



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Karoliina Ovaska & Saija Vakkala

NUOREN SEKSUAALISUUDEN KOH- TAAMINEN

Opaslehtisen tuottaminen 6.-luokkalaisille ja
heidän vanhemmilleen

Sosiaali- ja terveysala

2015

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Karoliina Ovaska & Saija Vakkala
Opinnäytetyön nimi	Nuoren seksuaalisuuden kohtaaminen. Opaslehtisen tuottaminen 6.-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen
Vuosi	2015
Kieli	suomi
Sivumäärä	38 + 1 liite
Ohjaaja:	Helena Leppänen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen nuoren seksuaalisuuden kohtaamisesta eräiden Lounais-Lapin koulujen 6.-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen. Työn tavoitteena oli tuoda vanhemmille tietoa ja taitoa kohdata ja ymmärtää nuoren seksuaalisuutta. Nuorille opaslehtinen tarjoaa luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta ja sen kehittymisestä, sekä murrosiän tuomista fyysisistä muutoksista.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään seksuaalisuuden keskeisiä käsitteitä kuten seksuaalisuutta ja seksuaalisuuden portaita. Työssä käsitellään myös nuoruusikää ja murrosikään kuuluvia fyysisiä muutoksia, sekä seksuaalikasvatusta ja seksuaalisuuden kohtaamista ja sen puheeksi ottamista. Teoreettista tietoa on kerätty kirjoista, tietokannoista sekä verkkojulkaisuista.

Avainsanat Seksuaalisuus, seksuaalisuuden portaat, nuoruusikä, murrosikä, seksuaalikasvatus

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

ABSTRACT

Author	Karoliina Ovaska and Saija Vakkala
Title	Encountering an Adolescent's Sexuality. Making an Information Leaflet for Sixth Graders and Their Parents
Year	2015
Language	Finnish
Pages	38 + 1 Appendix
Name of supervisor	Helena Leppänen

The purpose of this practice-based thesis was to make an information leaflet about encountering an adolescent's sexuality. The leaflet was designed for sixth-graders and their parents in some schools in south-western Lapland. The objective of the thesis was to provide parents with information and the necessary skills to encounter and understand their child's sexuality. For young students the leaflet provides reliable information about sexuality and its development as well as the physical changes during puberty.

The theoretical framework of the thesis defines key concepts such as sexuality and the nine steps of sexuality. The thesis also deals with the physical changes associated with adolescence and puberty. In addition, the thesis examines sex education, which includes encountering and discussing sexuality with adolescents. Information for the study was gathered from literature, databases and online publications.

Keywords Sexuality, the nine steps of sexuality, adolescence, puberty, sex education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	9
3.1 Projektin määritelmä ja vaiheet	9
3.2 SWOT-analyysi	10
4 SEKSUAALISUUS	11
5 SEKSUAALISUUDEN PORTAAT	13
5.1 Seksuaalisuuden perusta	13
5.2 Uteliaisuusvaihe	14
5.3 Herkistyminen	14
5.4 Rohkaistuminen	16
6 NUORUUSIKÄ	17
6.1 Varhaisnuoruus	17
6.2 Varsinainen nuoruus	18
6.3 Jälkinuoruus	18
6.4 Nuoruus elämänvaiheena	19
7 MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET	20
7.1 Tyttöjen fyysinen kehitys	20
7.2 Poikien fyysinen kehitys	21
8 SEKSUAALIKASVATUS	23
8.1 Seksuaalikasvatuksen ajankohta	24
8.2 Kuka on seksuaalikasvattaja?	24
8.3 Seksuaalisuuden kohtaaminen ja puheeksi ottaminen	26
8.4 Seksuaalioikeudet	28
9 MATERIAALIN TUOTTAMINEN	29
9.1 Materiaalin ulkoasu	29
9.2 Materiaalin sisältö ja kohderyhmä	30
9.3 Opaslehtisen teko	30
10 POHDINTA	32

10.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttaminen sekä aikataulu	32
10.2 Prosessin arviointi SWOT-analyysin avulla.....	32
10.3 Projektin eettiset kysymykset	33
10.4 Yhteistyö työn tilaajan kanssa	34
LÄHTEET.....	35
LIITTEET	

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1.

SWOT-analyysi

s. 10

1 JOHDANTO

Nykypäivänä nuoret aikuistuvat aikaisempaa nopeammin. He myös aloittavat sukupuolielämän varhaisemmin. Siksi varhainen tiedonsaanti on tarpeellista. Vuoden 2009 kouluterveyskyselyssä kävi ilmi, että peruskoululaisista 22 % oli ollut sukupuoliyhdyntänsä. Tämä todettiin Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen väliarvioinnissa sosiaali- ja terveysministeriön toimintaohjelmassa vuosille 2007-2011 (THL 2010 a, 5.) Muutaman kuluneen vuoden ajan kyseinen prosenttiosuus on pysynyt samana. Kyselyyn vastasivat muun muassa peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaiset. (THL 2015 a.)

Opinnäytetyön aihe valittiin sen ajankohtaisuuden ja opaslehtisen tarpeellisuuden vuoksi. Myös tekijöiden oma kiinnostus aiheeseen vaikutti asiaan. Liinamon artikkelissa (2004) Nuorten seksuaalikasvatusohjelmien vaikuttavuus oli todettu valtakunnallisessa kouluterveyskysely- aineistossa, että valistuslehden lukemisella oli itsenäinen vaikutus nuorten tietojen paranemiseen. Jos nuori ei ollut lukenut valistuslehteä eikä ollut saanut seksuaaliopetusta koulussa, olivat hänen seksuaaliterveystietonsa todennäköisesti puutteelliset. (Kosunen & Ritamo, 125.)

Aiheen kiinnostavuutta tukee myös kysely, joka tehtiin vuosina 2006-2007 peruskoululaisille. Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että seksuaalisuus, ihmissuhteet ja seksuaalinen käyttäytyminen olivat kolmen kiinnostavimman aiheen joukossa ja jopa kaksi kolmasosaa piti niitä kiinnostavina. (THL 2010 b, 7.)

Aihe rajattiin käsittelemään perustietoa seksuaalisuudesta ja nimenomaan nuorten seksuaalisuudesta, sen kehittymisestä sekä seksuaalikasvatuksesta. Työssä käydään läpi myös murrosikäisen fyysinen kehitys. Tässä opinnäytetyössä ei ole tarkoituksena käsitellä sukupuolitauteja tai vahinkoraskauksia ja niiden ehkäisyä vaan seksuaalisuuden rakentumista ja sen kohtaamista. Näkökulma opinnäytetyöhön valittiin siltä pohjalta, että opinnäytetyön teoriaosuudesta on tarkoitus tuottaa opaslehtinen seksuaalisuuden kohtaamisesta 6.-luokkalaisille ja heidän vanhemmilleen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opaslehtinen eräiden Lounais-Lapin koulujen 6.-luokkalaisille sekä heidän vanhemmilleen. Opaslehtisessä tarkastellaan nuorten seksuaalisuuden kohtaamista. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda vanhemmille tietoa ja taitoa kohdata ja ymmärtää nuoren seksuaalisuutta. Nuorille opaslehtinen tarjoaa luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta ja sen kehitymisestä sekä murrosiän tuomista fyysisistä muutoksista. Opaslehtinen antaa mahdollisuuden tutustua sen antamaan tietoon itsenäisesti tai vanhemman kanssa kotona.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulussa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on työpaikan arkitilanteissa käytännön toiminnan opastaminen, ohjeistaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistämisen. Riippuen alasta tuotos voi olla esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten esimerkiksi vaikka perehdyttämisopas. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteuttamistapana voi olla kohderyhmästä riippuen esimerkiksi kirja, kansio, vihko tai opas. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

3.1 Projektin määritelmä ja vaiheet

Projektilla tarkoitetaan aikataulutettua, tiettyihin tuloksiin pyrkivää tehtäväkokonaisuutta. Jokaiseen projektiin kuuluu omat projektia määrittelevät tavoitteet. Tavoitteilla kuvataan sitä muutosta, mitä projektilla pyritään saamaan aikaan. Projekti on aina kertaluontoinen ja kestoltaan rajattu, vaikka sillä pyritäänkin pitkäaikaiseen parannukseen jossakin tietyssä asiassa. (Silfverberg 2007, 5.)

Projektin onnistumiseksi se tulee suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida tarkasti. Projektin vaiheisiin kuuluu suunnitelman lisäksi väliraportti ja loppuraportti. (Vilka & Airaksinen 2004, 48-49.)

Projektisuunnitelma on samanlainen kuin muiden toiminnallisten töiden toimintasuunnitelma. Siinä käy ilmi projektin tausta ja lähtötilanne. Suunnitelmassa selostetaan projektin tarkoitus, tavoite ja rajaukset. Apuna voi käyttää nykytilanneanalyysiä, ongelma-analyysiä ja SWOT-analyysiä. (Vilka & Airaksinen 2004, 49.)

Työn lopuksi seminaarissa esitellään yleensä projektin loppuraportti. Projektin tausta ja tavoitteet, projektin aikaansaannokset ja tulokset, työn kulku eri vaiheiden sekä johtopäätökset selostetaan loppuraportissa. Loppuraportti sisältää arvioinnin. (Vilka & Airaksinen 2004, 49.)

3.2 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on tärkeä väline analysoitaessa oppimista. SWOT- analyysissä tuodaan ilmi projektin sisäiset vahvuudet ja heikkoudet, sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat. SWOT- analyysi lyhenne tulee englannin kielen sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). (Opetushallitus 2012.) Kuviossa 1 esitellään SWOT-analyysin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat.

