysissä rakenteellisten keinojen alle.

Aineistosta selviää vertaistuen suuri merkitys kemseksissä. Vertaistuellisia keinoja ovat tuen antaminen toisille kemseksiä harrastaville keskustelemalla, tukemalla ja muiden yhteisten asioiden, kuin kemseksin, tekemisellä yhdessä. Vastuu toisista kemseksiä harrastavista näytetty aineistossa. Haastateltavat kertovat kokemuksistaan näin:

Mä muistan, mä oon antanut myös tukea jollekin, jolla on kemseksiä ollut, niin niinku ihan jutteluapua siinä että tuota, että mistä se [ahdistus kemseksin jälkeen] voisi johtua.

Mä jollain tavalla ajattelen, että mä enemmänkin suhtaudun niihin kavereihin sillä lailla, että jos siellä on joitakin, jotka on tämmöisessä niinku huonossa tilanteessa, mä halusin jollain tavalla tukea ja auttaa heitä.

Yksi haastateltavista kuvaa myös vertaistukea ikään kuin avun hakemisen muotona:

Että ehkä se mun, kun mä sanoin, että mun ei ole tarvinnut hakea apua. Mutta kyllä, kyllä mä puhun sitten avoimesti niiden käyttäjien kanssa, jotka sitä tekee kemseksiä. Se on ihan toisaalta vapauttavaakin, että sulla on semmoinen, jolle sä pystyt puhumaan niistä asioista tai sitten mulle puhutaan niistä asioista.

Kokemustiedon jakaminen toisten käyttäjien kanssa kuvaa epämuodollista ja sosiaalisiin kontakteihin perustuvaa tiedon hankkimista. Kokemustieto ja sen jakaminen yhteisön kesken näkyy aineistossa vahvana. Suuri osa kemseksiin liittyvästä tiedosta saadaan nimenomaisesti

toisilta käyttäjiltä. Tiedon hankkiminen jotakin muuta kautta oli selvästi vähäisemmässä roolissa. Tuloksissa nousee esiin yksittäisen henkilön oma vastuu aktiivisuudesta kysyä tietoa ja kerryttää omaa kokemustietoa. Haastateltavat kuvaavat tiedon jakamista kemseksin yhteydessä seuraavilla tavoilla:

Kyllä se kuule niissä käytännön sessioissa vaan tuli se tieto, että siellä paikan päällä, kun sitä harrastetaan, niin sitten kysellään, että miten mikäkin aine vaihtaa ja mitä kannattaa huomioida ja tällöisiä näin kokeneemmilta.

Ehkä se on semmoista siinä käyttöyhteydessä, että tavallaan jos käyttää vaikka jotain uutta, niin silloin käyttää uuden ihmisen kanssa, jossa saa sen uuden kokemuksen ja vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia ja tavallaan neuvoo tai pyytää neuvoa tai näin poispäin.

Sosiaalinen tuki voi liittyä yleisesti itseään ympäröivään sosiaaliseen ympäristöön ja sosiaaliin suhteisiin, mutta myös tietoiseen sosiaalisen etäisyyden pitämiseen toisista ihmisistä. Hyvinvointia lisäävään sosiaaliseen ympäristöön kuuluu sen valitseminen, että millaisia ihmisiä haluaa omaan lähipiiriinsä ja keneen haluaa pitää etäisyyttä. Aineistosta välittyy myös pyrkimys siitä, että ei lähde mukaan laajempaan päihteiden käytön sosiaaliseen puoleen. Selkeä esimerkki tästä on se, että huumeen myyjän kanssa ei koskaan olla missään muussa tekemisessä.

Hyvä sosiaalinen elämä, olemassa olevat turvaverkot ja ystävien tai kumppanien tuki kaikki edesauttavat yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mahdollisuus purkaa ajatuksia ja tunteita läheisille ihmisille näyttäytyy merkittävänä hyvinvointia lisäävänä keinona. Eräs haastateltavista kuvaa hyvien sosiaalisten suhteiden merkitystä näin:

Niille [läheisille ystäville] voi kertoa ihan mitä vaan, ettei ne niinku säikähdä mistään mitään ja ne tunteeikin jo mut niin hyvin, ettei mun tarvitse suuta avata välttämättä, ne tietää mitä mä ajattelen tai näin. Ja sitten ne on silleen, että ne huolehtiikin musta vähän, että ne katsoo perään.

Etäisyyden pitäminen kemseksiyhteisöön kuvastaa kemseksiyhteisön moninaista roolia aineistossa. Yhteisöltä saatu vertaistuki voi olla merkittävä kemseksin haittoja vähentävä keino, mutta toisaalta etäisyys toisiin käyttäjiin suojelee itseä. Etäisyyden pitäminen voi tapahtua luonnostaan silloin, kun on täysin päihteettömänä, tai se voi olla keino siihen, että kemseksi ei saisi liian isoa merkitystä omassa elämässä. Haastateltava kuvaa itse asiaa näin:

No oikeastaan mä ajattelen sillä lailla, että sillä [kemseksiyhteisöllä] ei saisi olla merkitystä, kun se on jonkunlainen riippuvuus ja kaikki on ikään kuin vaaravyöhykkeessä. Että sen takia sillä ei saisi olla merkitystä, että jos se saa liian paljon merkitystä, niin sitten voi olla, että haluais harrastaa sitä enemmän ja enemmän.

8.2 Rakenteelliset keinot

Rakenteelliset keinot on toinen tulosten pääluokista. Siihen kuuluvat *toimivat palvelut, kemseksitietous ja rakenteellinen huumeityö*. Nämä keinot ovat sellaisia, jotka liittyvät huume-työn rakenteisiin, palvelujärjestelmään ja tiedon tuottamiseen.

Seuraavaksi esitellään tarkemmin jokaisen alaotsikon alle asettuva kokonaisuus. Yhden otsikon alle asettuu erillisiä omia pienempiä kokonaisuuksia.

8.2.1 Toimivat palvelut

Toimiviin palveluihin kuuluu palvelujen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyviä keinoja. Kemseksitukityöllä viitataan yleisesti kemseksiin liittyvän avun antamiseen, mutta myös erityisten kemseksitukipalveluiden mahdollisuuteen. Saavutettavat palvelut sisältää keinoja palvelujen kynnyksen madaltamiseen ja saavutettavuuden parantamiseen. Keskeiseksi keinoksi nousee se, että palveluista todella saisi apua. Tämän lisäksi korostuu se, että avun hakemiseen ei saisi liittyä minkäänlaista riskiä kiinnijäämiselle. Haastateltava pohtii asiaa seuraavasti:

Etä niitä [huumeita] sitten joku käyttää, niin se ei saisi johtaa siihen, että sitten pitää miettiä että voinko hakea apua, kun tein tässä laittomuuksia. Ja jos nyt haen vaikka apua, niin sitten meneekö tämä tieto viranomaisille ja tuomi- taanko minut?

Aineistosta nousee keinoja siihen, miten kemseksitukipalvelut voisi olla toimivaa toteuttaa. Kemseksiin tulisi olla nimenomaan ammattilaisapua, joka toteutettaisiin matalan kynnyksen toimintamallilla. Matala kynnys tarkoittaa, että avun saamiseen ei ole taloudellista kynnystä, se toteutetaan neutraalissa tilassa ja sitä voisi tarjota paikoissa, joissa kohderyhmä jo valmiiksi on. Näitä paikkoja olisivat esimerkiksi homosauat tai seksitautitestauksen yhteydessä. Ammatillinen keskusteluapu kemseksiin liittyen nousi aineistosta selkeästi esiin. Keskustelu- apu olisi toimivinta matalalla kynnyksellä toteutettuna kemseksiä tuntevan ammattilaisen toi- mesta. Haastateltavat kuvailevat asiaa seuraavasti:

Pitäisi olla semmoista keskusteluapua tarjolla. Etä se olisi hyvä olla semmoista niinku matalan kynnyksen keskusteluapua kemseksiin liittyen. Koska se voi he- rättää kaikenlaisia tunteita ja pelkoja ja just sitä, että se oman elämänhallinta ja tämmöinen kaikki.

Tuntuu siltä, että olisi hyvä pystyä niinku purkamaan jonkun semmoisen ihmi- sen kanssa asioita, joka jollain tavalla on perillä ja osaisi antaa tukea siinä ti- lanteessa ja ymmärtäisi, että mistä siinä on kysymys.

Järjestöjen rooli kemseksitukityössä tarkoittaa sitä, että järjestöt voisivat rohkeammin tuoda esiin mahdollisuuden antaa keskustelutukea kemseksiin. Tämän toteuttamiseksi järjestöjen tulisi saada siihen tukea. Toisaalta okaisen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen osaaminen

nousee merkitykselliseksi, koska erityistä kemseksitukityötä ei ole olemassa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tuomitsematon asenne kemseksiä kohtaan parantaisi kemseksiä harastavan ihmisen kohtaamista ja siten palvelusta saatavaa apua. Aineistosta nousi esiin toive siitä, että ammattilainen olisi aidosti apua hakevan tukena ilman tuomitsemista, paheksumista tai saarnaamista. Ammattilaiselta toivotaan rentoa, rehtiä ja ammattimaista asennetta, mutta ei kankeaa viranomaiskylymyyttä. Haastateltavat kertovat kokemuksistaan näin:

Ja tota sitten se, että ei heti tuomittais, vaan yritettäis niinku enemmän siis olla siinä potilaan tukena ja auttamassa eikä tuomitsemassa ja tota kieltämässä asiaa, että siihen kyllä toivoisin niinku parannusta.

Ammattilaiselta toivoisin sitä, että se hyväksyisi sen [kemseksin], että se ei paheksu sitä ehkä, koska se ei auta mitään.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten riittävä osaaminen kemseksistä on asenteiden lisäksi merkittävä tekijä. Tähän liittyen nousee esiin, että ammattilainen osaisi neuvoa kemseksissä, antaa tietoa turvallisesta käytöstä ja ohjata asiakkaan tarvitsemiin palveluihin. Osaamisen kehittämisen puolelta keinona on se, että kemseksi olisi osa jo ammattilaisten opintoja ja lisäkoulutusta voisi tarjota jo ammatissa toimiville.

8.2.2 Kemseksitietous

Kemseksitietous tarkoittaa luotettavan tiedon saavutettavuutta haittoja vähentävänä keinona. Sen alta selviää millaista tietoa kemseksistä tarvittaisiin ja miten se voisi olla jaossa. Luotettavaa tietoa tulisi olla käyttötavoista, käyttömääristä, haittavaikutuksista, toivotuista vaikutuksista ja siitä mistä voi hakea apua. Tietoa tulisi olla, jotta ainoa reitti saada tietoa ei olisi oman kokemuksen kerrittäminen tai toisilta käyttäjiltä kysyminen:

Kyllä mä oon luottanut vähän sinisilmäisestikin joskus niihin, jotka on mulle sanonut, että miten pitää ainetta käyttää tai mitä se on ja sitten omien kokemusten kautta, mutta aika joo... Mutta esimerkiksi netistä saat, sä voit lukea tietoa, mutta eihän sitä voi luottaa, että olisikin hyvä jos olis jossain THL:n sivuilla semmoiset niinku kemseksiohjeet, että mikä olisi luotettava sivusto, että en mä tiedä onko semmosta, ei varmaan ole.

Toimiva kanava kemseksitiedon jakamiselle tarkoittaa sitä, että tietoa olisi tarjolla mahdollisimman saavutettavasti. Aineistosta ilmenee, että erityisesti yksi luotettava internet-sivusto olisi hyvä olla, josta kemseksistä löytyisi tietoa. Esiin nousi se, että tieto voisi olla viranomais-tahon, kuten THL:n sivuilla saatavissa. Haastateltavat kuvaavat asiaa seuraavasti:

Mä haluaisin itse vaan sen tiedon hankkia jostain, että mä en välttämättä haluaisi mennä fyysisesti kenenkään kanssa juttelee siitä ja kysymään siitä niin, että ehkä kotisohvalla lukemalla.

Sitten olisi joku luotettava sivusto mistä sä voisit käydä ihan tuota katsomassa sitä tietoa. Että saisi monipuolisesti tietoa luotettavasta lähteestä, se olisi hyvä joo.

Myös järjestöillä voisi olla rooli tiedonjakamisessa. Näiden lisäksi esiin nousi ajatus painetusta esitteestä kemseksistä. Esite voisi olla jaossa esimerkiksi seksitautitestauksen yhteydessä.

Haastateltava itse kertoo näin:

Siis ehkä joku esite voisi olla olemassa. Ihan niinku vaikka seksitaudeista painettu näitä niinku tuolla vaikka jossain poliklinikoilla ja näin. Niin miksi ei voisi olla kemseksistäkin tällöinen infopaketti, koska tota kuitenkin se on fakta, että se on tätä päivää.

Kemseksistä on rajallisesti tietoa olemassa ja siksi tiedon etsiminen edellyttää hyviä tiedonhankkimistaitoja. Tuloksissa nousi esiin englanniksi etsitty tieto. Tietoa on olemassa luotettavuudeltaan hyvin monen tyyppisistä lähteistä, joten kriittisyys tiedon suhteen on tärkeää.

Haastateltavat kuvasivat asiaa näin:

Sitten etsii sitä [tietoa] useammista lähteistä ja vertaa sitä keskenään. Ja tota ehkä niinku just tällöiset keskustelupalstat ei ole kauhean luotettavia välttämättä. Toki sielläkin voi olla niinku asiantuntevia kommentteja ja kirjoituksia. Mutta kyllä silleen mä osaan olla aika kriittinen.

8.2.3 Rakenteellinen huumetyö

Rakenteellinen huumetyö kokoaa yhteen päihdepoliittisia ja yhteiskunnallisia haittoja vähentäviä keinoja. Päihdepolitiikan keskeisimmiksi keinoiksi nousevat huumeiden käyttörangaisituksen poistaminen sekä aineentunnistuspalvelu, joka ei nykyisellä päihdelainsäädännöllä ole mahdollinen toteuttaa. Myös päättävissä asemassa olevien henkilöiden tulisi saada lisää ymmärrystä huumeiden käytön todellisuudesta. Haastateltavat kertovat asiasta näin:

Niin no, silleen tosi yleisellä tasolla, mun mielestä se haittojen vähentämisen ensisijainen oli se, että kyllä niinku huumeiden käyttäminen tulisi ehdottomasti dekriminialisoida.

