



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sanna-Maria Mannila & Mari Soinila

**NUORTEN SEKSUAALISUUS**  
verkkomateriaalin tuottaminen Decibel.fi-  
sivustolle

Sosiaali- ja terveystieteiden  
2014

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Sanna-Maria Mannila ja Mari Soinila
Opinnäytetyön nimi	Nuorten seksuaalisuus – verkkomateriaalin tuottaminen Decibel.fi-sivustolle
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	29 + 1 liite
Ohjaaja	Helena Leppänen

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa seksuaalisuuteen liittyvää materiaalia nuorten nettiportaali Decibel.fi-sivustolle. Materiaalia käytetään Internet-sivustolla nuorten seksuaalitietojen lisäämisen apuna. Työn tavoitteena on lisätä nuorten tietoja ja taitoja sukupuolikäyttäytymisessä ja antaa keinoja sen muuttamiselle. Työllä pyritään saamaan seksuaalitieto nuorten saataville helposti.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu seksuaalisuuden keskeisistä käsitteistä, kuten seksuaalisuus, seksuaaliterveys ja seksuaalisuuden portaat. Käymme läpi seksuaalisuuden portaat porrastetulta portaalta. Teoreettinen tieto on kerätty kirjoista, eri tietokannoista ja verkkojulkaisuista.

Materiaali on tuotettu tilaajan toiveiden mukaisesti ja julkaistu Decibel.fi-sivustolla.

---

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## ABSTRACT

Author	Sanna-Maria Mannila & Mari Soinila
Title	Adolescent Sexuality – Online Material for the Website Decibel.fi
Year	2014
Language	Finnish
Pages	29 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Helena Leppänen

---

The purpose of this practice-based bachelor`s thesis was to produce material related to sexuality for the youth portal Decibel.fi. The material is on the website in order to increase the adolescents` knowledge and awareness of sexuality. The aim is to improve the adolescents` sexual behaviour skills and knowledge and to provide means to change them. A further aim is to increase the availability of the information.

The theoretical frame consists of the key concepts of sexuality, such as sexuality, sexual health and the steps of sexuality. We go through the stairs of sexuality, step by step. The theoretical frame is based on different books, databases and online publications.

The material has been produced in accordance with the customer's wishes and published on the website Decibel.fi.

---

Keywords                      Sexuality, sexual health, steps of sexuality

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	6
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	7
	3.1 Opinnäytetyö projektina.....	7
	3.2 Opinnäytetyön lähtökohdat.....	7
	3.3 Aiheen rajaus ja suunnittelu.....	8
	3.4 Työn toteutus .....	8
	3.5 SWOT-analyysi.....	9
4	SEKSUAALISUUS .....	11
	4.1 Nuoren seksuaalisuus.....	11
	4.2 Seksuaaliterveys.....	11
	4.3 Seksuaalinen kanssakäyminen .....	12
	4.4 Laki lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä.....	13
5	SEKSUAALISUUDEN PORTAAT .....	15
	5.1 Seksuaalisuuden perusta .....	15
	5.2 Tunnistamaton seksuaalisuus.....	16
	5.3 Tunnistettu seksuaalisuus.....	17
	5.4 Seksuaalisuuden kanssakäymisen opetteleminen .....	19
6	SEKSUAALITIEDON TARPEELLISUUS .....	20
7	MATERIAALIN TUOTTAMINEN .....	22
8	POHDINTA .....	24
	8.1 Tavoitteiden saavuttaminen .....	24
	8.2 Prosessin arviointi.....	25
	8.3 Eettisyys .....	25
	8.4 Jatkotutkimusaiheet.....	26
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Työllä pyritään lisäämään nuorten tietoja seksuaaliterveydestä. Nuorten seksuaaliterveystiedot on todettu olevan vähäisiä tai puutteellisia. Kosusen ja Ritamon Näkökulmia nuorten seksuaalisuuteen sekä Sosiaali- ja terveysministeriön Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2007–2011 antavat suuntaa aiheen tarpeellisuudesta. Tutkimusten mukaan vuosina 1994–2002 alle 20-vuotiaiden ei toivottujen raskauksien määrä sekä klamydiatartunnat ovat nousseet, eivätkä läheskään kaikki nuoret ole käyttäneet ehkäisyä. Vuoden 2002 jälkeen tulokset ovat kuitenkin lähteneet laskuun, mutta tietoa ei voi saada koskaan liikaa, joten siksi tiedon jakaminen netissä on hyvin tärkeä. (Kosunen & Ritamo 2004, 17,21,43.)

Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa materiaalia nuorten nettiportaaliin. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen on tilannut Decibel.fi-sivuston ylläpitäjät. Työn tuotoksena on Internet sivustolle käytettävä materiaali sekä opinnäytetyö. Opinnäytetyössä raportoidaan työn vaiheista ja sen tuotoksesta. Aiheen rajaamisessa on huomioitu tilaajan toiveet, jotka ovat olleet yleistä tietoa nuorten seksuaalisuudesta. Liitteenä on tilaajalle antamamme materiaali, jossa käydään läpi seksuaalisuuden portaat, vaiheet ensimmäisestä suudel-  
masta yhdyntään, seksuaaliongelmien ja niiden hoidon sekä seksuaalianatomiaa.

Decibel.fi on Pohjanmaan kaksikielinen nuorisoportaali 13–25-vuotiaille nuorille, joka tarjoaa neuvoja, tietoa, vinkkejä, kokemuksia sekä antaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa. Decibelin toimintaan ja ylläpitoon osallistuu yksitoista pohjanmaalaista kuntaa ja sivustolla kävijöitä kuukaudessa on noin 20 000. (Decibel.fi 2013.)

## 2 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Työn tarkoituksena on tuottaa materiaalia nuorten nettiportaaliin. Työssä kerätään teorian pohjalta Decibel.fi-sivustoa varten perustietopaketti, joka liitetään Decibel.fi-sivustolle. Työssä annetaan tarvittavaa tietoa nuorten esittämien kysymysten perusteella sekä tilaajan toiveiden mukaan. Työn tavoitteena on lisätä nuorten tietoja ja taitoja sukupuolikäyttäytymisessä ja antaa keinoja sen muuttamiselle.

Työ antaa nuorille mahdollisuuden käydä katsomassa ajankohtaista tietoa yhdeltä sivustolta. Nuoret saavat tietoa nimettöminä, eikä heidän tarvitse varata aikaa mistään tai keskustella arkaluonteisista asioista vanhempien kanssa.

Työ lisää nuorten tietoisuutta seksistä ja seksuaalisuudesta teorian pohjalta. Nuoret saavat luotettavaa tietoa, joka on koostettu eri tutkimusten pohjalta. Nuoret löytävät tiedon lähteelle lisääntyneen netin käytön myötä. Ennen ei ollut käytössä Internet-yhteyttä ja tietoa haettiin kirjastoista, viihdettä tuli televisiosta, kavereita tavattiin. Internet on tuonut nämä toiminnot kotiin ja nuorille sen käyttö on osa arkista elämää ja yhteydenpitoa. (Väestöliitto 2012 a.)

### **3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ**

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä ja järjestämistä. Se voi olla ohje, ohjeistus tai opastus kuten perehdyttämisoras. Toteutustapoina voi olla kohderyhmän mukaan kirja, opas, portfolio, kotisivut tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Ensimmäisenä valitaan aihe sekä kerätään ja käsitellään siihen liittyvää aineistoa, jonka jälkeen täydennetään, tarkistetaan, karsitaan ja järjestetään aineistoa. Lopulta tekstiä hiotaan ja viimeistellään. Työn eri vaiheissa perehdytään lähteisiin, siihen miten ennen on tehty, jotta rajaaminen ja asetteleminen olisivat helpompaa. Työskennellessä päivitetään ja tarkistetaan tietoja jatkuvasti, lopuksi arvioidaan työn luotettavuutta ja tekijöiden onnistumista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 68–69.)

#### **3.1 Opinnäytetyö projektina**

Opinnäytetyö voi olla projektityyppinen, jolloin se on yhden tai useamman opiskelijan projekti. Se on tavoitteellinen sekä tietyn ajan kestävä prosessi. Työelämälähtöisessä projektissa olisi hyvä, että työn erivaiheissa olisivat mukana työelämän edustaja, opinnäytetyön ohjaaja ja opinnäytetyön tekijät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 47–49.)

#### **3.2 Opinnäytetyön lähtökohdat**

Opinnäytetyön aihe saatiin Vaasan ammattikorkeakoulun opettajalta. Hän oli koulun puolesta aiheen yhteyshenkilö ja hänen kautta saatiin lisätietoa aiheesta. Pohjanmaan oma kaksikielinen nuorten nettiportaali [decibel.fi](http://decibel.fi), oli tehnyt koululle tilauksen, jossa oli monia vaihtoehtoja ja omaksi aiheeksemme valitsimme seksuaalipuolelta “basic fact”, johon tulisi kerätä perustietoa seksistä, sen aloittamisesta ja seksuaalisuudesta.

Aihe valittiin, koska se on ajankohtainen sekä aiheelle on osoittautunut tarvetta ja kysyntää Decibel.fi-portaalin kysymysosioissa. Myös nuorten seksuaalikäyttämismisessä on havaittu puutteellista tietoa ja osaamista. Nykypäivänä nuoret aikuisutuvat yhä aikaisemmin ja aloittavat sukupuolielämän, joten tiedon saanti tulee olemaan tarpeellista jo varhaisessa vaiheessa. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen väliarvioinnissa sosiaali- ja terveysministeriön toimintaohjelmasta vuosille 2007–2011 mukaan vuoden 2009 kouluterveyskysely näytti että peruskoululaisista 22 % oli ollut jo sukupuoliyhdyntässä ja 17 % heistä ei ole käyttänyt mitään ehkäisyä. (THL 2010, 5.)