<p>Vahvuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Työn tarpeellisuus • Tekijöiden mielenkiinto aihetta kohtaan • Opinnäytetyössä on 2 tekijää, jolloin työhön saadaan erilaisia näkökulmia 	<p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiedonhaun osaamisen ongelmat • Ajankohtaisten lähteiden löytäminen • Opaslehtisen sisällön saaminen sopivaksi sekä nuorille että heidän vanhemmilleen
<p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus välittää luotettavaa tietoa nuorille ja heidän vanhemmilleen opaslehtisen avulla 	<p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Työ ei vastaa tilaajan odotuksia • Opaslehtistä ei lueta • Aikataulujen yhteensovittaminen tekijöiden kesken

4 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuutta ajatellessa ensimmäisenä saattaa tulla mieleen vain lisääntyminen ja yhdyntä, mutta se on muutakin ja iso osa ihmisyyttä. Se on elämää ylläpitävä ja eteenpäin kannattava voima. Seksuaalisuus on yhteenkuuluvaisuutta, läheisyyttä, hellyyttä, lämpöä, antamisen halua ja rakkautta. (Cacciatore 2008, 178.) Se antaa myös voimaa ja iloa, mutta se voi myös aiheuttaa surua ja vaikeuksia tai olla taakkana (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2009, 84).

Seksuaalisuus on osa ihmisen elämää aina hedelmöitymisestä kuolemaan asti. Seksuaalisuus muuttuu elämänkulun ja elämänkaaren mukaan, eikä se tule koskaan olemaan valmis. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 12-13.) Seksuaalisuus on naiseuden ja miehisyyden etsimistä ja löytämistä (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2011, 2). Seksuaalisuus kehittyy portaittain riippuen yksilön psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kehityksestä (Apter, Väisälä & Kaimola 2006, 205). Seksuaalisuus ei ole suoraan määriteltävissä, vaan se on vahvasti yksilön kokema asia, joka on sidoksissa kulttuuriin ja elämänmuutoksiin (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 13). Myös kodin ja kasvatuksen antamista valmiuksista, taidoista ja tiedoista riippuen käsitys seksuaalisuudesta voi vaihdella (Koistinen ym. 2009, 84).

Seksuaalisuus kuuluu kaikille ja kaikenikäisille eikä se ole riippuvainen seksistä tai yhdyntöjen olemassaolosta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 13). Seksuaalisuus voi ilmentyä eri tavoin, kuten esimerkiksi fantasioin, asentein ja ajatuksin. Seksuaalisuus on olennainen osa lajin jatkuvuutta ajatellen. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 17.)

Lapsuuden seksuaalisuus eroaa aikuisuuden seksuaalisuudesta täysin. Aikuisen seksuaalisuus tavoittelee parisuhdetta, lisääntymistä ja kosketusta, kun taas lapsen seksuaalisuus on uteliaisuutta ja ihmettelyä. Siihen liittyy myös tietojen kokoamista, omaan kehoon tutustumista ja läheisyyden opettelua. Lapsi opettelee myös turvan, huolenpidon, lohdun ja mielihyvän kokemuksia. Se sisältää myös hauskanpitoa ja avoimen estotonta leikkiä. Kasvaessa lapsesta nuoreksi seksuaalisuuteen mukaan tulevat myös nopeasti muuttuva ja haavoittuva kehon kuva, herkkä

yksityisyyden ja keskeneräisyyden kokemus sekä hitaasti voimistuva rohkaistuminen ja halu hankkia jaetun seksuaalisuuden kokemuksia. (Apter ym. 2006, 205.) Varhaislapsuudessa alkaa kehittyä käsitys omasta sukupuolesta, siitä onko tyttö vai poika. Sukupuolen merkitys kiinnostaa lasta, varsinkin noin 3-5-vuoden iässä. Vasta nuoruusiässä sukupuolisuuteen liittyvä seksuaalisuus alkaa kiinnostaa enemmän. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 160.)

5 SEKSUAALISUUDEN PORTAAT

Seksuaalisuuden portaat tarjoavat vanhemmille välineitä puhua nuoren kanssa seksuaalisuudesta ikätason mukaisesti ja tunteiden kautta. Seksuaalisuudessa tunteiden kohteet muuttuvat lapsen ja nuoren kehityksen myötä ja seksuaalisuuden portaat kuvaavat juuri sitä. Myös nuoret itse saavat siitä apua puhua ja käsitellä tunteitaan. Seksuaalisuuden portaat toimivat mainiosti vastapainona median esittämälle mallille, usein tunteettomalle, kiiruhtamista ja tekoja painottaville viesteille. Seksuaalisuuden portaat auttavat kehittyvää ja epäröivää nuorta tunnistamaan oman kehitysvaiheensa ja valmiutensa niin, että ei ole pakko kiirehtiä. (Cacciatore 2010.)

Seksuaalisuuden portaat-mallia ei ole tarkoitus seurata orjallisesti, vaan se on luotu kuvaamaan lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehitystä eri vaiheissa. Portaisissa eteneminen tapahtuu lapsen ja nuoren oman kokemuksen mukaan siitä, miten kypsä hän on. Vaikka hän tuntisi olevansa valmis siirtymään seuraavalle portaalle, ei se kuitenkaan välttämättä tarkoita tekoja vaan sitä, että hän on valmis kokemaan portaan tunnetasolla. (Cacciatore 2010.)

Vaikka seksuaalisuuden portaat-mallissa on kuvattu ikäluokittain eri vaiheita, se ei kuitenkaan ole niihin tiukasti sidoksissa. Portaiden eri vaiheita voidaan myös kokea päällekkäin, välillä perääntyen tai jopa kiiruhtaen. Joskus portaita hypitään myös tekojen tasolla yli, mutta silloin omat tunteet ja halut voivat jäädä huomiomatta. Omaa kypsymistä kannattaa aina odottaa. (Cacciatore 2010.)

5.1 Seksuaalisuuden perusta

Vauvaiässä lapselle kehittyy kokemus omasta kehostaan; se on hyvä ja siinä on nautinnollista olla. Miellyttävien sosiaalisten kontaktien kautta vauva oppii myös että hän on hyväksytty ja turvassa. Näin kehittyy myös sanattomat, vastavuoroiset kommunikaatiotaidot ja etenkin myötäliikkeet, ilmeet, ääntely ja kosketus ja näiden tulkinta. Huolta pitävien ihmisten keskellä vauva rakastaa itseään ja koko maailmaa ja tunne siitä, että hän on rakastettu vahvistaa itseluottamusta ja rohkeutta rakastaa. Vauvan itseluottamusta vahvistaa myös fyysinen kontakti, joka

puolestaan vahvistaa myönteistä kehonkuvaa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23-24.)

5.2 Uteliaisuusvaihe

Ensimmäinen porras - *Vanhempien ihailu*. Tällä portaalla rakentuu perusturvallisuus ja -luottamus aikuisiin. Se on tarpeellinen perusta, jotta seksuaalisuus voi kehittyä. (Aho ym. 2008, 20.) Noin 2-6-vuotiaana lapsen rakastumisen kohteena on joku lähipiirin aikuinen. Tämä ilmenee tytöissä esimerkiksi aikomuksena mennä naimisiin isän kanssa, ja pojat taas äidin kanssa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19.) Ensimmäinen sydänsuru koetaan tällä portaalla lapsen huomaessa, että naimisiinmeno ei olekaan mahdollista oman vanhemman kanssa (Aho ym. 2008, 21). Tällä portaalla lasta alkaa kiinnostaa miten tytöt ja pojat eroavat toisistaan, sekä opitaan asenteita ja arvoja omaa sukupuolta kohtaan (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19).

5.3 Herkistyminen

Toinen porras - *Idoli ihastuttaa*. Tällä portaalla lapsi on noin 6-12-vuotias. Ihastuksen kohteeksi valikoituu yleisesti hyväksytyt kohde, kuten laulaja tai vaikkapa opettaja. Tällöin kohde on turvallisen kaukainen ja lähipiirin ulkopuolinen ihminen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19.) Ihastuminen perustuu tässä vaiheessa mielikuvitus- ja haavemaailmaan. Koska rakkaus ei oikeasti koskaan toteudu, tämä porras on turvallinen. Siitä huolimatta lapsi voi opetella ihastumisen ja rakastumisen tunteita. (Aho ym. 2008, 22.)

Kolmas porras - *Tuttu mutta salattu*. Tällöin ihastumisen kohde on joku tuttu lähipiirin ihminen (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19). Ihastuksen kohteen sukupuoli voi olla kumpi vain, mutta se ei määrää aikuisuuden seksuaalista suuntautumista (Aho ym. 2008, 22). Ihastumisen tunteita ei osoiteta eikä kerrota kenellekään. Yleensä ihastuksen kohde löytyy omasta ikäluokasta. Voimakkaista ihastuksen tunteista huolimatta omaa käytöstä pyritään hallitsemaan. Porras on ajan-kohtainen joillakin jo 8-vuotiaana, toisilla 13-18-vuotiaana. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19-20.)

Neljäs porras - *Tuttu ja kaverille kerrottu*. Usein noin 10-14-vuotiaana uskalletaan jo jakaa omat ihastumisentunteet kaverillekin (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20). Se että omat tunteet uskalletaan kertoa ja antaa arvioitavaksi kaverille, kertoo nuoren kehittyneestä tunne-elämästä (Aho ym. 2008, 22).

Ystävän tuki ja omien tunteiden hyväksyminen helpottaa siirtymistä portailla eteenpäin. Samalla nuori joutuu käsittelemään ystävyyttä, sekä opettelemaan ystävävä olemista. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20.) Nämä hyvistä ystävyysuhteista opitut säännöt toimivat myös teini-iän ja aikuisuuden parisuhteissa (Aho ym. 2008, 23).

Viides porras - *Tykkään sinusta*. Tällä portaalla ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta ja vastarakkauten saaminen on mahdollista. Jos vastakaikua ei saada se kestetään, koska aiemmilta portailta on jo opittu pettymyksen tunteiden käsittely. Oleellisinta on, että tunteet on uskallettu ilmaista kohteelle. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20.) Jos tunteille ilmenee vastakaikua voivat nuoret sopia seurustelewansa. Seurustelu ei kuitenkaan vastaa aikuisten seurustelua vaan voi olla että nuoret eivät ole tekemisissä toistensa kanssa eikä suhteessa ole läheisyyttä. Aikuisen ei tule vähätellä näitä kokemuksia. Olipa suhde tunnin tai muutaman päivän pituinen, oli kyseessä kuitenkin ensimmäinen, oikea seurustelukokemus ja nuoren tunteet on otettava tosissaan. (Aho ym. 2008, 23.) Porras koetaan 10-15-vuotiaana, samoihin aikoihin kun murrosiän muutokset alkavat näkyä kehossa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20).