Että pitäisi saada niinku poliitikot ymmärtämään asia [huumeiden käyttö], että kun siellä jo on sitä kielteistä kantaa vielä tosi paljon, että vastustetaan niinku vastustamisen vuoksi niitä [huumeita].

Aineistosta nousi esiin ennalta ehkäisevänä ja haittoja vähentävänä keinona kemseksistä puhuminen jo osana koulujen terveystieteiden opetuksesta. Toinen keino on se, että huumeilla ei peloteltaisi ja kemseksiä ei demonisoitaisi, jotta avun hakemiselle ei rakenneta entistä isompaa kynnystä.

Yhteiskunnallinen keskustelu huumeiden käytöstä vähentäisi stigmaa huumeiden ympärillä ja lisäisi asian ymmärrystä koko valtaväestön edessä. Tähän liittyy myös toive siitä, että yhteiskunnassa ei moralisoitaisi ja tuomittaisi automaattisesti huumeita käyttävää henkilöä. Yhteiskunnallinen keskustelu kemseksistä on tätäkin korostetummassa roolissa, koska stigmaa vähentävää keskustelua kemseksistä ei tällä hetkellä käydä juuri missään. Järjestöistä Hivpoint ja Positiiviset voisivat ottaa roolia puhua kemseksistä. Kemseksistä tulisi puhua avoimesti,

rehellisesti ja siten, että myös kemseksin positiiviset puolet voisi julkisessa keskustelussa tuoda esiin. Haastateltava kertoo asiasta näin:

Mä myöskin ehkä ihan mielelläni haluaisin nähdä siinä, että käytäisiin niistä ihan tavallaan positiivisista vaikutuksista, vaikka esimerkiksi siis niin kun just siitä mä sanoin itse, että se on vaikuttanut positiivisesti esimerkiksi, kun mä oon nauttinut erittäin hyvää seksiä kemseksiä harrastaessa. Niin se on musta aika positiivinen asia, että tavallaan sen myöntäminen tai ääneen sanominen olis ainakin positiivista.

8.3 Tulosten yhteenveto

Tulokset osoittavat, että haittoja vähentävät keinot miesten välisessä kemseksissä voidaan jakaa kahteen eri luokkaan. Ensimmäinen näistä on *yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot* ja toinen on *rakenteelliset keinot*. Taulukossa 5 on koottuna tulosten yhdistävä luokka, pääluokat ja yläluokat. Täydellinen taulukko tutkielman tuloksista on tämän raportin liitteenä (liite 8).

Taulukko 5: Tulosten yhdistävä luokka, pääluokat ja yläluokat

Luokka:	Tulokset:						
Yhdistävä luokka	Haittoja vähentävät keinot miesten välisessä kemseksissä						
Pääluokka	Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot				Rakenteelliset keinot		
Yläluokka	Itsestä huolehtiminen	Seksuaaliterveyden edistäminen	Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	Sosiaalinen tuki	Toimivat palvelut	Kemseksitietous	Rakenteellinen huumeetö

Yksilöön ja yhteisöön liittyvissä keinoissa yksilön vastuu toimia haittoja vähentävällä tavalla nousee merkitykselliseksi. Yleisesti terveellisten elämäntapojen ja hyvän itsetuntemuksen koetaan parantavan kemseksiä harrastavan henkilön hyvinvointia. Työ tai opiskelu koettiin tukevan päihteidenkäytön hallintaa. Vastuullisuus seksuaaliterveyskäyttäytymisessä parantaa niin itsen kuin seksikumppanienkin hyvinvointia. Tuloksista ilmenee, että kemseksiyhteisöllä on kohtalaisen suurikin vaikutus haittojen vähentämiselle. Keskeiseksi nousee kokemustiedon jakaminen toisten kemseksiä harrastavien kesken. Myös epämuodollisissa tilanteissa annetulla vertaistuellalla vaikuttaa olevan iso rooli. Toisaalta tuloksista ilmeni, että tietoinen etäisyyden pitäminen kemseksiyhteisöön koettiin ajoittain tarpeellisenä.

Itse päihteiden käytön keskeisin haittoja vähentävä keino on oman kontrollin säilyttäminen huumeiden käytöstä. Tuloksissa korostuu käytön pitäminen nimenomaan satunnaiskäyttönä.

Aineistosta ilmenee, että kemseksiin liittyvää päihdeiden käyttöä ei koeta sillä tavoin haitalliseksi, että siihen olisi tarvinnut hakea apua. Toisaalta mahdollisen päihdeongelman vaara tunnustetaan ja valmius hakeutua nopeasti avun piiriin on olemassa, myös mahdollisesta käyttörangaistuksesta huolimatta.

Rakenteellisissa keinoissa vastuu on yhteiskunnalla, poliittisessa päätöksenteossa ja ammattilaisten toiminnassa. Palveluiden kannalta keskeisimmäksi nousee tuomitsemattomuus, leimautumattomuus ja ammattilaisen ymmärrys kemseksistä. Ammattilaisen tulee hyväksyä kemseksi osana ihmisen seksuaalisuutta. Erityisessä kemseksitukipalvelussa ammatillinen keskusteluapu koettiin tärkeimmäksi tukikeinoksi. Tällöinkin kemseksiä harrastavien kohderyhmätuntemus on oleellista.

Asiallinen ja luotettava tieto vähentäisi kemseksin haittoja. Tietoa tarvittaisiin esimerkiksi eri huumeista, käyttömääristä, käyttötavoista ja niiden vaikutuksista. Tieto olisi erityisen tärkeää henkilölle, jolla on vasta vähän kokemuksia kemseksistä. Luotettava tieto auttaa tekemään perusteluja päätöksiä omaan huumeiden käyttöön liittyen.

Keskeisimmiksi päihdepoliittisiksi keinoksi nousevat huumeiden käyttörangaistuksen poistaminen ja aineentunnistuspalvelun mahdollistaminen lainsäädännöllä. Stigmaa vähentävä yhteiskunnallinen keskustelu olisi keskeisessä asemassa yleisiin päihdeasenteisiin vaikuttamisessa. Yhteiskunnan tuomitsevat päihdeasenteet vaikuttavat heikentävästi yksittäiseen ihmiseen asti. Ymmärrystä kemseksistä lisäisi se, että myös sen myönteisistä vaikutuksista ihmisen seksuaaliselle hyvinvoinnille keskusteltaisiin. Kaikkiaan tulokset tuovat esiin miesten välisen kemseksin haittoja vähentävien keinojen monimuotoisuuden.

9 Pohdinta

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää kemseksi-alakulttuureissa toimivien miesten keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Työn tarkoitus toteutui sillä, että aineisto kerättiin teemahaastattelujen muodossa viideltä mieheltä, jolla oli seksiä miesten kanssa ja kokemuksia kemseksistä. Teemahaastattelun teemat oli valittu tutkielman teoreettiseen viitekehykseen nojaten. Haastatteluista muodostui runsas aineisto, jonka pohjalta kemseksin haittoja vähentävien keinojen monipuolisuus tulee esiin. Haastatteluiden onnistumisesta kertoo haastateltavilta saatu palaute turvallisen ja mukavan tilanteen luomisesta. Osa haastateltavista kertoi, että ei ollut koskaan aikaisemmin puhunut kenellekään omasta kemseksistään yhtä avoimesti.

Teoreettiseen viitekehykseen pohjaten voi tulkita, että seksuaalioikeudet eivät täysin toteudu miesten, joilla on kemseksiä toisten miesten kanssa, kohdalla. Oikeutta tietoon seksuaalisuudesta heikentävät sosiaali- ja terveydenhuollosta tulevat syrjinnän kokemukset,

tuomitseminen ja ammattilaisten heikko osaaminen. Oikeuden suojella itseään ja tulla suojeluksi toteutuminen kemseksiin kohdalla vaarantuu jo huumeiden käyttörangaistuksen vuoksi. Riittävää ja asiallista tietoa kemseksistä ei ole saatavissa. Lisäksi kemseksitilanteissa suostumus ja rajojen asettaminen voivat olla haasteellisia. Oikeus näkyä vaarantuu identiteettiin ja vähemmistöasemaan liittyvän syrjinnän ja häirinnän vuoksi. Lisäksi oikeus seksuaaliterveyspalveluihin toteutuu vain osittain, sillä palveluista ei löydy riittävästi osaamista tunnistaa ja käsitellä kemseksi-ilmiötä. Osaltaan tämän tutkielman tulokset vahvistavat miesten välistä kemseksiä harrastavien miesten seksuaalioikeuksien toteutumista. Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia, joiden tulisi kuulua kaikille.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa kemseksi-alakulttuurissa elävien henkilöiden omaa ääntä kemseksiin haittoja vähentävässä työssä. Tämä toteutui siinä, että aineisto kerättiin kohderyhmältä itseltään. Tuloksissa pyrittiin mahdollisimman tarkasti säilyttämään yhteys alkuperäiseen aineistoon. Haittoja vähentävän päihdetyön periaatteiden mukaisesti tässä työssä kunnioitettiin päihteitä käyttävän ihmisen omaa toimijuutta, osallisuutta sekä kykyä tehdä päätöksiä ja toimia rationaalisesti. Osaltaan tutkielma voi olla myös vähentämässä kemseksiin stigmaa. Jo pelkästään aiheen käsittely neutraalisti voi katsoa vähentävän sitä. Koko tutkielman ajan on kiinnitetty huomiota esimerkiksi käytettyihin sanavalintoihin, jotta ne eivät vahvistaisi stigmaa.

Tämän opinnäytetyön toisena tavoitteena oli kehittää Positiiviset ry:n toimintaa. Aihe on valittu siten, että se tukee Positiivisten toimintaa. Positiiviset voivat hyödyntää tuloksia työssään parhaaksi katsomallaan tavalla. Julkaistut tulokset ovat luonnollisesti myös koko sosiaalialan kentän hyödynnettävissä. Tutkielman tulokset voivat lisätä kemseksiin turvallisuutta siinä, että aiheesta ylipäänsä puhutaan ja tuodaan esiin mahdollisia haittojen vähentämisen keinoja.

Tutkielma eteni koko prosessin läpi suunnitelman mukaisesti. Suuria haasteita työn aikana ei tullut esiin. Työn aikataulussa jouduttiin joustamaan yhdellä kuukaudella. Alkuvuoteen 2024, kun työ oli tarkoitus saattaa loppuun, osui opinnäytetyöntekijälle suurehko työprojekti. Tämä viivästytti työn valmistumista suunnitellusta helmikuusta maaliskuun 2024 loppuun. Kokonaisuudessaan kuitenkin aikataulutus oli realistisesti suunniteltu ja yhden kuukauden mahdolliseen joustoon aikataulussa oli varauduttu etukäteen. Ollakseen työn tekijän ensimmäinen vastaavanlainen tutkielma niin työssä onnistuttiin erittäin hyvin.

Työn tutkimuskysymys oli: millaisia haittoja vähentäviä keinoja miesten väliseen kemseksiin on kemseksi-alakulttuureissa elävillä miehillä? Lopputuloksena syntyi kiinnostava suomenkielinen katsaus kemseksiin suomalaisessa kontekstissa, joka vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen. Varsinaisen tutkimuskysymyksen lisäksi tuloksista piirtyy kuvaa kemseksi-ilmiöstä tämän hetken Suomessa. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole tehty aikaisemmin. Toivottavasti tämä

opinnäytetyö kannustaa tutkijoita tarttumaan aiheeseen tulevaisuudessa useammin. Totuus kuitenkin on, että kemseksiä on Suomessa ja mitä luultavammin tulevaisuudessa yhä enemmän (Hall 2019, 118).

9.1 Tulosten tarkastelu

Ennen kuin tuloksia tarkastelee lähemmin, niin on syytä kiinnittää huomiota kahteen eri asiaan. Ensimmäinen niistä on kemseksin määrittely, joka on oleellinen haittoja vähentäviä keinoja lähestyessä. Kemseksiin on olemassa erilaisia määritelmiä. Kansainvälisessä määritelmässä siihen kuuluvat miesten välinen seksi, tiettyjen stimuloivien päihteiden käyttö seksin yhteydessä, satunnaiset seksikumppanit ja ryhmäseksi, kemseksin pitkäkestoisuus ja seksiseuran etsiminen seuranhakusovellusten kautta (Chemsex and harm... 2021, 2). Suomalaisessa määritelmässä kemseksiin lasketaan kuuluvan kaikki laittomat päihteet, koska päihdetilanne on Suomessa eri kuin esimerkiksi Keski-Euroopassa (Valkonen 2022, 38).

Tässä tutkielmassa haastateltavat määrittelivät kaikki kemseksin samankaltaisesti tarkoittaen huumeiden ja seksin yhdistämistä. Kaikki ajattelivat, että alkoholi ei kuulu kemseksiin. Jonkin verran tuli esiin tarvetta määritellä kemseksiä vielä tarkemmin käytettyjen päihteiden perusteella. Eroavaisuuksia oli myös käyttötavoissa ja käytetyissä päihdeaineissa. Esimerkiksi osa koki tietyn päihteen sopivan erityisen hyvin kemseksiin ja osa koki asian täysin päinvastoin. Myös pistokäyttöön oli samankaltaisesti kahta erilaista näkökantaa. Kokonaisuutena kemseksin määritelmät olivat kuitenkin riittävän samankaltaisia, jotta voidaan katsoa puhuttavan samasta asiasta.

Toinen tuloksia lukiessa huomioitava asia on, että haittoja vähentävät keinot on kerätty nimenomaan kemseksi-alakulttuureissa toimivilta itseltään. Tällöin tieto pohjautuu kokemustietoon ja perustuu yksittäisen henkilön omiin kokemuksiin. Tuloksissa olevia haittoja vähentäviä keinoja ei ole arvioitu niiden toimivuuden tai tarkoituksenmukaisuuden kautta. Siten tämä tutkielma ei ota kantaa näihin asioihin ja sen arviointi vaatisi oman erillisen tarkastelunsa.

