

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja

2016

Veera Laiho & Riina Nurmela

SÄHKÖISET SEKSUAALIKASVATUS- MATERIAALIT NUORILLE

– Opas nuorille tiedonhakuun

Veera Laiho & Riina Nurmela

SÄHKÖISET SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIT NUORILLE

- Opas nuorille tiedonhakuun

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Se kehittyy, muuttuu ja kasvaa ihmisen mukana koko tämän elämän ajan sekä ilmenee eri tavoin eri elämänvaiheissa ja – tilanteissa. Seksuaalisuus sisältää monta eri ulottuvuutta kuten sukupuolen, sukupuoli-roolit, seksuaali-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, lisääntymisen sekä seksuaalisen kanssakäymisen. (THL 2014a.)

Suurin osa nuorista käyttää internetiä päivittäin ja internetistä tiedonhaku on nuorille luontevaa. Tämän vuoksi internet on mainio apuväline lasten- ja nuorten seksuaalikasvatuksessa. Internetin avulla nuorten motivaatiota ja tietoutta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa on saatu kasvatettua. Tämän ansiosta myös raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisy on tullut tutummaksi. Internetin käytössä seksuaalikasvatusmateriaalina on sekä huonoja että hyviä puolia. Nuoret löytävät internetistä tietoa runsaasti ja helposti, sekä kaikkein tärkeintä, anonyymisti. Toisaalta internet on täynnä epäluotettavaa ja epärealistista tietoa, joka voi antaa nuorelle täysin vääristyneen kuvan esimerkiksi seksuaalisuudesta ja seksistä. (Selin 2009, 5, 15–16)

2013 Kouluterveyskyselyn mukaan vain 17 % yläasteen 8. ja 9. luokan oppilaista kokee saavansa tarpeeksi tietoa seksuaaliterveydestä. (THL 2015a). Seksuaalikasvatuksen merkitys on suurinta lapsuudessa sekä nuoruudessa ja sen tavoitteena on tarjota nuorille tietoa, taitoa, asenteita ja arvoja sekä auttaa nuoria valmistautumaan murrosiän muutokseen ja elämään yleisesti (WHO 2010).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit. Materiaaleja arvioitiin luotettavuuden, ajantasaisuuden, sisällön, ymmärrettävyyden sekä ylläpitäjän mukaan. Kartoituksen pohjalta luotiin opas nuorille johon on lueteltuna vinkkejä, luotettavia lähteitä ja niiden sisältöjä. Nuoret voivat käyttää opasta apunaan etsiessään internetistä tietoa esimerkiksi seksuaali-identiteetistä, seurustelusta, murrosiästä tai ehkäisystä. Opasta voidaan jakaa kouluissa ja terveydenhuollossa.

ASIASANAT:

Seksuaalisuus, seksuaalikasvatus, murrosikä, seksuaalineuvonta, internet

Veera Laiho & Riina Nurmela

SEXUAL EDUCATION – ONLINE MATERIALS FOR YOUTH

- Guide to information retrieval

Sexuality is part of humanity. It develops, changes and grows throughout human's life. Sexuality occurs differently in different situations and in different stage of life. It contains many different dimensions like gender, gender roles, sexual identity, sexual orientation, reproduction and sexual intercourse. (THL 2014a.)

Majority of young people uses internet daily and searching information from the internet comes in nature. This is why internet is excellent aid for children and youth sexual education. Through the internet, young people's motivation and knowledge about sexuality has grown. The knowledge of contraception and sexually transmitted diseases has also increased because of the internet. Using the internet as a sexual education material has its pros and cons. Young people can find easily and plenty of information from the internet, and most importantly, anonymously. In other hand, internet is full of unreliable and unrealistic information which can give totally distorted image about sexuality, sex and body image. (Selin 2009, 5, 15-16.)

According to National Institute for Health and Welfare 2013 School Health Promotion study, only 17 percent secondary school 8th and 9th graders feels that they get enough education about sexual health (THL 2015a). The importance of sexual education is greatest in childhood and adolescence. The aim is to offer young people the knowledge, skills, attitudes and values and to help young people prepare for the changes of puberty and life in general. (WHO 2010.)

The aim of this thesis is to examine online sexual education materials for young people. The materials were evaluated according to reliability, timeliness, content, comprehensibility and administrator. On the basis of the examination was created a guide for young people. The guide contains tips, reliable sources and their contents about sexuality. Young people can use the guide when searching information from the Internet, for example about sexual-identity, dating, puberty or contraception. The guide can be distributed for example in schools, health centers and school health services

KEYWORDS:

Sexuality, sexual education, puberty, sexual counselling, internet

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 SEKSUAALISUUS	7
2.1 Mitä on seksuaalisuus?	7
2.2 Seksuaalikehitys ja murrosikä	7
2.2.1 Tytöstä naiseksi	9
2.2.2 Pojasta mieheksi	9
3 SEKSUAALIKASVATUS	11
3.1 Mitä on seksuaalikasvatus?	11
3.2 Seksuaalikasvatus Suomessa	12
4 NUORET INTERNETISSÄ	15
4.1 Nuorten tiedonhaku	16
4.2 Luotettava tieto	17
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS	19
6 SÄHKÖISET SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIT	20
7 OPPAAN TOTEUTTAMINEN JA TARKOITUS	22
8 POHDINTA	23
LÄHTEET	25

LIITTEET

Liite 1. Sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit

Liite 2. Opas nuorille tiedonhakuun

Liite 3. Opinnäytetyön posterit

KUVIOT

Kuvio 1. Viimeisimmässä yhdyntässä käytetty ehkäisymenetelmä (Mukaillen: Kouluterveyskysely, THL 2015a).

13

KÄYTETYT LYHENTEET

MLL = Mannerheimin lastensuojeluliitto

THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

WHO = World Health Organization eli Maailman terveysjärjestö

1 JOHDANTO

Vuoden 2013 Terveys- ja hyvinvointilaitoksen Kouluterveyskyselyn mukaan vain noin 17 % peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista kokee omaavansa hyvät tiedot seksuaaliterveydestä. Ajan varaaminen terveydenhoitajalle tai lääkärille seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa koetaan myös melko tai erittäin vaikeaksi. (THL 2015a.) Nuorten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on lisätä tietoa, taitoa, kykyä ja mahdollisuuksia sekä vastuullisuutta ja huolenpitoa. Nuoren elämänpiiriin seksuaalisuuteen liittyviä asioita tuo nykyään media ja erityisesti internet. (THL 2014b.)

Suurin osa nuorista käyttää internetiä päivittäin ja tämän vuoksi se on mainio apuväline lasten- ja nuorten seksuaalikasvatuksessa. Internetin avulla nuorten motivaatiota ja tietoutta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa on saatu kasvatettua. Tämän ansiosta myös raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisy ovat tulleet tutummaksi. Internetin käytössä seksuaalikasvatusmateriaalina on sekä huonoja, että hyviä puolia. Nuoret löytävät internetistä tietoa runsaasti ja helposti, sekä kaikkein tärkeintä, anonyymisti. Toisaalta internet on täynnä epäluotettavaa ja epärealistista tietoa, joka voi antaa nuorelle täysin vääristyneen kuvan seksuaalisuudesta ja seksistä. (Selin 2009, 5, 15-16.)

Internetistä voi löytää vastauksen mihin kysymykseen tahansa, mutta oikean tiedon löytäminen vaatii taitoa. Kuka tahansa voi kirjoittaa internetiin mistä tahansa aiheesta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää tiedostaa, että kaikki internetistä löytyvä tieto ei ole välttämättä luotettavaa. (Nuorten elämää 2016.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit. Arvioimme sähköisiä materiaaleja opinnäytetyössä ylläpitäjän, ymmärrettävyyden, luotettavuuden, ajantasaisuuden, sekä sisällön perusteella. Näiden materiaalien pohjalta tuotamme oppaan nuorille. Oppaassa mainitaan mistä nuori voi löytää luotettavaa tietoa, sekä esittää kysymyksiä seksuaalisuuteen, seksiin ja murrosikään liittyen. Opasta voidaan jakaa esimerkiksi kouluissa ja terveydenhuollossa.

.

2 SEKSUAALISUUS

2.1 Mitä on seksuaalisuus?

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee, että seksuaalisuus on osa ihmisyyttä elämän eri vaiheissa, se sisältää monta eri ulottuvuutta kuten sukupuolen, sukupuoli-roolit ja seksuaali-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, lisääntymisen, käyttäytymisen sekä seksuaalisuuden harjoittamisen. Monet tekijät kuten biologiset, sosiaaliset ja psykologiset vaikuttavat seksuaalisuuteen. Se voidaan kuitenkin määritellä eri tavoin. (THL 2014a.) Seksuaalisuutta voi ilmaista sekä kokea eri tavoin kuten asenteissa, uskomuksissa, arvoissa sekä suhteessa itseen ja toisiin (Väestöliitto 2016a). Seksuaalisuus on ihmiselämään kuuluva inhimillinen, terveyteen sekä mielen hyvinvointiin vaikuttava ulottuvuus, joka muuttuu ja kehittyy läpi koko elämän. Se ilmenee eri tavoin eri elämänvaiheissa ja elämäntilanteissa. (Mieli 2016.)

Seksuaalisuuden pääpiirteet muuttuvat ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. Tarpeisiin vastaaminen nopeasti ja johdonmukaisesti on tärkeää vauvalle. Muutaman vuoden ikäisenä lapsi oppii tuntemaan häpeää. Tässä vaiheessa seksuaalikasvatuksessa on tärkeää, ettei lasta nolata tai häväistä kiinnostuksesta kehoon ja sukupuolielimiin. Pikkulapsi tahtoo tutkia omaa kehoaan. Murrosiässä nuori pohtii omaa käsitystä seksuaalisuudesta, sukupuolista ja seksuaalisesta suuntautumisesta. Nuoruudessa ja nuorena aikuisena pohditaan ihmissuhteita kuten perheen perustaminen ja seurustelu. Keski-ikässä ja vanhuudessa pohditaan omaa elämää sekä valintoja ja arvoja. (THL 2016.)