Kuudes porras - *Käsi kädessä*. Tässä vaiheessa on edetty usein jo seurusteluun ja ollaan noin 12-16-vuotiaita. Ihastuminen on molemminpuolista ja halutaan, että muutkin saavat tietää tästä. Rakkaansa lähellä oleminen, kädestä pitäminen ja ihastumisentunteen jakaminen vievät kaiken energian. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20.) Tämä voi tuottaa voimakkaita tuntemuksia ja kiihottumista, joita ei kuitenkaan kerrota toiselle, koska se ei tunnu oikealta (Aho ym. 2008, 23). Tällöin opetellaan myös käsittelemään eron aiheuttamaa pettymystä ja hylätyksi tulemisen tunteita (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20).

Seitsemäs porras - *Suudellen*. Tämä vaihe osuu noin 14-18 vuoden ikään. Hellyydenosoitukset astuvat kuvioon. Koskettelu ja suudelmat avaavat aivan uuden tason nautinnolle. Nämä rajoittuvat vielä toistaiseksi suun ja kaulan alueelle. Nuori voi käsitellä seksuaalisen kiihottumisen tunteita jo yksinään, mutta kumppanin kunnioitus on oleellista tällä portaalla. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20-21.)

Kahdeksas porras - *Mikä tuntuu hyvältä?* Tässä vaiheessa kumppanin vartaloon tutustuminen käy oleelliseksi. Tällä portaalla tavoitteena ei ole vielä yhdyntä, vaan nuori opettelee yhdessä kumppanin kanssa mikä toisesta tuntuu hyvälle ja saa aikaa hyvinolontunnetta ja kiihottumista. Nuori on iältään yleensä 15-20-vuotias. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 21.) Nuori opettelee myös kommunikoidaan, viestimään ja puhumaan seksiin liittyvistä asioista ääneen. On myös tärkeää kieltäytyä asioista, jotka eivät itsestä tunnu hyvältä. (Aho ym. 2008, 25.)

5.4 Rohkaistuminen

Yhdeksäs porras - *Rakastellaan*. Tämä tarkoittaa keskimäärin 16-25-vuotiaana koettua syvää rakastumista ja rohkaistumista etenemään jo yhdyntään asti. Tässä vaiheessa olisi suotavaa, että yhdyntä fyysisenä tapahtumana osattaisiin yhdistää läheisyyden-, turvallisuuden- ja rakkaudentunteisiin. Olisi toivottavaa, että tässä vaiheessa aikuistuva nuori kokisi rakastelusta sekä fyysistä että psyykkistä mielihyvää. Henkilöllä tulisi olla tarvittava tieto ja taito seksin riskeistä ja niiltä suojautumiselta, vastuuntuntoa, empatiaa ja kunnioitusta kumppaniaan kohtaan sekä valmiudet käyttää tietotaitoaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 21.) Tässä vaiheessa nuorten seurustelutaitojen tulisi vastata jo aikuisen parisuhdetaitoja tai olla ainakin lähellä niitä. On tarkoituksena, että nuorella olisi tässä vaiheessa valmiudet omiin valintoihin ja päätöksiin sekä siihen, että hän osaisi kantaa vastuun omasta elämästään. (Aho ym. 2008, 25.)

6 NUORUUSIKÄ

Nuoruus on haastavaa aikaa, joka alkaa puberteetista. Nuoruus sijoittuu noin 12-22 vuoden ikään. (Aalto-Setälä & Marttunen, 2007.) Nuoruusikään kuuluu kolme erillistä vaihetta. Näitä kolmea vaihetta kutsutaan varhaisnuoruudeksi, varsinaiseksi nuoruudeksi sekä jälkinuoruudeksi. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2013.) Nuoruusiän keskeisimmät kehitystehtävät ovat murrosiän fyysisiin muutoksiin sopeutuminen, oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen, lisääntyvä turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijasta sekä vanhemmista irtautuminen ja halu itsenäistyä (Aalto-Setälä & Marttunen 2007). Onkin tärkeää, että yksin olemisen kyky kehittyy ja olisi myös hyvä ohjata nuorta siihen (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18).

6.1 Varhaisnuoruus

Varhaisnuoruus sijoittuu 12-14 vuoden ikään. Murrosiän tuomat fyysiset muutokset aiheuttavat nuoressa levottomuutta ja kiihtymistä. Nuoren kokemus omasta itsestään vaihtelee, joka tekee nuoren hämmentyneeksi. Nuori elää ristiriidassa ja kokee itsenäistymistarvetta ja toisaalta taas lapsenomaista riippuvuutta vanhemmista. Nämä tunteet vaihtelevat aaltomaisesti. Jotta nuori voi tuntea itsenäistyvänsä, tarvitsee hän kiistoja arkipäiväisistä asioista vanhempiensa kanssa. Nuori myös kyseenalaistaa vanhempiensa asettamia sääntöjä ja määräyksiä. Nuori korostaa yksilöllisyyttään ja oman kehityksensä ainutlaatuisuutta. Käyttäytyminen on itsetietoista, sillä nuoren itsetuntemus on vasta rakentumisvaiheessa. Tähän kuohuvaan aikaan nuori tarvitsee vertaistukea toisilta nuorilta sekä muilta aikuisilta. Tämän tuen avulla nuori kykenee hämmennyksestä huolimatta nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68-69.)

Varhaisnuoruuden ystävyyssuhteissa saattaa usein olla tiedostamattomia homoseksuaalisia piirteitä. On myös yleistä, että nuorella saattaa olla tässä vaiheessa seksuaalisia kokeiluja samaa sukupuolta olevien nuorten kanssa. Tämä on osa normaalia seksuaalista kehitystä, jonka avulla nuoret hakevat hyväksyntää omalle kehollleen ja sille, että se toimii samalla tavalla kuin muidenkin samaa sukupuolta olevien keho. (Koistinen ym. 2009, 81.)

Murrosiän alussa ilmenee niin sanottu psyykkisen taantumisen kausi. Nuoret saattavat vastata vanhempiensa kysymyksiin murahdellen ja ynähdellen, ja vanhemmat usein ihmettelevätkin, miksi ennen yhteistyökykyinen nuori on unohtanut käytöstävät ja muuttunut töykeäksi. Tämä on normaalia murrosikäisen käytöstä ja johtuu siitä, ettei nuori oikein tiedä kuka on kun ei ole enää lapsi, mutta ei kuitenkaan vielä aikuinenkaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 23.)

6.2 Varsinainen nuoruus

Saavuttaessaan varsinaisen nuoruuden, nuori on alkanut sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Tällöin nuori on 15-17-vuotias. Seksuaalisuuden kehityksellä on keskeinen osa tätä vaihetta. Aiemmin lapsenomainen seksuaalisuus saa nyt uuden merkityksen fyysinen kasvun myötä, joka työntää nuorta kohti aikuisen seksuaalisuutta. Kehittyvä keho ja seksuaalisuus saavat nuoren tuntemaan epävarmuutta omasta naisellisuudestaan ja miehisyystään. Itsetyydytys on yksi väline oman seksuaalisuuden hahmottamisessa ja etsimisessä. Ikätoverit ovat suuressa merkityksessä seksuaalisuuden rakentumisessa ja seksuaalisuutta vahvistetaankin seurustelusuhteilla, jotka ovat tässä vaiheessa vielä kovin itsekeskeisiä. (Aalberg & Siimes 2007, 69-70.) Seurustelusuhteet ovat myös lyhyitä, sillä kyky syvällisiin rakkaussuhteisiin puuttuu vielä (Koistinen ym. 2009, 82). Seurustelusuhteilla haetaan hyväksyntää ja omaa kelpaavuutta miehenä tai naisena (Aalberg & Siimes 2007, 70).

6.3 Jälkinuoruus

Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe 18-22-vuotiaana, jossa naisena tai miehenä oleminen hahmottuu kokonaisuudeksi aikaisempien kokemusten perusteella. Nuorella on jo tasa-arvoisempi suhde vanhempiinsa, joka on vanhemmista irrottautumisen tulosta. Ennen itsekeskeinen nuori on nyt empatiakykyisempi. Myötäeläminen, toisten huomioon ottaminen ja kompromissien tekeminen tulevat kuvioihin. Myös oman ja toisten yksityisyyden arvostaminen tulee tärkeäksi. (Aalberg & Siimes 2007, 70-71.) Seurustelusuhteet alkavat olla jo pidempiä, sillä nyt nuori kykenee syvällisempiin rakkaussuhteisiin, jotka rakentuvat molemminpuolisesta antamisesta ja ottamisesta sekä huolenpidosta (Koistinen ym. 2009, 82). Nuoren

ajattelu ulottuu nyt laajemmalle kuin omaan itseensä ja lapsuudenperheeseensä ja hän tajuaa olevansa osa yhteiskuntaa. Nuori joutuu ottamaan vastuuta ja tekemään valintoja, jotka tulevat vaikuttamaan hänen tulevaan aikuisuuteensa. Tätä vaihetta voidaan kuvata identiteettikriisinä. (Aalberg & Siimes 2007, 71.)

6.4 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoren etsiessä itsenäisyyttä on normaalia, että nuori on itsekeskeinen. Itsekeskeisyys korostuu varsinkin varhais- ja keskinuoruuden vaiheessa. Tällä tavoin nuori pyrkii piilottamaan epävarmuuttaan. Itsensä epävarmaksi tunteva nuori vertaa itseään muihin sekä arvostelee toisia ihmisiä varsin ulkonäköpainotteisesti. (Aaltonen ym. 2003, 334.) Jotta nuoren itsetunto vaikuttaisi muiden silmiin hyvältä, tekee nuori narsistisia päätöksiä. Tyhjyyden täyttämiseksi nuori kuvittelee itsensä kaikkivoipaiseksi. Nuori korostaa itsevarmuuttaan uhoamalla ja välittämällä itsestään itsevarmaa kuvaa. (Aalberg & Siimes 2007, 85.) Nuori kiinnittää vain omiin tarpeisiinsa huomiota. Nuoren käytös saattaa ärsyttää aikuista, mutta aikuisen tulisi oppia ja ymmärtää, että tämä on osa nuoren normaalia kehitystä ja itsenäistymistä. (Aaltonen ym. 2003, 334-335.)