Tuloksia tarkastellessa näyttäytyy, että suurin osa keinoista on epämuodollisia ja tapahtuu muussa kuin kliinisessä ympäristössä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi kokemustietoon, vertaistukeen, omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä kemseksistä palautumiseen liittyviä keinoja. Kontrolloidummassa ympäristössä tapahtuvia keinoja voisivat olla esimerkiksi seksitautien testaaminen tai niihin liittyvä hoito. Kemseksi-alakulttuureihin kuuluvat henkilöt ajattelevatkin usein huumeiden käytön seksiin kuuluvana satunnaiskäyttönä ja mahdollista apua haetaan vain seksuaaliterveyspalveluista (Hall 2019, 119). Tämän voi ajatella näkyvän tuloksissa, joissa korostuvat nämä epämuodolliset ja ikään kuin kemseksi-alakulttuurin sisällä toimivat haittoja vähentävät keinot.

Haastatteluissa tuli vahvasti esiin toive tuomitsemattomuudesta ja kemseksin hyväksymisestä. Avun hakemista pidettiin mahdollisena, mutta ei itselle tarpeellisena nykyisessä tilanteessa. Kemseksin ei lähtökohtaisesti ajatella olevan ongelma, johon tulisi hakea apua. Siksi tuloksista voi tulkita, että kemseksiin liittyvä haittoja vähentävä päihdetyö pitää toteuttaa vahvasti yhdessä yhteisön kanssa. Samaa osallistavuutta on suositeltu myös kansainvälisissä kontekstissa (Chemsex and harm... 2021, 5).

Vertaistuen ja kemseksiyhteisön rooli nousee kemseksin haittoja vähentävissä keinoissa merkittävään rooliin. Kokemustieto ja yhteisön sisäiset kirjoittamattomat säännöt olisi syytä ottaa huomioon kehittäessä palveluita. Tämän toteutusta käytännössä tulisi huolellisesti pohtia. On huomioitavaa, että esimerkiksi julkisesti vapaaehtoisena kemseksin vertaistoimijana toiminen ei välttämättä ole realistista stigman ja leimautumisen vuoksi. Myös osallistumiskynnys fyysisesti paikan päällä kokoontuvaan vertaisryhmään voi olla liian korkea. Mahdollisesti jokinlainen anonyymi verkkopohjainen tuki voisi toimia parhaiten. Omaan yhteisöön tukeutumisessa huomionarvoinen seikka on, että tuloksista ei nouse olleenkaan esiin homo- tai sateenkaariyhteisö yleisellä tasolla. Osa haastateltavista mainitsi, että törmänneensä homoyhteisössä kielteisiin asenteisiin huumeita kohtaan. Tämä voi korostaa kemseksiyhteisön merkityksellisyttä.

Kemseksitukityössä on syytä ymmärtää kemseksin erityisyys päihdekulttuurissa, koska kyse on laajemmasta asiasta kuin huumeiden yhdistämisestä seksiin. On hahmotettava sitä, kuka kemseksi-alakulttuureihin kuuluu, miksi huumeita käytetään, millaista käyttö on ja millaista seksuaalikäyttäytymistä kemseksiin yhdistyy (Hall 2019, 118.) Tämän vuoksi tiedon ja kokemusten kerääminen yhteisöltä itseltään olisi erittäin keskeistä kemseksitietoa tuottaessa. Sellainen tieto ei palvele kenenkään tarvetta, jossa ei todella tunneta ilmiön perimmäistä luonnetta. Tietoa olisi hyvä suunnata erityisesti henkilöille, joilla on vasta muutamia kokemuksia kemseksistä. Tällöin tieto tavoittaa henkilön ennen kuin varsinaisia haittoja ehtii syntyä. Tiedon jakamisen kanavaa tulisi myös pohtia, koska haastatteluista ilmeni, että valtaosa kemseksiin liittyvästä tiedosta saadaan käytön yhteydessä eikä sitä juurikaan erikseen etsitä muualta.

Tuloksia tulkitessa tulee ymmärtää, että vaikka jokin haittoja vähentävä keino olisi totta haastateltavalle itselleen niin siitä ei vielä voi yleistää kaikille sopivaa keinoa. Yksi selkeä esimerkki tästä on se, että kaikki haastateltavat korostivat sitä, että huumeiden käytön täytyy pysyä omassa kontrollissa. Tämä keino ja sitä ylläpitävät keinot toimivat vain silloin, kun käyttö on jo kontrollissa. Päihdeongelman jo ollessa olemassa eivät nämä keinot ole relevantteja. Samankaltainen ajatus liittyy käytön pitämiseen satunnaiskäyttönä. Satunnaiskäyttö voi tarkoittaa kaikkea niin kerran viikossa käytöstä muutamaan kertaan vuodessa.

Samoin osa tulosten haittoja vähentävistä keinoista on sinänsä oleellisia ja tärkeitä, mutta yksittäinen keino ei vielä anna konkreettisia työkaluja. Esimerkki tästä on huolehtiminen omien seksuaalisten tarpeiden täyttymisestä. Se miten nämä tarpeet tunnustetaan ja miten niistä huolehditaan jää vielä auki. Tähän tarvitsisi esimerkiksi seksologian ammattilaisen tukea tai itseohjautuvasti tehtäviä harjoitteita. Ylipäänsä oman seksuaalisuuden pohtiminen ja kemseksin hahmottaminen osana sitä voi lisätä seksuaalista hyvinvointia. Tämän tutkielman tulokset tuovat kuitenkin tarpeen asialle esiin ja käytännön työssä tätä voisi lähteä kehittämään.

Huumeiden käyttö on aina lähtökohtaisesti haitallista eikä tätä ole tarpeen häivyttää tai vähätellä. Haittoja vähentävä päihdetyö voi tietyissä tilanteissa tavoitella päihteiden käytön lopettamista ja tällöin päihteitä käyttävää henkilöä tulisi tässä tukea. Tässä tulee kunnioittaa käyttäjän itsensä päätöstä. Tällöin myös motivaatio lopettamiseen on todennäköisesti parempi. Kemseksi ei näyttäydä erityisesti nuoriin liittyvänä ilmiönä (Valkonen 2022, 37). Kuitenkin jos alaikäinen henkilö käyttäisi huumeita seksin yhteydessä, niin tilanteeseen tulisi aina puuttua asian vaatimalla tavalla.

Kokonaisuutena tämän tutkielman tulokset tukevat Positiiviset ry:n Chemsex-hankkeen aikana syntyneitä ajatuksia. Hankkeen myötä tuli esiin, että kemseksiä harrastaville tulisi tarjota matalan kynnyksen palveluja turvalliseksi koetussa ympäristössä, yhteiskunnan asenteisiin vaikuttamista ja panostusta palveluihin sekä yhteisötoiminnan kehittämiseen (Valkonen 2022, 42). Tämän tutkielman tulokset osoittavat tarpeen kokonaisvaltaisen seksuaaliterveyden edistämiseen, huumeiden turvallisempien käyttötapojen edistämiseen ja vertaistuellisen yhteisötoiminnan kehittämisen. Kemseksi-alakulttuureissa toimivien ihmisten hyvinvointia tukee yleisestä hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen. Tähän liittyy myös säännöllinen elämä, johon kuuluu mielekäs tekeminen, opiskelu tai työssä käyminen. Opiskelun ja työn merkitys kemseksin ehkäisyn kannalta korostui lähes kaikissa haastatteluissa.

Kohderyhmää tuntevat järjestöt, kuten Positiiviset ja Hivpoint, nousevat merkitykselliseen rooliin. Useammat haastateltavat kokivat kemseksiin avun hakemisen julkisista palveluista epätodennäköiseksi. Kokemus ammattilaisten osaamisesta oli riittämätöntä ja asenteissa koettiin olevan tuomitsemista ja saarnaamista. Vähemmistöstressiä ei haastateltavat mainineet ollenkaan, mutta sen hallitsemiseksi voi tulkita tarpeen vertaistukeen ja omassa yhteisössä ajan viettämiseen. Omassa yhteisössä ei koeta häpeää tai tuomitsemista. Vähemmistöstressin vaikutusta kemseksiin tulisi kuitenkin tarkastella lisää omana erillisenä aiheenaan.

Käyttörajoitus lisää stigmaa ja voi olla esteenä haittoja vähentävän päihdetyön kehittämiseksi (Valkonen 2022, 40). Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että myös huumeita käyttävät ihmiset itse kokevat näin. Aineentunnistuspalvelun koettiin vähentävän haittoja, mutta sen toteutus ei ole mahdollista nykyisellä lainsäädännöllä. Useampi haastateltavista vertasi yleisiä päihdeasenteita alkoholin ja huumeiden välillä. Haitallisuudestaan huolimatta

runsastakin alkoholinkäyttöä saatetaan pitää pienempänä pahana kuin huumeiden satunnaista käyttöä. Yhteiskuntaan tarvittaisiin lisää stigmaa vähentävää keskustelua päihteistä. Käyttö-rangaistuksen poistaminen voisi olla osaltaan edistämässä tätä.

9.2 Eettisyys

Tutkimuksella ja etiikalla on erityinen suhde ja siksi sitä tulee tarkastella aina jokaisen tutkimuksen kohdalla uudelleen. Tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin päätöksiin, mutta myös eettiset valinnat vaikuttavat itse tutkimukseen. On hyvä ymmärtää, että loppujen lopuksi tutkimus ei voi koskaan tarjota suoraa vastausta siihen mikä on oikein tai hyvää. Tutkimuksen eettiset valinnat tulevat esiin sellaisissa kysymyksissä, kuten mitä asioita on hyväksyttävää tutkia, miten tutkimuksen aiheet valitaan, millaisia tutkimustuloksia tavoitellaan, millainen on ylipäänsä hyvä tutkimus ja ehkä tärkeimpänä se millaisia keinoja tutkimuksessa voi eettisesti kestävästi käyttää. Näiden kysymysten eettisen arvioinnin tueksi Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut Hyvän tieteellisen käytännön ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa (2023) ohjeen. Yleisesti voisi tuoda ilmi, että tutkijalta vaaditaan tutkimuksessaan rehellisyyttä, reiluutta ja vastuullisuutta. (Haaparanta & Niiniluoto 2016, luku 10.2.)

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2023, 6) ohje on luotu edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja ehkäisemään sen loukkauksia. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä tulee noudattaa tätä ohjetta (Hyvä tieteellinen käytäntö... 2023, 9), joten se velvoittaa myös tätä opinnäytetyötä. Hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuus viittaa tieteellisen toiminnan laadukkuuteen koko toiminnan ajan. Rehellisyys tarkoittaa toiminnan avoimuutta, oikeudenmukaisuutta ja puolueettomuutta. Arvostus tulee esiin arvostuksena tieteellistä toimintaa, yhteiskuntaa, yhteisöjä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan. Vastuunkanto taas tarkoittaa huolellista vastuun kantamista toiminnan alusta loppuun. (Hyvä tieteellinen käytäntö... 2023, 11-12.)

Vilppi tarkoittaa tutkimuksen kohdalla tutkitun tiedon vääristämistä ja tahallista harhauttamista. Sillä on merkittävä vaikutus tutkimuksen työn ja tulosten arvolle sekä koko tieteellisen toiminnan uskottavuudelle. Vilpin muotoja ovat sepittäminen, vääristely ja plagiointi. Muuta hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa kuin vilppiä, kutsutaan piittaamattomuudeksi. (Hyvä tieteellinen käytäntö... 2023, 16-17.) Vilppi ja piittaamattomuus estettiin tässä tutkielmassa noudattamalla Hyvän tieteellisen käytännön ohjetta. Lisäksi niitä ehkäisivät opinnäytetyön huolellinen suunnittelu, realistinen aikataulutusta, asianmukaisten lähteiden ja lähdeviitteiden käyttäminen, läpinäkyvä yhteistyö opinnäytetyöntekijän, Positiiviset ry:n ja Laurea-ammattikorkeakoulun välillä sekä huolellinen eettinen arviointi ja arvostus opinnäytetyötä sekä haastatteluihin osallistuneita kohtaan.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry on laatinut Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Kyseinen ohjeistus ei suoranaisesti liity tutkimukselliseen toimintaan, mutta antaa sosiaalialan opinnäytetyölle alakohtaisen eettisen arvoperustan. Sosiaalialan ammattieettiset keskeiset periaatteet ovat ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edistäminen. (Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet 2022, 7.)

Tähän opinnäytetyöhön osallistuu marginalisoidussa asemassa olevia henkilöitä, joilla on muita korkeampi riski joutua syrjinnän tai epäasiallisen kohtelun kohteeksi. Tämän lisäksi tutkielmassa haastateltiin osallistujia teemoista, jotka liittyivät muun muassa seksuaaliseen käyttäytymiseen, seksuaaliseen suuntautumiseen, laittomien huumeiden käyttöön ja terveys-tietoihin. Näiden seikkojen vuoksi tämän opinnäytetyön kohdalla kiinnitettiin erityistä huomiota eettiseen arviointiin. Läpi työskentelyn varmistettiin, että osallistuminen työhön ei aiheuta minkäänlaista riskiä osallistujien oikeuksille tai vapaudelle.

Työn aihepiiri edellytti työn tekijältä omien arvojen ja asenteiden kohtaamista seksuaalisuutta ja huumeiden käyttöä kohtaan. Analyysia tehdessä tuli välttää arvovalintoja siitä mikä haittoja vähentävä keino olisi hyvä, huono, tehokas tai haasteellinen toteuttaa. Tutkijan tehtävä ei ollut tässä tilanteessa arvottaa tuloksia, vaan esittää haastateltavien ajatukset ja kokemukset juuri sellaisina, kuin he ne itse kokivat. Valtakysymykseksi osoittautui se, että minkä asian näkee haittana, johon jokin keino vastaa. Tämän vuoksi aineisto käytiin useamman kerran huolellisesti läpi ja asiat pyrittiin tuomaan analyysiin juuri niin, kuin haastateltavat itse ne kokivat.