Tekijät saivat lisää varmuutta työn hyödyllisyydestä, Decibel.fi-sivustoon sekä muuhun materiaaliin perehtymisen jälkeen. Tulevina terveydenhoitajina seksuaalikasvatus ja -ohjaus tulevat olemaan osa opinnäytetyön tekijöiden tulevaa työtä ja siksi myös tärkeä aihe heille.

### **3.3 Aiheen rajaus ja suunnittelu**

Aihe rajattiin käsittelemään perustietoja seksin aloittamisesta, seksistä, seksuaalisuudesta sekä seksuaalisuuden portaista. Tekijät tuottavat sivustolle tietoa nuorten näkökulmasta ja tuotettava materiaali pidetään ymmärrettävänä sekä kiinnostavana, eikä liian tieteellisenä. Materiaalin sisältöön vaikutti tilaajan toiveet.

Tietoa aiheesta löytyi Vaasan ammattikorkeakoulun kirjaston julkaisuista, tietokannoista (Medic ja PubMed) sekä Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjaajalta ja opettajalta, joka opettaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Lähteitä etsittiin myös opinnäytetöiden sekä pro gradujen lähdeluetteloista. Hakusanoina on käytetty nuoret, seksi, seksuaalisuus, internet ja ohjaus. Englanninkielisinä hakusanoina on käytetty sexuality, sex ja young.

### **3.4 Työn toteutus**

Tutkimussuunnitelma valmistui keväällä 2012. Ennen tekijät eivät olleet tilaajaan yhteydessä vaan asiat hoidettiin opettajan kautta. Syksyn 2012 aikana alettiin tuottaa materiaalia, jota työstettiin 2013 syksyyn asti. Tekijät pitivät yhteyttä koko



työn tekemisen ajan tilaajaan sekä opinnäytetyön ohjaajaan. Työtä muutettiin tilaajan toiveiden mukaisesti ja heidän haluamaan muotoon.

Marraskuussa 2013 Decibelin henkilökunta hyväksyi tekijöiden tuottaman materiaalin ja joulukuussa 2013 Decibel käytti materiaalia sivuillaan kuukauden teemassa, jonka aiheena oli perustietoa seksistä. Tekijöiden tehtävänä oli tuottaa materiaali suomen kielellä, (materiaali liitteessä 1). Decibel käänsi materiaalin ruotsin kielelle. Decibelin asiantuntemus ja kohderyhmän tunteminen auttoivat materiaalin tuottamisessa sekä kirjoitusasussa.

### **3.5 SWOT-analyysi**

SWOT-analyysi sisältää kokonaisuudessaan projektin sisäiset tekijät; kehittämislanteen ja sidosryhmien vahvuudet ja ongelmat sekä heikkoudet. Ulkoiset tekijät; toimintaympäristön ja tulevaisuuden tarjoamat mahdollisuudet ja luomat uhat. Analyysin perusteella voidaan arvioida projekti-ideoita ja niiden toteutusta. (Silverberg 2007, 15.) Työn SWOT-analyysissä mietittiin seuraavaa:

Vahvuudet:

- Työn kiinnostavuus
- Työn tarpeellisuus
- Aiheen ajankohtaisuus
- Tekijöiden motivaatio

Heikkoudet:

- Työn rajaamismahdollisuudet
- Hyvien englanninkielisten lähteiden löytäminen
- Uusien lähteiden löytäminen

Mahdollisuudet:

- Nuorten seksuaalitietoisuuden lisääminen
- Tekijöiden ammatillinen kehittyminen

Uhat:

- Työskentely ajan riittämättömyys
- Tekijöiden aikataulujen yhteensopimattomuus
- Yhteistyö eri tahojen kanssa ei onnistu
- Nettiportaalia ei lueta

## **4 SEKSUAALISUUS**

Seksuaalisuus on osa ihmistä kuolemaan saakka. Se kehittyy ja muokkaantuu nuorella vähitellen erilaisten tekijöiden vaikutuksesta. Seksuaalisuuteen vaikuttaa esimerkiksi ihmisen omat kokemukset sekä ympäristö. Seksuaalisuus sisältää eroottisen mielenkiinnon, suvun jatkamisen, intiimiyden, nautinnon, seksuaalisen kehityksen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin, biologisen sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen. (Väestöliitto 2012 b.)

### **4.1 Nuoren seksuaalisuus**

Nuoren seksuaalisuus on suuria tunteita, kompastelua, hämmennystä, pohdintoja, haavoittuvuutta sekä naiseuden ja miehisyyden työstämistä. Myöhemmin varhaisaikuisuudessa aletaan hankkia kokemuksia rohkaistumisen myötä. Kaikkien herkkien vaiheiden tueksi tarvitaan seksuaalikasvatusta järjen, tunteiden sekä biologian tasoilla. (Väestöliitto 2006, 23.) Ennen ensimmäistä yhdyntää olisi ihan-teellista, että nuorella olisi selvä käsitys omasta itsestään, omista tunteistaan ja toiveistaan, omasta kehostaan ja oman kehon suojelusta. Nuoren tulisi olla riittävän kypsä ottamaan vastuuta paisti itsestään myös toisesta ihmisestä, tämän tunteista ja terveydestä. (Kosunen & Ritamo 2004, 95.)

Nuorten seksuaalioikeudet ovat oikeus tasa-arvoisuuteen, oikeus osallistua, oikeus turvalliseen seksuaaliterveyteen, oikeus yksityisyyteen, oikeus itsemääräämisoikeuteen, oikeus ajatella ja ilmaista itseään vapaasti, oikeus tietää ja oppia, oikeus valita kumppani ja päättää haluaako lapsia ja milloin haluaa ja oikeus ylläpitää näitä oikeuksiaan. (IPPF 2012, 16–26.)

### **4.2 Seksuaaliterveys**

WHO:n mukaan seksuaaliterveydessä ei ole vain kyse sairauden tai toimintahäiriön puuttumisesta. Seksuaaliterveys on psyykkisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen. (WHO 2006, 5). Seksuaaliterveys on myös kyky nauttia seksuaalisuudestaan ilman, että siitä on ruumiillista tai henkistä vahinkoa tai haittaa hänelle itselleen tai muille (Duodecim 2007, 640). Nuoren seksuaaliterveys on sitä kun nuori suhtautuu itseensä kunnioittavasti ja

terveesti (Väestöliitto 2012 b). Lisääntymisterveys tarkoittaa hedelmällisyyttä sekä kykyä saada terveitä lapsia toivottuun aikaan (Duodecim 2007,414).

Seksuaaliterveyden edellytyksenä on, että nuori saa oman ikä- ja kehitystasonsa mukaista tietoa seksuaaliterveydestä ja seksuaalisuudesta sekä niistä huolehtimisesta. Tietoa nuori saa lukemalla, katselemalla ja kuuntelemalla ympäristöään. Tieto ei aina pelkästään riitä vaan nuori tarvitsee sen tueksi ohjeita siitä, miten tietoa sovelletaan toimintaan. Nuori tarvitsee palveluita ja ohjeita hyvän seksuaaliterveyden säilyttämiseksi. Tiedoilla ei ole hyötyä, jos nuori ei tiedä mitä sillä tehdään. Tiedon tulee tuntua itselle tärkeältä, jotta se jää nuoren mieleen. (Väestöliitto 2012 b.)

### **4.3 Seksuaalinen kanssakäyminen**

Seksi on toimintaa, jolla pyritään hyvään oloon ja nautintoon. Seksiä voi harrastaa yhdessä tai yksin. Seksiä ovat yhtäläillä rakastelu kuin fantasiatkin. Seksi sisältää nautinnon, se ei kuitenkaan saa ahdistaa tai pelottaa eikä siihen saa pakottaa tai painostaa. (Väestöliitto 2011, 5.)

Ensimmäisen kerran nuori suutelee keskimäärin murrosiässä. Yksilöllinen hajonta on suuri, mutta ensimmäisen kerran nuori on yhdynnässä noin neljä vuotta ensimmäisen suudelman jälkeen. Tämä on myös toivottava sukupuolisen kehityksen vauhti. Fyysinen kypsytys vaihtelee, mutta henkinen kypsyminen etenee yleensä tasaisemmin iän mukaisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 201.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt kouluterveyskyselyn 8. – 9. luokkalaistulle, lukiolaisille sekä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille. Kyselystä käy ilmi, että vuosina 2010 – 2011 peruskoululaisista on ollut vähintään kerran sukupuoliyhteydessä 22 %, lukiolaisista on ollut sukupuoliyhteydessä vähintään kerran 41 % ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista sukupuoliyhteydessä vähintään kerran on ollut 65 %. (THL 2013.)

Masturbointi on keino tulla sinuiksi oman kehon kanssa ja kehittyvän seksuaalisuuden kanssa. Masturbointi on täysin normaalia sekä se on turvallinen keino tutustua itseensä yksikseen. Seksuaalisuudestaan osaa nauttia myös toisen kanssa,

kun siitä osaa nauttia itsensä kanssa. (MLL 2013 a.) Murrosiässä nuori saattaa alkaa kiinnostumaan seksuaalisesti toisten ihmisten vartaloista. (Harris & Emberley 2010, 48 – 49.) On tärkeää muistaa, että aivot ovat tärkein sukupuolielin, järki mukana tekemisessä (MLL 2013 b.)

Pettingiksi kutsuttua on koskettelu, hyväily, suutelu ja halailu. Se on myös yhdessä oloa, joka voi saada ihmiset kiihottumaan toisistaan ja tuntemaan toisen läheiseksi ja rakkaaksi. Seksuaalinen nautinto ihmisten välillä ilman yhdyntää on mahdollista. (Harris & Emberley 2010, 56.)

Valmius seksiin on osin psyykkistä. Pääosin murrosiän jälkeen keho on valmis seksuaaliseen kanssakäymiseen. Psykkinen huonovointisuus ja hyvinvointi ovat sidoksissa seksikokemuksiin. Varhain aloitetut yhdynät voivat vaikuttaa myös psyykkiseen kehitykseen ja kasvuun. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 169.) Seksuaalisuus on hyvin arvokas asia, jonka nuoren olisi hyvä sisäistää. Nuoren on hyvä ymmärtää, että asian kanssa ei tarvitse kiirehtiä. (MLL c. 2013). Seksuaaliselle toiminnalle jokaisella on oikeus sanoa ei, milloin ja mistä syystä tahansa (Harris & Emberley 2010, 56).