Nuori keskittää lähes kaiken energiansa haaveiluun ja oman ulkonäön huoltamiseen. Siksi muut ihmiset eivät jaksakaan kiinnostaa nuorta, jos heistä ei ole suoranaista hyötyä. Syy itsekeskeiselle käyttäytymiselle saattaa löytyä aikuisuuteen liittyvän vastuun karttamisesta. Aikuistumisen tuoma vastuu saattaa pelottaa nuorta. Empatian ja vanhempien emotionaalisen tuen puute saattaa korostaa nuoren narsistista ja piittaamatonta käytöstä. Joskus nuoren itsekeskeinen käytös saattaa jatkua pidempään, jolloin se saattaa muuttua osaksi kokonaispersoonallisuutta. Tästä aikuisen tulee jo huolestua ja puuttua asiaan. (Aaltonen ym. 2003, 335-337.)

7 MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET

Murrosikää kuvataan usein herkistymisvaiheeksi. Nuori voi olla ristiriidassa oman kehonsa ja tunteidensa kanssa. Juuri kun on opittu tyttönä tai poikana oleminen, alkaa sisäinen epävarmuus ja itsenäistymisen tarve sekä kasvu kohti aikuisuutta. Seksuaalisuus muuttuu henkilökohtaiseksi, eikä se olekaan enää vain aikuisten asia. (Aho ym. 2008, 14-15.) Puberteetti eli murrosikä kestää noin 2-5 vuotta, ja sen alkaminen vaihtelee riippuen henkilöstä (Aalberg & Siimes 2007, 15). Joillakin murrosiän muutokset alkavat jo alaluokilla ja useimmilla viimeistään yläkouluun alussa (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18). Se on fysiologista ja biologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Tämän aikana sukupuoli- ja seksuaalinen kypsyminen alkavat. Tyttöillä ja pojilla murrosiän muutokset eivät aikataulullisesti kohtaa. Tyttöjen fyysinen kasvu, rintojen ja sukupuolielinten kehittyminen tapahtuu samanaikaisesti, kun taas pojilla fyysinen kasvu jatkuu myös murrosiän jälkeen. Murrosikä ei etene kaikilla samaa tahtia, vaan siihen vaikuttavat yksilölliset ja usein perimästä johtuvat seikat. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Murrosiässä hormonitoiminta muuttuu ja aiheuttaa erilaisia reaktioita nuoren kehossa. Nuori alkaa kokea seksuaalista kiihottumista ja nautintoa, joihin unilla ja mielikuvituksella on suuri merkitys. Monet nuorista harrastavatkin itsetyydytystä huomatessaan kiihottumiseen liittyvän nautinnon. Se on luonnollinen ja turvallinen tapa tutustua omaan kehoon ja seksuaaliseen nautintoon. Se myös voi vähentää stressiä ja rentouttaa. (Aho ym. 2008, 18.)

7.1 Tyttöjen fyysinen kehitys

Tyttöjen fyysinen kehitys on yleensä noin pari vuotta poikien fyysistä kehitystä edellä. Merkittävimpiä murrosiän fyysisiä muutoksia tytöillä on rintojen kehitys, häpykarvoituksen ilmaantuminen ja kuukautiset. (Aalberg & Siimes 2007, 51.) Tyttöillä fyysinen kehitys kestää kokonaisuudessaan noin 4 vuotta (MLL 2015 a). Rintojen kasvaminen on ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta. Rintojen kehitys alkaa noin 8-13-vuotiaana (Väestöliitto 2015 a). Kehittyminen kestää yleensä noin 3-5 vuotta, mutta eivät tule koskaan täysin ”valmiiksi”, vaan ne ke-

hittyvät ja muotoutuvat läpi koko naisen elämän. Seuraavana, noin 10-13-vuoden iässä, alkaa häpykarvoituksen kasvaminen, yleensä heti rintojen kasvun alettua. Murrosiän aikana myös lantio alkaa muotoutua naisellisemmaksi, sillä se valmistautuu lisääntymistä varten. Tytön vartaloon alkaa myös kertyä rasvakudosta reisien, pakaroiden ja lantion alueelle. (Väestöliitto 2014 a.) Kerääntyvä rasvakudos voi aiheuttaa epävarmuutta ja lihomisen pelkoa. Omat muodot saattavat myös hävettää ja tyttö vertailee itseään ikätovereihinsa. Muita aiemmin kehittynyt tyttö saattaa peitellä muotojaan kun taas hitaammin kehittyvä tyttö ei malttaisi odottaa vartalonsa muutoksia. (MLL 2015 a.) Myös ihon ja hiusten rasvoittuminen kuuluu murrosikään sillä talirauhaset alkavat kasvaa ja erittää talia. Tämä tapahtuu noin 8-10-vuotiaana. Ihon rasvoittuminen saattaa aiheuttaa finnejä tai jopa aknea. Akneen ja finniin ilmaantumiseen vaikuttavat perintötekijät sekä hormonit. (Väestöliitto 2015 b.)

Kuukautisten alkaminen keskittyy murrosiän kehityksen loppupuolelle, keskimäärin noin 13 vuoden ikään (Aalberg & Siimes 2007, 51). Kuukautisten alku kertoo siitä, että tyttö on saavuttanut sukukypsyyden ja keho valmistautuu mahdolliseen raskauteen. Ennen kuukautisia alkaa myös valkovuodon erityy. (Väestöliitto 2014 a.) Myös pituuskasvun pyrähdys kuuluu murrosikään, ja kuukautisten alkamisen jälkeen tytöt kasvavat pituutta enää noin 5 cm. Kuitenkin yksilöllinen vaihtelevuus kuuluu asiaan. Mitä aikaisemmin kuukautiset ovat alkaneet, sitä pidempään pituuskasvu jatkuu. (Aalberg & Siimes 2007, 51.)

7.2 Poikien fyysinen kehitys

Poikien fyysinen kehitys kestää noin 3,5 vuotta (MLL 2015 a). Poikien murrosikä alkaa kivesten kasvulla. Tämä tapahtuu noin 9,5-13,5-vuotiaana (Väestöliitto 2015 c). Alkuvaiheessa kivespussin iho ohenee ja punertuu sekä lopuksi tummenee. Näihin aikoihin myös nuoren hienhaju muuttuu erilaiseksi verrattuna lapsiin ja aikuisiin. Haju on kitkerää ja voimakasta. Siitä on helppo tunnistaa nuoren murrosiän alkaminen. (Aalberg & Siimes 2007, 37.)

Kivekset saavuttavat aikuiskoon noin 15 vuoden iässä, jolloin niiden pituus on keskimäärin 5 cm. Kuten muutkin murrosiän muutokset, niin myös tämä tapahtuu

yksilöllisessä aikataulussa. Seuraavana alkaa häpykarvoituksen ja peniksen kasvu. Peniksen kasvu tapahtuu puolet lyhyemmässä ajassa kuin kivesten kasvu. Kasvu alkaa yleensä noin 12,5-13-vuotiaana. Se kestää vain noin 2 vuotta pikkupojan peniksestä aikuisen miehen penikseen. Keskimäärin noin 14-vuotiaana penis saavuttaa lopullisen mittansa. Äänenmurros kuuluu pojan murrosikään. Tämä ilmaantuu noin 13,5 vuoden iässä. Näihin aikoihin myös finnit mahdollisesti ilmestyvät. Keskimäärin 14-vuotiaana kainalokarvoitus alkaa kasvaa ja pituuskasvu on myös nopeimmillaan. (Aalberg & Siimes 2007, 39-41.) Näihin aikoihin saattaa joillakin ilmestyä parranalku. Pojan kasvaessa mieheksi myös lihakset kasvavat ja paino nousee, vartalo alkaa muotoutua miehekkäämmäksi. (MLL 2015 a.)

Myös siemensyöksyjen alkaminen kuuluu murrosikään. Niitä alkaa ilmaantua noin 12-14-vuotiaana ja usein ne pääsevät yllättämään yöllä unen aikaisina siemensyöksyinä. Osa voi myös saada ensimmäisen siemensyöksynsä itsetyydytyksellä. Siemensyöksyt eivät ole nolo tai hävettävä asia vaan tärkeä vaihe mieheksi kasvamisessa. Jo ennen murrosikää pojilla voi ilmetä erektioita, mutta niihin ei välttämättä kiinnitetä vielä lapsena huomiota. Murrosiässä omaa kehoa tarkkailaan muutosten vuoksi uudella tavalla, joten tällöin erektioon kiinnitetään enemmän huomiota. Erektiolla tarkoitetaan sitä kun esimerkiksi seksuaalisen kiihottumisen seurauksena penis jäykistyy. Penis myös pitenee, paksunee ja kovenee. Tämä johtuu siitä, kun peniksen sisällä olevat kolme erillistä paisuvaiskudosta täyttyvät verellä. (Väestöliitto 2015 c.)

Myös gynekomastia eli rintarauhasen turpoaminen on normaali asia pojan murrosiässä. Rintarauhasen turpoamista esiintyy noin joka kolmannella pojalla, mutta tämä on ohimenevä vaihe, joka katoaa muutamassa vuodessa. Turpoaminen johtuu suurista hormonaalisista muutoksista. (Väestöliitto 2015 c.)

8 SEKSUAALIKASVATUS

Nuorelle suunnattu seksuaalikasvatus käsittelee ihmistä sukupuoli- ja seksuaaliolentona (Koistinen ym. 2009, 86). Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on tietojen ja taitojen lisääminen aiheesta. Tavoitteena on myös asenteiden, sukupuolten ja yksilöiden välisen tasa-arvon sekä seksuaaliterveyden edistäminen. Saatetaan ajatella, että seksuaalikasvatus koskee vain nuoria. (Väestöliitto 2014 b.) Näiden tietojen ja taitojen tavoitteena on saada nuori tekemään valintoja, jotka ovat hyviä seksuaaliterveytensä ja mielihyvänsä kannalta. Tulee ottaa huomioon, että tieto on lapsen tai nuoren kehitystasolle sopivaa. (Bildjusckhin & Malmberg 2000, 10.)