Opinnäytetyöhön haastateltavat saivat ennakolta tietoon, miten haastatteluista syntyviä aineistoja käytetään ja millä tavoin valmis työ tullaan julkistamaan. Haastattelut toteutettiin henkilön anonymiteettiä suojellen, joten haastateltavan ei tarvinnut kertoa virallista nimeään. Valmiin työn raportista ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Haastattelun yhteydessä haastateltavat täyttivät kirjallisen tai suullisen suostumuksensa opinnäytetyöhön osallistumisesta. Suostumus oli mahdollista perua jälkikäteen, mutta ennen valmiin työn julkistamista.

Erityinen huomio kiinnitettiin haastattelun toteuttamiselle turvallisessa ja rauhallisessa ympäristössä. Haastattelija huolehti, että ulkopuolisilla ei ollut mahdollisuus kuulla haastattelussa puhuttua. Haastattelutilanteissa vaalittiin turvallista ja arvostavaa kohtaamista. Haastateltavalle annettiin mahdollisuus kysyä kysymyksiä. Haastattelujen toteuttamisessa otettiin myös huomioon työelämäkumppanin toiveet sekä toimitilojen käytänteet.

Työstä syntyviä aineistoja säilytettiin Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti tietoturvallisesti. Kaikki aineisto tuhottiin asianmukaisesti välittömästi työn valmistumisen jälkeen. Työskentelyn aikana pidettiin tiiviisti yhteyttä Positiiviset ry:n kanssa, jotta työssä säilyi luottamuksellisuus ja avoimuus. Lisäksi opinnäytetyön ohjaaja auttoi työn edetessä

eettisten kysymysten pohdinnassa. Tätä tutkielmaa voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä ja sen tuloksia totuudenmukaisina, koska koko prosessin ajan on noudatettu Hyvän tieteellisen käytännön ohjetta sekä alakohtaista Talentia ry:n ammattieettisiä ohjeistusta.

9.3 Luotettavuus

Luotettavuuden arviointi laadullisen tutkimuksen kohdalla ei ole suoraviivainen ja selkeästi arvioiva asia. Luotettavuus on kokonaisuus, joka tulee esiin tutkimuksen eri osatekijöissä ja työn laadussa. Luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen valinnan, tutkijan sitoutumisen, aineistoin keruun menetelmien, tutkimuksen tiedonantajien, aineiston analyysin ja tutkimuksen raportoinnin kautta. Nämä asiat ovat samankaltaisia kuin eettisyyden kohdalla, joka korostaa luotettavuuden ja eettisyyden kulkemista käsi-kädessä. Tutkimuksen raportissa tulee tulla riittävän selkeästi ja yksityiskohtaisesti esille, miten tutkimus on edennyt, millaisia vaiheita siihen on liittynyt ja miten tiettyihin tuloksiin on päädytty. Nämä antavat vakuuttavuutta tutkimukselle ja lukijalle mahdollisuuden arvioida työn tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163-164.)

Laadullisen tutkimuksen kohdalla tutkijan näkökulmat, asema ja elämäkokemukset vaikuttavat tutkimukseen väistämättä jossain määrin. Luotettavassa tutkimuksessa tämä tiedostetaan ja sen vaikutusta voidaan arvioida. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tämän opinnäytetyön luotettavuus alkoi huolellisesti laaditusta opinnäytetyösuunnitelmasta, jonka päälle tutkimuksellinen työ rakentui. Työn aihe on valikoitunut sosiaalialan, päihdetyön ja seksuaaliväkivallan työkenttien todellisen lisätiedon tarpeen pohjalta. Positiiviset ry:n kanssa käydyissä palaverissa aiheita kehitettiin siten, että se aidosti hyödyttäisi ja kehittäisi yhdistyksen toimintaa. Aiheeseen ovat vaikuttaneet myös opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus sekä opinnoissa suuntautuminen aikuissosiaalityön, päihdetyön ja seksuaaliterveyden työkentille.

Työn raportoinnissa tuodaan selkeästi ja seikkaperäisesti esiin opinnäytetyöprosessin eteneminen. Tutkielman työskentelyn aikana tehdyt valinnat ja muutokset opinnäytetyösuunnitelmaan avattiin. Hienovaraiset muutokset työn tarkoituksen kuvaukseen sekä tutkimuskysymykseen olivat perusteltuja ja tukivat laadukkaiden tulosten syntymistä.

Laadullisen tutkimuksen luonteen mukaisesti otanta oli pieni ja määrän sijaan keskityttiin asioiden laatuun. Haastateltavia oli viisi ja tämä määrä haastatteluja oli yksin tehdyille tutkielmalle jo kohtalaisen suuri määrä. Jokaisessa haastattelussa nousi jotakin uutta aiheesta, mutta viimeisissä haastatteluissa toisteisuutta oli jo havaittavissa. Tämä on merkki aineiston kylläntymisestä eli siitä, että aineisto alkaa toistaa itseään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Tulosten kannalta on kuitenkin huomioitava työn sensitiivinen aihepiiri ja miten tämä mahdollisesti vaikutti haastateltavien löytymiseen. Haastateltaviksi saattoi herkemmin löytyä tietyllä tavalla ajattelevia ja kemseksistä avoimia henkilöitä.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Koko tutkielman toteutus on dokumentoitu erityisellä tarkkuudella. Aineiston keruussa ja analysoinnissa käytettiin asianmukaisia ja huolellisesti valittuja menetelmiä, joihin opinnäytetyön tekijä oli perehtynyt riittävällä tasolla. Huolellinen dokumentointi mahdollisti sen, että analyysissä oli milloin vain mahdollista palata taaksepäin varmistaakseen, että tieto ei ole matkan varrella muuttunut toiseksi. Tätä niin sanottua taakse- ja eteenpäin kelausta tehtiinkin koko analyysin ajan, jotta suhde alkuperäiseen materiaaliin säilyy muuttumattomana.

Työn kaikissa vaiheissa tehtiin tarkkaa eettistä pohdintaa, jonka pohjalta työssä edettiin. Opinnäytetyön tekijä toimi tutkielmaa tehdessä ammattimaisesti ja ammattietiikkaa noudattaen niin itsenäisessä työskentelyssä kuin yhteistyössä opinnäytetyön muiden osapuolten kanssa. Opinnäytetyön tekijä sitoutui tutkielman aloituksesta asti laadukkaaseen työn toteutukseen. Pyrkimyksenä oli toteuttaa luotettava, selkeä ja aidosti sosiaalialan työkenttää hyödyttävä opinnäytetyö, jossa on realistisesti huomioitu opinnäytetyölle asetetut vaatimukset ja rajoitteet.

9.4 Jatkotutkimusideat

Kemseksistä suomalaisessa kontekstissa ei ole tehty laajempaa tutkimusta. Tässä tutkielmassa ei selvitetty sitä millaisena ilmiönä kemseksi Suomessa näyttäytyy, vaikkakin jonkinlaisia viitteitä tästä tuloksista voi lukea. Työtä tehdessä tuli selväksi, että tällaista tutkimusta tarvittaisiin. Tutkielma lisäisi tietoa ja tietoisuutta kemseksistä osana muuta suomalaista huume-kulttuuria. Näin työ toimisi itsessään haittojen vähentämiseen tähtäävänä keinona. Seksuaalisoitua päihteidenkäyttöä on myös naisten välisessä seksissä sekä naisten ja miesten välisessä seksissä. Myös nämä ilmiöt tulisi ottaa tarkemman tutkimuksen alle. Toiveena on, että tämä opinnäytetyö osaltaan inspiroisi muita tutkijoita tarttumaan kemseksiin tai seksuaalisoidun päihteiden käytön ilmiöön tutkimusaiheita valitessaan.

Tällä hetkellä haittoja vähentävä päihdetyö Suomessa vastaa pääsääntöisesti päihteiden ongelmakäytön haittoihin. Näitä haittoja ovat esimerkiksi rikollisuus, syrjäytyminen tai yliannostukset ja keinoina esimerkiksi opioidikorvaushoito tai matalan kynnyksen terveysneuvontapisteet. (Kotovirta & Tammi 2018a.) Osittain nämä keinot voivat kohdata myös huumeiden saattunaiskäyttäjän tarpeisiin, mutta suurimmaksi haitat ovat erikaltaisia. Kemseksiin ei myöskään välttämättä liity kokemus itsestä päihteidenkäyttäjänä, vaan käyttö ajatellaan osaksi seksin harrastamista ja mahdollista apua ei lähtökohtaisesti haeta päihdepalveluista vaan esimerkiksi seksitautitestauksesta (Hall 2019, 119). Seksuaaliterveystyön täytyisi siis kytkeytyä oleellisesti haittoja vähentävään kemseksitukityöhön.

Siksi jatkotutkimusideana on selvittää sitä, miten haittoja vähentävää päihdetyötä voisi kohdistaa kemseksi-alakulttuureissa toimiville henkilöille. Tähän sisältyisi se, miten tässä tutkielmassa esille tulleita haittoja vähentäviä keinoja voisi edistää käytännön työssä.

Lähteet

- 56 Dean Street 2024a. About us. Viitattu 19.1.2024. <https://www.dean.st/about-us/>
- 56 Dean Street 2024b. Chems & Chemsex. Viitattu 19.1.2024. <https://www.dean.st/chems/>
- 56 Dean Street 2024c. Chemsex Care Plan. Viitattu 25.3.2024. <https://www.dean.st/chemsex-care-plan/>
- A-klinikkasäätiö 2024. Haittojen vähentäminen. Viitattu 19.1.2024. <https://www.vinkki.info/haittojen-vahentaminen>
- Anaaliseksi ABC 2022. Hivpoint. Viitattu 19.1.2024. <https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2022/06/anaaliseksiABC-esite2022.pdf>
- Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet 2022. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 16.3.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>
- Brusila, P. 2020. Seksuaalilääketieteellistä termistöä. Teoksessa Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalilääketiede. E-kirja. Helsinki: Duodecim.
- Chemfriendly Norge. 2024. Viitattu 25.3.2024. <https://chemfriendly.no/>
- Chemsex and harm reduction for gay men and other men who have sex with men. 2021. Harm Reduction International. Viitattu 10.12.2024. <https://www.aidsdatahub.org/sites/default/files/resource/hri-apcom-briefing-chemsex-2021.pdf>
- Controlling Chemsex 2024. Who we are. Viitattu 19.1.2024. <https://controllingchemsex.com/about-us/who-we-are>
- Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. 2016. Toim. R. Klemetti & E. Raussi-Lehto. 3. painos. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf
- EMIS-2017: The European Men-Who-Have-Sex-With-Men Internet Survey. Key findings from 50 countries. 2019. European Centre for Disease Prevention and Control. Viitattu 10.1.2024. https://www.emis-project.eu/wp-content/uploads/2022/09/EMIS-2017_-_The_European_MSM_Internet_Survey_-_findings_from_50_countries.pdf
- European Union Agency for Fundamental Rights. 2020. LGBTI Survey Data Explorer. Viitattu 10.1.2024. <https://fra.europa.eu/en/data-and-maps/2020/lgbti-survey-data-explorer>
- Frankis, J., Flowers, P., McDaid, L. & Bourne, A. 2018. Low levels of chemsex among men who have sex with men, but high levels of risk among men who engage in chemsex: analysis of a cross-sectional online survey across four countries. Sexual Health (Online) 15 (2), 144-150. Viitattu 10.1.2024. <https://www.proquest.com/docview/2023899941>
- Haaparanta, L. & Niiniluoto, I. 2016. Johdatus tieteelliseen ajatteluun. E-kirja. Helsinki: Gaudamus.
- Hall, P. 2019 Koukussa seksiin. Suom. K. Vuontoniemi. Helsinki: Bazar.

HIV-altistuneen lääkkeellinen estohoito ei-ammattillisen altistustapahtuman jälkeen (nPEP). 2023. Varsinais-Suomen hyvinvointialue. Sairaalahygienia ja infektioidentorjunta. Viitattu 19.1.2024. [https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSH/HIV-altistuneen%20%C3%A4%C3%A4kkeellinen%20estohoito%20ei-ammattillisen%20altistustapahtuman%20j%C3%A4lkeen%20\(nPEP\).pdf](https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSH/HIV-altistuneen%20%C3%A4%C3%A4kkeellinen%20estohoito%20ei-ammattillisen%20altistustapahtuman%20j%C3%A4lkeen%20(nPEP).pdf)

Hivpoint 2022. Checkpoint Express Klinikka -hanke. Viitattu 19.1.2024. <https://hivpoint.fi/hankkeet/checkpoint-express-klinikka-hanke/>

Hivpoint 2023a. Hiv ja muut seksitaudit muissa seksitavoissa. Viitattu 10.1.2024. <https://hivpoint.fi/homo-ja-bimiehille/hiv-ja-muut-seksitaudit-muissa-seksitavoissa/>

Hivpoint 2023b. Kondomi, suuseksisuoja ja liukuvoide. Viitattu 19.1.2024. <https://hivpoint.fi/kondomi-suuseksisuoja-ja-liukuvoide/>

Hivpoint 2024a. Hivpoint lyhyesti. Viitattu 9.3.2024. <https://hivpoint.fi/hivpoint-lyhyesti/>

Hivpoint 2024b. Tietoa hivistä. Viitattu 19.1.2024. <https://hivpoint.fi/tietoa-hivista/>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 16.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Jaskari, O. & Keski-Rahkonen, A. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2021 (17), 1781-1788. Viitattu 10.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16384.pdf>

Jaspal, R. 2022. Chemsex, Identity and Sexual Health among Gay and Bisexual Men. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022 (19), 12124. Viitattu 10.1.2024. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912124>.