Kasvaminen työstä naiseksi tapahtuu, kun tytön munasarjat alkavat tuottaa ja irrottaa joka kuukausi kypsiä munasoluja, jonka jälkeen tyttö voi tulla raskaaksi. Kasvaminen pojasta mieheksi tapahtuu murrosiän saavuttua, jolloin pojilla alkaa siittiöiden tuotanto ja siittiöt pystyvät hedelmöittämään munasolun. Siittiö, joka pääsee uimaan emättimeen ja yhtymään munasoluun, saa aikaan munasolun hedelmöittymisen. (Harris & Emberley 2010, 32 – 33, 37, 57.)

#### **4.4 Laki lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä**

Rikoslaisissa sanotaan lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä seuraavaa; Joka koskettelemalla tai muulla tavoin tekee kuuttatoista vuotta nuoremmalle lapselle seksuaalisen teon, joka on omiaan vahingoittamaan tämän kehitystä, tai saa tämän ryhtymään sellaiseen tekoon, on tuomittava lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä vankeuteen vähintään neljäksi kuukaudeksi ja enintään neljäksi vuodeksi. (L20.5.2011/540)

Lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitaan myös se, joka on sukupuoliyhteydessä kuuttatoista vuotta nuoremman lapsen kanssa, jos rikos ei 7 §:n 1 momentissa tarkoitetulla tavalla ole kokonaisuutena arvostellen törkeä. Lisäksi lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitaan se, joka menettelee 1 momentissa tai edellä tässä momentissa tarkoitetulla tavalla kuusitoista mutta ei kahdeksantoista vuotta täyttäneen lapsen kanssa, jos tekijä on lapsen vanhempi tai vanhempaan rinnastettavassa asemassa lapseen nähden sekä asuu lapsen kanssa samassa taloudessa. Yritys on rangaistava. (L20.5.2011/540)

## 5 SEKSUAALISUUDEN PORTAAT

Jokaisella henkilöllä on oma yksilöllinen kehitysaikataulunsa ja jokaisella kypsytymisen portaalla henkilö tarvitsee myös tukea seksuaaliselle kasvulleen ja kehitykselleen. Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus, joka on osittain pysyvä ja osittain kehittyvä. Se koostuu kolmesta kerroksesta: järki, tunteet ja biologia. Nämä yhdessä muodostavat seksuaalisuuden kokonaisuuden, joka vähitellen kehitysvaiheiden avulla rakentuu aikuisuutta varten. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 9-10.)

Ihmisen seksuaalista kehitystä voi seurata seksuaalisuuden portaiden avulla. Jokainen kehittyä omaa tahtiaan seksuaalisuuden portailla, esimerkiksi kehitysvaiheita voi jäädä väliin tai jollekin portaalle voi palata takaisin. Joillakin voi olla kuitenkin liian kiire etsiä oikotietä aikuisuuteen ja kokeilla sellaista, mihin he eivät vielä ole valmiita. Nuoruuteen kuuluu riskien kokeilu. Kehitysportaiden järjestyksessä kulkeminen on tärkeää, sillä sitä kautta kehitysvaiheita ei jää puuttumaan, eikä se johda myöhemmin ongelmiin. Tärkeiden kehitysvaiheiden puuttuminen saattaa huonontaa nuoren itsetuntoa, koska vähäinen elämäkokemus ei täytä myöhempien kehitysvaiheiden tavoitteita. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 26.)

Nuoren on tärkeää oppia omat rajat ja niiden puolustaminen, jotta hän välttyisi kaltoin kohtelulta. Mikäli nuorella ei ole ollut aikaa tai kiinnostusta kunkin portaan tärkeiden seksuaalitietojen oppimiseen, muodostuu hänelle vajaat tiedot seksuaaliterveydestä. Portaiden harppominen saattaa näkyä kyvyttömyytenä tasapainoiseen parisuhteeseen, sillä nuorelta puuttuu parisuhteessa tarvittavat ystävyys- ja seurustelutaidot. (Aho ym. 2008, 26.)

### 5.1 Seksuaalisuuden perusta

Vauvaiässä lapselle kehittyy kokemus omasta kehostaan hyvänä ja lapsi on sinut oman kehonsa kanssa. Sosiaalisten kanssakäymisten myötä vauva oppii käsittämään olevansa hyväksytty ja turvassa. Vauva alkaa oppia hakemaan vastavuoroisia sanattomia kommunikaatiotaitoja ja houkutella rakkaitaan ihastukseen ja hy-

myyn. Vauva tuntee olevansa rakastettu kun hän saa rakkauden tunteen heräämään hoivaajissaan. Vauva oppii rakkauden tunteen ohjaavan ihmisten välistä turvallista kommunikaatiota. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23–24.)

Lapsen tunne-elämälle on tärkeää, että hän saa olla rakkauden ja ihailun kohteena. Lapsen tulee saada tuntea olevansa tähti, itseään rakastava sekä nauttiva olento. Tällöin lapsi oppii, että on sallittua tuntea nautintoa itsensä ja toisen henkilön rakkaudesta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23–24.)

## **5.2 Tunnistamaton seksuaalisuus**

Ensimmäisen porras – Ensirakkaus. Tämä on seksuaalisuuden kehityksen perusta. Tällöin rakennetaan perusturvallisuus ja – luottamus aikuisiin. Tällä portaalla opetellaan pettymyksestä selviämistä ja rakastamista. Useat leikki-ikäiset rakastuvat vanhempiinsa tai johonkin lähipiiristä. Tällöin lapsi kokee ensimmäisen sydänsurinsa, kun hän huomaa, ettei hän voi mennä aikuisen kanssa naimisiin. (Aho ym. 2008, 20.)

Toinen porras – Idoli ihastuttaa. Tämä porras tarkoittaa 6–12-vuotiaan rakastumista yleisesti hyväksytyyn kohteeseen. Monella saattaa olla sama ihastumisen kohde, kuten julkisuuden henkilö tai opettaja. Ihastumisen kohde on turvallinen, lähipiirin ulkopuolinen ja yleensä aikuinen ihminen. Seurustelua ei vielä ajatella. Lapselle alkaa tällöin kehittyä seksuaalisuuden fantasiatila. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Kolmas porras – Tuttu mutta salattu. Tällä portaalla ihastumisen kohde siirtyy tuttuun lähipiiriin ihmiseen jopa omaan ikätoveriin. Tämän portaan ajankohta saattaa joillakin olla jo 8-vuotiaana ja toisilla vasta 13–18-vuotiaana. Ihastuminen kuitenkin pidetään salassa eikä sitä osoiteta kenellekään. Ihastumisen paljastumisen myötä saattaa koko ihastuminen jopa loppua. Tämän portaan aikana opetellaan hallitsemaan omaa käytöstä voimakkaiden tunteiden vallassa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)



### 5.3 Tunnistettu seksuaalisuus

Neljäs porras – Kaverille kerrottu. Tällöin opetellaan omien tunteiden kertomista toiselle ihmiselle. Ihastumisen kohde saattaa olla tuttu ikätoveri. Ihastumisesta ei kerrota vielä suoraan ihastukselle vaan esimerkiksi hyvälle ystävälle. Tällä portaalla nuori on kehittynyt tunne-elämässään sille tasolle, että hän voi tuoda esiin omat tunteensa ja antaa ne toisen ihmisen arvioitavaksi. Omille tunteille haetaan tukea ja hyväksymistä. Tuen saaminen ihastumiselle ja siitä puhumiselle on tärkeää, että uskaltaa edetä portailla eteenpäin. (Aho ym. 2008, 22.)

Myös ystävyysden pelisääntöjä opetellaan. Nuori opettelee tunnistamaan hyvän ystävän piirteitä ja näiden ystävyys-suhteiden kautta hän oppii rakastumista, pettymistä, sietämistä ja ristiriidoista selviytymistä. Hyvä ystävyys-suhte tukee myöhemmin seurustelu- ja parisuhdetaitoja. (Aho ym. 2008, 22.)

Viides porras – Tykkään sinusta. Tarkoittaa sitä, kun 10–15-vuotiaan ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta. Tieto kulkee yleensä epäsuoraan kirjelmäpöytä tai tekstiviestillä. Vastarakkaus on mahdollista, mutta torjutuksi tuleminenkin siedetään. Ihastumisen kohteen tulee kuitenkin tietää tunteiden olemassaolosta. Murosiän muutokset alkavat yleensä tämän vaiheen aikana. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Tällä portaalla nuoret voivat sopia seurustelewansa, mutta tämä ei kuitenkaan täytä aikuisten käsitystä seurustelusta. Aikuisten ei kuitenkaan tule vähätellä nuorten kokemuksia. Seurustelusuhde ei sisällä läheisyyttä, koska nuori voisi kokea sen liian intiiminä asiana. Tärkeimpänä pidetään kuitenkin keinoja, joilla saadaan viesti ihastumisesta perille, vastoinikäymisistä selviytymistä ja samanlaisista tunteista kertomista toisille. Seurustelusuhde voi päättyä lyhyen ajan kuluttua ja useimmiten se palautuu takaisin ystävyys-suhteeksi. Nuoren tunteet on otettava tosissaan, koska tämä oli kuitenkin hänen ensimmäinen oikea seurustelukokemuksensa. (Aho ym. 2008, 23.)