2.2 Seksuaalikehitys ja murrosikä

Varhaisnuoruudessa ja – murrosiässä ymmärrys omasta seksuaalisuudesta sekä kehon toiminnasta alkaa kasvamaan. Sietääkseen tulevan murrosiän muutokset tarvitsee nuori tietoa lähivuosien normaalista kehityksestä. Seksuaalisuus kehittyy, muuttuu ja kasvaa ihmisen koko elämän ajan. Nuoruudessa, joka käsittää ikävuodet 12-18, seksuaalisuus tulee aivan uudella tavalla osaksi ihmisen elämää fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten myötä. Nuori saattaa hyvinkin nopeasti kasvaa tytöstä naiseksi tai pojasta mieheksi, ulkonäöllisesti. (MLL 2016b.) Murrosikä eli puberteetti alkaa kun aivolisäke on tarpeeksi kehittynyt ja se alkaa erittämään hormoneja (follitropiini ja lutropiini). Nämä hormonit käynnistävät sukupuolielinten kasvun sekä sukupuolihormonien

erityksen sukurauhasissa, pojilla testosteroni ja tytöillä estrogeeni sekä progesteroni. Sukupuolihormonit vaikuttavat sukusolujen kehittymiseen. (Happonen ym. 2010, 160–161.) Murrosikä saattaa osalla alkaa jo 9-vuotiaana, toisella vasta 15-vuotiaana. Tytöillä murrosikä alkaa keskimäärin noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin pojilla. Murrosiässä voimakkaan fyysisen kehitys- ja kasvuvaiheen aikana unen- ja ravinnontarve lisääntyy. Fyysiseen kehitykseen vaikuttaa myös vanhemmilta saatu perimä. (MLL 2016a.)

Fyysisen kehityksen lisäksi on yhtä tärkeää ottaa huomioon myös nuoren sosiaalinen ja psyykinen kehitys. Psyykkisen kehityksen myötä nuoren ajatusmaailma laajenee. Hän esimerkiksi alkaa ajattelemaan enemmän tulevaisuuttaan sekä omaa rooliaan maailmassa. Murrosikä on kyseenalaistamisen aikaa, sillä nuori pystyy käsittelemään asioita laajemmin sekä ajattelemaan abstraktimmin aikaisempaan konkreettiseen ajatusmaailman verraten. Nuori yrittää löytää omaa sukupuoli-identiteettiään sekä minäkuvaansa. Tämän vuoksi nuorella saattaa ilmetä rajuja mielialan- ja mielenkiinnon kohteiden vaihteluita. Useat mahdolliset minäkuvat ja sen oikean etsiminen voi näkyä esimerkiksi musiikkimaun, vaatetuksen sekä mielipiteiden muutoksina. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69–71.)

Sosiaalinen kehitys näkyy perhe- ja ystävyys-suhteiden muuttumisessa. Hyvä ystävä saattaa muuttua yllättäen salaiseksi ihastukseksi. Kehityksen ja itsenäistymisen myötä nuori alkaa viettämään enemmän aikaa ikätovereidensa kanssa ja täten vanhempien kanssa vietetty aika jää väistämättä taka-alalle. Ystävien kanssa muodostuu yhteenkuuluvuuden tunne, joka on tärkeää muutosten ympärillä. Etenkin harrastuksista nuori saattaa löytää vertaisiaan ja paineet sopeutumiseen helpottavat. Riippuen ystäväpiiristä, ryhmäpaineella ja roolinottokyvyllä saattaa tietenkin olla myös negatiivisia vaikutuksia nuoreen. Nuori yksilöityy, valmistautuu aikuisikään ja pyrkii irtautumaan lapsuuden ympäristöstään. (Selin 2009, 12–13.)

Vanhempien olisi hyvä kertoa murrosiän kynnyksellä olevalle varhaisnuorelle tulevista muutoksista tämän kehoon ja mieleen, jotta nämä muutokset eivät tulisi niin yllättäen. Nuoren on hyvä tietää esimerkiksi, että kaikki muutokset, kuten yölliset siemensyöksyt sekä kuukautiset, ovat täysin normaaleja vaikka ne saattavat kuulostaa hieman hämmentäviltä. (MLL 2016b.) Nuori tarvitsee ohjausta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tämän vuoksi on tärkeää että vanhemmat kyselevät nuorelta seksuaalisuudesta ja kertovat tähän liittyvistä asioista. Vaikka nuoruuteen osittain kuuluu kapinointi ja irtautuminen vanhemmista, on kuitenkin tärkeää että vanhemmat asettavat nuorelle selkeät

rajat, jotta ylilyönneiltä ja uhkaavilta tilanteilta vältyttäisiin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71-76.)

2.2.1 Tytöstä naiseksi

Tytöillä murrosiän alkamisen fyysiset merkit ovat yleensä rintojen arkuus sekä ajoittainen valkovuoto. Rintarauhaset alkavat kypsyä yleensä noin 8-10-vuoden iässä ja niiden kehitys kestää noin 3-5 vuotta. Jokaisen tytön rinnat kehittyvät omaa tahtiaan ja omanlaisiksi. Kehityksen pitäisi kuitenkin alkaa viimeistään 13-vuotiaana. Rinnat muuttuvat naisen koko elämän ajan esimerkiksi painon muutosten, imetyksen sekä ikäänymisen myötä. Valkovuoto on merkki alkavista kuukautisista ja sen tehtävänä on ehkäistä tulehduksilta, kosteuttaa sekä puhdistaa emätintä. Kuukautisten alkaminen on merkki sukukypsydestä eli lisääntymiskyvystä. Kuukautiset alkavat jokaisella yksilöllisesti, yleensä 10–16 vuoden iässä, ja niiden alkamisen jälkeen nainen voi yhdynnän seurauksena tulla raskaaksi. Ensimmäiset vuodet kuukautiset voivat olla hyvinkin epä säännölliset ajankohdaltaan, kestoltaan sekä vuodon määrältä.

Muita murrosiän merkkejä tytöillä ovat häpykarvoituksen ilmestyminen, ihon rasvoittuminen ja finnit, lantion leveneminen, rasvakudoksen kertyminen etenkin reisiin ja pakaraan sekä kasvupyrähdys ja pituuskasvu. Tytöt voivat kasvaa jopa 8-10 senttimetriä vuodessa. Nopea kasvu voi aiheuttaa aluksi kömpelyyttä raajoissa ja liikkeissä, mutta tämä yleensä kuitenkin tasaantuu ajan kanssa. On tärkeää muistaa että jokainen kehityksen vaihe ilmenee jokaisella tytöllä yksilöllisesti, ikätovereihin oman kehityksen vertaaminen ei siis johda mihinkään. (MLL 2016a; Väestöliitto 2016b.)

2.2.2 Pojasta mieheksi

Pojilla murrosikä käynnistyy yleensä noin 12-vuoden ikäisenä. Alussa kivekset sekä häpykarvoitus alkavat kasvamaan. Tämän jälkeen ääni madaltuu, hiki muuttuu voimakkaan hajuiseksi, paino nousee, raajat kasvavat ja iho rasvoittuu. Äänen madaltumisen aiheuttaa kilpiruston, kurkunpään sekä kurkunpään lihaksiston kasvu. Peniksen kasvu alkaa noin vuoden kuluttua kivesten kasvun alkamisesta ja se saavuttaa lopullisen kokonsa noin 2 vuoden kuluessa. Ensimmäiset siemensyöksyt ja erektiot alkavat noin 13-vuoden iässä. Kasvupyrähdys ja pituuskasvu ajoittuvat yleensä murrosiän loppuun. Kasvupyrähdys kestää yleensä noin kaksi vuotta ja tuolloin poika voi kasvaa jopa yli 10

senttimetriä vuodessa. Kasvupyrähdyksen jälkeen pituuskasvu voi jatkua vielä noin kolmesta viiteen vuotta. Parrankasvu alkaa yleensä viimeisenä, joillakin vasta armeijajaiässä. Testosteroni saa pojilla aikaan myös nännin tummentumisen, sekä joillakin rintarauhasen turpoamisen joka yleensä kuitenkin tasoittuu viimeistään kahden vuoden kuluttua.

Kuten tytöillä, myös poikien kasvu ja kehitys on erittäin yksilöllistä ja on riippuvainen pojan perimästä sekä ympäristöstään. Oma keho saattaa tuntua oudolta ja hallitsemattomalta, etenkin yöllisten siemensyöksyjen ja ennalta arvaamattomien erektioiden kannalta. Erektiot saattavat kehittyä ilman seksuaalista kiihottumista ja nämä voivat aiheuttaa kiusallisia tilanteita. (Jalanko 2014; Väestöliitto 2016b; MLL 2016a.)

3 SEKSUAALIKASVATUS

3.1 Mitä on seksuaalikasvatus?

Seksuaalioikeudet koskevat jokaista ihmistä. Niiden mukaan jokaisella on oikeus päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen, oikeus yksityisyyteen, oikeus vaikuttaa sekä oikeus saada seksuaalikasvatusta ja tietoa seksuaalisuudesta. (Ihmisoikeudet 2016.)

Seksuaalikasvatus on seksuaalisuuden fyysisten, kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten ja vuorovaikutteisten näkökohtien oppimista, joka alkaa jo varhaislapsuudessa. Se on laaja aihe ja sen sisältö muuttuu iän mukana. Seksuaalikasvatuksen merkitys on suurinta lapsuudessa ja erityisesti nuoruudessa. Tavoitteena on, että nuoret saavat tietoa, taitoa, asenteita ja arvoja sekä auttaa nuoria valmistautumaan yleisesti elämään. (WHO 2010, 19-21.) Hyvä seksuaalikasvatus vähentää syrjimistä, kiusaamista ja ennakkoluuloja, sekä lisää nuoren itsetuntoa, itsemääräämisoikeutta ja suvaitsevaisuutta muita kohtaan (Selin 2009, 8). Seksuaalikasvatus voi olla kodin ja vanhempien tekemää kasvatustyötä, eli niin sanottua epävirallista, tai virallista seksuaalikasvatusta joka on opetuksen järjestäjän toimintaa. Epävirallinen ja virallinen seksuaalikasvatus täydentävät toisiaan. Yhteistyö seksuaalikasvatusta antavien eri tahojen välillä on tärkeää. (THL 2015b.)