Seksuaalikasvatuksen tulisi olla laajaa ja monipuolista. Seksuaalikasvatus ei ole pelkkää seksuaaliseen käyttäytymiseen tai riskeihin liittyvää kasvatusta. (THL 2015 b.) Seksuaalikasvatuksen yhtenä päämääränä on luoda pohjaa hyvälle itsetunnolle ja ihmissuhteille sekä toisten ihmisten kunnioittamiselle. Sen tulee myös kehittää ymmärrystä omasta kehosta ja itsemääräämisoikeudesta. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46.) Jos nuorella on positiivinen suhtautuminen itseensä ja seksuaalisuuteensa sekä hyvät tiedot, on niillä merkitystä ehkäisijänä ongelmiin ajautumisessa sekä myös psykologisessa sopeutumisessa murrosiän muutoksiin. (Kontula, Cacciatore, Apter, Bildjusckhin, Törhönen, Koski & Tiilo 2001, 99.)

Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu seksuaalikasvatuksella olevan positiivisia vaikutuksia (THL 2015 b). Unescon (The United Nations Organization for Education, Science and Culture) katsauksen (2009) mukaan seksuaalikasvatus myöhensi seksuaalisten suhteiden alkua ja jopa vähensi seksuaalisia kontakteja. Myös seksuaalisten riskien ottaminen väheni. (Unesco 2009, 15.) Näitä riskejä ovat muun muassa suojaamattomien yhdyntöjen esiintyminen tai kondomin käyttö (THL 2015 b). Usein seksuaalikasvatuksen sisältö painottuu kuitenkin raskauden ja sukupuolitautien ehkäisyyn. On myös tärkeää, että seksuaalikasvatus sisältää tietoa seksuaalisesta kehityksestä, tunteista, seurustelusta ja seksuaalisuuden monimuotoisuudesta. (Koistinen ym. 2009, 87-88.)

8.1 Seksuaalikasvatuksen ajankohta

WHO:n (2010) standardien mukaan seksuaalikasvatuksen opetus alkaa vastasyntyneestä. Ei kuitenkaan ole tiettyä ajankohtaa, jolloin seksuaalikasvatus tulisi aloittaa, sillä lapset pohtivat ja kysyvät kaiken aikaa. Asioita tapahtuu, isommat lapset kertovat ja kysymykset syntyvät mielessä. Olisi siis hyvä olla valmiina kertoamaan oikeaa ja terveellistä tietoa silloin kun sitä tarvitaan, sillä lapset esittävät kysymyksensä, jos tuntevat olevansa turvallisen ihmisen seurassa. (Cacciatore 2008, 41.) Kuitenkin seksuaalikasvatuksen pääpaino tulisi olla noin 12-16-vuotiaana, jolloin nuoret tarvitsevat seksuaalisuudelleen eniten tukea ja jolloin oma seksuaalinen minäkuva hahmottuu voimakkaimmin. Seksuaalikasvatuksen tarve ei rajoitu nuoruusikään vaan ihminen tarvitsee sitä koko ikänsä elämäntekemuksen karttuessa, sekä tutkitun tiedon lisääntymisen vuoksi. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 11-12.)

8.2 Kuka on seksuaalikasvattaja?

Lapsille ja nuorille muodostuu vähitellen mielikuva seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asenteista ja arvoista. Mielikuva muodostuu epävirallisten ja virallisten lähteiden kautta. Epävirallisia lähteitä ovat esimerkiksi vanhemmat. Virallinen seksuaalikasvatus tapahtuu esimerkiksi koulussa. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46.)

Ensisijaisen ja varhaisimman seksuaalikasvattajan tulisi olla koti. Itsetunnon kehittäminen, mallien ja suojan tarjoaminen sekä arvokasvatus ovat vanhempien tai huoltajan vastuulla. (Cacciatore 2008, 76.) Esimerkiksi vanhempien oma suhtautuminen itseensä vaikuttaa suoraan lapsen kehittyvään seksuaalisuuteen ja sen muotoutumiseen. Lapsen seksuaalisuuteen vaikuttavat myös vanhempien keskinäiset suhteet; jos vanhemmat osoittavat kiintymystään lapsen nähden, lapsi saa terveen mallin parisuhteesta ja seksuaalisuudesta. (MLL 2015 b.)

On olemassa perheitä, joissa vanhemmatkaan eivät ole saaneet riittävää ja asiallista seksuaalikasvatusta ja näistä tai muista syistä eivät pysty sitä nuorelle tarjoamaan. Voi myös olla, että vanhempien tiedot ovat puutteelliset tämän päivän riskeistä ja ehkäisymenetelmistä. (Kontula ym. 2001, 97.) On normaalia, että nuori ei välttämättä halua kysyä tai keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, koska ei halua nähdä vanhempiaan seksuaalisina olentoina ja kokee lisäksi juuri heidän seksuaalisuutensa yksityisasianaan (Aho ym. 2008, 51).

Myös jokainen, joka on tekemisissä lapsen tai nuoren kanssa viestittää omilla asenteillaan ja käyttäytymisellään mallia naiseudesta tai miehuudesta (Cacciatore 2008, 41). Nuorta ei tule jättää yksin hankkimaan tietoa seksuaalisuudesta, sillä vaikka nykypäivänä on tietoa riittävästi tarjolla, esimerkiksi nuortenlehdet tai media eivät ole asiallisia seksuaalikasvattajia. Media saattaa antaa vääristyneen kuvan seksuaalisuudesta ja epärealistisen täydellisen kehonmallin. Tämä voi herättää kasvavassa nuoressa alemmuuden tunnetta ja ahdistusta. (Kontula ym. 2001, 97.) Seksuaalikasvatus jää myös vähäiseksi, sillä osa nuorista ei uskalla kysyä tai ottaa selvää oma-aloitteisesti asioista vaikka siihen olisikin ollut tarvetta (Kolari 2007, 38-39).

Nuoren seksuaalikasvatuksen avainasemassa on myös koulu, jonka tulisi tarjota laajaa ja monipuolista, eri ikävaiheisiin soveltuvaa seksuaalikasvatusta (Koistinen ym. 2009, 87). Koulussa annetaankin terveystiedon tunneilla kiihкотonta ja asiallista tietoa nuoren fyysisestä ja seksuaalisesta kehityksestä (Lehtinen & Lehtinen 2007, 27). Peruskoulussa saadaan satunnaisesti tietoa seksuaalisuudesta ensimmäisillä luokilla lisääntymis-teeman yhteydessä, esimerkiksi puhuttaessa kasvien ja eläinten lisääntymisestä (Kinnunen 2001, 71).

Viime vuosina terveystieto palasi pakolliseksi oppiaineeksi kouluihin. Sen myötä seksuaalikasvatus sai pakollisen oppiaineen aseman, joka on melko yhdenmukainen sisällöltään maan eri puolilla. (Kontula & Meriläinen 2007, 23.) Näillä seksuaalikasvatusta käsittelevillä tunneilla opettajat käyttävät erilaisia opetusmateriaaleja, esimerkiksi opetusvideoita, valistuslehtisiä tai kirjallisuutta suullisen opetuksen tukena (Kontula & Meriläinen 2007, 56). Aiheina ikäluokasta riippuen ovat

esimerkiksi sukupuolielimet ja niiden toiminta, murrosikä, yhdyntä ja seurustelu (Kontula & Meriläinen 2007, 46).

Koulusta riippuen seksuaalikasvatustuntien pitäminen jakaantui tasaisesti terveydenhoitajan ja opettajan välillä. Vain harvoissa kouluissa seksuaalikasvatuksesta on yksin vastuussa terveydenhoitaja. (Kontula & Meriläinen 2007, 39.) Kouluissa voidaan saada myös henkilökohtaista seksuaalineuvontaa ja -kasvatusta kouluterveydenhuollon puolelta terveydenhoitajalta. Kouluterveydenhuolto onkin tärkeä voimavara terveystiedossa ja seksuaalikasvatuksessa. (Kontula & Meriläinen 2007, 10, 129.) Heidi Selinin vuonna 2009 Jyväskylän yliopistossa tekemän terveystiedon lähteenä” tuloksista käy ilmi, että niin tytöt kuin pojatkin olivat saaneet seksuaalisuuteen liittyvää tietoa eniten terveydenhoitajalta ja pitivät tätä myös luotettavimpana lähteenä. Seuraavaksi eniten tietoa saatiin vanhemmilta. (Selin 2009.)

Koulun, kuten muidenkin seksuaalikasvattajien tulee muistaa, että heteroseksuaalisuus ei ole ainoa suunta vaan on myös paljon nuoria, jotka kypsyvät kohti homoseksuaalisuutta (Cacciatore 2008, 107). Nuorten vanhemmille on hyvä tarjota mahdollisuus keskustella seksuaalisuudesta, joka onnistuu siten että vanhemmat ovat ajan tasalla siitä, millaista seksuaalikasvatusta nuorille annetaan. Vanhemmille suunnattu materiaali sekä vanhempainillat lisäävät heidän tietämystään nuoren seksuaalisuuden kehittymisestä sekä tukevat vanhempien seksuaalikasvatuksen mahdollisuutta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 72.)

8.3 Seksuaalisuuden kohtaaminen ja puheeksi ottaminen

Yksi vanhempien tehtävistä on kertoa nuorelle murrosikään liittyvistä fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista. Muutoksista olisi hyvä keskustella ennen murrosiän alkua, sillä murrosikäinen ei välttämättä halua keskustella vanhempansa kanssa kehossaan jo tapahtuvista hämmentävistä muutoksista. Murrosiässä tapahtuvat muutokset ovat normaali asia ja nuoren tulisi myös tietää se. Jos nuori ei ole valmis keskustelemaan asioista, voi vanhempi jättää luotettavia ja asiallisia kirjoja tai lehtisiä nuoren ulottuville. Nuori saattaa vakuutella tietävänsä seksuaalisuudesta

jo kaiken tarvittavan, mutta useimmiten näin ei ole. (MLL 2015 c.) Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on aina lupa puhua (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2011, 12).