Kuudes porras – Käsi kädessä. Tämä tarkoittaa vaihetta, kun 12–16-vuotias kertoo seurustelewansa. Ihastuminen on molemminpuolista ja yhteinen kokemus, joka

halutaan näyttää koko maailmalle. Kädestä pitäminen, rakkaansa lähellä oleminen ja ihastumisentunteen jakaminen vievät kaiken energian. Tällöin opetellaan käsittelemään myös pettymyksen ja hylätyksi tulemisen tunnetta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Tämä on tärkein kehitysvaihe, sillä tällöin nuori osoittaa ja ilmaisee rakastumisen tunteitaan ja saa vastarakkautta osakseen. Toisen kanssa lähekkäin olemiseen voi liittyä voimakkaita tunteita ja kiihottumista, mutta niitä ei kuitenkaan jaeta toisen kanssa, koska se ei vielä tunnu oikealta. Suukottelukin voi tuntua ällöttävältä, mikäli siihen ei ole vielä valmis. Mielikuvituksen, haaveilun ja fantasioiden avulla nuori käsittelee omia seksuaalisia tuntemuksiaan ja saattaa myös kiihottua. Kiihottumisen myötä oma keho ja sen tuntemukset alkavat kiinnostaa enemmän ja itseyydytys tulee luonnollisena osana elämään. (Aho ym. 2008, 23 – 24.)

Ensimmäisen vakavan seurustelusuhteen päättymiseen liittyvät tunteet voivat tuntua maailmanlopulta. Nuorella ei ole vielä keinoja selviytyä vastoinkäymisistä. Näihin tilanteisiin liittyy surua, vihaa, suuttumista ja aggressioita. Näitä tunteita ei aikuisen tule vähätellä ja jokaisen nuoren tulisi löytää tunteiden purkamiseen sopiva keino. Yleensä puhuminen ystävän tai vanhemman kanssa auttaa, mutta tunteita voi myös purkaa esimerkiksi urheilemalla, kuuntelemalla musiikkia tai itkemällä. (Aho ym. 2008, 24.)

Seitsemäs porras – Suudellen. Tarkoittaa uuden maailman avautumista suudelmien ja koskettelun myötä 14–18-vuotiaalle. Nuorten mukaan tämä vaihe nimetäänkin yleensä "fritsuvaiheeksi". Seksuaalinen kiihottuminen on jo mukana, mutta koskettelu jää vain suun ja kaulan alueelle, koska muun kehon koskettelu on liian jännittävää. Tämän vaiheen aikana joku saattaa jo opetella seksuaalisen mielihyvän tuottamista itselleen. Kumppanin kunnioittaminen ja oman itsensä hallinta ovat tärkeässä roolissa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Seistemännellä portaalla opetellaan ilmaisemaan ihastumista, rakkautta ja läheisyyttä intiimisti toisen ihmisen kanssa. Tällöin opetellaan ymmärtämään kiihottuminen mukavana, nautinnollisena ja terveellisenä asiana. Tässä vaiheessa nuori

on jo kiinnostunut toisen ihmisen ajatuksista ja tuntemuksista. (Aho ym. 2008, 24.)

#### **5.4 Seksuaalisuuden kanssakäymisen opetteleminen**

Kahdeksas porras – Mikä tuntuu hyvältä. Tällä portaalla tehdään yhdessä rakkautta, eli opetellaan toisen ihmisen kanssa yhdessä nautintoa, kiihottumista ja jopa orgasmia. Tällä portaalla hyväily on rakastelun opettelua. Nuori opettelee seurustelu-suhteessaan tutustumaan toisen ihmisen kehoon. Molemminpuolinen hellyyden antaminen ja vastaanottaminen ovat osa kehitysvaihetta, johon kuuluu myös uskaltamattomuus olla alasti toisen nähden. On tärkeää opetella kommunikoimaan ja puhumaan ääneen seksiin liittyvistä asioista, kuten mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Ei-sanan käyttöä tulee harjoitella, koska mitään itseään epäilyttävää ei tule tehdä vain toista miellyttääkseen. Rakastelusta puhuminen on helpompaa mitä paremmin toisen tuntee. (Aho ym. 2008, 24 – 25.)

Yhdeksäs porras – Rakastella. Tarkoittaa keskimäärin 16–25-vuotiaana koettua syvää rakastumista ja rohkaistumista haluamaan suhteelta myös yhdyntää. Nuoren aikuisen tulisi pystyä yhdistämään yhdyntä fyysisenä tapahtumana läheisyyden-, turvallisuuden- ja rakkaudentunteisiin sekä kokemaan rakastelusta fyysistä että psyykkistä mielihyvää. Tällöin nuoren tulisi olla riittävästi kehittynyt, sillä tämä vaihe vaatii nuorelta tarvittavat tiedot ja taidot seksin riskeistä, niiltä suojautumiselta. Tähän portaaseen kuuluvat myös vastuuntunto, empatia ja kunnioitus kumppania kohtaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 21.)

Seksuaalisuuden portaat kuvaavat yksilön hitaasti kypsyviä valmiuksia rakkauden ja seksuaalisen suhteen yhdistämisestä sekä seurusteluun kypsyminen vaiheita. Näiden portaiden jälkeen kehitys jatkuu läpi elämän. Seksuaalisuuden portaiden aikana kehittyvät seksuaalinen minäkuva ja itsetunto, joten niiden tukeminen ja suojaaminen on tärkeää. Seksuaalisuuden kehitysaikataulu ei ole sidoksissa ikävuosiin, vaikka ne ovat portaille hahmoteltukin. Seksuaalisuuden portaiden eteneminen on täysin yksilöllistä ja joskus portaita saatetaan jopa palata tai ne saatetaan aloittaa alusta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22.)

## 6 SEKSUAALITIEDON TARPEELLISUUS

Kosusen ja Ritamon Näkökulmia nuorten seksuaalisuuteen sekä sosiaali- ja terveysministeriön Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2007–2011 antavat suuntaa aiheen tarpeellisuudesta. Tutkimusten mukaan vuosina 1994–2002 alle 20-vuotiaiden ei toivottujen raskauksien määrä sekä klamydia tartunnat ovat nousseet eivätkä läheskään kaikki nuoret ole käyttäneet ehkäisyä. Vuoden 2002 jälkeen tulokset ovat kuitenkin lähteneet laskuun, mutta tietoa ei voi saada koskaan liikaa joten siksi tiedon jakaminen netissä on hyvin tärkeä. (Kosunen & Ritamo 2004, 17,21,43.)

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa (STM 2007:17) esitettiin tavoitteeksi nuorten seksuaaliterveyteen liittyvien palveluiden saatavuuden ja laadun kehittäminen. Seksuaalipalvelut tulee ohjelman mukaan järjestää lähipalveluina koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoa vahvistamalla, lähestymistapojen olisi oltava kokonaisvaltaista sekä seksuaaliterveys valistusta ja neuvontaa tulisi lisätä. Valtioneuvoston asetus (338/2011) velvoittaa koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon tarjoamaan suunnitelmallista seksuaaliterveyttä koskevaa terveysneuvontaa.

Tutkimuksessa jossa selvitettiin nuorten kokemia kehittämisehdotuksia seksuaaliterveyspalveluille, antaa suuntaa työn tarpeellisuudelle ja hyödyllisyydelle. Tutkimustulokset osoittivat, että nuorten mielestä seksuaaliterveyspalvelujen saatavuudessa oli puutteita. Monet nuoret halusivat enemmän tietoa palveluista, ja kokivat Internet- palveluiden kehittämisen hyödyllisenä. Internet on nuorten tiedonhakumaailma nykyään. Nuorten kehittämisehdotuksena oli palvelujen sisältöön liittyvä palvelujen kiireettömyys, matala kynnyks palveluihin hakeutumisessa, monipuolisuus. Tavallaan tulemme nuorten lähelle avuksi, jolloin annamme heille tietoa. Tutkimus osoitti nuorten haluavan enemmän ja monipuolisempaa tietoa seksuaaliterveydestä jo nykyistä varhaisemmin. Decibel.fi-sivuston materiaali on kaikille avoin sekä kaikkien luettavissa. (Nikula & Liinamo 2013, 18 – 20.)

Nikulan & Liinamon (2013, 18-20) tutkimuksessa selvisi palveluiden yksityisyyden merkitys nuorille, sillä he eivät halua vanhempien tietävän heitä askarruttavista asioista. Työ antaa tukea nuorten kehittämisehdotukselle, jolloin vastaukset kysy-

myksiin tuodaan Internetiin. Tähän nuorilla on matala kynnys kirjoittaa ja avautua asioistaan. Eikä heidän tarvitse jättää asioita selviämättä siinä pelossa, että vanhemmat saisivat tietää. Eräs kehittämissuositus olikin anonyyminä asiointi, Internetin välityksellä ei ammattihenkilöä tarvitse kohdata kasvotusten. (Nikula & Liinamao 2013, 18 – 20.)

Monet nuoret viettävät paljon aikaa Internetissä. Internet on loistava paikka hakea tietoa aiheista, joista haluat tietoa enemmän tai asioista jotka askarruttavat mieltä. Nykyään yhteyttä pidetään ystäviin ja läksyjen tekemisen apu löytyvät Internetistä. Vastuullista tietoa löytyykin paljon seksistä, seksuaaliterveydestä, murrosiästä siksi suurin osa verkkosivustoista on hyödyllisiä, mutta eivät kaikki. Verkkotietosanakirjalla tai hakukoneella on helppo hakea aihepiireistä tietoa. (Harris & Emberley. 2010, 83–85.)

Murrosikäisten maailma on yksilöllinen, kaikille asiat tapahtuvat eri aikaan. Luokan ainut jolla ei ole vielä alkanut kuukautiset, saattaa löytää Internetistä vastauksen, että kuukautiset eivät alkaa kaikilla tietyn ikäisenä vaan se on yksilöllistä milloin ne alkavat. Netistä saattaa löytyä seksuaaliterveyttä koskevien päätösten tekemiseen apua. Kysymyksenä käytäntö kondomia, Internetin faktat kertovat suojaamattoman seksin vaaroista, kuten raskaaksi tulemisesta ja sukupuolitaudin saamisesta. Aina tietolähteeseen ei voi kuitenkaan varmasti luottaa. (Harris & Emberley. 2010, 83–85.)