Karjalainen, K., Hakkarainen, P. & Salasuo, M. 2023. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022. Suomalaisten huumeekokeilut yleistyvät, asenteissa ja mielipiteissä isoja muutoksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 15/2023. Viitattu 10.1.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146435/Suomalaisten%20huumeiden%20k%C3%A4ytt%C3%B6%20ja%20huumeasenteet%202022.pdf>

Kero, K. & Merta, A. 2020. Seksuaaliterveyspalvelut Suomessa. Teoksessa Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. (toim.) Seksuaalilääketiede. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

Kotovirta, E. & Kailanto, S. 2020. Huumausainepolitiikka ja huumausainepoliittinen koordinaatio. Teoksessa Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) Huumetilanne Suomessa 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 13 | 2020, 11-12. Viitattu 19.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf

Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R. & Tuominen I. 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:17. Viitattu 19.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163002/STM_2021_17.pdf

Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018a. Huumeiden käytön haittoja vähentävä toiminta ja sen lähtökohdat. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018b. Muut huumeiden haittojen vähentämisen toimenpiteet. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

- Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018c. Huumeiden käyttäjien terveysneuvonta. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim.
- Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018d. Huumeiden käytön haittojen vähentäminen ja kansainvälinen huumeepolitiikka. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim.
- Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018e. Huumeepolitiikka ja haittojen vähentäminen Suomessa. Teoksessa Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita.
- Kylmä, J., Roos, M., Heikkinen, T., Sepponen, A-M., Pakarinen, M. & Suominen, T. 2016. Miesten välinen seksi - tietoa miesten seksuaaliterveyden edistämiseen. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 53 (4), 258-271. Viitattu 10.1.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/59670>
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista 734/1992.
- Mainline 2024a. About Mainline. Viitattu 19.1.2024. <https://english.mainline.nl/page/about-mainline>
- Mainline 2024b. Expertise chemsex. Viitattu 19.1.2024. <https://mainline.nl/en/expertises/chemsex/>
- Mainline 2024c. Mainline. Viitattu 19.1.2024. <https://chemsex.nl/en/zorginstelling/mainline-2/>
- Mainline 2024d. Chemsex.nl. Viitattu 19.1.2024. <https://chemsex.nl/en/>
- MENRUS 2024a. About us. Viitattu 19.1.2024. <https://menrus.co.uk/about/about-us/>
- MENRUS 2024b. About drugs. Viitattu 19.1.2024. <https://menrus.co.uk/drugs/about-drugs/>
- Meyer, I. H. 2003. Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. Psychological Bulletin 129 (5), 674-697. Viitattu 10.1.2024. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- MSC Finland - Tom's Club 2024. MSC Finland - Tom's Club. Viitattu 9.3.2024. <https://mscfin.fi/>
- Oikeusministeriö 2021. Kohti sateenkaariystävällisempää Suomea. Tilanearvio seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta Suomessa 2021. Toim. M. Pihlajamaa. Oikeusministeriön julkaisuja 2021:26. Viitattu 10.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163566/OM_2021_26_SO.pdf
- Positiiviset ry. 2024a. Yhdistys. Viitattu 10.1.2024. <https://www.positiiviset.fi/yhdistys/>
- Positiiviset ry. 2024b. Kemseksi (Chemsex). Viitattu 10.1.2024. <https://www.positiiviset.fi/tietoa/kemseksi-chemsex/>
- Positiiviset ry. 2024c. Käyttötavat turvallisemmaksi. Viitattu 10.1.2024. <https://www.positiiviset.fi/tietoa/kemseksi-chemsex/kayttotavat-turvallisemmaksi/>
- RSFL Stockholm 2024. Chemsex. Viitattu 19.1.2024. <https://en.sexperterna.org/chemsex/>

Ruiz-Robledillo, N., Ferrer-Cascales, R., Portilla-Tamarit, I., Alcocer-Bruno, C., Clement-Carbonell, V. & Portilla, J. 2021. Chemsex Practices and Health-Related Quality of Life in Spanish Men with HIV Who Have Sex with Men. *Journal of Clinical Medicine* 2021 (10), 1662. Viitattu 10.1.2024. <https://doi.org/10.3390/jcm10081662>

Rönkä, S., Karjalainen, K. & Koskinen, H. 2023. Huumeiden käyttötavat ja hankintakeinot Suomessa. Eurooppalainen nettikysely huumeista 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpöytäpaperi 23/2023. Viitattu 10.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147340/URN_ISBN_978-952-408-120-7.pdf

Saarinen, E. 2018. Chemsex. A-klinikkasäätiö. Viitattu 19.1.2024. <https://paihde-linkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/chemsex>

Seksi ja trans. 2017. Hivpoint, Seta, Transtukupiste, Sinuiksi-palvelu, Trasek & Transtukiverkosto. 3. painos. Viitattu 10.1.2024. https://www.dropbox.com/s/la7jh56f9mns2fg/Trans_ja_seksi_paivitetty.pdf

Seta ry. 2024. Seksuaalinen suuntautuminen. Viitattu 10.1.2024. <https://seta.fi/sateenkaari-tieto/seksuaalinen-suuntautuminen/>

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022. Seksuaaliterveyden edistäminen. Viitattu 19.1.2024. <https://stm.fi/seksuaaliterveys>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Stop Sida 2024. Chemsex. Viitattu 19.1.2024. <https://chemsex.info/>

Stuart, D. 2019. Luento kemseksistä ja Chemsex Care Planista. YouTube-video. Positiiviset. Julkaistu 10.9.2020. Viitattu 10.1.2024. <https://youtu.be/F26BAYDILf0?si=8wWrlevyPU7LPJKf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a. Hivin ja aidsin esiintyvyys. Viitattu 19.1.2024. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/hiv/hivin-ja-aidsin-esiintyvyys>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024b. Hepatiitti A- ja B -rokote. Viitattu 19.1.2024. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/hepatiittirokotteet/hepatiitti-a-ja-b-rokote>

Terveystieteiden tutkimuskeskus 1326/2010.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uutta hivin ehkäisyssä: Hiv-altistusta edeltävä lääkehoito, prep. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansallinen hiv- ja hepatiittiasiantuntijaryhmä. Toim. K. Liitsola. Viitattu 19.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137989/URN_ISBN_978-952-343-321-2.pdf

Valkonen, T. 2022. Kemseksi Suomessa 2020-luvulla. *Seksologinen aikakauskirja* 4(1), 35-43.

Valtioneuvoston asetus tartuntataudeista 146/2017.

Väestöliitto 2019. Seksuaalioikeudet. Toim. K. Ilmonen, E. Korhonen, L. Lipsanen, R. Kaukoranta & S. Kotiranta. Väestötietosarja 29. Viitattu 19.1.2024. https://www.hyvakyys-mys.fi/uploads/2019/12/12839351-valmiswebseksuaalisuusosoikeus_julkaisu_2019_sisus_web.pdf

World Health Organization 2006. Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002, Geneva. Viitattu 10.1.2024. <https://www.ces-sas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf>

Julkaisemattomat lähteet

Laurea-ammattikorkeakoulu 2024. Tietoaineistojen luokittelu Laureassa. Intranet-julkaisu. Viitattu 10.3.2024.

Tämän opinnäytetyön kieliasun muokkaamisessa on hyödynnetty ChatGPT:tä.

Taulukot

Taulukko 1: Aineiston luokittelun tasojen nimitykset ylhäältä alaspäin	31
Taulukko 2: Esimerkki aineiston pelkistetyistä ilmauksista	32
Taulukko 3: Esimerkki aineiston alaluokista	33
Taulukko 4: Esimerkki aineiston ala-, ylä- ja pääluokista	33
Taulukko 5: Tulosten yhdistävä luokka, pääluokat ja yläluokat	48

Liitteet

Liite 1: Sanasto	65
Liite 2: Linkkilista: Eurooppalaiset kemseksitukipalvelut.....	66
Liite 3: Haastatteluiden kysymysrunko	68
Liite 4: Haastattelukutsu	70
Liite 5: Haastattelun saatekirje	71
Liite 6: Haastattelun suostumuslomake	72
Liite 7: Tietosuojaseloste	73
Liite 8: Aineiston analyysin taulukot.....	75

Liite 1: Sanasto

Tässä työssä on valittu käyttää alla olevia termejä kemseksiin liittyen. Termit eivät ole täysin ihanteellisia, mutta ne kuvaavat tämän opinnäytetyön yhteydessä parhaiten merkityksiään.

Sana	Selitys
Kemseksi	Suomennos kansainvälisestä termistä chemsex. Asiayhteyden mukaan kemseksin perässä voidaan käyttää tarkennuksensa suluissa sanaa chemsex. Suomenkielisessä kontekstissa käytetään molempia termejä kemseksi ja chemsex. Tässä opinnäytetyössä on päätetty käyttää Positiiviset ry:n suomentamaa termiä kemseksi.
Kemseksi-alakulttuureissa elävät/toimivat	Kuvaa henkilöitä, joiden elämään kemseksi liittyy. Käytössä on erityisesti monikossa alakulttuurit, koska kemseksi-alakulttuuri ei ole yksi yhtenäinen ja sama kulttuuri, johon kaikki kuuluisivat. Termiä on käytetty myös Positiivisten Chemsex-hankkeessa (Valkonen 2022, 40).
Kemseksituki-palvelu	Eryteisesti kemseksi-alakulttuureissa toimiville suunnattu sosiaali- ja/tai terveyspalvelu.
Kemseksituki-työ	Eryteisesti kemseksi-alakulttuureissa toimiville suunnattu sosiaali- ja/tai terveydenhuollon työmuoto.
Kemseksiyhteisö	Kemseksin ympärillä oleva yhteisö, joka on rakentunut luontaisesti kemseksi-alakulttuurin sisällä. Kemseksiyhteisön merkitys ja luonne voivat vaihdella merkittävästi eri yhteisöjen välillä.
Kemseksiä harrastava	Kuvaa henkilöä, joka toteuttaa kemseksiä. Sana juontuu termistä ”seksin harrastaminen”. Kemseksin yhteydessä on erityisesti huomioitava, että kyse ei ole varsinaisesti harrastuksesta.
Käyttäjä	Tämän opinnäytetyön yhteydessä kuvaa henkilöä, joka käyttää päihteitä seksin yhteydessä. Voi myös viitata yleisesti kemseksiä harrastavaan henkilöön.
Käyttö	Tämän opinnäytetyön yhteydessä kuvaa kemseksin yhteydessä tapahtuvaa käyttöä. Voi myös viitata itsessään koko kemseksiin.

Liite 2: Linkkilista: Eurooppalaiset kemseksitukipalvelut

Toimija	Linkit
Mainline (Hollanti)	https://chemsex.nl/en/ Englanniksi ja hollanniksi.
56 Dean Street (Iso-Britannia)	https://www.dean.st/ Englanniksi. Chemsex Care Plan: https://www.dean.st/chemsex-care-plan/ Englanniksi. Instagram: https://www.instagram.com/56deanstreetofficial/ Facebook: https://www.facebook.com/56DeanStreet/ X: https://twitter.com/56deanstreet/ YouTube: https://www.youtube.com/@56DeanStreetOfficial/
Controlling Chemsex (Iso-Britannia)	https://controllingchemsex.com/ Englanniksi. https://globalchemsextoolbox.com/ Englanniksi. Instagram: https://www.instagram.com/controllingchemsex/ Facebook: https://www.facebook.com/controllingchemsex/ X: https://twitter.com/ControlChemSex/ Tiktok: https://www.tiktok.com/@controllingchemsex/
Stop Sida (Espanja)	https://chemsex.info/ Espanjaksi. Instagram: https://www.instagram.com/stop.onglgtbi/ Facebook: https://www.facebook.com/StopSida.org/ X: https://twitter.com/StopsidaONG/ YouTube: https://www.youtube.com/@stoponglgtbi/
RFSL Stockholm (Ruotsi)	https://sexperterna.org/fakta/chemsex/ Ruotsiksi ja englanniksi. Instagram: https://www.instagram.com/chemsex_mottagningen/ ja https://www.instagram.com/rfsl_sexperterna/ Facebook: https://www.facebook.com/sexperterna/
Chemfriendly (Norja)	https://chemfriendly.no/ Norjaksi ja osittain englanniksi. Instagram: https://www.instagram.com/chemfriendly_norge/ Facebook: https://www.facebook.com/Chemfriendly/

Toimija	Linkit
MENRUS (Iso-Britania)	https://menrus.co.uk/drugs/about-drugs/ Englanniksi. X: https://twitter.com/GMHC_UK/

Kaikki linkit ovat olleet toiminnassa tekstin kirjoitushetkellä (25.3.2024).

Liite 3: Haastatteluiden kysymysrunko

1. Kemseksi yleisesti

- Miten määrittelet kemseksin?
- Kuinka kauan olet harrastanut kemseksiä ja kuinka säännöllistä se on?
- Harrastatko kemseksiä ainoastaan Suomessa, ainoastaan ulkomailla vai sekä että?

2. Seksuaaliterveys

- Millaisia seksitapoja sinulla liittyy kemseksiin?
- Ovatko seksikumppanit yleensä satunnaisia vai vakituisia seksikumppaneita?
- Miten huolehdit omasta seksuaaliterveydestäsi kemseksin yhteydessä? Esimerkiksi säännöllinen seksitautitilastus, kondomit, liukuvoide, prep-lääkitys jne.
- Miten pidät huolen omista ja toisten rajoista kemseksissä?
- Oletko hakenut joskus tukea tai apua seksuaalisuuteen tai seksuaaliterveyteen liittyviin kysymyksiin? Millaisiin asioihin olet hakenut apua tai mihin kokisit tarvitsevasi lisää tukea?

3. Kemseksiin liittyvien aineiden käyttö

- Mitä aineita olet käyttänyt kemseksissä?
- Miten käytettävä aine valikoituu?
- Mistä hankit käytettävän aineen ja mitä otat aineen hankkimisessa huomioon?
- Kuvaille miten käyttö tapahtuu? Millä käytettävällä olet käyttänyt aineita? Esim. nuuskaamalla, nielemällä, pistämällä, polttamalla tai anaalisesti.
- Millaisia haittoja olet mahdollisesti havainnut päihteiden käytöstä? Millä keinoilla pyrit ehkäisemään näitä haittoja?
- Miten pidät huolta omasta fyysisestä terveydestäsi?
- Oletko hakenut päihdepalveluista tukea tai apua käytöstä syntyviin haittoihin? Mistä palveluista olet hakenut apua? Tähän lasketaan mukaan esimerkiksi kaupungin matalan kynnyksen palvelut, mm. neulanvaihtopisteet.
- Jos koet, että olisit tarvinnut apua ja et ole hakenut sitä, niin minkä koet olevan tähän syynä?