Ennen seksuaalisuuden puheeksi ottamista olisi hyvä miettiä itselle luonteva tapa puhua ja miettiä omaan suuhun sopivat termit. Nuorten käyttämät termit voivat tuntua vierailta aikuiselle, mutta olisi hyvä löytää sellainen puhekieli mitä nuoriakin ymmärtää. (Aho ym. 2008, 42.) Nuoren kanssa seksuaalisuudesta puhuessa on hyvä tarkastella maailmaa, jossa nuoret elävät, sillä maailma vaatii nykynuorilta erilaisia asioita mitä aiemmin (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 155). Luontevia tilaisuuksia puhua seksuaalisuudesta ovat esimerkiksi yhteiset elokuvahetket tai keskustelut ajankohtaisista asioista. Myös koulusta saadut seksuaalikasvatusmateriaalit voivat olla hyvä tuki keskustelun avaamiseksi. Jotta aihe ei tuntuisi nuoresta liian teennäiseltä ja vieraalta, tulisi seksuaalisuudesta puhuvan vanhemman välttää antamasta liian itsevarmaa ja kaikkitietävää kuvaa itsestään. (MLL 2015 d.)

Seksuaalisuudesta puhuttaessa tulee aina ottaa myös nuoren ikä- ja kehitystaso huomioon. Koska aikuinen toimii väistämättä nuorelle roolimallina, seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista olisi hyvä keskustella asiallisesti ja häpeämättä. Näin nuori oppii että näistä asioista voi keskustella ja niihin voi hakea apua. Moralisoimista ja pelottelua tulisi välttää seksuaalikasvatustilanteissa, sillä ne voivat lisätä nuoren pelkoa ja ahdistusta. Seksuaalisuudesta puhuminen tai kondomien jakaminen ei yllytä nuorta seksuaalisiin kokeiluihin, sillä seksuaalisuus määräytyy ihmisessä jo biologisesti. Sen sijaan, että aikuinen kieltäisi nuorelta seksin tai siihen liittyvät asiat, tulisi hänen perustella nuorelle kantansa sekä auttaa nuorta pohtimaan omia valintojaan ja kypsyyttään. Nuorelle tulisi konkreettisesti kertoa mitä riskejä tulisi ottaa huomioon, sekä mitä seurauksia erilaisista tilanteista voi syntyä. (Aho ym. 2008, 42-43.)

Voimakkaassa hormonimylläkässä olevan nuoren seksuaalisuus on hapuilevaa ja tutkivaa ja siksi sen tulisikin antaa kypsyä rauhassa ilman aikuisen tuomintaa. Kasvavan nuoren seksuaalisesta suuntautumisesta ei tulekaan tehdä liian aikaisia johtopäätöksiä, mutta olipa lapsen suuntautuminen mikä tahansa, on hän normaali

ja aikuisen tulisi oppia arvostamaan tätä piirrettä lapsessaan. Jos nuori ei ole varma omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan se voi aiheuttaa suurta hämmennystä ja pelkoa niin nuorena kuin vanhemmassakin. Positiivisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon kannalta on tärkeää, että jokainen saa olla oma itsensä ja hyväksytään sellaisena kuin on. (Cacciatore 2008, 106.)

Seksuaaliterveyden ylläpitämiseksi itsensä kunnioittaminen ja arvostaminen ovat tärkeitä tekijöitä. Koskaan ei voi korostaa liikaa lapsen tai nuoren itsemääräämisoikeutta omaan kehoonsa tai seksuaalisuuteensa. Jokaiselle tulee opettaa, että on oikeus kieltäytyä, jos jokin asia tuntuu itsestä pelottavalta tai epämiellyttävältä. (Aho ym. 2008, 43.) Kasvattajan tulee aina muistaa seksuaalioikeuksien keskeinen asema seksuaalikasvatuksessa (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 168).

8.4 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet on määritelty muun muassa WHO:n (World Health Organisation), IPPF:n (International Planned Parenthood Federation) ja WAS:n (World Association of Sexology) toimesta. Ne sisältävät kaikkien ihmisten oikeuden toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan ilman pakottamista. Jokaisella on oikeus esimerkiksi kehon koskemattomuuteen, tietoon ja koulutukseen, seksuaalikasvatukseen ja parhaaseen mahdolliseen seksuaaliterveyteen. (THL 2015 c.)

Seksuaalisten oikeuksien mukaan lapsella ja nuorella on oikeus saada kehittyä omassa tahdissaan ja häiritsemättä, tuettuna ja suojattuna omanlaiseen seksuaalisuuteen. IPPF on määritellyt erikseen nuorten seksuaalioikeudet ja niiden mukaan kaikilla maailman nuorilla on riippumatta ihonväristä, sukupuolesta, terveydentilasta tai seksuaalisesta suuntautumisesta huolimatta samat seksuaaliset oikeudet. Näihin kuuluu muun muassa oikeus elämään, seksuaalisuudesta nauttimiseen, tiedonsaantiin, itsensä suojelemiseen, seksuaaliterveydenhuoltoon, riittävään vanhemmuuteen, tasapainoiseen aikuisiin sekä oikeus tuntea itsensä arvokkaaksi ja tarpeelliseksi. (Cacciatore 2008, 322-328.)

9 MATERIAALIN TUOTTAMINEN

Hyvällä kirjallisella ohjausmateriaalilla pystytään välittämään tietoa ja vaikuttamaan lukijan omiin kokemuksiin ja motivaatioon (Salanterä 2005, 218). Tähän lukuun on kuvattu kirjallisen materiaalin tekoon vaikuttavia seikkoja.

9.1 Materiaalin ulkoasu

Ensivaikutelman lukija saa materiaalista vilkaistuaan sen kuvat ja otsikot sekä silmäiltyään tekstiä ja kirjoitustyyliä. Lukija saa kuvan kirjoittajasta ja tämän tarkoituksesta. (Korpela & Linjama 2003, 168.) Tarkkaan mietitty pääotsikko herättää lukijan mielenkiinnon. Myös väliotsikoiden on hyvä olla mielenkiintoisia. Hyvä väliotsikko jakaa tekstin sopiviin lukupaloihin, kertoo alakohdan olennaisimman asian sekä auttaa lukijaa kahlaamaan loppuun saakka. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39-40.)

Ennen kirjoittamista kannattaa valita tekstin tyyli, sillä sen muuttaminen jälkikäteen on hankalaa. Vakava tyyli sopii erityisesti silloin, jos tarkoitus on vakuuttaa lukija jostakin asiasta tai jakaa tietoa. Tekstin kieliasu toimii viestinä lukijalle. Huoliteltuun kieliasuun on hyvä pyrkiä, sillä se kertoo lukijalle, että kirjoittaja on paneutunut asiaan ja haluaa esittää asiansa hyvin sekä välittää lukijasta. Erityisen tärkeää huoliteltu tyyli on pääsivulla, koska se on tarjolla lukijalle ensimmäisenä. Myös virkkeiden pituus on tärkeä tekstiä kirjoitettaessa; niiden tulee olla sopivan mittaisia, ei liian lyhyitä, mutta ei turhan pitkiäkään. (Korpela & Linjama 2003, 168-170.)

Materiaaliin lisätyt kuvat herättävät lukijassa mielenkiinnon. Materiaalin kiinnostavuutta, luettavuutta ja ymmärrettävyyttä lisäävät huolella valitut, tekstiä täydentävät ja selittävät kuvat. Tekijänoikeudet vaikuttavat kuvien käyttöön. Pääsääntöisesti kuvan tekijältä on kysyttävä lupa kuvien käytölle. (Torkkola ym. 2002, 41-42.)

9.2 Materiaalin sisältö ja kohderyhmä

Tekstiä kirjoitettaessa on pidettävä mielessä tyylin ja ulkoasun lisäksi myös sisältö ja kohderyhmä. Tekstiä kirjoittaessa aiheen sisältö on rajattava mieltien, mitä kirjoituksella haluaa sanoa ja mitkä asiat siihen eniten liittyvät. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2003, 53.)

Kirjoitettu teksti on yleensä tehty muiden luettavaksi ja kirjoittaessa kannattaa miettiä kenelle tekstiä on kirjoittamassa. Myös se, mitä lukija tietää entuudestaan aiheesta ja mitä mielikuvia hänellä siitä on, vaikuttaa tekstin sisältöön. Tekstiä tuotettaessa on hyvä pitää huolta, että tekstistä on jotain hyötyä lukijalle, sillä tekstiin ei yleensä syvennyttä ilman hyvää syytä. Kohderyhmän ikä tulee pitää mielessä, jotta tekstistä tulee ymmärrettävää juuri tälle kohderyhmälle. (Keränen ym. 2003, 54.)

9.3 Opaslehtisen teko

Tekijät aloittivat opaslehtisen tekemisen rajaamalla opinnäytetyöstä ne tärkeimmät asiat, mitä haluttiin opaslehtisessä tuoda esille. Aiheenrajauksessa mietittiin mitä nuorille sekä vanhemmille haluttiin lehtisessä erikseen sanoa. Nuorille tekijät halusivat kertoa murrosiän tuomat fyysiset muutokset sekä murrosiässä tapahtuvasta mielenmyllerryksestä. Vanhemmille haluttiin antaa keinoja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen. Yhteiseksi tiedoksi sekä nuorille että vanhemmille opaslehtiseen valittiin seksuaalisuuden portaat sekä seksuaalisuus terminä. Sen jälkeen tekstiä tiivistettiin ja muokattiin kohderyhmille sopivaksi. Muokkaukseen kuului muun muassa tekstin muotoilu helppolukuiseksi ja kohderyhmää kutsuvaksi.

Valmis teksti opaslehtiseen lähetettiin tilaajalle arvioitavaksi. Opaslehtisen sisältöä käytiin läpi terveydenhoitajien kokouksessa, jossa he olivat tulleet siihen lopputulokseen että he halusivat muuttaa opaslehtisen kohderyhmää. Kohderyhmäksi muuttui 7.luokkalaiset, eikä opaslehtistä suunnattaisi ollenkaan vanhemmille. Tämän he perustelivat sillä, että he eivät usko opaslehtisen kulkeutuvan nuorien mukana vanhemmille, kaikki vanhemmat eivät käy vanhempainilloissa sekä se, että opaslehtisestä on enemmän hyötyä nuorille. Opaslehtisestä poistettiin kokonaan

vanhemmille suunnattu osio ja muokattiin opaslehtinen pelkästään nuorille suunnatuksi. Kun lopullinen versio opaslehtisen teksteistä oli saatu hyväksyttyä, tekijät aloittivat opaslehtiseen sopivien kuvien etsimisen. Kuvien etsiminen oli haasteellista, sillä tekijänoikeudet rajoittivat kuvien käyttöä eikä opaslehtiseen sopivia kuvia meinannut löytyä. Tekijät kysyivät lupaa käyttää esitteessään kuvaa seksuaalisuuden portaista Raisa Cacciatorelta, joka on kehittänyt Seksuaalisuuden portaatt -mallin. Lupa kuvan käyttöön saatiin. Opaslehtisen ollessa valmis siitä käytiin painattamassa tilaajalle muutama valmis kappale.