## 7 MATERIAALIN TUOTTAMINEN

Usein on vaikeaa ratkaista, miten yksityiskohtaista tietoa lukija tarvitsee. On myös hankala tietää mitä lukija ymmärtää itse ja mitä hänelle täytyy erikseen kertoa. Kirjoittajan mielestä jokin asia voi olla itsestäänselvyys, kun taas lukijalle se välttämättä ei ole. Tekstiä tulee kirjoittaa lukijan näkökulmasta ja tekstin tulee olla ymmärrettävää. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 14.)

Materiaalin tuottaminen ei ole ainoastaan tiedon siirtoa kirjoittajalta lukijalle vaan on tärkeää mitä sanotaan ja miten sanotaan. Kirjoittaja ei voi kirjoittaa kaikkea haluamaansa. Viime kädessä tekstin merkitys syntyy kun, tekstiä luetaan. (Torkkola ym. 2002, 16–17.)

Tekijöiden oli vaikeaa ratkaista, kuinka laajasti tietoa tulee antaa, koska seksuaalisuuden aihealue on niin laaja sekä kohderyhmän ikäjakauma on niin suuri. Tekijöiden tuli huomioida kirjoittaessaan, mikä on tärkeää 13-vuotiaalle ja mikä on tärkeää 25-vuotiaalle sekä yhdistää ikäluokkien tarpeet yhdeksi tekstiksi. Jokaisella on oma aikaisempi tieto ja kokemus seksuaalisuudesta. Kirjoittaessa oli haastavaa rajata aihealueesta ne asiat, joita ikäryhmä mahdollisesti tarvitsee. Lähdetekstin muokkaaminen nuorille kohdistettuun muotoon tuotti hankaluuksia.

Materiaalia tuottaessa tekijöiden tuli miettiä kohderyhmää ja kenelle materiaali on suunnattu. Sen vuoksi materiaalin tekstimuotoa muokattiin nuoria ajatellen ja kirjoitettiin heitä kiinnostavaan muotoon. Tekijät tuottivat työssään perustietoa seksuaalisuudesta, jota jokainen nuori asian luettuaan pystyy käyttämään ja täydentämään omassa elämässään.

Torkkola ym. (2002, 39, 42) kirjoittavat kirjoitettavasta kielestä, että kielen tulee olla selkeää yleiskieltä. Materiaalia tuottaessa täytyy ottaa huomioon kohderyhmä. On myös tärkeää kiinnittää huomiota otsikoihin, että ne herättävät lukijan mielenkiinnon. Tekstissä tulee huomioida, että asiat ovat jäsennelty luontevaan järjestykseen. (Torkkola ym. 2002, 39,42.)

Netissä julkaisemisella pyritään siihen, että se on hyvin saatavilla kaiken kokoisilla laitteilla sekä paperille tulostettuna. Netissä julkaistavan materiaalin tulee olla

esteettömästi saatavilla. Lisäksi ulkoasun tulee olla selkeä ja kiinnostava. (Korpela ja Linjamaa 2003, 13,16.)

Tekijät ottivat kirjoittaessaan huomioon otsikoinnin ja tekivät niistä nuorten mielenkiintoa herättäviä. Materiaalissa on otettu huomioon käsiteltävien asioiden luonnollinen etenemisjärjestys. Materiaalia tuottaessa haasteita asetti se, että tekijät eivät olleet aikaisemmin tehneet verkkomateriaalia. Kirjoittaessa oli ajateltava, että materiaali jää Internetiin kaikille luettavaksi.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessimme edistyi lähes tavoitteiden mukaan. Aikataulussa ei pysytty niin kuin aluksi suunniteltiin. Lopputulos kuitenkin saavutettiin. Työn tekijät oppivat kuitenkin paljon uutta opinnäytetyön teon aikana.

Työn tarkoituksena oli tuottaa tilaajalle Decibel.fi-sivustolle seksuaalisuus materiaalia, jota he julkaisivat sivuillaan. Työmme julkaistiin joulukuun 2013 kuukauden teemana ja se oli siellä vapaasti jokaisen saatavana sekä luettavana.

Työn teon aikana havaittiin, että olisi ollut mahdollisesti helpompaa tuottaa ensin teoriatieto aiheesta ja sen jälkeen työstää siitä tarvittava materiaali. Tätä työtä tehdessä tehtiin juuri toisinpäin, mikä hankaloitti työskentelyä. Opinnäytetyön työstäminen oli hankalaa materiaalin teon jälkeen. Työskentelyä olisi mahdollisesti ollut parempi toteuttaa siinä järjestyksessä, että teoria olisi tehty ensimmäisenä jonka jälkeen olisi tuotettu materiaali ja lopuksi työstetty opinnäytetyö loppuun.

Yhteistyö tilaajan kanssa on sujunut hyvin. Olemme saaneet apua sitä kysyttäessä sekä mielipiteitä ja korjausehdotuksia, jotka ovat helpottaneet työskentelyämme. Materiaalin hyödyllisyydestä olisi ollut kiva saada tietoa. Tietoa on kuitenkin mahdoton saada, koska emme tiedä kuinka moni sen on käynyt lukemassa. Eikä tiedetä onko siitä ollut lukijalle hyötyä, koska mitään palauteohjelmaa ei ole.

Työskentelyn aikana olemme oppineet työskentelemään paremmin parin kanssa sekä kuuntelemaan toista sekä toisen mielipidettä. On ollut hyvä työskennellä parin kanssa, koska ongelmatilanteissa on voinut kysyä toiselta apua ja hyödyntämään toisen osaamista. Olemme kehittyneet työn aikana järjestämään aikataulumme paremmin ja suunnittelemaan tulevaa sekä sitä mitä on vielä tehtävänä. Lähteiden etsintä on myös helpottunut huomattavasti työn aloittamisen jälkeen.

### 8.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Työn yhtenä tavoitteena oli antaa tietoa seksuaalisuudesta nuorten saataville sekä lisätä heidän tietoja ja taitoja sukupuolikäyttäytymisessä sekä antaa keinoja, joilla muuttaa sitä. Nyt työmme on Internet-sivustolla ja sieltä nuoret voivat oppia ja saada lisää tietoa sukupuolikäyttäytymisestä. Se on kuitenkin Desibel.fi sivustosta



ja heidän markkinoinnistaan kiinni, kuinka monen nuoren tietoon sivusto tulee ja kuinka moni käy lukemassa tekstejämme.

Prosessimme tavoitteena oli tuottaa sellaista materiaalia, jota nuoret voivat käydä lukemassa nimettömänä ja se on helposti saatavilla. Tekijät onnistuivat omasta mielestään tuottamaan materiaalia, joka kiinnostaa nuoria ja on heille helppolu-kuista. Alkuperäisenä ajatuksena oli ottaa kuvia ja liittää niitä materiaaliin. Kuvia ei kuitenkaan koskaan otettu ajan puutteen vuoksi. Mikäli kuvia olisi saatu, olisi se mahdollisesti lisännyt materiaalin kiinnostavuutta.

## **8.2 Prosessin arviointi**

Projektin alkuvaiheessa tehdyssä SWOT analyysissä on analysoitu työn vahvuuk-sia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Tekijöiden miettimät vahvuudet ovat pysyneet lähes koko työn teon ajan. Työ on yhä edelleen ajankohtainen ja tarpeel-linen. Kuitenkin työn aikataulun pitkittyminen muiden koulutöiden sekä ajanpuut-teen vuoksi on haastanut tekijöiden motivaatiota.

Heikkoudeksi projektin alussa nähtiin aiheen rajaaminen, joka oli läpi työn haas-tavaa. Lisäksi työn tilaaja toivoi laajaa materiaalia. Yhtenä heikkoutena oli uusien lähteiden löytäminen, joka asetti haasteita, koska seksuaalisuus aihepiiri ei ole ajan saatossa muuttunut. Alussa analysoidut mahdollisuudet toteutuivat, sillä teki-jät ovat kasvaneet ammatillisesti työn teon aikana. He ovat saaneet paljon tietoa seksuaalisuudesta, joka on apuna myös tulevaisuuden terveydenhoitajan työken-tällä. Sekä nuoret ovat varmasti saaneet lisää tietoa seksuaalisuudesta käymällä lukemassa materiaalia Internetissä Decibel sivustolla.

Uhkina SWOT analyysissä koettiin ajan riittämättömyys ja tekijöiden aikataulujen yhteensopimattomuus, joka tuotti ongelmia työnteon aikana. Tekijöiden pitkien harjoittelujaksojen vuoksi yhteistä aikaa oli vaikea löytää. Yhteistyötahojen kans-sa toimimista hankaloitti myös työskentelyajan pituus, esimerkiksi kesälomat.

## **8.3 Eettisyys**

Eettisiä näkökulmia ja heijastuksia tarvitaan läpi projektin aiheen valinnasta aina käytäntöön toteuttamiseen asti. Perinteisesti tutkimusetiikan periaatteet perustuu

ihmisarvon kunnioittamiseen, pyritään tekemään hyvää eikä loukata ketään ja oikeudenmukaisuus suhteessa tutkittaviin ja täytyy tulla ilmi tietoinen vaatimus suostumuksesta ja luottamuksellisuudesta. (Sandman & Kjellström 2013, 311.)

Opinnäytetyön eettisyyteen vaikuttavia asioita ovat olleet tekstin kirjoitusasu sekä rehellisyys materiaalia tehdessä. Tilaajan toiveita on otettu huomioon ja materiaalia on muokattu sen mukaan mitä tilaaja on halunnut, jotta työ palveli työn tilaajan tarkoitusta mahdollisimman paljon. Tilaaja on myös tarkastanut sen ennen julkaisemista. Lisäksi luotettavat lähteet ovat vaikuttaneet työn eettisyyteen. Sillä lähteiden käytössä on huomioitu julkaisemisvuosi, on pyritty käyttämään mahdollisimman uusia alle 10 vuotta vanhoja lähteitä. Työssä on käytetty kolmea alle 10 vuotta vanhaa lähdettä. Työ on tehty Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ohjeiden mukaan.