Epäviralliset lähteet koskien ihmissuhteita ja seksuaalisuutta ovat tärkeitä tiedon lähteitä erityisesti nuoremmille ikäryhmille, epäviralliset lähteet eivät kuitenkaan usein riitä modernissa nyky-yhteiskunnassa. Johtuen siitä, että näillä lähteillä ei välttämättä ole monipuolista ja asiantuntevaa tietoa. Erityisesti Internetistä ja matkapuhelimista on tullut tärkeitä tiedonlähteitä. Näiden lähteiden kautta saatava tieto, varsinkin seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, saattaa olla epärealistista ja vääristynyttä. Tästä syystä on ilmennyt uusi syy antaa seksuaalikasvatusta, jonka tarkoituksena on oikaista tiedotusvälineiden antamaa nuorta harhaanjohtavia mielikuvia ja tietoja. (WHO 2010, 8.)

Seksuaalikasvatus tapahtuu usealla eri tavalla: seksuaalivalistus, seksuaaliopetus, seksuaalineuvonta sekä seksuaaliohjaus. Seksuaalivalistus on seksuaaliasioista kertomista suurille ryhmille. Valistukseen kuuluvat myös internetissä jaettu tieto, terveydenhuollossa jaetut esitteet sekä valtakunnalliset valistuskampanjat- ja ohjelmat. Sek-

suaaliopetus on seksuaaliasioista kertomista pienelle ryhmälle, jossa kuulijalla on mahdollisuus esittää kysymyksiä. Seksuaalineuvontaa antaa henkilö joka on käynyt seksuaalineuvontakoulutuksen, tavallisesti asiakkaana on yksi tai kaksi ihmistä kerralla. Seksuaaliohjaus on esimerkiksi nuorisotiloissa tapahtuvaa seksuaalikasvatusta. (THL 2015b.)

3.2 Seksuaalikasvatus Suomessa

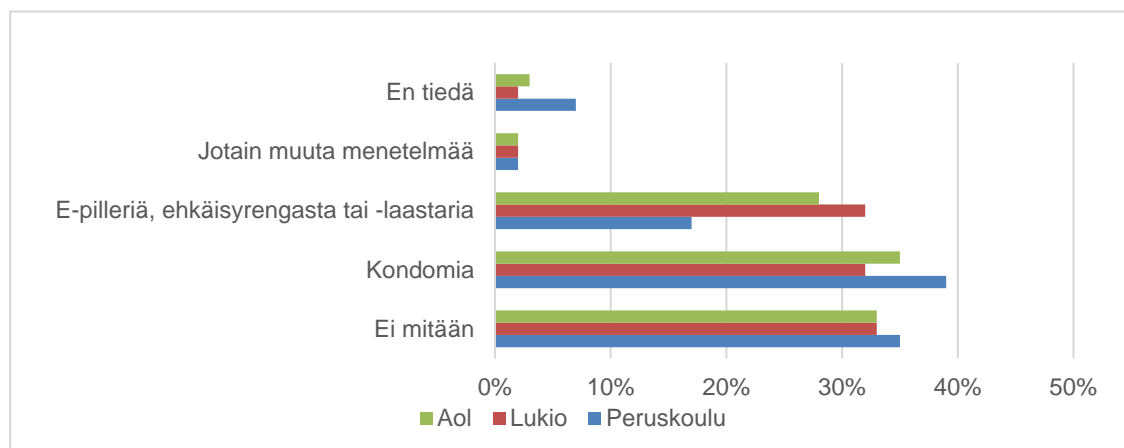
Lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät omaan tahtiinsa, siksi yksilöllisen kehitysvaiheen mukaisen seksuaalikasvatuksen tarjoaminen on tärkeää. Seksuaaliopetuksen tulisi siis tavoittaa myös ne lapset ja nuoret, jotka ovat kehityksessään muita edellä tai jäljessä. Tietoa ja informaatiota seksuaalisuudesta ja etenkin murrosiästä tulisi tarjota ennen jokaista seksuaalista kehitysvaihetta. Jos seksuaaliopetusta ei tarjota riittävän aikaisin voi nuoren seksuaaliterveys vaarantua ja tällöin riskinä ovat esimerkiksi teiniraskaus, sukupuolitaudit sekä häpeä omasta kehostaan. (Selin 2009, 14–19)

Viime vuosina seksuaalikasvatus on vaiheittain siirtynyt osaksi terveystietoa, joka on pakollinen oppiaine kouluissa. Kouluterveydenhuolto on koulun lisäksi toinen merkittävä asia nuorten seksuaalitiedon ja seksuaaliterveyden kannalta. Mahdolliset muutokset näiden asioiden resursseissa tai palveluissa saattavat näkyä koululaisten seksuaaliterveysasioissa. (Kontula ym. 2007, 10–11) Ala-asteella seksuaalikasvatuksen teemana voi olla esimerkiksi ensirakkaus tai häpeä. Tarkoituksena on kehittää oppilaiden sosiaalisia, eettisiä, sekä toiminnallisia valmiuksia. Varhaismurrosiässä seksuaalikasvatukseen kuuluu tunne- ja turvataidot sekä väkivallan ehkäisy. Ala-asteella murrosikää käsitellään kouluissa vähän, vaikka osalla murrosikä alkaa jo alakoulussa. Yläasteella terveystieto on omana oppiaineena, jonka keskeisiä aiheita ovat seurustelu, päihteet, itsetyydytys, seksuaalinen minäkuva ja – identiteetti sekä seksuaali- ja lisääntymisterveys. Myös lukiossa ja ammatillisessa perustutkinnossa opetetaan terveystietoa. Näiden kurssien tavoitteena on esimerkiksi kertoa ihmissuhteista, mielenterveydestä sekä seksuaaliterveydestä ja niiden merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. Toisella asteella puhutaan myös parisuhteista sekä seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä tuetaan edelleen nuoren seksuaali-identiteettiä. Neuvola sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluihin on määritelty kuuluvan raskauden ehkäisy ja muu seksuaaliterveysneuvonta, mutta niitä voidaan järjestää myös muiden palveluiden osana. Kouluterveydenhuolto on iso osa nuoren seksuaalikasvatusta. Terveystietojen tekemässä määrärajoitustarkastuksissa käydään läpi myös seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Keskusteluissa

terveydenhoitaja myös pyrkii kartoittamaan nuoren tietämystä seksuaaliterveydestä ja tarpeen mukaan valistaa epäkohdista.

Suomessa vuonna 2013 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokan oppilaista (n= 96 399) 39 %, lukiolaisista (n= 47 781) 30 % ja ammattiin opiskelevista (n=33 920) 23 % kokee seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista ajan varaamisen terveydenhoitajalle tai lääkärille melko ja erittäin vaikeaksi. Nuorille on perustettu internetiin sivustoja, joissa nuorella on mahdollisuus saada tietoa seksuaaliterveydestä ja kysyä seksuaaliasi-oihin liittyviä kysymyksiä asiantuntijoilta. (THL 2014c, 47-52.) Viimeisten vuosikymmen-ten aikana nuorten seksuaali- ja seksuaaliterveyskäytännöt ovat muuttuneet. Seksuaa-likasvatus on tehostunut, teini-ikäisten raskaudet ja abortit vähentyneet sekä on tullut enemmän vapauksia toteuttaa itseään, myös seurustelun- ja yhdyntöjen aloitusikä on laskenut. (Kontula ym. 2007, 13–14.)

THL:n vuonna 2015 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan (n=114089) peruskoululai-sista vain 18 %, lukiolaisista 38 % ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 60 % vastasi olleen yhdynnässä. Kyselyssä kysyttiin myös mitä ehkäisymenetelmiä nuori käytti viimeisimmässä yhdynnässään johon peruskoululaisista 39% vastasi kondomia ja 35% vastasi ei mitään. Lukiolaisista 32% vastasi kondomia, 32% vastasi e-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria ja 33% vastasi ei mitään. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 35% vastasi kondomia, 28% e-pillereitä, ehkäisyrengasta tai -laastaria ja 33% vastasi ei mitään. Kyselyyn vastasi 8. ja 9. luokkalaiset, lukiolaiset sekä ammatilli-sen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Viimeisimmässä yhdynnässä käytetty ehkäisymenetelmä (Mukaillen: Koulu-terveyskysely, THL 2015a).

Vaikka aborttien määrä alle 19-vuotiaalla on lähtenyt laskuun (THL 2015c), on silti huolestuttavaa kuinka moni on jättänyt ehkäisyn huomioimatta viimeisimmässä yhdynnässä (THL 2015a). Vuonna 2014 Suomessa todettiin 13 220 Klamydia tartuntaa. Huolestuttavaa tässä on se että näistä noin 2300 tartuntaa todettiin 15–19 vuotiailla tytöillä ja noin 800 tartuntaa 15–19 vuotiailla pojilla. 82 % kaikista Klamydia tartunnoista todettiin 15–29 vuotiailla. (Jaakola ym. 2015, 27—29.)

4 NUORET INTERNETISSÄ

THL:n vuonna 2015 tekemän kouluterveyskyselyssä kysyttiin internetin käytöstä arkipäivisin. Kyselyyn vastanneista (n=117244) peruskoululaisista 40% vastasi noin tunnin tai vähemmän ja 23% noin kaksi tuntia. Lukiolaisista vastasi 41% noin tunnin tai vähemmän ja 27% noin kaksi tuntia. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat vastasivat 33% noin tunnin tai vähemmän ja 25% noin kaksi tuntia. Kyselyyn vastasi 8. ja 9. luokkalaiset, lukiolaiset sekä ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat. (THL 2015a.)

Lasten ja nuorten arkipäivässä sähköiset viestintäkanavat, kuten internet ja televisio, muodostavat merkittävän ympäristön sekä ovat tärkeitä tiedonlähteitä ja laajentavat maailmankatsomusta. Lapset eivät välttämättä ymmärrä mediassa näkemiään asioita tai saattavat ymmärtää sen väärin, koska media esittelee asioita joista heillä ei ole välttämättä kokemusta tai tarpeeksi tietoa. (Paavolainen ym. 2011.) Seksuaalisuus on vahvasti läsnä mediassa ja se on yksi tapa tutkia omaa sukupuoltaan, seksuaalisuuttaan sekä vartaloaan (MLL 2015).