10 POHDINTA

Tässä luvussa tekijät tarkastelevat opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamista.

10.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttaminen sekä aikataulu

Työn tavoitteena oli tuottaa luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta ja sen kohtaamisesta nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Tekijät saivat tuotettua hyvää ja luotettavaa tekstiä aiheesta. Projektista tuotetun opaslehtisen hyödyllisyydestä ei tässä vaiheessa ole tietoa, sillä opaslehtistä jaetaan vasta projektin valmistuttua. Projektin loppuvaiheessa tilaaja halusi muuttaa opaslehtisen kohderyhmää. Opaslehtiseen tehtiin tarvittavat muutokset. Aikataulu opinnäytetyön teon kanssa oli suhteellisen väljä. Tekijät eivät asettaneet päivämääriä milloin jonkin osan opinnäytetyöstä tulisi olla valmis. Tekijät tekivät opinnäytetyötä omaan tahtiin. Opaslehtisen vaatimat muutokset pitkittivät prosessia jonkin verran.

10.2 Prosessin arviointi SWOT-analyysin avulla

Projektin aluksi opinnäytetyötä varten laadittiin SWOT-analyysi, joka sisältää projektin sisäiset vahvuudet ja heikkoudet, sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat.

Projektin vahvuuksiksi valittiin työn tarpeellisuus, tekijöiden mielenkiinto aihetta kohtaan sekä kaksi tekijää, jolloin työhön saataisiin erilaisia näkökulmia. Työn tarpeellisuus säilyi koko projektin ajan, sillä opaslehtistä oli varta vasten pyydetty tekemään. Myös tekijöiden mielenkiinto pysyi aihetta kohtaan koko projektin ajan sekä erilaisia näkökulmia syntyi työn edetessä.

Heikkoudeksi valittu tiedonhaun osaamisen ongelmat osoittautuivat osittain paikansa pitäviksi, sillä tekijöillä oli vaikeuksia käyttää erilaisia hakukoneita. Heikkoutena pidetty ajankohtaisten lähteiden löytäminen osoittautui osittain turhaksi, sillä ajankohtaisia lähteitä löytyi hyvin. Osa lähteistä oli suhteellisen vanhoja, mutta niiden sisältämä perustieto oli kuitenkin sellaista, joka ei muutu ajan kuluessa.

Projektin mahdollisuutena pidettiin luotettavan tiedon välittämistä nuorille ja heidän vanhemmilleen opaslehtisen avulla. Tekijät keräsivät tietoa luotettavista lähteistä. Opaslehtistä oli luvattu jakaa terveydenhoitajan toimesta, joten nuoret ja vanhemmat saavuttavat opaslehtisen.

Projektin mahdolliseksi uhiksi luoteltiin se, että työ ei vastaa tilaajan odotuksia tai opaslehtistä ei lueta. Työn tilaaja antoi tekijöille opaslehtisen kanssa vapaat kädet muutamia pyyntöjä lukuun ottamatta. Nämä pyynnöt koskivat opaslehtisen kuvitusta ja pituutta. Se, että saavuttaako opaslehtinen nuoret ja vanhemmat ei ensikädessä ole tekijöistä kiinni, vaan siihen vaikuttaa muun muassa se kuinka ahkerasti opaslehtistä jaetaan nuorille ja välittykö se vanhemmille asti. Myös aikataulujen yhteensovittaminen tekijöiden kesken oli mahdollinen uhka projektille. Aikataulujen yhteensovittaminen sujui kuitenkin yllättävän hyvin.

10.3 Projektin eettiset kysymykset

Tuoreiden lähteiden käyttöön tulee pyrkiä tekstiä tuottaessa. Tuoreisiin lähteisiin on kumuloituneena aiempi ja monilla aloilla tieto saattaa olla nopeastikin muuttuvaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 102.) Tekijöille mieleen noussut eettinen kysymys projektia tehdessä oli yli 10 vuotta vanhojen lähteiden käyttäminen. Tekijöitä arvelutti oliko vanhempien lähteiden asiasisältö luotettavaa opinnäytetyössä käytettäväksi. Tekijät kuitenkin totesivat, että lähteiden sisältö oli sellaista, joka ei ajan kuluessa muutu tai vaihdu, kuten seksuaalikasvatuksen hyödyt. Pääasiassa yli 10 vuotta vanhoja lähteitä käytettiin projektin määrittelyä ja suunnittelua sekä materiaalin tuottamista koskevissa teoriaosuuksissa.

Toisen tekijän tekstin tutkimustulosten tai sanamuodon kopioimista kutsutaan plagioinniksi. Sen yleisimmät ilmenemismuodot ovat puutteellinen tai epämääräinen viittaaminen. Plagioinnin välttäminen ja lähdeviitteiden tarkkuudesta huolehtiminen saattaa olla käytännössä vaikeaa. Plagiointi vähentää tieteellisen työn uskottavuutta julkisuudessa. (Hirsjärvi ym. 2004, 110-111.) Opinnäytetyön tekijät yrittivät välttää plagiointia kirjoittamalla tekstin omin sanoin, kuitenkin niin että tekstin ydinasia säilyi ennallaan. Lähdemerkinnät ja viittaukset on tehty Vaasan ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeen mukaan.

10.4 Yhteistyö työn tilaajan kanssa

Yhteyshenkilönä työtä tehdessä toimi Pirjo Leinonen, terveydenhoitopalvelujen osastonhoitaja. Tekijät ottivat alussa itse yhteyttä tilaajaan kysyäkseen olisiko Lounais-Lapin neuvoloissa tai kouluterveydenhuollossa tarvetta jonkinlaiselle opaslehtiselle. Tilaaja ehdotti aihetta ja tekijät vastaanottivat sen. Tekijät pitivät tilaajaan yhteyttä sähköpostitse ja keskustelivat siitä mitä tilaaja toivoo opaslehtiseltä. Yhteyttä pidettiin tasaisin välein, mutta pääasiassa opaslehtisen tekovaiheessa. Tekijät ottivat yhteyttä tilaajaan kun tarvitsivat mielipidettä opaslehtiseen liittyen. Tilaaja antoi tekijöille opaslehtisen tuottamiseen lähes vapaat kädet. Kriteereinä oli vain, että työstä ei tulisi liian pitkä, sekä se että opaslehtinen sisältäisi kuvia. Opaslehtinen pyrittiin tekemään tilaajan toiveiden mukaisesti. Tilaajan antaessa muutostoiveita tekijät muuttivat opaslehtistä, kuten tilaaja oli toivonut.

Tilaajan toive oli, että opaslehtisen kohderyhmä muutettaisiin. Projektin tekijät olivat tehneet opinnäytetyön lähes valmiiksi, joten opinnäytetyötä ei enää alettu muuttamaan. Muutokset kohdistuivat vain opaslehtiseen. Tämän vuoksi opaslehtinen ei vastaa alkuperäisiä tavoitteita.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – Häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol 2. Viitattu 12.3.2015. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=49CBA074C345C534142515823F27F928?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo96233

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

Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Tampere. Tammi.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta – Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti S. 2010. Selkee! Turku. Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 6/2010.

Cacciatore, R. 2010. Miksi seksuaalisuuden portaat? Viitattu 14.1.2015. <http://www.raisacacciatore.fi/91>

Cacciatore, R 2008. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, P. 2003. Digitaalinen viestintä. Porvoo. WS Bookwell.

Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat & seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hämeenlinna. Tammi.

Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Kontula, O., Cacciatore, R., Apter, D., Bildjuschkin, K., Törhönen, M., Koski, S. & Tiilo, L. 2001. Koululaisten tiedot seksuaaliterveydestä. Helsinki. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos.

Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 26/2007.

Korpela, J. & Linjama, T. 2003. Web-suunnittelu. Porvoo. WS Bookwell.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore R. 2010. Portaita pitkin - lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Opas vanhemmille. Wv Bookwell Oy.

Kosunen, E. & Ritamo, M. 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki. Edita Prima Oy.

MLL. 2015a. Fyysinen kehitys. Viitattu 29.1.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

MLL. 2015b. Seksuaalisuudesta puhuminen lapselle. Viitattu 18.3.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynnyksella/seksuaalisuudesta_puhuminen_laps/

MLL. 2015c. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – Vanhempi nuoren kasvun tukena. Viitattu 18.2015. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/7583b07d7c2f73bbbf1e34692b3d9a8b/1424252133/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

MLL. 2015d. Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle. Viitattu 18.3.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/seksuaalisuudesta_puhuminen_nuor

Opetushallitus. 2012. SWOT-analyysi. Viitattu 4.12.2014 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. 2013. Nuoruusikä kehitysvaiheena. Viitattu 13.3.2015 <http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=28692>

Salanterä, S. 2005. Yliopistosairaalan kirjallisen potilasohjausmateriaalin arviointi. *Hoitotiede* 2005 vol.17 no. 4 s.218

Selin, H. 2009. Pro gradu –tutkielma. Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä. Jyväskylä. Viitattu 18.2.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19483/urn_nbn_fi_jyu-200902021049.pdf?sequence=1

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki.

PlanpointOy. Viitattu 4.12.2014
<http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

THL. 6/2010. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen, väliarviointi sosi-
aali- ja terveystieteiden toimintaohjelmasta vuosille 2007–2011.