Tekstiä kirjoittaessa on otettu huomioon, että materiaali tulee nuorille luettavaksi. Otsikot on kirjoitettu mielenkiintoa herättäviksi sekä teksti on kirjoitettu nuorille suunnatusti. Eettisesti työssä otettu huomioon myös avoimuus sillä työ on kaikkien saatavilla Internetissä.

#### **8.4 Jatkotutkimusaiheet**

Jatkotutkimusaiheena voisi olla tutkimus nuorten seksuaalitiedoista maakunnissa joissa Decibel.fi vaikuttaa. Yksi mahdollinen aihe, joka hyödyntäisi ja varmasti kiinnostaisi Decibeliä, olisi tutkimus siitä kuinka moni nuori lukee heidän sivujaan sekä on saanut sieltä apua omiin ongelmiinsa. Mielenkiintoisena aiheena voisi olla myös tieto siitä, millaista seksuaalitietoa nuoret Vaasan alueella haluaisivat tai millaiset seksuaalikäyttäytymistiedot ja taidot nuorilla on.

## LÄHTEET

Aalberg V. & Siimes M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä. Gummerus.

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

Bildjuschkin K. & Ruuhilahti S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Decibel.fi 2013. Viitattu 12.11.2013. <http://www.decibel.fi/decibelista/>

Finlex, Rikoslaki. 1989. Rikoslaki 20. luku 6S. Viitattu 16.9.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>

International Planned Parenthood Federation. 2012. Exclaim! Young people's guide to 'Sexual rights; an IPPF declaration'. Viitattu 23.11.2012. <http://www.ippf.org/resources/publications/Exclaim-Young-Peoples-Guide-Sexual-Rights-IPPF-Declaration>

Harris R. H. & Emberley M. 2010. Nyt puhutaan seksistä. Karkkila. Kustannus-Mäkelä Oy.

Korpela, Jukka K., Linjamaa, T. 2003. Web-suunnittelu. Jyväskylä. Docendo.

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

Kosunen E. ja Ritamo M. 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Stakes Raportteja 282.2004. Saarijärvi. Gummerus.

Lääketieteen termit. Duodecim 2007. 5painos. 22.5.2012

Nikula, A. & Liinamo A. 2013/3. Nuorten mielipiteitä seksuaaliterveyspalvelujen kehittämisestä. Hälsövärdaren/Terveystenhoitaja-lehti

Sandman, L & Kjellström, S. 2013. Etikboken, etik för vårdande yrken. Lund. Studentlitteratur.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Planpoint Oy. Viitattu 21.5.2012. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

STM. 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen, toimintaohjelma 2007-2011. Helsinki. Yliopistopaino.

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

THL. 2013. Kouluterveyskysely. Sukupuolihdynnässä olleet. Viitattu. 29.9.2013.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/seksuaaliterveys#sukupuolihdynnassa\\_olleet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/seksuaaliterveys#sukupuolihdynnassa_olleet)

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi –  
opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki. Tammi.

Vilka Hanna & Airaksinen Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä.  
Gummerrus.

Väestöliitto 2012 a. Murkun kanssa. Netti ja media. Viitattu 23.11.2012  
[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/netti\\_ja\\_media2/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/netti_ja_media2/)

Väestöliitto 2012 b. Murkun kanssa. Tietoa. Viitattu 16.5.2012  
[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/seksuaalisuus\\_ja\\_seurustelu/seksuaalisuus/mita\\_seksuaalisuus\\_on/seksuaaliterveys/nuoren\\_seksuaaliterveys/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/seksuaalisuus_ja_seurustelu/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/seksuaaliterveys/nuoren_seksuaaliterveys/)

Väestöliitto 2006. Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. Viitattu  
23.11.2012. [https://vaestoliitto-fi-  
bin.directo.fi/@Bin/90c0bdb37de050ea6bbedeabd5bce2f0/1353662228/application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/90c0bdb37de050ea6bbedeabd5bce2f0/1353662228/application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf)

World Health Organization 2006. Viitattu 23.11.2012. Defining sexual health,  
Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva.  
Viitattu 23.11.2012  
[http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual\\_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)

## MATERIAALIA NUORTEN NETTIPORTAALIIN

### 1 MIKÄ ON DECIBEL.FI

Decibel.fi on Pohjanmaan kaksikielinen nuorisoportaali 13–25-vuotiaille nuorille, joka tarjoaa neuvoja, tietoa, vinkkejä, kokemuksia sekä antaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa. Decibelin toimintaan ja ylläpitoon osallistuu yksitoista pohjanmaalaista kuntaa ja sivustolla kävijöitä kuukaudessa on noin 20 000.

Decibel.fi sisältää yli 500 sivua tietoa ja yli 6 000 kysymystä. Joka kuukausi Decibelin sivuilla on kuukauden teema, jolloin tiettyyn aiheeseen tai aihepiiriin keskitytään enemmän. Decibel tunnetaan parhaiten ”Kysy pois” –toiminnostaan, jonne saapuu lähes 200 kysymystä kuukausittain. Siellä voi esittää kysymyksiä anonyymina eli nimettöminä eikä kukaan tiedä kysymyksen esittäjää. Kysy pois –palstalla nuoret voivat kommentoida toistensa kysymyksiä ja viestejä sen lisäksi, että Decibelin nuorisotiedottajat myös niihin vastaavat.

Useimmiten yksi tai useampi nuorisotiedottaja vastaa kysymyksiin, mutta joskus kysymykset vaativat asiantuntijan tietotaitoja. Näissä tapauksissa kysymyksiä välitetään oikeille tahoille. Decibel tekee yhteistyötä autokoulujen, opinto-ohjaajien, terveydenhoitajien, seksuaalineuvojen, poliisien tai etsivien nuorisotyöntekijöiden kanssa.

## 2 SEKSUAALISUUDESTA

Seksuaalisuus on ominaisuus meissä jokaisessa syntymästä kuolemaan saakka. Se kehittyy ja muokkaantuu nuorella vähitellen erilaisten tekijöiden vaikutuksesta. Seksuaalisuuteen vaikuttavat esimerkiksi ihmisen omat kokemukset sekä ympäristö. Seksuaalisuus sisältää eroottisen mielenkiinnon, suvun jatkamisen, intiimiyden, nautinnon, seksuaalisen kehityksen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin, biologisen sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen. (Väestöliitto 2012 b.)

Seksuaaliterveys on emotionaalisen, psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen eikä ole vain kyse sairauden puuttumisesta. (WHO 2006, 5). Seksuaaliterveys on myös kyky nauttia seksuaalisuudestaan ilman, että siitä on ruumiillista tai henkistä vahinkoa tai haittaa ihmiselle itselleen tai muille (Duodecim 2007, 640). Nuoren seksuaaliterveys on sitä kun nuori suhtautuu itseensä kunnioittavasti ja terveesti (Väestöliitto 2012 b.). Lisääntymisterveys tarkoittaa hedelmällisyyttä sekä kykyä saada terveitä lapsia toivottuun aikaan (Duodecim 2007, 414).

Seksuaaliterveyden edellytyksenä on, että nuori saa oman ikä- ja kehitystasonsa mukaista tietoa seksuaaliterveydestä ja seksuaalisuudesta. Tietoa nuori saa lukemalla, katselemalla ja kuuntelemalla ympäristöään. Tieto ei aina pelkästään riitä, vaan nuori tarvitsee sen tueksi ohjeita siitä, miten tietoa sovelletaan toimintaan. Mitä nuori tekee tai jättää tekemättä sekä mitä palveluita nuori tarvitsee hyvän seksuaaliterveyden säilyttämiseksi. Tiedosta ei ole hyötyä, jos nuori ei tiedä mitä sillä tehdään. Tiedon tulee tuntua itselleen tärkeältä, jotta se jää nuoren mieleen. (Väestöliitto 2012 b.)

Nuoren ei täydy suostua kaikkeen ja tätä tukevat seksuaalioikeudet. Nuorten seksuaalioikeuksia ovat; oikeus tasa-arvoisuuteen, oikeus osallistua, oikeus turvalliseen seksuaaliterveyteen, oikeus yksityisyyteen, oikeus itsemääräämisoikeuteen, oikeus ajatella ja ilmaista itseään vapaasti, oikeus tietää ja oppia, oikeus valita kumppani ja päättää haluaako lapsia ja milloin haluaa sekä oikeus ylläpitää näitä oikeuksiaan. (IPPF 2012, 16–26.)

### 3 SEKSUAALISUUDEN PORTAAT

Jokaisella henkilöllä on oma yksilöllinen kehitysaikataulunsa ja jokaisella kypsymisen portaalla henkilö tarvitsee myös tukea seksuaaliselle kasvulleen ja kehitykselleen. Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus, joka on osittain pysyvä ja osittain kehittyvä. Se koostuu kolmesta kerroksesta: järki, tunteet ja biologia. Nämä yhdessä muodostavat seksuaalisuuden kokonaisuuden, joka vähitellen kehitysvaiheiden avulla rakentuu aikuisuutta varten. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 9-10.)

Ihmisen seksuaalista kehitystä voi seurata seksuaalisuuden portaiden avulla. Jokainen kehittyy omaa tahtiaan seksuaalisuuden portailla, esimerkiksi kehitysvaiheita voi jäädä väliin tai jollekin portaalle voi palata takaisin. Joillakin voi olla kuitenkin liian kiire etsiä oikotietä aikuisuuteen ja kokeilla sellaista, mihin he eivät vielä ole valmiita. Nuoruuteen kuuluu riskien kokeilu. Kehitysportaiden järjestyksessä kulkeminen on tärkeää, sillä sitä kautta kehitysvaiheita ei jää puuttumaan, eikä se johda myöhemmin ongelmiin. Tärkeiden kehitysvaiheiden puuttuminen saattaa huonontaa nuoren itsetuntoa, koska vähäinen elämäkokemus ei täytä myöhempien kehitysvaiheiden tavoitteita. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 26.)