Suomessa internetin käyttö jatkaa yleistymistä sekä sosiaalisen median käyttö on jo kiinteä osa nuorten arkea. Verkkokeskusteluiden lukeminen on yleisempää nuorilla kuin vanhemmilla. (Kohvakka 2010.) Esimerkiksi MLL:n nuortennetistä löytyy keskustelupalstoja, jotka ovat suunnattu alle 18-vuotiaille nuorille. Keskustelupalstat on jaettu kymmeneen eri alueeseen päihteet, kiusaaminen, seurustelu, minä ja media, ihmissuhteet, terve elämä, koulu ja työ, ilon lähde, tukioppilaat sekä tylsää. MLL:n aikuinen työntekijä tarkistaa kaikki nuorten kirjoitukset ja päättää niiden julkaisusta. Keskustelupalstat nuoren on tarkoitus löytää turvallista ja luotettavaa vertaistukea. (MLL 2016.) Internetistä löytyy myös pelejä nuorille joilla edistetään seksuaaliterveyttä kuten Kumita-kampanja, jonka tarkoitus on lisätä tietoa kondomista. Tämä on Väestöliiton ja THL:n kondomikampanja yläkoululaisille. Kampanjan sivustolta löytyy kumita kondomi peli applikaatio, jossa esitetään kysymyksiä kondomista ja seksitaudeista pelin edetessä. Kampanjan yhteydessä kouluihin postitetaan kondomeja, joita annetaan kouluterveys-tarkastuksen yhteydessä kahdeksaluokkalaisille. (Väestöliitto 2016b.)

4.1 Nuorten tiedonhaku

Seksuaalisuus, ulkonäkö sekä kehitys kiinnostavat ja mietityttävät nuoria. Mannerheimin lastensuojeluliiton vuosiraportin mukaan vuonna 2015 Lasten ja nuorten puheluun soitettiin yhteensä 36 302 kertaa. Ylivoimaisesti yleisin keskustelunaihe (22 % puheluista) oli seksuaalisuus ja seksi. Soittajista 79 % oli 9-14 vuotiaita nuoria ja varhaisnuoria. Puhelimesta kyseltiin mm. ehkäisystä, raskauden mahdollisuudesta, itsetyydytyksestä, sukupuoli-identiteetistä, seksuaalisesta kehityksestä ja pornosta. Viisi prosenttia puheluista käsitteli ulkonäköä, kehitystä ja etenkin murrosiän muutoksia. Nuoret kokivat epävarmuutta omasta kehostaan ja halusivat tietää mikä on ”normaalia” ja että onko oma vartalo oikean kokoinen ja näköinen. Yhteydenottoissa myös seksuaalinen suuntautuminen ja oma sukupuoli herättivät kysymyksiä. Moni halusi kuulla konkreettisia vinkkejä miten läheisille voisi kertoa omista ajatuksista homoseksuaalisuudesta tai epäselvästä sukupuoli-identiteetistä. Nuoret olivat hakeneet runsaasti tietoa ja perehtyneet aiheeseen internetistä ennen yhteydenottoa, mutta muiden ihmisten suhtautuminen ja kiusaaminen pelottaa. (MLL 2016c.)

Nuorille on luontevaa hankkia tietoa internetistä useista eri lähteistä. Usein nuorien on kuitenkin havaittu hankkivan seksuaalisuuteen liittyvän tietonsa kavereilta ja mediasta. Etenkin pojat hankkivat tietonsa mediasta, kuten pornosta lehtien ja elokuvien välityksellä. Vanhemmat ovat tietenkin myös merkittävä tiedonlähde nuoren seksuaaliterveyden kannalta, mutta on kuitenkin huomioitava, ettei kaikki nuoret valitettavasti saa riittävää seksuaalikasvatusta kotona. (Selin 2009, 15-18.) Etsimme Googlen kautta tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista, hakusanoilla joita nuoret mahdollisesti käyttävät etsiessään tietoa heitä askarruttavista asioista. Jotta saisimme käsityksen siitä millaisiin tiedon lähteisiin nuoret mahdollisesti törmäävät internetissä.

Hakusanalla seksi löytyy 19 500 000 tulosta. Ensimmäisellä sivulla toisena löytyy luotettavana lähteenä vaestoliitto.fi jonka otsikkona on Mitä seksi on?. Tätä klikkaamalla ohjautuu nuori väestöliiton nuoret sivustolle, jossa kerrotaan mitä seksi on. Muut ensimmäisellä sivulla löytyneet sivustot olivat iltalehti.fi, iltasanomat.fi, menaiset.fi, vauva.fi, cosmopolitan.fi, anna.fi sekä yle.fi. Nämä sivustot eivät välttämättä sisällä luotettavaa ja ajantasaista tietoa.

Hakusanalla kondomi löytyy 453 000 tulosta. Ensimmäiseltä sivulta neljäntenä löytyy luotettavana lähteenä vaestoliitto.fi, joka ohjaa tätä klikkaamalla nuoren väestöliiton nuoret sivustolle. Myös rfsu.fi sivulta löytyy luotettavaa tietoa oikean kondomin valitse-

misesta sekä sen käytöstä. Muita ensimmäiseltä sivulla olevia lähteitä olivat Wikipedia, terve.fi, demi.fi sekä kondomivalitsin.fi.

Hakusanalla ehkäisy löytyy 555 000 tulosta. Ensimmäisellä sivulla ensimmäisenä on vaestoliitto.fi, toisena ehkäisy.com, kolmantena terveyskirjasto.fi, seitsemäntenä kaypahoito.fi sekä kahdeksantena ehkaisynetti.fi. Nämä kaikki sisälsivät luotettavaa ja monipuolista tietoa ehkäisystä. Muita ensimmäisellä sivulla olevia lähteitä olivat Wikipedia, tohtori.fi ja terve.fi

Hakusanalla murrosikä löytyy 148 000 tulosta. Ensimmäisellä sivulla toisena on vaestoliitto.fi, neljäntenä mll.fi sekä kahdeksantena umo.se jotka sisälsivät luotettavaa tietoa murrosiästä. Muita ensimmäisellä sivulla olevia lähteitä olivat Wikipedia, terve.fi sekä suomi24 keskustelupalsta.

Hakusanalla seksuaalisuus löytyy 489 000 tulosta. Ensimmäisellä sivulla löytyy luotettavina lähteinä vaestoliitto.fi, thl.fi viidentenä, mielenterveysseura.fi sekä mll.fi kuudentena. Ensimmäiseltä sivulta löytyy myös Wikipedia sekä terve.fi

Asiallisten internet sivustojen ja niiden materiaalien kautta nuori pystyy ottamaan selvää mieltä askarruttavista asioista omalla ajallaan ja oman intressinsä mukaisesti. Nuoret pelkäävät että heidän tietämättömyytensä paljastuu kavereilleen, tämän vuoksi internet on hyvä seksuaalikasvatuksen apuväline, koska nuoret pystyvät hakemaan tietoa sieltä omalla ajallaan ja silloin kuin sen tarpeelliseksi kokevat. Internet sivustoilla on käytettävä sellaista kieltä jota nuoret ymmärtävät. Lääketieteelliset termit ja liian yksityiskohtainen selostus esimerkiksi kuukautisten hormonaalisesta toiminnasta saa nuoren lukijan mielenkiinnon herkästi sammumaan. Sisällön ymmärrettävyyden lisäksi tärkeää on sivuston laatu, ajantasaisuus, helppopääsyisyys, sekä tietysti ylläpitäjän luotettavuus. Sähköisten seksuaalikasvatusmateriaalien ongelmana voi olla tiedon hajanaisuus ja se että samalla sivustolla voi olla tietoa sekä nuorille että vanhemmille. Tällöin nuoren voi olla hankalaa erottaa juuri hänen tilanteeseen sekä ongelmaan liittyvää oikeaa tietoa. (Selin 2009, 20–27.)

4.2 Luotettava tieto

Suomen lääkelaitos on laatinut tarkistuslistan (Fimea 2007a), jonka avulla lukija pystyy arvioimaan internetistä löytyvän terveystiedon laatua ja luotettavuutta. Tarkistuslistan nimi KATSE tulee sanoista kirjoittaja, ajankohtaisuus, tarkoitus, sponsorointi ja evi-

denssi. Arviointi-kriteereiden tavoitteena on ollut luoda lukijalle mahdollisimman yksinkertainen, helposti ymmärrettävä sekä helposti käytettävä apuväline netin runsaan tietomäärän kriittiseen tutkimiseen.

- Kirjoittaja: Kuka on kirjoittajana ja onko hän oman alan asiantuntija?
- Ajankohtaisuus: Onko tietoa päivitetty ja onko tieto ajankohtaista?
- Tarkoitus: Mitä kirjoituksella tarkoitetaan? Pyritäänkö tietoa vain objektiivisesti jakamaan vai onko kyseessä esimerkiksi mielipidekirjoitus?
- Sponsorointi: Kuka rahoittaa sivustoa ja voiko rahoittajalla olla vaikutus sivuston sisältöön?
- Evidenssi: Onko tiedolla asianmukaiset lähteet ja voiko nämä lähteet helposti jäljittää ja tarkistaa? Mihin tieto perustuu?
(Fimea 2007a.)