THL. 2015 a. Seksuaaliterveys. Viitattu 20.1.2015. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/seksuaaliterveys>

THL. 2015 b. Seksuaalikasvatus. Viitattu 12.2.2015
<http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>

THL. 2015 c. Seksuaalioikeudet. Viitattu 4.2.2015.
<http://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalioikeudet>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Unesco. 2009. International Technical Guidance on Sexuality Education. Vol 1: The Rationale for Sexuality Education. Viitattu 10.3.2015.
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimikunta. 2011. Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen perus- ja erikoissairaanhoidossa.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2014 a. Tytön keho. Viitattu 7.12.2014.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/>

Väestöliitto 2014 b. Seksuaalikasvatus. Viitattu 4.12.2014.
<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalikasvatus/>

Väestöliitto 2015 a. Murrosiän kehitys. Viitattu 5.5.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/murrosian-kehitys2/>

Väestöliitto 2015 b. Näppylät murrosiässä. Viitattu 31.3.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/finnit-ja-mustapaat/>

Väestöliitto 2015 c. Pojan keho. Viitattu 28.1.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/>

WHO. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Semantix Lingua Nordica Oy. Helsinki.

NUOREN SEKSUAALISUUS



Seksuaalisuus kuuluu kaikille ja kaikenikäisille

Seksuaalisuus määräytyy ihmisessä biologisesti. Se on osa ihmistä aina hedelmöitymisestä kuolemaan saakka. Vaikka seksuaalisuudesta puhuessa saattaa ensimmäisenä mieleen tulla seksi, se ei kuitenkaan ole riippuvainen yhdyntöjen olemassaolosta tai seksuaalisesta aktiivisuudesta. Seksuaalisuus on yhteenkuuluvaisuutta, läheisyyttä, hellyyttä, lämpöä, antamisen halua ja rakkautta. Seksuaalisuus on naiseuden ja miehistyden etsimistä ja löytämistä.



Lapsuuden seksuaalisuus eroaa aikuisuuden seksuaalisuudesta täysin. Aikuisen seksuaalisuus tavoittelee parisuhdetta, lisääntymistä ja kosketusta, kun taas lapsen seksuaalisuus on uteliaisuutta, tietojen kokoamista, sisäistä ja ulkoista ihmettelyä, omaan kehoon tutustumista, läheisyyden opettelua sekä turvan, huolenpidon, lohdun ja mielihyvän kokemuksia.

LIITE 1

Kun lapsi kasvaa nuoreksi seksuaalisuuteen tulevat mukaan:

- Nopeasti muuttuva kehonkuva
- Yksityisyyden tarve
- Tunne omasta keskeneräisyydestä
- Halu hankkia seksuaalisia kokemuksia

Seksuaalisuus kehittyy portaittain. Raisa Cacciatore (lastenpsykiatri/väestöliiton asiantuntijalääkäri) sekä Erja Korteniemi-Poikela (kättilö, terveydenhoitaja, seksuaalineuvoja) ovat kehittäneet Seksuaalisuuden portaat -mallin. Seksuaalisuuden portaat -malli kuvaa seksuaalisuuden kehitystä portaittain ja ikävaiheittain. Nuorelle seksuaalisuuden portaat -mallista voi olla tukea oman seksuaalisuutensa kehityksessä.

Portaissa eteneminen tapahtuu oman kokemuksesi mukaan siitä, miten kypsä olet. Portailla siirtyminen voi tapahtua tekojen sijasta myös pelkällä tunteen tasolla. Mallissa on 9 porrasta, joista 6 on avattu seuraavalle sivulle. Portaissa olevat iät ovat suuntaa antavia.

LIITE 1

Toinen porras - Idoli ihastuttaa. Noin 6-12-vuotiaana. Ihastuksen kohteeksi valikoituu yleisesti hyväksytty kohde, kuten laulaja tai vaikkapa opettaja. Tällöin kohde on turvallisen kaukainen ja lähipiirin ulkopuolinen ihminen. Ihastuminen perustuu mielikuvitus- ja haavemaailmaan. Porras on turvallinen, sillä lapsi voi rauhassa opetella rakkauden ja ihastuksen tunteita.

Neljäs porras - Tuttu ja kaverille kerrottu. Usein noin 10-14-vuotiaana uskalletaan jo jakaa omat ihastumisentunteet kaverillekin. Ihastumisen tunteen jakaminen kertoo nuoren kehittyneestä tunne-elämästä. Ystävän tuki ja omien tunteiden hyväksyminen helpottaa siirtymistä portailla eteenpäin. Samalla nuori joutuu käsittelemään ystävyyttä, sekä opetella ystävänä olemista. Nämä hyvistä ystävyys-suhteista opitut säännöt toimivat myös teini-iän ja aikuisuuden pari-suhteissa.

Kolmas porras - Tuttu mutta salattu. Noin 13-18-vuotiaana, mutta joillakin jo 8-vuotiaana. Tällöin ihastumisen kohde on joku tuttu lähipiirin ihminen. Ihastuksen kohteen sukupuoli voi olla kumpi vain, mutta se ei määrää aikuisuuden seksuaalista suuntautumista. Ihastumisen tunteita ei kerrota kenellekään. Yleensä ihastuksen kohde löytyy omasta ikäluokasta. Voimakkaista ihastuksen tunteista huolimatta omaa käytöstä pyritään hallitsemaan.





Viides porras - Tykkään sinusta. Noin 10-15-vuotiaana. Tällä portaalla ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta ja vastarakkauden saaminen on mahdollista. Jos vastakaikua ei saada, se kestetään, koska aiemmilta portailta on jo opittu pettymyksen tunteiden käsittely. Oleellisinta on, että tunteet on uskallettu ilmaista kohteelle. Jos vastakaikua ilmenee, voivat nuoret sopia seurusteluvansa. Seurustelu poikkeaa aikuisten seurustelusta ja voi olla, että nuoret eivät edes näe toisiaan tosielämässä. Aikuisen ei tule vähätellä näitä kokemuksia. Olipa suhde tunnin tai muutaman päivän pituinen, oli kyseessä kuitenkin ensimmäinen, oikea seurustelukokemus ja nuoren tunteet on otettava tosissaan.

Kuudes porras - Käsi kädessä. Tässä vaiheessa on edetty usein jo seurusteluun. Noin 12-16-vuotiaana nuorten ihastuminen on yhteinen kokemus ja se halutaan näyttää koko maailmalle. Rakkaansa lähellä oleminen, kädestä pitäminen ja ihastumisentunteen jakaminen vievät kaiken energian. Tämä voi tuottaa voimakkaita tuntemuksia ja kiihottumista, joita ei kuitenkaan kerrota toiselle, koska se ei tunnu oikealta. Tällöin opetellaan myös käsittelemään eron aiheuttamaa pettymystä ja hylätyksi tuleminen tunteita.

Seitsemäs porras - Suudellen. Noin 14-18-vuotiaana. Hellyydenosoitukset astuvat kuvioon. Koskettelu ja suudelmat avaavat aivan uuden nautinnon maailman. Nämä rajoittuvat vielä toistaiseksi suun ja kaulan alueelle. Nuori voi käsitellä seksuaalisen kiihottumisen tunteita jo yksinään, mutta kumppanin kunnioitus on vielä oleellista tällä portaalla.

Nuoren mieli myllerryksessä

12-14-vuotiaana olet varhaisnuori. Murrosiän tuomat fyysiset muutokset saavat aikaan levottomuutta ja kiihtymistä. Se mitä ajattelet itsestäsi voi vaihdella ja se saattaa hämmentää. Itsenäistymistarve ja toisaalta taas lapsenomainen riippuvuus vanhemmista vaihtelee aaltomaisesti. Vanhempien asettamien sääntöjen ja määräyksien kyseenalaistaminen on normaalia. Tämä aika voi olla hämmentävää. Omien kokemusten jakaminen ystävien kanssa sekä aikuisten kanssa jutteleminen onkin tärkeää.





Nuoren ystävyysuhteissa saattaa olla seksuaalisia kokeiluja samaa sukupuolta olevien nuorten kanssa. Se kuuluu normaaliin seksuaaliseen kehitykseen. Tällä tavoin nuoret voivat hakea hyväksyntää omalle keholleen ja sille, että se toimii samalla tavalla kuin muidenkin samaa sukupuolta olevien keho.

Hei murkku! Näin kehosi muuttuu murrosiässä.

Muista, että murrosiässä tapahtuvat muutokset kehossa ovat normaali asia. Murrosikä ei etene kaikilla samaa tahtia, vaan siihen vaikuttavat yksilölliset ja usein perimästä johtuvat seikat.

Tyttöjen fyysinen kehitys on yleensä noin pari vuotta poikien fyysistä kehitystä edellä. Tyttöjen fyysinen kehitys kestää noin 4 vuotta ja alkaa noin 8-13-vuotiaana.

- Rinnat kasvavat
- Häpy- ja kainalokarvoitus alkavat kasvaa
- Valkovuodon erityy alkaa, kuukautisten alkaminen
- Pituuskasvun pyrähdys
- Vartalo alkaa muotoutua naisellisemmaksi
- Ihon ja hiusten rasvoittuminen, hien erityy lisääntyy, finnit



LIITE 1

Poikien fyysinen kehitys kestää noin 3,5 vuotta ja se alkaa noin 9,5-13,5-vuotiaana.

- Kivesten kasvu
- Kitkerä hien erityis
- Peniksen kasvu
- Siemensyöksyjien ilmaantuminen
- Erektiot ilmaantuvat
- Äänenmurros
- Pituuskasvu
- Kasvojen karvoitus
- Vartalo alkaa miehistyä
- Ihon ja hiusten rasvoittuminen
- Finnit



LIITE 1

Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Cacciatore, R 2008. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Porvoo. WS Bookwell Oy.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore R. 2010. Portaita pitkin - lapsen ja nuoren

seksuaalisuuden kehittyminen. Opas vanhemmille. Wv Bookwell Oy.

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

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hämeenlinna. Tammi.

www.mll.fi

www.vaestoliitto.fi

Seksuaalisuuden portaat kuva, Raisa Cacciatore

Värilliset kuvat Pixabay.com

Tanner, K. 2001. Mitä pojat eivät rohkene kysyä... Mutta haluaisivat tietää! WS Bookwell Oy. (Piirretyt kuvat)

Tekijät Karoliina Ovaska & Saija Vakkala

Vaasan ammattikorkeakoulu, terveydenhoitajaopiskelijat 2015