4. Kemseksin vaikutus mielenterveyteen

- Oletko kokenut kemseksillä vaikutuksia mielenterveyteesi?
- Miten huolehdit omasta mielenterveydestäsi?
- Oletko hakenut apua mielenterveyden ongelmiin?
- Jos koet, että olisit tarvinnut apua mielenterveydenongelmiin ja et ole hakenut sitä, niin minkä koet olevan tähän syynä?

5. Kemseksin vaikutus sosiaalisiin suhteisiin
 - Millaiseksi koet sosiaaliset suhteesi ja sosiaalisen elämäsi?
 - Oletko kokenut kemseksillä olleen tai voisiko sillä olla vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin tai sosiaaliseen elämään? Esimerkiksi ystäviin, sukulaisiin, perheeseen, kumppaniin tai kumppaneihin ja muihin läheisiin.
 - Millainen merkitys yhteisöllä on kemseksin kannalta? Esimerkiksi homoyhteisö tai kemseksin ympärillä oleva yhteisö.
 - Oletko kokenut kemseksiin liittyvän stigman vaikuttavan sinuun? Jos on, niin miten olet pyrkinyt vähentämään sen negatiivista vaikutusta?
6. Kemseksin vaikutus muihin elämän osa-alueisiin
 - Koetko, että kemseksillä on ollut tai voisi olla vaikutusta muihin elämän osa-alueisiin? Esimerkiksi taloudelliseen tilanteeseen, työelämään tai työllistymiseen, asumiseen, opiskeluun, harrastuksiin tms.
 - Vaikuttaako käyttörajoitukset valintoihisi kemseksissä?
 - Mitä positiivisia vaikutuksia kemseksi on antanut elämääsi ja/tai seksielämääsi?
7. Tuen ja tiedon tarve
 - Mistä hankit tietoa kemseksistä?
 - Miten arvioit kemseksiin liittyvän tiedon luotettavuutta?
 - Koetko tarvitsevasi lisää tukea tai tietoa kemseksiin liittyen? Jos koet, niin millaista tietoa tai tukea toivoisit?
 - Missä palveluissa toivoisit, että kemseksistä voisi puhua? Esimerkiksi päihdepalvelut tai seksuaaliterveyspalvelut (esimerkiksi seksitautien testauksen yhteydessä).
 - Mitä toivot ammattilaiselta, joka kohtaa kemseksiä harrastavan ihmisen?
8. Muuta mitä haluat kertoa omista haittoja vähentävistä keinoistasi tai kemseksistä yleisesti

Liite 4: Haastattelukutsu

**Oletko mies, jolla on seksiä miesten kanssa, sekä
kokemuksia kemseksistä (chemsexistä)?
Haluaisitko osallistua tutkielmaan?**



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Tule haastateltavaksi kemseksiin (chemsex) liittyvään opinnäytetyöhön!

Olen sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni kemseksistä. **Kemseksi** eli **chemsex** tarkoittaa tarkoituksellista päihteiden yhdistämistä seksiin. Kemseksi yhdistyy määritelmällisesti miesten väliseen seksiin sekä laittomiin huumausaineisiin. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää kemseksi-alakulttuurissa elävien miesten käytössä olevia keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Positiiviset ry.

Opinnäytetyön tavoitteena on: vähentää kemseksiin liittyvää stigmaattisuutta, lisätä kemseksin turvallisuutta, vahvistaa kemseksi-alakulttuurissa elävien henkilöiden omaa ääntä kemseksin haittoja vähentävässä työssä, edistää ymmärrystä kemseksi-ilmiöstä sosiaalialan työkentille sekä kehittää Positiiviset ry:n toimintaa.

OLISITKO SINÄ KIINNOSTUNUT OSALLISTUMAAN TUTKIELMAAN, JOKA EDISTÄISI NÄITÄ TAVOITTEITA?

Kriteereitä osallistumiselle on kaksi:

1. Olet mies, jolla on seksiä miesten kanssa.
2. Sinulla on kokemuksia kemseksistä.

Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna. Haastattelu voidaan toteuttaa joko Positiiviset ry:n toimitiloissa Kampissa, Hivpointin toimitiloissa Kalasatamassa tai etäyhteydellä Teams-videopuhelussa. Etäyhteydessä ei ole pakollista pitää videokuvaa päällä. Haastattelu tallennetaan ääninauhurilla. Haastatteluun varataan aikaa yksi tunti. Haastateltavat voivat itse vaikuttaa haastattelun ajankohtaan, toteutustapaan sekä -paikkaan. Haastattelut toteutetaan joulukuussa 2023 ja tammikuussa 2024. Haastattelut toteutetaan anonyymisti ja ainoa haastateltavilta kerättävä henkilötieto on sukupuoli. Minä toimin itse haastattelijana. Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Tämä opinnäytetyö valmistuu alkuvuodesta 2024 ja se julkaistaan julkisesti Theseus-tietokannassa. Kaikki haastatelluista syntynyt aineisto käsitellään siten, että lopullisesta työstä ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii ().

Jos sinulla heräsi kiinnostus osallistua tähän tutkielmaan, niin **voit ilmoittautua haastatteluun olemalla suoraan yhteydessä minuun (ville.nylen@student.laurea.fi)**. Voit myös ilmoittautua haastateltavaksi **Positiivisten** () tai **Hivpointin** () kautta. Voit lähettää viestin halutessasi nimettömänä, nimimerkillä tai luoda uuden anonyymin sähköpostin tätä tarkoitusta varten. Minä sekä Positiivisten ja Hivpointin vastaamme myös mielellämme kysymyksiin liittyen opinnäytetyöhön tai siihen osallistumiseen.

Sinun ajatuksillasi ja kokemuksillasi kemseksistä on merkitystä haittojen vähentämisen näkökulmasta.

Olen todella kiitollinen kaikille, jotka pystyvät auttamaan opinnäytetyöni kanssa!

Ystävällisin terveisin ja yhteydenottoanne odottaen,

Ville Nylén

ville.nylen@student.laurea.fi

Liite 5: Haastattelun saatekirje

Hei sinä haastateltava!

Tämä haastattelu on osa opinnäytetyötä ”Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina”. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kemseksi-alakulttuurissa elävien miesten käytössä olevia keinoja vähentää miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja. Opinnäytetyön tavoitteena on vähentää kemseksiin liittyvää stigmaattisuutta, lisätä kemseksin turvallisuutta ja vahvistaa kemseksi-alakulttuurissa elävien henkilöiden omaa ääntä kemseksin haittoja vähentävässä työssä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on edistää ymmärrystä kemseksi-ilmiöstä sosiaalialan työentille sekä kehittää Positiiviset ry:n toimintaa. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: ”Miten kemseksi-alakulttuurissa elävät miehet vähentävät miesten välisen kemseksin mahdollisia haittoja?”.

Opinnäytetyö on sosionomi (AMK) -opintojen opinnäytetyö ja opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Positiiviset ry. Opinnäytetyön toteuttamista varten haastatellaan miehiä, joilla on seksiä miesten kanssa, sekä kokemuksia kemseksistä. Haastattelu liittyy kemseksin haittojen vähentämisen keinoihin. Haastateltava saa itse valita haastattelun aikana mitä haluaa kertoa, joten kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse vastata. Haastattelijana toimii opinnäytetyön tekijä. Haastattelut toteutetaan anonyymisti. Kaikki aineisto käsitellään siten, että lopullisesta opinnäytetyöstä ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä haastateltavaa.

Haastattelu pidetään joko livetilanteessa Positiiviset ry:n tai Hivpointin toimitiloissa tai Teams-videopuhelun kautta. Haastattelu tallennetaan ääninauhurilla. Teams-videopuhelua ei erikseen tallenneta ja siihen on mahdollisuus osallistua ilman videokuva. Positiiviset ry:n ja Hivpointin tiloissa haastattelut toteutetaan siten, että haastateltavan anonymiteetti säilyy. Haastatteluun varataan aikaa puolitoista tuntia. Haastattelun teemat ja kysymykset haastateltava saa etukäteen nähtäväksi.

Haastatteluista syntyneitä aineistoja hyödynnetään vain tässä opinnäytetyössä, niitä käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään asianmukaisesti välittömästi työn valmistumisen jälkeen. Haastattelun tietoja ei luovuteta kenellekään ulkopuoliselle. Valmis työ julkaistaan julkisesti Theseus-tietokannassa (<https://www.theseus.fi/>). Linkin valmiiseen työhön saa suoraan opinnäytetyöntekijältä tai Positiiviset ry:n tai Hivpointin kautta.

Ennen haastattelun toteuttamista haastateltava allekirjoittaa suostumuslomakkeen tai antaa suostumuksensa suullisesti haastattelun nauhoitteelle. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää ilman syytä missä vaiheessa tahansa. Jos haluat keskeyttää haastatteluun osallistumisen, niin sinua koskeva aineisto hävitetään, eikä sitä tulla käyttämään opinnäytetyössä missään vaiheessa. Suostumus on myös mahdollista perua opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jos siitä ilmoitetaan viimeistään 31.1.2024 mennessä henkilölle, jonka kanssa osallistumisesta on sovittu. Osallistumisesta on voinut sopia opinnäytetyöntekijän Ville Nylénin kanssa (ville.nylen@student.laurea.fi), Positiiviset ry:n kanssa () tai Hivpointin kanssa (). Peruttaessa suostumus kaikki tutkittavaa koskeva aineisto tuhoetaan välittömästi ja sitä ei hyödynnetä tutkimuksen aineistona.

Haastatteluista syntyneitä tietoja käsitellään Laurea-ammattikorkeakoulun tietoturva- ja tietosuojajohteisuuden mukaisesti. Jos sinulla on mitä tahansa kysymyksiä opinnäytetyöhön osallistumisesta voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse.

Vielä iso kiitos osallistumisesta opinnäytetyöhön!

Yhteistyöterveisin,

Ville Nylén, ville.nylen@student.laurea.fi

Liite 6: Haastattelun suostumuslomake



1(1)

Opinnäytetyön haastattelun suostumuslomake

Tämä haastattelu on osa opinnäytetyötä ”Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina”. Suostumuslomakkeella annetaan suostumus haastatteluun. Suostumus voidaan antaa allekirjoittamalla tämä suostumus tai suullisella suostumuksella haastattelun nauhoitteelle.

Haastattelut tehdään anonymisti ja lopullisesta työstä ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Syntyneitä aineistoja hyödynnetään vain tähän opinnäytetyöhön.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää ilman syytä missä vaiheessa tahansa. Jos haluat keskeyttää haastatteluun osallistumisen, niin sinua koskeva aineisto hävitetään, eikä sitä tulla käyttämään opinnäytetyössä missään vaiheessa.

Suostumus on myös mahdollista perua opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jos siitä ilmoitetaan viimeistään 31.1.2024 mennessä henkilölle, jonka kanssa osallistumisesta on sovittu. Osallistumisesta on voinut sopia opinnäytetyöntekijän Ville Nylénin kanssa (vile.nylen@student.laurea.fi), Positiiviset ry:n _____ kanssa (_____) tai Hivpointin _____ kanssa (_____). Peruttaessa suostumus kaikki tutkittavaa koskeva aineisto tuhoetaan välittömästi ja sitä ei hyödynnetä tutkimuksen aineistona.

Haastatteluista syntyneitä tietoja käsitellään Laurea-ammattikorkeakoulun tietoturva- ja tietosuojajohteisuuden mukaisesti. Rekisterinpitäjänä toimii opinnäytetyöntekijä.

Jos sinulla on kysymyksiä henkilötietojesi käsittelystä voit olla yhteydessä opinnäytetyöntekijään: vile.nylen@student.laurea.fi tai Laurea-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavaan: _____.

Liitteenä ovat haastatteluiden saatekirje sekä tietosuojaseloste.

Allekirjoittamalla tämän suostumuksen:

- Olet tutustunut huolellisesti liitteenä olevaan saatekirjeeseen sekä tietosuojaselosteeseen ja olet tietoinen haastatteluun liittyvistä käytännöistä.
- Suostut haastatteluun opinnäytetyöhön ”Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina”.
- Suostut haastattelun nauhoittamiseen ja nauhoitteen käyttämiseen tämän opinnäytetyön toteuttamista varten.

Tutkimukseen osallistuja:

Paikka ja aika:

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Liite 7: Tietosuojaseloste



TIETOSUOJAILMOITUS 1 (2)
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (EU679/2016)

1.12.2023

LAUREAN OPINNÄYTETYÖSSÄ KERÄTTÄVIEN HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Tässä ilmoituksessa kuvataan, miten henkilötietoja käsitellään Laurean opinnäytetyössä ”Kemseksin haittoja vähentävät keinot miesten välisessä seksissä miesten kertomina”.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Ville Nylén, ville.nylen@student.laurea.fi

Yhteyshenkilö henkilötietojen käsittelyä koskevissa asioissa:

Ville Nylén

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus:

Henkilötietoja käsitellään aiemmin mainitun opinnäytetyön tutkielman toteuttamiseksi. Kerättyjä tietoja käytetään vain tätä tarkoitusta varten.

Henkilötietojen osalta ei toteuteta automaattista päätöksentekoa tai profilointia.

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste:

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

- o Tutkittavan suostumus

Tutkittava allekirjoittaa ennen haastatteluun osallistumista suostumuslomakkeen tai antaa suostumuksensa suullisesti haastattelun ääninauhalle. Suostumus on yksiselitteinen ja yksilöity. Suostumuksen antaminen on vapaaehtoista.

Tutkittavalla on oikeus peruuttaa antamansa suostumus. Jos suostumus halutaan perua, niin tutkittavan tulee ottaa yhteyttä viimeistään 31.1.2024 mennessä henkilöön, jonka kanssa on sopinut tutkimukseen osallistumisesta. Osallistumisesta on voinut sopia opinnäytetyöntekijän Ville Nylénin kanssa (ville.nylen@student.laurea.fi), Positiiviset ry:n _____ kanssa (_____) tai Hivpointin _____ kanssa (_____). Peruttaessa suostumus kaikki tutkittavaa koskeva aineisto tuhoetaan välittömästi ja sitä ei hyödynnetä tutkimuksen aineistona.