Internetistä voi löytää vastauksen mihin kysymykseen tahansa, mutta oikean tiedon löytäminen vaatii taitoa. Kuka tahansa voi kirjoittaa internetiin mistä tahansa aiheesta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää tiedostaa, että kaikki internetistä löytyvä tieto ei ole välttämättä luotettavaa. Internet sivustojen luotettavuutta voi arvioida eri tavoin kuten esimerkiksi kuka on sivustojen ylläpitäjä sekä onko tieto ajantasaista. Wikipedia on nuorten eniten käyttämä sivusto josta löytyy tietoa. Se ei kuitenkaan riitä ainoaksi tiedonlähteeksi, sillä sinne voi kirjoittaa kuka tahansa artikkeleita. (Nuortelämä 2016a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit. Arvioimme sähköisiä materiaaleja opinnäytetyössä ylläpitäjän, ymmärrettävyyden, luotettavuuden, ajantasaisuuden, sekä sisällön perusteella. Näiden materiaalien pohjalta tuotamme oppaan nuorille. Oppaassa mainitaan mistä nuori voi löytää luotettavaa tietoa, sekä esittää kysymyksiä seksuaalisuuteen, seksiin ja murrosikään liittyen. Opasta voidaan jakaa esimerkiksi kouluissa ja terveydenhuollossa.

6 SÄHKÖISET SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIT

Arvioimme internetistä löytyviä seksuaalikasvatusmateriaaleja ylläpitäjän, sisällön, ymmärrettävyyden, ajantasaisuuden sekä luotettavuuden mukaan. Lopuksi vielä otamme huomioon sivuston erikoispiirteet. Erilaisia sivustoja nuorille löytyi runsaasti. Arvioimme opinnäytetyössä kymmentä eri nuorille tarkoitettua sivustoa. Yksityiskohtaisemmat arvioinnit on käsitelty taulukossa joka on opinnäytetyön liitteenä. (Liite 1).

Allison.fi sivustolle on koottu lyhyitä tietopaketteja nuorille mm. asumisesta, asevelvollisuudesta, opiskelusta, terveydestä ja ihmissuhteista. Sivustolla ei itsessään ole runsaasti tietoa, mutta se ohjaa linkkien avulla muille sivustoille joissa on yksityiskohtaisempaa tietoa asioista. Sivuston edellisestä päivityksestä ja artikkeleiden kirjoittajista ei ole mainintaa.

Decibel.fi sivusto on ajantasainen 11 pohjanmaan kunnan nuorisoportaali joka tarjoaa tietoa nuorille runsaasti erilaisista aiheista, kuten päihteistä, opiskelusta, taloudesta, ihmissuhteista ja seksistä. Sivustolla on myös Kysy pois!- neuvontapalvelu jossa nuori voi kysyä miltään painavista asioista. Nuoret saavat itse osittain vaikuttaa sivuston sisältöön.

E-talo.fi sivustolla on erikseen tyttöjen- ja poikien talo sekä sateenkaaritila jossa nuori voi pohtia seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden teemoja. Sivustolla on myös chat, sekä kysely- ja nuorten omat jutut palstat. E-talolta löytyy tietoa mm. mediasta, pelaamisesta, monikulttuurisuudesta, seksuaalisuudesta ja väkivallasta. Sivusto on selkeä, mutta sen ajantasaisuudesta ei löydy tietoa.

MII.fi/nuortennetti sivusto on erittäin laaja. Se on jaettu kymmeneen eri välilehteen; kehitys, ihmissuhteet, kiusaaminen, mielenterveys, minä ja media, päihteet, terve elämä, koulu ja työ, sekä mistä apua – palsta. Keskustelupalstoilla jokaiselle aiheelle on oma palstansa jossa nuoret voivat kommunikoida keskenään. Nuoret saavat itse kehittää ja ehdottaa uutta sisältöä sivustolle. Sivustolla on runsaasti seksuaalisuuteen liittyvää tietoa. Tiedon ajantasaisuutta ja julkaisijaa ei kuitenkaan mainita.

Netari.fi on suomen ainoa nuorille tarkoitettu verkkonuorisotalo, joka on auki joka viikko. Sivustolla on useita erilaisia chatteja joissa nuori voi jutella vapaaehtoisten ja luotettavien aikuisten kanssa. Sivustolla on tietoa seksuaalisuudesta vähän, mutta se ohjaa lukijan luotettavien lähteiden luokse linkkien avulla.

Nuortenelama.fi sivustolla on melko kattavasti tietoa eri aiheista kuten ihmissuhteet, hyvinvointi ja terveys, koulutus ja opiskelu sekä päihteet. Sivustolla on mahdollisuus esittää kysymyksiä ammattilaisilta anonyymisti sekä lukea muiden esittämiä kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. Sivustolta löytyy myös chat, jossa nuoren esittämiin kysymyksiin vastataan luottamuksellisesti ja kahdenkeskisesti. Tietoa ei ole sivustolla runsaasti, mutta sieltä löytyy paljon hyvää ohjausta ja linkkejä luotettaviin lähteisiin.

Nuortenexit.fi sivusto tarjoaa tietoa ja tukea seksuaalisesta kaltoinkohtelusta sekä vastikkeellisesta seksistä. Nuoret saavat itse osallistua sivuston kehittämiseen. Sivuston tarkoituksena on edistää nuorten terveyttä ja samalla ennaltaehkäistä prostituutiota ja seksuaalista hyväksikäyttöä. Sivustolta löytyy myös chat, jossa on mahdollista kysyä mm. seksuaalisuudesta ja muista nuoren mieltä painavista asioista.

Nuortenlinkki.fi sivuston tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää päihdeongelmia ja muita psykososiaalisia ongelmia. Sivustolta löytyy artikkeleita mm. seurustelusta ja seksistä. Sivuston pääaiheena ovat päihteet ja niistä löytyykin runsaasti ja yksityiskohtaisesti tietoa. Sivusto on ajantasainen ja sieltä löytyy myös kysymys-vastaus – palsta.

Sexpo.fi/nuorille sivuston tarkoituksena on edistää seksuaalitasa-arvoa, - kulttuuria, - oikeuksia sekä seksuaalista vapautta. Sivustolla nuori voi esittää kysymyksiä anonyymisti seksuaalineuvojalta tai – terapeutilta. Nuorilla on mahdollisuus myös keskustella neuvojan kanssa puhelimitse. Tämän lisäksi sivustolta löytyy chat, sekä artikkeleita liittyen ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen. Sivustolta löytyy myös sarjakuvia seksuaalisuudesta sekä linkkejä muille luotettaville sivustoille.

Väestöliitto.fi/nuorille sivusto on seksuaaliterveyteen liittyvät nettisivut jotka on tarkoitettu alle 20-vuotiaille nuorille. Sivusto on jaettu viiteen eri selkeään välilehteen; murrosikä, minä ja muut, ehkäisy, seksi, sekä turvallisuus. Sivustolla on myös Kysy henkilöltä – palsta, jossa nuorella on mahdollisuus jutella koulutetun seksuaaliterveyden asiantuntijan kanssa tai varata nettivastaanotosta aika, jossa voi esittää kysymyksiä asiantuntijalle suljetussa chat keskustelussa. Sivusto on melko yksityiskohtainen, ajantasainen, siisti, helposti ymmärrettävissä ja siellä on runsaasti nuorille hyödyllistä tietoa.

7 OPPAAN TOTEUTTAMINEN JA TARKOITUS

Oppaan (Liite 2) tarkoituksena on helpottaa ja selkeyttää nuorten seksuaalisuuteen liittyvää tiedonhakua sekä myös kannustaa nuoria etsimään lisätietoa esimerkiksi seksuaalisuudesta, seksistä, murrosiästä ja etenkin ehkäisystä, kuitenkin käyttämällä vain luotettavia tiedonlähteitä. Internet on hyvä tiedon lähde kun sitä osaa käyttää oikein ja osaa kriittisesti arvioida saamaansa tietoa. Internetistä on helppo mennä hakemaan tietoa itseään askarruttaviin kysymyksiin sekä keskustelupalstoilla on helppo sitä myös kysyä. Tavoitteena on saada nuoret kiinnostumaan omasta seksuaalisuudestaan, seksuaali-identiteetistään sekä auttaa nuorta muodostamaan omaa minäkuvaansa ja tietenkin kasvattaa nuoren itsetuntoa. Seksuaalisuudesta ja muista murrosiän asioista lukeminen auttaa nuorta ymmärtämään, ettei ole asioidensa ja murheidensa kanssa yksin.

Opas toteutettiin opinnäytetyön tuotoksena. Sitä esiteltiin ja jaettiin Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteen opinnäytetyömessuilla. Oppaan kuvittamisesta vastasi graafinen suunnittelija Jenna Hakala. Opasta voitaisiin jatkossa jakaa esimerkiksi kouluissa terveystiedon oppitunneilla, kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan – ja lääkärin vastaanotolla sekä terveyskeskuksissa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit. Eettisyyden perusvaatimuksena on, että lähdeaineistoa käytetään rehellisesti. Noudatimme oikeaa tieteellistä käytäntöä opinnäytetyön tekemisessä. Käytimme tiedonhankinnassa tieteellisen tutkimuksen mukaisia kriteereitä. Kunnioitimme muiden julkaisua sekä tuotoksia merkitsemällä ja viittaamalla lähteet asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyön tekijöitä on ollut kaksi, joka on lisännyt työn luotettavuutta ja tuonut monipuolisuutta näkemyksiin. Molemmat tekijät osallistuivat tasavertaisesti työn tekemiseen. Käytimme luotettavia sekä ajantasaisia lähteitä. Ensin opinnäytetyömme oli rajattu 10-12-vuotiaille nuorille, mutta päätimme laajentaa opinnäytetyön koskemaan yleisesti nuoria. Rajasimme työmme ainoastaan suomalaisiin sähköisiin seksuaalikasvatus materiaaleihin.

Opinnäytetyömme vastaa ohjaaviin kysymyksiimme jotka olivat: 1. Mitä seksuaalisuuteen liittyviä materiaaleja on sähköisesti saatavilla, 2. millainen on sähköisten materiaalien taso sekä 3. mitä hyvätasoiset materiaalit sisältävät. Opinnäytetyössämme toimme esiin myös millaisiin lähteisiin hakukone Googlen kautta nuoret törmäävät internetissä etsiessään tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Hakusanoilla kuten seksi löytyi monta sivullista tietoa jonka seasta nuoren tulisi suodattaa luotettavat sivustot. Positiivisena asiana ilmeni, että kyseisillä hakusanoilla löytyi luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Luotettavat sivustot olivat poikkeuksetta aina hakutulosten ensimmäisellä sivulla. Luotettavan tiedon lähteinä hakutuloksissa oli usein Väestöliiton nuoret - sivusto sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetti. Näiltä sivustoilta löytyi kattavasti tietoa eri aiheista.