Nuoren on tärkeää oppia omat rajat ja niiden puolustaminen, jotta hän välttyisi kaltoin kohtelulta. Mikäli nuorella ei ole ollut aikaa tai kiinnostusta kunkin portaan tärkeiden seksuaalitietojen oppimiseen, muodostuu hänelle vajaat tiedot seksuaaliterveydestä. Portaiden harppominen saattaa näkyä kyvyttömyytenä tasapainoiseen parisuhteeseen, sillä nuorelta puuttuu parisuhteessa tarvittavat ystävyys- ja seurustelutaidot. (Aho ym. 2008, 26.)

#### 3.1 Ennen portaita

Vauvaiässä lapselle kehittyvä kokemus omasta kehostaan hyvänä ja lapsi on sinut oman kehonsa kanssa. Sosiaalisten kanssakäymisten myötä vauva oppii käsittämään olevansa hyväksytty ja turvassa. Vauva alkaa oppia hakemaan vastavuoroisia sanattomia kommunikaatiotaitoja ja houkutella rakkaitaan ihastukseen ja hy-

myyn. Vauva tuntee olevansa rakastettu kun hän saa rakkauden tunteen heräämään hoivaajissaan. Vauva oppii rakkauden tunteen ohjaavan ihmisten välistä turvallista kommunikaatiota. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23–24.)

Lapsen tunne-elämälle on tärkeää, että hän saa olla rakkauden ja ihailun kohteena. Lapsen tulee saada tuntea olevansa tähti, itseään rakastava sekä nauttiva olento. Tällöin lapsi oppii, että on sallittua tuntea nautintoa itsensä ja toisen henkilön rakkaudesta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23–24.)

### **3.2 Portaot 1 – 3**

Ensimmäisen portas – Ensimmäinen rakkaus. Tämä on seksuaalisuuden kehityksen perusta. Tällöin rakennetaan perusturvallisuus ja – luottamus aikuisiin. Tällä portaalla opetellaan pettymyksestä selviämistä ja rakastamista. Useat leikki-ikäiset rakastuvat vanhempiinsa tai johonkin lähipiiristä. Tällöin lapsi kokee ensimmäisen sydänsurunsa, kun hän huomaa, ettei hän voi mennä aikuisen kanssa naimisiin. (Aho ym. 2008, 20.)

Toinen portas – Idoli ihastuttaa. Tämä portas tarkoittaa 6–12-vuotiaan rakastumista yleisesti hyväksytyyn kohteeseen. Monella saattaa olla sama ihastumisen kohde, kuten julkisuuden henkilö tai opettaja. Ihastumisen kohde on turvallinen, lähipiirin ulkopuolinen ja yleensä aikuinen ihminen. Seurustelua ei vielä ajatella. Lapselle alkaa tällöin kehittyä seksuaalisuuden fantasiatila. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Kolmas portas – Tuttu mutta salattu. Tällä portaalla ihastumisen kohde siirtyy tuttuun lähipiiriin ihmiseen jopa omaan ikätoveriin. Tämän portaan ajankohta saattaa joillakin olla jo 8-vuotiaana ja toisilla vasta 13–18-vuotiaana. Ihastuminen kuitenkin pidetään salassa eikä sitä osoiteta kenellekään. Ihastumisen paljastumisen myötä saattaa koko ihastuminen jopa loppua. Tämän portaan aikana opetellaan hallitsemaan omaa käytöstä voimakkaiden tunteiden vallassa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)



### 3.3 Portaat 4 – 7

Neljäs porras – Kaverille kerrottu. Tällöin opetellaan omien tunteiden kertomista toiselle ihmiselle. Ihastumisen kohde saattaa olla tuttu ikätoveri. Ihastumisesta ei kerrota vielä suoraan ihastukselle vaan esimerkiksi hyvälle ystävälle. Tällä portaalla nuori on kehittynyt tunne-elämässään sille tasolle, että hän voi tuoda esiin omat tunteensa ja antaa ne toisen ihmisen arvioitavaksi. Omille tunteille haetaan tukea ja hyväksymistä. Tuen saaminen ihastumiselle ja siitä puhumiselle on tärkeää, että uskaltaa edetä portailla eteenpäin. (Aho ym. 2008, 22.)

Myös ystävyysden pelisääntöjä opetellaan. Nuori opettelee tunnistamaan hyvän ystävän piirteitä ja näiden ystävyysuhteiden kautta hän oppii rakastumista, pettymistä, sietämistä ja ristiriidoista selviytymistä. Hyvä ystävyysuhte tukee myöhemmin seurustelu- ja parisuhdetaitoja. (Aho ym. 2008, 22.)

Viides porras – Tykkään sinusta. Tarkoittaa sitä, kun 10–15-vuotiaan ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta. Tieto kulkee yleensä epäsuoraan kirjelapulla tai tekstiviestillä. Vastarakkaus on mahdollista, mutta torjutuksi tuleminenkin siedetään. Ihastumisen kohteen tulee kuitenkin tietää tunteiden olemassaolosta. Murosiän muutokset alkavat yleensä tämän vaiheen aikana. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Tällä portaalla nuoret voivat sopia seurustelewansa, mutta tämä ei kuitenkaan täytä aikuisten käsitystä seurustelusta. Aikuisten ei kuitenkaan tule vähätellä nuorten kokemuksia. Seurustelusuhde ei sisällä läheisyyttä, koska nuori voisi kokea sen liian intiiminä asiana. Tärkeimpänä pidetään kuitenkin keinoja, joilla saadaan viesti ihastumisesta perille, vastoinikäymisistä selviytymistä ja samanlaisista tunteista kertomista toisille. Seurustelusuhde voi päättyä lyhyen ajan kuluttua ja useimmiten se palautuu takaisin ystävyysuhteeksi. Nuoren tunteet on otettava tosissaan, koska tämä oli kuitenkin hänen ensimmäinen oikea seurustelukokemuksensa. (Aho ym. 2008, 23.)

Kuudes porras – Käsi kädessä. Tämä tarkoittaa vaihetta, kun 12–16-vuotias kertoo seurustelewansa. Ihastuminen on molemminpuolista ja yhteinen kokemus, joka

halutaan näyttää koko maailmalle. Kädestä pitäminen, rakkaansa lähellä oleminen ja ihastumisentunteen jakaminen vievät kaiken energian. Tällöin opetellaan käsittelemään myös pettymyksen ja hylätyksi tulemisen tunnetta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Tämä on tärkein kehitysvaihe, sillä tällöin nuori osoittaa ja ilmaisee rakastumisen tunteitaan ja saa vastarakkautta osakseen. Toisen kanssa lähekkäin olemiseen voi liittyä voimakkaita tunteita ja kiihottumista, mutta niitä ei kuitenkaan jaeta toisen kanssa, koska se ei vielä tunnu oikealta. Suukottelukin voi tuntua ällöttävältä, mikäli siihen ei ole vielä valmis. Mielikuvituksen, haaveilun ja fantasioiden avulla nuori käsittelee omia seksuaalisia tuntemuksiaan ja saattaa myös kiihottua. Kiihottumisen myötä oma keho ja sen tuntemukset alkavat kiinnostaa enemmän ja itseyydytys tulee luonnollisena osana elämään. (Aho ym. 2008, 23 – 24)

Ensimmäisen vakavan seurustelusuhteen päättymiseen liittyvät tunteet voivat tuntua maailmanlopulta. Nuorella ei ole vielä keinoja selviytyä vastoinkäymisistä. Näihin tilanteisiin liittyy surua, vihaa, suuttumista ja aggressioita. Näitä tunteita ei aikuisen tule vähätellä ja jokaisen nuoren tulisi löytää tunteiden purkamiseen sopeva keino. Yleensä puhuminen ystävän tai vanhemman kanssa auttaa, mutta tunteita voi myös purkaa esimerkiksi urheilemalla, kuuntelemalla musiikkia tai itkemällä. (Aho ym. 2008, 24.)

Seitsemäs porras – Suudellen. Tarkoittaa uuden maailman avautumista suudelmien ja koskettelun myötä 14–18-vuotiaalle. Nuorten mukaan tämä vaihe nimetäänkin yleensä "fritsuvaiheeksi". Seksuaalinen kiihottuminen on jo mukana, mutta koskettelu jää vain suun ja kaulan alueelle, koska muun kehon koskettelu on liian jännittävää. Tämän vaiheen aikana joku saattaa jo opetella seksuaalisen mielihyvän tuottamista itselleen. Kumppanin kunnioittaminen ja oman itsensä hallinta ovat tärkeässä roolissa. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–21.)

Seistemännellä portaalla opetellaan ilmaisemaan ihastumista, rakkautta ja läheisyyttä intiimisti toisen ihmisen kanssa. Tällöin opetellaan ymmärtämään kiihottuminen mukavana, nautinnollisena ja terveellisenä asiana. Tässä vaiheessa nuori

on jo kiinnostunut toisen ihmisen ajatuksista ja tuntemuksista. (Aho ym. 2008, 24.)

### 3.4 Portaat 8 – 9

Kahdeksas porras – Mikä tuntuu hyvältä. Tällä portaalla tehdään yhdessä rakkautta, eli opetellaan toisen ihmisen kanssa yhdessä nautintoa, kiihottumista ja jopa orgasmia. Tällä portaalla hyväily on rakastelun opettelua. Nuori opettelee seurustelusuhteessaan tutustumaan toisen ihmisen kehoon. Molemminpuolinen hellyyden antaminen ja vastaanottaminen ovat osa kehitysvaihetta, johon kuuluu myös uskaltamattomuus olla alasti toisen nähden. On tärkeää opetella kommunikoimaan ja puhumaan ääneen seksiin liittyvistä asioista, kuten mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Ei-sanon käyttöä tulee harjoitella, koska mitään itseään epäilyttävää ei tule tehdä vain toista miellyttääkseen. Rakastelusta puhuminen on helpompaa mitä paremmin toisen tuntee. (Aho ym. 2008, 24 – 25.)