Tutkimuksessa kerättävät henkilötiedot:

Tutkittavilta ei kerätä suoria tunnistetietoja. Tutkittavilta kerätään epäsuorista tunnisteista ainoastaan sukupuoli sekä ääni. Haastattelut nauhoitetaan ääninauhurilla, johon tallentuu haastateltavan ääni.

Haastatteluissa saattaa tulla esiin sekä terveystietoja että tietoja henkilön seksuaalisesta käyttäytymisestä tai suuntautumisesta. Niitä kerätään tutkittavan suostumuksella. Tutkittavalla on oikeus olla kertomatta haluamiaan asioita.

Erityiset (arkaluonteiset) henkilötiedot:

- o Terveystiedot
- o Henkilön seksuaalinen käyttäytyminen tai suuntautuminen

1.12.2023

Kerättävien henkilötietojen tietolähteet:

Tiedot kerätään tutkittavilta teemahaastattelulla.

Henkilötietojen luovutukset:

Tietoja ei luovuteta eteenpäin.

Tietojen siirtäminen EU- tai ETA-maiden ulkopuolelle:

Henkilötietoja ei siirretä EU- tai ETA-maiden ulkopuolelle.

Henkilötietojen käsittely opinnäytetyön aikana ja sen jälkeen:

Kerättyjä tietoja käsitellään opinnäytetyön tutkielmaprosessin ajan. Tämä aika on 1.11.2023 - 30.4.2024.

Opinnäytetyön jälkeen:

- o Tutkimusrekisteri sekä kaikki tutkimuksessa syntynyt aineisto tuhoetaan Laurean tietojen käsittelyn ohjeen mukaisesti välittömästi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Henkilötietojen suojauksen periaatteet:

Rekisterin hallinnassa noudatetaan Laurean tietoturva- ja tietosuojaohteita.

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot suojataan:

- o Käyttäjätunnuksin
- o Salasanoin
- o Käytön rekisteröinnillä

Rekisteröidyn oikeudet:

Rekisteröidyn oikeudet määräytyvät EU:n yleisen tietosuojasetuksen artiklojen 15-22 mukaan seuraavasti:

- Suostumuksen peruminen ja suostumukseen perustuvien tietojen poistaminen
- Tietojen tarkastusoikeus ja niiden korjaaminen
- Tietojen käsittelyn rajoittaminen
- Suostumukseen perustuvien tietojen siirtäminen järjestelmästä toiseen
- Henkilötietojen käsittelyn vastustaminen

Mikäli oikeudet estävät tutkimustarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti, saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa näistä oikeuksista poiketa tietosuojasetuksessa ja tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tietosuojavastaava. Laurea-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavana toimii _____,

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Liite 8: Aineiston analyysin taulukot

Luokka:	Tulokset:						
Yhdistävä luokka	Haittoja vähentävät keinot miesten välisessä kemseksissä						
Pääluokka	Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot				Rakenteelliset keinot		
Yläluokka	Itsestä huolehtiminen	Seksuaaliterveyden edistäminen	Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	Sosiaalinen tuki	Toimivat palvelut	Kemseksitietous	Rakenteellinen huumeityö

Pääluokka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Itsestä huolehtiminen	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen	On itselleen hyvä
	Tekee asioita, jotka ovat itselle hyviä
	Tekee paljon asioita mistä itse tykkää
	Säännöllinen elämä
	Rutiinit elämässä
	Normaaliin elämään ei sekoitu mitkään päihteet
	Syö hyvin
	Liikunta
	Ulkoilu
	Lenkkeily
	Lääkitys
	Säännöllinen lääkitys
	Säännöllisen lääkityksen syöminen
	Huolehtii omasta mielenterveydestään
Hakee apua mielenterveyden asioihin, jotka vaikuttavat seksuaalisuuteen	
Hyvä itsetuntemus	Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on
	Omien halujen hyväksyminen
	Itsensä kuunteleminen
	On ajan tasalla siitä mitä itsessä tapahtuu mentaalisesti
	On ajan tasalla siitä mitä itsessä tapahtuu fyysisesti

Pääloukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Itsestä huolehtiminen	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Oma suhtautuminen asioihin
	Tekee omat päätöksensä välittämättä muiden mielipiteistä
	Elää omaa elämäänsä välittämättä muiden mielipiteistä
	Itsensä arvostaminen
	Itsestä pitäminen
	Oman arvon tunteminen
	Omiin velvollisuuksiin ja tavoitteisiin keskittyminen
Kemseksiä ehkäisee omia tavoitteita ajava toiminta elämässä	
Töiden tekeminen vähentää päihteiden käyttöä	
Työ pitää erossa kemseksistä	
Opiskelu pitää erossa kemseksistä	
Ei käytä mitään päihdettä ennen töihin menemistä	
Jos on töitä niin ei käytä huumeita	
Henkilökohtaisen talouden hallinta	Omasta taloudesta huolehtiminen
	Henkilökohtaisessa taloudessa sopeuttaa menot tuloihin
	Ei elä yli varojensa
	Ei osta ikinä lainaksi
	Rajoittaa huumeiden käyttöä, jos niihin kuluisi enemmän rahaa, kuin olisi valmis sitä käyttämään
	Jos ei ole rahaa niin silloin ei käytetä
Kemseksistä palautumista tukevat fyysiset keinot	Lepo kemseksin jälkeen
	Terveellisesti eläminen "laskujen" aikana
	Hyvä nukkuminen auttaa palautumisessa
	Säännöllinen liikunnan harrastaminen auttaa palautumisessa
	Liikunta "laskujen" aikana
	Vitamiinien käyttö
	Hyvin syöminen auttaa palautumisessa
	Itsensä nesteytys kemseksin aikana

Pääloukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Itsestä huolehtiminen	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Itsensä nesteytys kemseksin jälkeen
Kemseksistä palautumista tukevat psykologiset keinot	Osata tiedostaa, että kemseksin jälkeiset ”laskut” johtuvat huumeiden käytöstä
	Tunnistaa, että ”laskujen” aikainen ahdistus johtuu huumeiden käytöstä
	Tiedostaa, että ahdistus johtuu huumeiden käytön ”laskuista”
	Tsemppaa itseään ”laskujen” aikana
	Pyrkii vaihtamaan ajatusta ”laskujen” aiheuttaman ahdistuksen aikana
	Kemseksin jälkeen omiin oloihin vetäytyminen
Kemseksin keston rajaaminen	Päättää ennen kemseksiä määrääjän kemseksille
	Kemseksin lyhyempi kesto
	Päiväsaikaan kemseksin harrastaminen, jotta ei tulisi yön yli valvomista
Kemseksistä palautumiselle ajan varaa-	Jos käyttää huumeita niin tulee olla myös aikaa palautua
	Mitä pidempään kemseksi on kestänyt, niin sitä pidempää tulee myös antaa aikaa palautumiselle

Pääloukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Seksuaaliterveyden edistäminen	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Seksitauteja ehkäisevät hoidolliset keinot	Säännöllinen seksitautitestausta
	Matalalla kynnyksellä seksitautitesteihin hakeutuminen
	Seksitautitestausta myös ilman oireita
	Hoitaa mahdolliset seksitautitartunnat
	Prep-lääkitys
	Säännöllinen prep-lääkitys
Vastuullinen seksuaaliterveyskäyttäytyminen	Seksitautien testaamisesta keskustelu seksikumppanien kanssa
	Avoin keskustelu seksitaudeista seksikumppanien kanssa
	Rehellinen keskustelu seksitaudeista seksikumppanien kanssa
	Vastuun kantaminen omasta seksuaaliterveydestä
	Ei osallistu seksiin, jos on epäily seksitaudista

Päälukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Seksuaaliterveyden edistäminen	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Tauko seksistä kemseksiin jälkeen seksitautitesteissä käymiseen asti
	Oman kehon muutosten tarkkailu
	Informoi seksikumppaneita, jos seksitautitartunta tullut
Omien seksuaalisten tarpeiden täyttymisestä huolehtiminen	Pitää huolta siitä, että saa seksissä sen mitä haluaa
	Hakee seksiseuraa ihmistä, joilla samat kiinnostuksen kohteet kuin itsellä
	Tekee selväksi seksikumppaneille omat halut seksissä
	Rehellisyys seksikumppaneille siitä mitä itse haluaa seksissä
	Erektiolääkkeen käyttö
Turvallisen seksikumppanin valinta	Huolehtii turvallisuudesta kemseksitilanteessa
	Turvallinen seksikumppani
	Kemseksitilanteessa tuttu ja luotettava seksikumppani
	Valitsee seksikumppanit siten, että heidän kanssansa on hyvä olla
	Kemseksitilanteessa ainakin osa seksikumppaneista aiemmin tuttuja ja turvallisia
	Ei ole kemseksitilanteessa yksin täysin tuntemattomassa seurassa
Seksiriippuvuuden ehkäiseminen	Vähentää itsetyydytystä
	Välttää sitä, että seksuaalisuus on liian stimuloitussa tilassa koko ajan
Omien ja seksikumppanien rajojen kunnioittaminen	Pitää itsestään huolta
	Edellyttää sitä, että jos itse sanoo seksissä ei, niin seksikumppanit hyväksyvät sen
	Kemseksiin ei saa liittyä väkivaltaa
	Kunnioittaa seksikumppaniaan
	Huomioi aina seksikumppanin
	Kunnioittaa toisten rajoja seksissä
	Hyväksyy sen, jos seksikumppani sanoo ei
	Ei tee seksissä mitään väkisin toiselle
Ei tuputa toiselle sellaista asiaa seksissä mistä tietää, että toinen ei tykkää	

Päälukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Seksuaaliterveyden edistäminen	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Ei ehdottele toiselle sellaista asiaa seksissä mistä tietää, että toinen ei tykkää
	Ei painosta toista tekemään sellaista asiaa seksissä mistä tietää, että toinen ei tykkää
Kemseksiin osallistuvien jaettu vastuu turvallisuudesta	Ryhmäseksitilanteessa jaetaan yhteinen vastuu kaikkien osallistujien rajojen kunnioittamisesta
	Huolehtii, että kaikilla on seksissä hyvä olla
	Kemseksitilanteessa puuttuu siihen, jos joku sanoo ei ja toinen osapuoli ei kunnioita tätä
	Ei harrasta kemseksiä ihmisen kanssa, jolla päihderiippuvuus
Kommunikointi seksikumppanien kanssa	Keskustelee tulevan seksikumppanin kanssa ennen tapaamista
	Sopii etukäteen, millaista seksiä harrastetaan
	Sopii etukäteen, millaiset rajat seksissä on
Ei itse ehdota huumeiden käyttämistä toiselle	Huumeita ei tarjota vaan se pitää itse kysyä
	Ei koskaan tarjoa huumeita seksiä varten
	Ei ehdota kenellekään pistämällä käyttämistä
Ei harrasta kemseksiä, jos päihtymystila liian korkea	Ei harrasta kemseksiä, jos ei ole kykeneväinen tekemään päätöksiä päihtymystilan vuoksi
	Ei harrasta kemseksiä, jos on liian päihtynyt
	Ei harrasta kemseksiä, jos ei ole tajuissaan

Päälukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Käytön pitäminen omassa kontrollissa	Oma kontrolli huumeiden käyttöön
	Käyttö on aina hallittua
	Pitää oman huumeidenkäytön hallinnassa
	Oma kontrolli käytettävään huumeeseen
	Säilyttää kontrolli itsellä siitä käyttääkö huumeita
	Säilyttää kontrolli itsellä paljonko käyttää huumeita
	Säilyttää kontrolli itsellä siitä, milloin käyttö lopetetaan

Pääloukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Säilyttää päätös itsellä koska käyttää huumeita
	Säilyttää päätös itsellä kenen kanssa käyttää huumeita
	Säilyttää päätös itsellä mitä huumeita käyttää
	Pitää kiinni itselleen asetetuista lupauksista
	Tekee päätöksen lopettaa
Päihteiden käytön pitäminen satunnaisena ja vähäisenä	Ei runsasta käyttöä
	Käyttöä on harvoin
	Käyttö on vähäistä
	Huolehtii, että käyttö ei muodostu arkipäiväiseksi
	Huolehtii, että käyttö ei ole joka viikkoista
	Käyttää vähemmän huumetta kemseksin aikana
	Tietoinen kemseksin välttäminen
	On jonkin aikaa ilman kemseksiä
	Jakso ilman päihteitä kokonaan
Päihteiden käytön turvallisuutta lisäävät keinot	Käyttää mittoja annostelussa
	Ei annostelee vapaalla kädellä
	G:tä käytettäessä laittaa paperille ylös kellonajan, milloin ainetta otettu
	Paperilta katsoo milloin G:tä voi ottaa seuraavan annoksen, jotta ei ota liikaa
	Turvallinen paikka kemseksille, josta kukaan ulkopuolinen ei voi tulla keskeyttämään
	Ei käytä pistämällä
	Rajaa pistokäytön käyttötapojen ulkopuolelle
	Ei käytä kannabista polttamalla
	Vähemmän haitallisten huumeiden valinta
	Ei jatka huumeen käyttöä, jonka kokee itselleen haitalliseksi
	Aikaisemmista kokemuksista oppineena tietää mitä aineita ei halua kokeilla
	Lopettaa itselle haitalliseksi muodostuvan huumeen käytön välillä kokonaan
Turvallisempi pistokäyttö	Ei pistä likaisilla välineillä

Pääloukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Huolehtii, että on aina puhtaat välineet
	Puhtaat käyttövälineet pistokäytössä
	Puhtaiden käyttövälineiden hakeminen neulanvaihtopisteeltä
	Osa käyttää pistovälineitä oikein
	Varovaisuus pistokäytössä
	Hoitaa mahdolliset ihopaiseet, jotka tullut ohi suonen pistämisestä
	Pyrkimys tunnistaa itse aine, jota on käyttämässä
Tietää mitä ainetta on käyttämässä	
Pillreports.net -sivusto ekstaasin tunnistamisessa	
Vaikka ostaisi aineen tutulta myyjältä niin ei luota siihen, että aine on täysin sitä mitä pitäisi	
Ei luota sataprosenttisesti siihen mitä saa vaikka olisi tuttu kontakti, jolta ostaa aineen	
Riippumatta siitä mitä kautta aineen hankkii niin ei luota siihen, että aine on täysin sitä mitä pitäisi	
Huumeen hankkiminen luotettavalta taholta	Aineen hankkiminen tuttujien kautta
	Aineen hankkiminen luotettavan henkilön kautta
	Hankkii aineen tutulta verkostolta
	Tutut kontaktit, jolta hankkia aine
	Turvallinen kontakti, jolta osaa aine
	Ostaa aineen ihmiseltä, johon luottaa
	Välttää uudelta kontaktilta ostamista
	Ei osta ventovieraalta mitään ainetta
	Internetin kautta ostaessa pyrkii tunnustelemaan myyjän luotettavuutta kaupan yhteydessä käytävän kommunikoinnin perusteella
	Internetin kautta ostaessa pyrkii tunnustelemaan myyjän luotettavuutta myynti-ilmoituksen perusteella
	Ostaessa huomioi, että aine on ulkoisesti sen näköistä mitä pitäisikin
	Ostaessa huomioi, että aineen hinta vastaa aiempia kokemuksia
	Turvallinen ostopaikka

Päälukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Vähemmän haitallinen huumeiden käyttö	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Turvallisen ostopaikan varmistaminen	Ostopaikka sisätiloissa
	Ostopaikka ei kadulla
	Ei osta kadulta mitään ainetta
Tietoturvallisuus huumeen hankkimisessa	Ostaa aina käteisellä
	Ei tee mitään tilisiirtoja mihinkään suuntaan
	Välttää, että ostotapahtumista ei syntyisi mitään dokumentointia
	Varovaisuus huumeiden hankkimisessa, että ei jää kiinni
	Tor-verkon kautta hankkiminen
	Telegram-ryhmien kautta hankkiminen
	Telegram-ryhmät
Tarvittaessa avun piiriin hakeutuminen	Avun hakeminen, jos on ongelmia
	Avun hakeminen nopeasti, jos sille tarvetta
	Avun hakeminen mahdollisesta käyttörangaistuksesta huolimatta
	Jos syntyisi päihdeongelma niin hakisi huumevieroitukseen
	Avun hakeminen Hivpointilta
	Jos lipsuu itselleen asetetuista rajoista, niin hakee apua
	Päihteiden käytön puheeksi ottaminen terveydenhuollon palveluissa
	Kemseksin puheeksi ottaminen terveydenhuollon palveluissa

Päälukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Sosiaalinen tuki	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Vertaistuki	Tuen antaminen niille, joilla mahdollisesti tuen tarvetta
	Tekee tavallisia asioita yhdessä, jos vaikuttaa, että toinen tarvitsee tukea
	Ystävystyy ja tutustuu toisen kanssa, jos vaikuttaa, että toinen tarvitsee tukea
	Vertaistuki toisten kemseksiä harrastavien kesken
	Puhuminen avoimesti toisille, jotka tekevät kemseksiä
	Vertaistuen antaminen toiselle, jolla kemseksin jälkeiset ”laskut”

Päälukka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Sosiaalinen tuki	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Kokemustiedon jakaminen toisten käyttäjien kanssa	Omista kokemuksista oppiminen
	Oman kokemuksen kautta tietää mitä haluaa
	Oman kokemuksen kautta tietää mitä ei halua ylittää
	On itse aktiivinen hankkimaan tietoa
	On utelias tiedon suhteen
	Huumeisiin liittyvän tiedon jakaminen kemseksin aikana seksikumppanien kanssa
	Oppiminen muilta kemseksin harrastajilta
	Kysyy kokeneemmilta neuvoa
	Toisten käyttäjien neuvominen
	Kysyy toisilta käyttäjiltä, mitä vaaroja aineeseen voi liittyä
	Kysyy toisilta käyttäjiltä, miten aine vaikuttaa
	Käytön yhteydessä pyytää neuvoa toisilta käyttäjiltä päihteen käytöstä
	Käytön yhteydessä neuvoo toista henkilöä päihteen käytössä
	Käytön yhteydessä vaihtaa kokemuksia päihteen käytöstä toisten käyttäjien kanssa
	Käytön yhteydessä vaihtaa ajatuksia päihteen käytöstä toisten käyttäjien kanssa
Hyvinvointia lisäävä sosiaalinen ympäristö	Valitsee itse millaisia ihmisiä ottaa omaan elämänpäiriin mukaan
	Ei lähde huumeiden käytön sosiaaliseen puoleen mukaan
	Ei ole ikinä huumeen myyjän kanssa missään mussa tekemisissä
	Ei ole sellaisessa yhteydessä, jossa käytöstä voisi jäädä kiinni
	Myrkyllisten ihmissuhteiden katkaiseminen
	Jos huomaa keskustelukumppanin asenteiden olevan kielteisiä huumeita tai kemseksiä kohtaan, niin vetäytyy nopeasti ulos keskustelusta
Hyvät sosiaaliset suhteet	Hyvä turvaverkko
	Sosiaalinen elämä
	Hyvä sosiaalinen elämä
	Sosiaalisuus
	Ystävät

Pääluokka: Yksilöön ja yhteisöön liittyvät keinot	
Yläluokka: Sosiaalinen tuki	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Ystävien tuki
	Hyvät ystävät tukevat henkistä terveyttä
	Ajan viettäminen ystävien kanssa
	Parisuhde
	Kumppanilta saatu tuki
	Yhteiselämä puolison kanssa
	Yhdessä asioiden tekeminen puolison kanssa
	Yhdessäolo puolison kanssa
	Kemseksistä keskusteleminen
Purkaa puhumalla ahdistavia asioita ”laskujen” aikana	
Ystävät, joille voi puhua, jos on tarve	
Läheiset ystävät, joille voi kertoa mitä vain	
Ystävät, joiden kanssa voi puhua kemseksistä	
Oman puolison kanssa keskustelu	
Kumppanin kanssa avoimesti puhuminen	
Kemseksin aikana keskustelu seksikumppanien kanssa	
Etäisyyden pitäminen kemseksiyhteisöön	
	Etäisyyden pitäminen kemseksiyhteisöön
	Etäisyyden pitäminen toisiin käyttäjiin, kun on itse pähteettömänä

Pääluokka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Toimivat palvelut	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Saavutettavat palvelut	Henkilö, jolla on ongelmakäyttöä, saisi apua
	Ihmistä, joka hakee apua, tulisi auttaa
	Palveluista autetaan, jos sille on tarvetta
	Avun hakemiseen ei saisi liittyä pelkoa kiinnijäämisestä
	Apua hakiessa tieto ei saisi mennä viranomaisille

Pääloukka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Toimivat palvelut	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Avun saaminen ei saisi vaikuttaa negatiivisesti työtilanteeseen
Kemseksitukipalveluiden toimiva toteutus	Kemseksiin tulisi saada ammattilaisapua
	Kemseksitukityössä ei saisi olla taloudellista kynnystä
	Kemseksituki olisi tarjolla neutraalissa paikassa
	Kemseksitukea olisi tarjolla homosaunan yhteydessä
	Seksitautitestauksen yhteydessä voisi tarvittaessa antaa palveluohjausta päihdepalveluihin
	Seksitautitestauksen yhteydessä olisi tarjolla kemseksitukea
Keskusteluapu kemseksitukityössä	Tulisi olla keskusteluapua, jossa olisi mahdollisuus tuulettaa ajatuksia
	Tulisi olla keskusteluapua, jossa voisi miettiä, että mitä oikeasti haluaa elämässä
	Tulisi olla matalankynnyksen keskusteluapua kemseksiä harrastaville
	Tulisi olla keskusteluapua kemseksiä harrastaville
	Tulisi olla mahdollisuus keskustelulla henkilön kanssa, joka ymmärtää mistä kemseksissä kysymys
	Tulisi olla mahdollisuus keskustella henkilön kanssa, joka osaisi auttaa kemseksin jälkeisessä tilanteessa
	Tulisi olla mahdollisuus keskustella kemseksin asiantuntijan kanssa
Järjestöjen rooli kemseksitukityössä	Järjestöjen tukeminen siinä, että he voisivat tuoda julki mahdollisuuden tulla puhumaan kemseksistä
	Järjestöjen tukeminen, että he voisivat tuoda julki mahdollisuuden saada apua kemseksiin ilman seuraamuksia
	Järjestöjen tukeminen, että he voisivat tuoda julki mahdollisuuden saada apua kemseksiin ilman, että tulee tuomituksi
	Hivpoint voisi tuoda julki, että heiltä voi saada apua kemseksiin
Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tuomitsematon asenne kemseksiä kohtaan	Palveluissa ei tuomita
	Hoitohenkilökunta ei heti tuomitsisi
	Ammattilainen ei paheksuisi kemseksin harrastamista
	Ammattilainen hyväksyisi kemseksin
	Hoitohenkilökunta ei kieltäisi kemseksin olemassaoloa
	Palveluissa saarnaamattomuus

Pääloukka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Toimivat palvelut	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Hoitohenkilökunta olisi potilaan tukena
	Hoitohenkilökunta auttaisi potilasta
	Ammattilaisen rentous
	Ammattilaisen rehtiys
	Ammattilaisella ammattimaisuus
	Ammattilainen ei toimi viranomaiskylmästi
	Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten riittävä osaaminen kemseksistä
	Ammattilainen osaisi antaa tietoa turvallisesta käytöstä
	Ammattilainen osaisi ohjata hoidon piiriin, jos siihen tarve
	Hoitohenkilökunnalle koulutusta kemseksistä
	Hoitohenkilökunnalle tietopaketteja kemseksistä
	Kemseksi osaksi lääkärin koulutusta
	Kemseksi osaksi hoitohenkilökunnan koulutusta

Pääloukka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Kemseksitietous	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Luotettava tieto huumeista ja kemseksistä	Olisi hyvä olla luotettavaa tietoa kemseksistä
	Tietoa olisi tarjolla ilman, että tarvitsee oppia kaikkea itse
	Käytettävään aineeseen tutustuminen
	Käytettävän aineen haittavaikutuksista tiedon etsiminen netistä
	Käytettävän aineen annosmääristä tiedon etsiminen netistä
	Olisi hyvä olla tietoa käyttötavoista
	Olisi hyvä olla tietoa käyttömääristä
	Tietää mihin ottaa yhteyttä, jos tarvitsee apua
	Selvittää mitä vaikutuksia aineella on
	Selvittää mitä asioita ainetta käytettäessä kannattaa huomioida
	Tietää millainen vaikutus aineesta tulee

Pääloukka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Kemseksitietous	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
	Tietää miten paljon ainetta voi ottaa
	Uuden aineen kohdalla etsii tietoa annostusmäärästä
Toimiva kanava kemseksitiedon jakamiselle	Luotettava internetsivusto, josta löytäisi tietoa kemseksistä
	Tietoa kemseksistä olisi saatavilla verkon kautta
	Voisi olla nettisivu, jossa tietoa kemseksistä
	Olisi hyvä, jos THL:n sivuilla olisi tietoa kemseksistä
	Mahdollisuus saada tietoa kemseksistä ilman fyysistä kohtaamista
	Monipuolisesti tietoa yhdestä luotettavasta lähteestä
	Kadulle jalkautuminen jakamaan tietoa
	Järjestöjen kouluttaminen jakamaan viranomaistahojen tuottamaa tietoa luotettavasti
	Voisi olla painettu esite kemseksistä
	Esite voisi olla jaossa seksitautien testauksen yhteydessä
Hyvät tiedonhankkimistaidot	Kriittisyys tiedon suhteen
	Vertaa eri lähteistä saamaansa tietoa keskenään
	Ei luota keskustelupalstoilta löytyvään tietoon
	Osa etsiä tietoa siitä mistä hakea apua
	Käytettävän aineen googlaaminen
	Ulkomaisten artikkeleiden lukeminen kemseksistä
	Englanniksi internetistä tiedon etsiminen eri aineista
	Englanniksi internetistä tiedon etsiminen siitä miten eri aineet toimivat

Pääloukka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Rakenteellinen huumetyö	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Päihdepoliittiset keinot	Huumeiden käyttöraugaistuksen poistaminen
	Huumeiden käytöstä ei pitäisi rangaista
	Aineentunnistuspalvelun mahdollistaminen
	Politiikoille lisää ymmärrystä huumeidenkäytöstä

Pääloukka: Rakenteelliset keinot	
Yläluokka: Rakenteellinen huumeetö	
Alaluokka	Pelkistetty ilmaus
Ehkäisevä päihdetyö	Kemseksi osaksi koulujen terveystasvatusta
	Kemseksin riskien tuominen esiin koulujen terveystasvatuk- sessä
	Huumeilla ei saisi pelotella
	Kemseksiä ei demonisoida
Stigmaa vähentävä yhteiskunnallinen keskustelu huumeiden käytöstä	Yhteiskunnassa tulisi avoimesti keskustella huumeiden käy- töstä
	Yhteiskunnassa tulisi avoimesti keskustella miksi huumeita käytetään
	Yhteiskunnassa tulisi ymmärtää mistä huumeiden käytössä on kysymys
	Ei moralisoida hallittua satunnaiskäyttöä
	Ei ajateltaisi, että henkilö, joka ei tarvitse apua, tarvitsisi apua väistämättä
Stigmaa vähentävä yhteiskunnallinen keskustelu kemseksistä	Avoimen keskustelun käyminen kemseksistä
	Kemseksistä voisi puhua ääneen
	Kemseksistä voisi käydä avointa keskustelua Suomessa
	Kemseksin positiivista vaikutuksista keskustelu
	Rehellinen keskustelu kemseksistä
	Sen myöntäminen, että kemseksillä on positiivisia vaikutuk- sia seksuaalisuuteen
	Hivpoint ottaisi roolin puhua kemseksistä
	Positiiviset ottaisi roolin puhua kemseksistä