Nuorille on perustettu monenlaisia nettisivustoja joissa heille tarjotaan luotettavaa tietoa ja mahdollisuuden kysyä asiantuntijalta sekä keskustella anonyymisti. Monet internetsivustot olivat kytköksissä toisiinsa ja tarjosivat linkkejä toistensa sivuille jos lukija tahtoi lisätietoa aiheesta. Kuitenkin mielestämme seksuaalisesta suuntautumisesta ja esimerkiksi transseksuaalisuudesta olisi saanut olla enemmän tietoa sivustoilla. Parhaiten aiheista oli mainittu E-talo.fi sivustolla (E-talo, 2016). Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja opimme sen tekemisen aikana paljon uutta. Lukiessamme nuorille tarkoitettuja keskustelu-palstoja yllätyimme, että osa nuorista omaa erittäin vääristynyttä tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Asiallisten internet sivustojen ja niiden materiaalien

kautta nuori pystyy ottamaan itse selvää mieltä askarruttavista asioista omalla ajallaan ja oman intressinsä mukaisesti. (Selin 2009, 20–27.) Olisi tärkeää ohjata nuori oikeiden lähteiden luokse, tämän vuoksi teimme nuorille tarkoitetun oppaan. Opas sisältää luotettavia sähköisiä seksuaalikasvatus lähteitä sekä puhelinpalveluja, joihin soittamalla nuori voi keskustella koulutetun aikuisen kanssa jolla on aikaa kuunnella. Opinnäytetyön raportointi toteutettiin opinnäytetyömessuilla esiteltävänä posterina (Liite 3).

Sairaanhoitajan työssä on ensisijaisen tärkeää potilaiden ja asiakkaiden ohjaus. Tämän vuoksi sairaanhoitajan on hyvä tietää millaisia luotettavia sähköisiä seksuaalikasvatusmateriaaleja internetistä löytyy, jotta nuoren ohjaaminen oikean tiedon luokse onnistuisi.

Jatkokehittämiskohteena voisi olla mahdollisesti laajempi opus tai lehtinen, jossa olisi enemmän tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Opuksesta nuori saisi välittömästi kokonaisvaltaista tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Myös opas vanhemmille kuinka auttaa ja tukea nuorta seksuaalisessa kasvussa voisi olla hyvä jatkokehittämiskohde.

LÄHTEET

- Allison 2016. Tietosivut nuorille. Viitattu 10.4.2016 <http://allison.fi/etusivu/>
- Decibel 2016. Pohjanmaan nuorisoportaali. Viitattu 10.4.2016 <http://www.decibel.fi/etusivu/>
- E-talo 2016. Viitattu 10.4.2016 <http://e-talo.fi/>
- Fimea 2007a. KATSE lääkkeisiin liittyvän tiedon laadun arviointiin. Viitattu 1.5.2016 <https://www.fimea.fi/-/katse-laakkeisiin-liittyvan-tiedon-laadun-arviointiin>
- Fimea 2007b. Lääkelaitos muistuttaa kuluttajia nettitiedon arvioinnin tärkeydestä. Viitattu 1.5.2016 https://www.fimea.fi/documents/160140/765540/17714_Ajankohtaista_uutiset_KATSE_tabu.pdf
- Happonen, P.; Holopainen, M.; Sariola, H.; Sotkas, P.; Tenhunen, A.; Tihtarinen-Ulmanen, M. & Venäläinen, J. 2010. BIOS. Ihmisen biologia. Helsinki: WSOYpro OY
- Ihmisoikeudet 2016. Seksuaalioikeudet. Viitattu 8.5.2016 <http://www.ihmisoikeudet.net/opettajalle/seksuaalioikeudet/>
- Jaakola, S.; Lyytikäinen, O.; Huusko, S.: Salmenlinna, S. & Pirhonen, J. 2015. Tartuntataudit Suomessa 2014. THL raportti.
- Jalanko, H. Duodecim 2014. Murrosiän viivästyminen pojalla. Viitattu 6.4.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00454
- Kohvakka, R. Tilastokeskus 2010. Sosiaalinen media vahvasti läsnä nuorten arjessa. Viitattu 6.4.2016 http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_2010-12-22_002.html?s=1
- Kontula, O.; Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Viitattu 14.4.2016 http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/256579/Pesese_1.pdf
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016a. 12–15 vuotias > fyysinen kehitys. Viitattu 18.3.2016 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016b. Murrosiän kynnyksellä. Viitattu 19.3.2016 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynnyksella/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016c. Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2015. Viitattu 6.5.2016 http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/067f5b770c374898dcb0bb5cfea99bae/1462626822/application/pdf/28462832/MLL%20LNP%20raportti%202015_www.pdf
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Nuortennetti. Viitattu 10.4.2016 <http://www.mll.fi/nuortennetti/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015. Nuoret, seksuaalisuus ja media. Viitattu 6.4.2016 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/nuoret-seksuaalisuus-ja-media/
- Netari 2016. Verkkonuorisotalo. Viitattu 4.5.2016 <http://www.netari.fi/>
- Nuorteneämä 2016a. Netti ja media. Viitattu 6.4.2016 <http://www.nuorteneama.fi/elavaa-elamaa/netti-ja-media/tiedonhaku-netista-522>
- Nuorteneämä 2016. Viitattu 10.4.2016 <http://www.nuorteneama.fi/>
- Nuortenexit 2016. Viitattu 10.4.2016 <http://www.nuortenexit.fi/>
- Nuortenlinkki 2016. Viitattu 10.4.2016 <http://www.nuortenlinkki.fi/>

- Paavonen, J; Roine, M; Korhonen, P; Valkonen, S; Pennonen, M; Partanen, J; Lahikainen, A-R. Duodecim 2011. Media ja lasten hyvinvointi. Viitattu 6.4.2016
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99683
- Selin, H.2009. Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä. Terveyskasvatuksen Pro gradu. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos
- Sexpo 2016. Nuorille. Viitattu 10.4.2016 <http://www.sexpo.fi/nuorille/>
- Storvik-Sydänmaa, S.; Talvensaari, H.; Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy/THL 2016. Seksuaalisuus. Viitattu 4.5.2016
<http://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>
- Suomen mielenterveysseura Mieli 2016. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Viitattu 18.3.2016
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihmisytt%C3%A4>
- THL 2016. Seksuaalisuus. Viitattu 4.5.2016 <http://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>
- THL 2015a. Kouluterveyskysely. Viitattu 4.5.2016 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- THL 2015b. Seksuaalikasvatus elämäkulussa. Viitattu 14.4.2016
<https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalikasvatus-elamankulussa>
- THL 2015c. Raskaudenkeskeytykset. Viitattu 4.5.2016 <http://www.thl.fi/tilastot/tilastot-aiheittain/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/raskaudenkeskeytykset/raskaudenkeskeytykset>
- THL 2014a. Seksuaalisuus. Viitattu 18.3.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>
- THL 2014b. Seksuaalikasvatus. Viitattu 4.5.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>
- THL 2014c. Edistä, ehkäise, vaikuta: seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Viitattu 22.3.2016
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO_2016.pdf?sequence=1
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. HTK-ohje. Viitattu 9.5.2016
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Väestöliitto 2016a. Tietoa seksuaalisuudesta. Viitattu 18.3.2016
<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/>
- Väestöliitto 2016b. Murrosikä. Viitattu 12.4.2016 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>
- Väestöliitto 2016c. Kumita. Viitattu 5.5.2016 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/kumita/>
- Väestöliitto 2016. Nuoret. Viitattu 10.4.2016 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>
- WHO 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Viitattu 22.3.2016
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

Sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit

Lähde	Ylläpitäjä	Sisältö	Tarkoitus	Ymmärrettävyys	Ajantasaisuus	Luotettavuus	Muuta
Allison.fi	Sivustoa ylläpitää Allianssin nuorisotiedon kirjasto	Allison- tietosivustolle on koottu tietoa nuorille asumisesta, asevelvollisuudesta, opiskelusta ja työstä, raha-asioista sekä terveydestä ja ihmissuhteista. Sivustolta löytyy pikalinkkejä seksuaalisuudesta ja ihmissuhteista erilaisiin luotettaviin lähteisiin josta nuori saa tietoa ja mahdollisuuden kysyä itseään askarruttavista asioista asiantuntijalta.	Sivustolle on koottu tietoa nuoria varten.	Vähän tekstiä rakkaudesta ja seksistä, mutta paljon pikalinkkejä eri sivustoille kuten Väestöliitto ja Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorten sivuille. Sivusto selkeä ja sen avulla lukija ohjautuu oikean lähteen ääreen.	Päivityksistä tai julkaisuiden ajankohdista ei mainintaa sivustolla	Allianssi ei itsessään sisällä paljoa tietoa, se vain ohjaa sivustoille joista löytää tiettyyn aiheeseen liittyvää tietoa.	
Decibel.fi	Rahoittajana osallistuvat kunnat. Avustusta opettaja ja kulttuuriministeriö	Decibel on 11 pohjanmaan kunnan nuorisoportaaliksi. Se tarjoaa tietoa	Tarkoitettu 13-25 vuotiaille nuorille.	Portaaliin kuuluvien kuntien nuoret saavat itse osallistua	Teksteissä lukee päivityksen ajankohta.	Teksteissä lukee lähteet sekä kirjoittaja ja tämän koulu	Sanasto sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöä koskevista ter-

	riöltä.	kehosta, mielestä, ihmissuhteista, rakkaudesta ja seksistä, päihteistä ja riippuvuudesta, opiskelusta, mediataidoista ja nettiketistä, asumisesta, varusmiespalvelusta, rahasta ja taloudesta. Sivustolla nuori voi esittää kysymyksiä kuukauden teeman mukaan Kysy pois! - neuvontapalvelusta. Sivusto tarjoaa nuorille tietoa mm. seksistä, seksuaalisesta suuntautumisesta, ehkäisyvälineistä, sukupuolitaudeista sekä itsetyydytyksestä.		sivuston kehittämiseen. Laajasti tietoa mm. ehkäisyvälineistä, seksistä sekä seksuaalisesta suuntautumisesta.		lutus.	meistä ja käsitteistä.
e-talo.fi		Sivustolta löytyy tyttöjen e-talo, poikien e-talo ja sateenkaaritila, joissa nuori voi	E-talo on neuvonta – ja tukipalvelu 10-28-vuotiaille nuorille sekä nuorille	Sivusto on selkeä ja tarvittavan tiedon löytää helposti käyttä-	Sivustolta ei käy ilmi koska ne ovat viimeksi päivitetty.	Nuorten kanssa keskustelelee miehen ja naistyöntekijä Tero ja Katri jotka ovat nuorisotyön	#lupakysyäkampanja kannustaa nuoria tuomaan esille oman elämänsä epävarmuuksia,

		<p>pohtia seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden teemoja. E-talosta löytyy mahdollisuus kysyä anonyymisti mieltä painavista asioista, lähettää omia videoita nuorten omat jutut osioon ja myös kahdenkeskinen chat keskiviikkoisin klo 15-17 ja klo 18-20 sekä sateenkaari chat joka toinen torstai klo 17-19. E-talolta löytyy myös tietoa murrosiästä, mediasta, pelaamisesta, monikulttuurisuudesta, terveydestä, sosiaalisista suhteista, vanhemmuudesta, väkivallasta, seksuaalisuudesta ja seksistä.</p>	<p>aikuisille.</p> <p>Sivustolle nuori voi tulla juuri sellaisena kuin on.</p>	<p>mällä kuvakkeita.</p>		<p>ammattilaisia sekä koulutettuja seksuaalineuvojia. Toiminnassa mukana on myös koulutettuja vapaaehtoisia. Sivustolta löytyy laajasti tietoa eri aiheista sekä linkit jotka ohjaavat nuoren luotettavien lisätietojen luo kuten terveystietokirjastosta. Tekstien kirjoittaja tai lähteitä ei ilmoiteta.</p>	<p>käännekohtia ja onnistumisia.</p>
--	--	---	--	--------------------------	--	--	--------------------------------------

<p>mll.fi/nuorten-netti</p>	<p>Mannerheimin lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.</p> <p>Perustettu vuonna 1920.</p>	<p>Sivusto on jaettu välilehtiin oma kehitys, ihmissuhteet, kiusaaminen, mielenterveys, minä ja media, päihitteet, terve elämä, koulu ja työ sekä mistä apua. Keskustelupalstoilla on mahdollisuus jutella toisten nuorten kanssa. Jokaiselle aiheelle on myös oma pala. Sivustolta löytyy nuorten itse kirjoittamia tekstejä omasta elämästään. Seksualikasvatuksen kannalta sivustolta nuori löytää tietoa esimerkiksi seurustelusta, itsetyytytyksestä, seksuaalisuudesta, murrosiästä sekä väitteitä ja faktaa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.</p>	<p>MLL nuorisotyön nettisivu. Tarkoitettu 12-18-vuotiaille nuorille.</p>	<p>Nuoret itse kehittävät nuortennettiä. Kaikki sivuja käyttävät nuoret saavat osallistua nuortennettiin tekemiseen ehdottamalla uutta sisältöä sivustolle. Teksti on hyvin nuorille sopivaa. Välilehtiä on melko runsaasti ja tietoa löytyy paljon.</p>	<p>Sivustolta ei käy ilmi koska ne ovat viimeksi päivitetty.</p> <p>Käytössä sosiaalisen median nykyaikaiset viestintämenetelmät.</p>	<p>Lasten- ja nuorten puhelimeen vastaa vaitiolovelvolliset, vapaaehtoiset aikuiset. Aikuisten koulutuksista ei mainita sivustolla. Artikkeleiden kirjoittajista ja tarkistajista ei myöskään mainita mitään. Nuoret juttelevat keskustelupalstoilla runsaasti asioista jotka eivät pidä täysin paikkaansa. Keskustelut voivat olla harhaanjohtavia ja hämmentäviä.</p>	<p>Oppimistehtäviä.</p> <p>Verkk@rit ovat 13-19-vuotiaita jotka ideoivat, suunnittelevat ja toteuttavat nuortennettiä.</p> <p>Mistä apua – palstalta löytyy runsaasti ohjeita vakavampienkin ongelmien hoidossa.</p>
------------------------------------	---	---	--	--	---	---	--

Netari.fi	Osa Pelastakaa Lapset Ry:n ja kuntien välistä toimintaa. Rahoittajana kulttuuri- ja opetusministeriö.	Netarissa nuori voitavata muita nuoria, jutella vapaaehtoisten luotettavien aikuisten sekä nuorisotyöntekijöiden kanssa. Chat sisältää reaaliaikaista tieto- ja neuvontapalveluja. Tämän lisäksi löytyy teemachatit ja auttavat chatit. Netarista löytyy ohjeet turvalliseen internetin käyttöön. Tunteiden verkosta löytää tietoa seksistä ja seksuaalisuudesta. Se on tarkoitettu yli 13-vuotiaille ja siellä on linkit luotettaviin lähteisiin josta löytää tietoa seksistä.	Nuorille tarkoitettu Netari.fi on suomen ainoa verkkonuorisotalo joka on auki joka viikko.	Heikosti tietoa seksistä ja seksuaalisuudesta, mutta ohjaa etsimään lisätietoa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa esimerkiksi väestöliiton ja sexpon sivuilta.	Päivityksistä tai julkaisupäivistä ei ole merkintöjä sivustolla. Aktiivinen sosiaalisessa mediassa kuten Twitterissä.	Julkaisijoista ei tietoa.	
Nuortenelama.fi	Nuorten tieto- ja neuvontatyön kehittämiskeskus Koordinaatti yhdes-	Nuortenelämä sivustolta löytää moneen eri asiaan tietoa kuten ihmis-	Tarjoaa opastusta ja ohjausta nuorille elämän	Sivusto on hie- man sekava, mutta tarvittavan tiedon löytää	Sivuston päivityksestä ei löydy tietoa. Teksteistä ei selviä niiden	Nuorten kysymyksiin vastaa eri ammattikunnista kuten yhteisöpe-	Ohjaa kotipaikkakunnan lähipalveluiden luo.

	<p>sä eri yhteistyökumppaneiden kanssa</p> <p>Koordinaatin tavoitteena on tarjota kaikille Suomessa asuville nuorille yhdenvertaiset tieto- ja neuvontapalvelut.</p>	<p>suhteet ja seurustelu, hyvinvointi ja terveys, oma talous, omaan kotiin, koulutus ja opiskelu, työ ja yrittäjyys, netti ja media, ulkomaille, päihitteet ja riippuvuudet, liikenteen pelisäännöt, ympäristö ja kulutus sekä kansalainen. Seksuaalikasvatuksen kannalta sivustolta löytyy tietoa seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, seurustelusta, murrosiästä sekä seksuaaliterveydestä. Sivustolla on mahdollisuus kysyä eri alojen ammattilaisilta sekä lukea muiden esittämiä kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. Sivustolta löytyy myös chat joka on auki maanantaina ja tiistai-</p>	<p>eri tilanteissa.</p>	<p>kuvakkeen avulla. Tietoa ei ole runsaasti, mutta sivusto ohjaa lukijan perusteellisempien sivustojen, kuten väestöliiton, luokse.</p>	<p>kirjoittajia tai lähteitä.</p> <p>Käytössä sosiaalisen median nykyaikaiset viestintämenetelmät.</p>	<p>dagogi, psykologi ja seksuaalineuvoja.</p>	<p>Kampanjat.</p> <p>Tuki- ja kriisipuhelin osiossa mainittu runsaasti erilaisia tukipalveluita.</p>
--	--	---	-------------------------	--	--	---	--

		na klo 13-15, jossa vastataan nuorten esittämiin kysymyksiin ja jutellaan nuoren kanssa luottamuksellisesti ja kahdenkeskisesti.					
Nuor- tenexit.fi	Koordinoi Exit – pois prostituutiostary joka on perustettu vuonna 2008.	Sivusto tarjoaa tietoa ja tukea vastikkeellisen seksin ja seksuaalisen kaltoinkohtelu tilanteista. Sivustolla on mahdollisuus keskustella chatissä keskiviikkoisin klo 16-18 sekä mahdollisuus kysyä ja lukea vastauksia muiden kysymyksiin seurustelusta, seksuaalisuudesta tai seksuaalisesta kaltoinkohtelusta. Sivustosta löytyy myös tietoa mitä on seksuaalinen kaltoinkohtelu, kuka on vastuussa	Tarkoitettu 13–29-vuotiaille nuorille. Tarkoituksena edistää nuorten terveyttä ja samalla ennaltaehkäistä prostituutiota ja seksuaalista hyväksikäyttöä. Eryitystä huomiota pyritään kiinnittämään nuoriin jotka ovat syrjäytymisvaarassa.	Nuoret saavat itse osallistua sivuston verkkotyön kehittämiseen.	Käyttävät sosiaalista mediaa hyödyksi kuten Instagram.	RAY:n sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema sivusto.	Kouluttaa mm. lastensuojeluviranomaisia sekä muita ammattilaisia jotka työskentelevät nuorten kanssa.

		seksuaalisen kaltoin kohtelun tilanteissa, kuka voi kohdata seksuaalista kaltoin kohtelua, miten se vaikuttaa ihmiseen sekä mitä laki sanoo seksuaalisesta kaltoin kohtelusta.					
Nuortenlinkki.fi	A-klinikkasäätiö. 2012-2014 rahoittajana sosiaali- ja terveysministeriö. 2015 eteenpäin ylläpidetty RAY:n avustuksella.	Nuortenlinkki sivustolta löytyy artikkelit seurustelusta ja sinkkuelämästä, seksistä, selvää asiaa alkoholista ja seksistä. Sivustolla voi esittää anonyyminä kysymyksiä asioista jotka askarruttavat. Nuortenlinkki sivustolta löytyy myös seksivisa, jossa voi testata tietoaan suhteista ja seksistä.	Tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä päihdeongelmia ja muita psykososiaalisia ongelmia sekä edistää nuorten terveyttä.	Seksuaalisuudesta heikosti tietoa. Yleisellä tasolla paljon tietoa perusasioista. Pääaiheena a-klinikkasäätiön mukaisesti päihteet.	Artikkeleista ilmenee niiden julkaisu sekä päivitys ajankohdasta.	Artikkeleiden kirjoittajana terveystieteiden maisteri Marja Pakarinen kirjoittajana kättilö/seksuaalineuvoja Susanna Ruuhilahti.	Tietovisoja kuten seksivisa. Videoblogeja jotka käsittelevät nuorten arkipäiväisistä asioista hieman vakavampiin teemoihin. Erlaisia testejä liittyen päihteisiin.
Sexpo.fi/nuorille	Sexpo-säätiö toimintanut jo vuodesta 1969.	Nuori voi esittää kysymyksiä heitä askarruttavissa	Sivusto on suunnattu 12-20-vuotiaille.	Sivustolta ei löydy paljon tietoa, mutta	Sivujen ja artikkeleiden päivityksistä ei tietoa.	Teksteistä ja artikkeleista ilmenee niiden lähteet ja	Tarjoaa koulutuksia seksologian ja seksuaaliterveyden am-

		asioissa anonyymisti seksuaalineuvojalta tai – terapeutilta netti-neuvonnassa. Mahdollisuus on myös keskustella seksuaalineuvojan kanssa puhelimitse. Tämän lisäksi sivustolla on myös chat keskiviikkoisin klo 18-20. Seksiboxista nuori löytää artikkeleita liittyen seksuaalisuuteen ja ihmisuhteisiin. Sivustolta voi varata ajan neuvontatapaamiseenkin.	Tarkoituksena edistää seksuaalitasarvoa, -kulttuuria, -oikeuksia sekä seksuaalista vapautta.	antaa nuorelle mahdollisuuden kysyä ja ohjaa perusteellisempien sivustojen luokse.	Käytössä sosiaalisen median nykyaikaiset viestintämenetelmät. 4.5.2016 julkaistu Yhdessä- sarjakuvakampanja = nuorille tarkoitettuja sarjakuvia seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Sarjakuvien lisäksi kampanjassa valistetaan erilaisista asioista.	kirjoittajat. Kirjoittajina mm. Seksuaaliterapeutteja ja seksuaalineuvojia.	mattilaisille. Linkkejä lisätietoa varten. TV-ohjelman #love-milla jaksot näkyvät yle areenasta.
vaestoliitto.fi/ nuoret	Väestöliitto on asiantuntijajärjestö joka toimii sosiaali- ja terveysalalla. Se on perustettu vuonna 1941.	Sivusto on jaettu välilehtiin murrosikä, minä ja muut, ehkäisy, seksi sekä turvallisuus. Kysy henkilöltä – paltalla on mahdollisuus jutella koulutetun seksuaaliterveyden asiantuntijalta.	Seksuaaliterveyteen liittyvät nettisivut. Tarkoitettu alle 20-vuotiaille nuorille. Väestöliiton tarkoituksena on edistää koko väestön terveellistä, turvallista	Sivusto on siisti ja sieltä on helppoa löytää asiallista tietoa. Tietoa on helppo etsiä sivustolta, koska aiheet on jaoteltu selkeästi välilehtiin.	Sivusto on päivitetty 2016. Käytössä sosiaalisen median nykyaikaiset viestintämenetelmät.	Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema. Nettipalvelussa viesteihin vastaavat koulutetut seksuaaliterveyden asiantuntijat joilla on sosiaali- tai terveysalan tutkinnon lisäksi	Seksi sanakirja ja seksitietovisa Pelejä joilla voi testata seksitietonsa WhatsApp-utiskirje, josta saa pari kertaa kuussa vinkkejä kännykkään esimerkiksi seurustelusta ja

		jan kanssa tai varata nettivastaanotto aika jossa voi esittää kysymyksiä asiantuntijalle suljetussa chat keskustelussa.	ja hyvinvointista elämää.	Teksti on selkeää ja asiallista.		erilaisia seksologisia koulutuksia. He vastaavat myös sivuston sisällöstä.	uusista tapahtumista.
--	--	---	---------------------------	----------------------------------	--	--	-----------------------

Opas nuorille tiedonhakuun

Seikkailu internetin ihmeellisessä maailmassa

Kaikkea mitä internetissä kerrotaan, ei kannata uskoa todeksi. Internetiin etenkin keskustelupalstoille jokainen voi kirjoittaa mitä ikinä mieleen pilkkahtaa. Sen vuoksi on tärkeää että arvioit kriittisesti lukemaasi tekstiä ja käytät luotettavia tiedonlähteitä.

Jos haluat kysyä jotain asiaa, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen. Internetissä on useita luotettavia sivustoja joiden kautta kysymisten esittäminen onnistuu jopa anonyymisti, eli niin ettei kysyjän henkilöllisyys paljastu.

Voit kääntyä myös oman kouluterveystoimijasi puoleen seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Olemme tähän oppaaseen koonneet hyviä sivustoja ja muita lähteitä joita suosittelemme käytettäväksi.

Puhelinpalvelut

Voit halutessasi soittaa täysin nimettömänä. Puhelimiin vastaavat koulutetut ja vaihtolovelvolliset aikuiset joilla on aikaa kuunnella. Voit soittaa kaikista sinua askarruttavista asioista.

www.polkienpuhelin.fi

- Polkien Puhelin avoinna ma - pe kello 13-18
- numero: 0800 94 884

[Lasten ja nuorten puhelin](http://www.lastenja nuortenpuhelin.fi)

- Päivystää ma - pe klo 16-20 ja la - su klo 17-20
- numero: 116 111

[Viestilaitoksen seksuaaliterveysneuvonta](http://www.viestilaitos.fi)

- ma - ke klo 13-15
- numero: 040 167 9005

www.sinua.fi

- Kysy seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta
- Puhelinpäivystys ma ja to klo 19-21
- numero: 044 300 2355

Opinnäytetyö

Sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit nuorille

- *Opas nuorille tiedonhakuun*

Veera Laiho & Riina Nurmela
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (amk)
Turun ammattikorkeakoulu

kuvat: Jenna Hakala

Opas nuorille sähköiseen tiedonhakuun seksuaalisuuteen liittyvistä asioista

Mistä löydän luotettavaa tietoa?

Olenko normaali?

Ehkäisy Seksi

Mitä tarkoittaa yhdyntä?

Mitä minulle tapahtuu murrosiässä?


TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Se kehittyy, muuttuu ja kasvaa ihmisen mukana koko tämän elämän ajan sekä ilmenee eri tavoin eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Seksuaalisuus sisältää monta eri ulottuvuutta kuten sukupuolen, sukupuoli-roolit, seksuaali-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, lisääntymisen sekä kanssakäymisen.

Murrosiässä on tärkeää muistaa että jokainen kehityksen vaihe ilmenee jokaisella nuorella yksilöllisesti, ikätovereihin oman kehityksen ja kehon vertaaminen ei siis johda mihinkään. (THL 2014; Väestöliitto 2016.)



Lähteitä

www.vaestoliitto.fi/nuoret

- Murrosikä, seksuaalisuus, turvallisuus, seksi, ehkäisy, minä ja muut, ihmissuhteet, kiusaaminen, seurustelu
- Kysymyksiä & vastauksia - osio
- Nettivastaanotto sekä kysy asiantuntijalta-palvelu.
- Pelejä ja testejä



www.mll.fi/nuortennetti

- Oma kehitys, seksuaalisuus, murrosikä, kiusaaminen, mielenterveys, minä ja media, päihteet, terve elämä, koulu ja työ, seurustelu
- Mistä apua – palsta
- Keskustelupalstoja ja blogeja
- Vinkkejä tylsyyden nujertamiseen
- Päivystävä Chat

www.nuortenmielenterveystalo.fi

- Hae neuvoja ja apua
- Tietoa mielenterveydestä
- Itsearviointi ja omahoito
- Nuorten omia kertomuksia

www.nuortenelama.fi

- Ihmissuhteet ja seurustelu, hyvinvointi ja terveys, oma talous ja koti, päihteet, työ, liikenne, ympäristö, opiskelu
- Kysyttävää – palsta
- Blogeja

www.ehkaisy.com

- Tietoa eri ehkäisymenetelmistä ja niiden saatavuudesta

www.sexpo.fi/nuorille

- Chat, nettimeuvonta,
- #loveolla, tv-ohjelma
- www.sexpo.fi/sarijs = Sarjakuvia seksin ja ihmissuhteiden kirjosta

www.netari.fi

- Suomen ainoa verkkonuoorisotalo
- Chatteja, ohjausta ja neuvontaa
- Toimintaa myös Habbo Hotellissa

www.nuortenexit.fi

- Tukea ja tietoa seksuaalisesta kaltoinkoittelusta
- Chat



Opinnäytetyön posteri

Sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit

- Opas nuorille tiedonhakuun

#Excellence
InAction

Avainsanat:

- Seksuaalisuus
- Seksuaalikasvatus
- Murrosikä
- Seksuaalineuvonta
- Internet

Olenko normaali?
Mitä tarkoittaa yhdyntä?
Seksi?
Mitä minulle tapahtuu murrosiässä?
Ehkäisy?
Mistä löydän luotettavaa tietoa?
Kuukautiset?





Seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat kiinnostavat nuoria. Internetissä on monenlaisia nettisivustoja joissa nuorille tarjotaan tietoa seksuaaliterveydestä sekä mahdollisuuden kysyä ja keskustella kahdenkeskisesti asiantuntijan kanssa.



Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa nuorten sähköiset seksuaalikasvatusmateriaalit. Näiden materiaalien pohjalta tuotimme oppaan nuorille. Oppaassa mainitaan mistä nuori voi löytää luotettavaa tietoa, sekä esittää kysymyksiä seksuaalisuuteen, seksiin, seurusteluun ja murrosikään liittyen.

Ota yhteyttä!

veera.laiho@edu.turkuamk.fi
riina.nurmela@edu.turkuamk.fi

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Kuvat: Jenna Hakala