Yhdeksäs porras – Rakastella. Tarkoittaa keskimäärin 16-25-vuotiaana koettua syvää rakastumista ja rohkaistumista haluamaan suhteelta myös yhdyntää. Nuoren aikuisen tulisi pystyä yhdistämään yhdyntä fyysisenä tapahtumana läheisyyden-, turvallisuuden- ja rakkaudentunteisiin sekä kokemaan rakastelusta fyysistä että psyykkistä mielihyvää. Tällöin nuoren tulisi olla riittävästi kehittynyt, sillä tämä vaihe vaatii nuorelta tarvittavat tiedot ja taidot seksin riskeistä, niiltä suojautumiselta. Tähän portaaseen kuuluvat myös vastuuntunto, empatia ja kunnioitus kumppania kohtaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 21.)

Seksuaalisuuden portaat kuvaavat yksilön hitaasti kypsyviä valmiuksia rakkauden ja seksuaalisen suhteen yhdistämisestä sekä seurusteluun kypsymisen vaiheita. Näiden portaiden jälkeen kehitys jatkuu läpi elämän. Seksuaalisuuden portaiden aikana kehittyvät seksuaalinen minäkuva ja itsetunto, joten niiden tukeminen ja suojaaminen on tärkeää. Seksuaalisuuden kehitysaikataulu ei ole sidoksissa ikävuosiin, vaikka ne ovat portaille hahmoteltukin. Seksuaalisuuden portaiden eteneminen on täysin yksilöllistä ja joskus portaita saatetaan jopa palata tai ne saataan aloittaa alusta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 22.)

## **4 ENSIMMÄISESTÄ SUUDELMASTA YHDYNTÄÄN**

Seksi on toimintaa, jolla pyritään hyvään oloon ja nautintoon. Seksiä voi harrastaa yhdessä tai yksin. Seksiä ovat yhtäläillä rakastelu kuin fantasiatkin. Seksi sisältää nautinnon, se ei kuitenkaan saa ahdistaa tai pelottaa eikä siihen saa pakottaa tai painostaa. (Väestöliitto 2011, 5.)

### **4.1 Mitä tapahtuu kun ihminen kiihottuu**

Pojilla kiihottumisen ensimmäinen merkki on erektio, jolloin peniksen koko kasvaa, se jäykistyy ja alkaa nousta. Tämän jälkeen kivekset kohoavat ja saavat aikaan paineen tunteen nivusten alueella. Myös ihon tummeneminen sekä kehon lämpötilan nousu ovat huomaamattomampia merkkejä kiihottumisesta. (Lidia R. & Patricia A. Sánchez Mata 2012, 24.)

Naisilla erektio on hyvin samanlainen, mutta huomaamattomampi. Kiihottuessa klitoris paisuu ja turpoaa, nännit kovettuvat ja rintojen koko voi hieman kasvaa. Genitaalialueiden verenkierto kiihtyy, joka saattaa aiheuttaa ihon tummenemista. Sisemmät häpyhuulet paisuvat ja ulommat häpyhuulet avautuvat sekä menettävät osan paksuudestaan. Myös emättimen aukko laajenee, vagina venyy ja kohtu liikkuu. (Lidia R. & Patricia A. Sánchez Mata 2012, 24.)

### **4.2 Mitä on masturbointi**

Masturbointi on keino tulla sinuiksi oman kehon kanssa ja kehittyvän seksuaalisuuden kanssa. Masturbointi on täysin normaalia sekä se on turvallinen keino tutustua itseensä yksikseen. Seksuaalisuudestaan osaa nauttia myös toisen kanssa, kun siitä osaa nauttia ensin itsensä kanssa. (MLL 2013 a.)

Murrosiässä alkaa esiintyä entistä enemmän mielihyvän ja kiihottumisen tunteuksia. Silloin seksuaalinen kiinnostus toisten ihmisten vartaloita kohtaan saattaa herätä. Nämä ovat seksuaalisia tunteita. Tällöin voi kokea seksuaalisia tuntemuksia myös masturboidessaan. Masturbointi, eli itsetyydytys tarkoittaa oman sukupuolielimen koskettelua ja hyväilyä mielihyvän saavuttamiseksi. Lasten masturbointi ei ole eroottista eikä siihen liity seksuaalisen mielihyvän hakemista. Mas-

turbointia voi kutsua myös sooloseksiksi tai runkkaamiseksi. Masturbointi on jokaisen oma asia eikä se ole vahingollista, se on täysin normaalia. Kaikenikäiset masturboivat; vauvat, lapset, teini-ikäiset, aikuiset ja vanhukset. (Harris & Emberley 2010, 48 – 49.)

Masturboinnissa voi käyttää käsiä tai erilaisia välineitä. Miellyttävimmälle voi tuntua oman käden kosketus, jos siihen vielä hieroo liukuvoidetta. Jotkut ihmiset voivat tykätä esimerkiksi erilaisista vibraattoreista tai sauvoista sekä suihkun tuomasta hierovasta tunteesta. On kuitenkin tärkeää muistaa, että jotkut esineet voivat vahingoittaa emättimen tai peräsuolen limakalvoja. (RFSU 2013.) Masturboidessa on huolehdittava käsihygieniasta sekä yleisestä hygieniasta. Käytettävien välineiden tulee olla puhtaita ja ne on puhdistettava masturboinnin jälkeen.

### **4.3 Ovatko fantasiat sallittuja?**

Fantasiat ovat mielikuvituksen tuotoksia, joita jokaisella on. Fantasioista ei tule tuntea syyllisyyttä, koska ne ovat täysin normaali osa ihmisen mielikuvitusta. Fantasiat ja unelmat voivat tulla esille masturboidessa, niissä voi esiintyä joku tuttu tai joku kuviteltu. (Lidia R. & Patricia A. Sánchez Mata 2012, 20.)

Useat arkailevat pitkään omaa kehoaan. Asiasta kannattaa jutella oman kumppanin kanssa. Fantasiat, unelmat sekä mielikuvat ovat kaikille sallittuja ja niistä voi opetella nauttimaan. Tärkein sukupuolielin on aivot, joka on tärkeä muistaa. Järjen tulee olla aina mukana. (MLL b. Nuorten netti. Valmis seksiin 2013.)

Mielikuvitus on mukana seksuaalisessa nautinnossa eikä se ole vain fyysistä. Mielissä kuviteltuja asioita ei pakosta tarvitse jakaa kenenkään kanssa. Mielikuvat eivät muutu todeksi, vaikka ne olisivat miten kiihottavia, uskomattomia, lainvastaisia, jännittäviä tai kummallisia tahansa. Mielikuvat eivät ole vaarallisia, koska ne eivät ole totta vaan ne ovat mielikuvituksesi tuotetta. Kaikki voi fantasioida erilaisista asioista kuten, elokuvissa näkemästään kiihottavasta kohtauksesta tai idolistaan. Jokainen kiihottuu eri asioista, jotkut voivat kiihottua kuuntelemalla musiikkia, toiset lukemalla tai katsomalla kuvia. (Väestöliitto 2013 a.)

Fantasiat ovat jokaisen yksityisaluetta, ne ovat intiimein ja henkilökohtaisin omaisuutesi. Fantasiat ovat rajattomia ja sallittuja mielikuvitusmaailmassasi, ne voivat olla voimavara ja todella monipuolisia. Fantasiat voivat olla seksuaalisten kokemuksien rikastuttajia ja yleensä normaaleja eivätkä ne koskaan ole rikos. (Väestöliitto 2013 a.)

#### **4.4 Oliko se orgasmi?**

Orgasmi on sukupuolisen kiihotuksen laukeamista tyydytykseen. Sen jälkeen voi tuntea itsensä hyvin rentoutuneeksi ja tyytyväiseksi, joskus jopa uneliaaksi. Miehet ja naiset voivat saada orgasmin nukkuessaan, masturboidessaan tai ollessaan yhdynnässä. Kaikki eivät aina saa orgasmeja. Nainen ja mies voi saada orgasmin eri aikaan tai joskus toinen saa orgasmin ja toinen ei. (Harris & Emberley 2010, 49.) Orgasmin saantiin liittyy yleensä tahdottomat rytmiset lihassupistukset, jota seuraa tyytyväisyyden tunne. Naisen orgasmi voi saada alkunsa klitoriksen hyväilystä sekä suun, rintojen tai korvien hyväilystä. (Kontula 2008, 288) Miehillä orgasmi päättyy useimmiten siemensyöksyyn.

#### **4.5 Mitä on petting?**

Pettingiksi kutsutaan koskettelua, hyväilyä, suuteltua ja halailua. Se on myös yhdessä oloa, joka voi saada ihmiset kiihottumaan toisistaan ja tuntemaan toisen ihmisen läheiseksi ja rakkaaksi. Seksuaalinen nautinto ihmisten välillä ilman yhdyntää on mahdollista. (Harris & Emberley 2011, 56.) Petting on parisuhteessa iso harppaus, sillä silloin on oltava valmis jakamaan omaa kehoaan toisen kosketukselle. Kiihottuminen on mukava tunne, jota suuteleminen ja koskettelu iholla aiheuttavat. Pettingin avulla osapuolet voivat opetella, mikä toisesta tuntuu hyvälle ilman, että yhdyntään olisi kiire. Pettingissäkin on tärkeää tietää, että hyväilyt saa ja pitääkin lopettaa, jos toisesta siltä tuntuu. (MLL 2013 b.)

#### **4.6 Tarvitseeko esileikkiä**

Esileikki valmistaa yhdyntään. Hyväily, suuteleminen ja koskettelu ovat esileikkiä. Esileikki on tunnelman luoja ja se nostattaa haluja sekä toimii kiihottimena.

Esileikissä voi flirttailla, kiusoitella, helliä ja houkutella. Esileikki myös valmistaa mielen sekä kehot yhdyntää varten. Esimerkiksi naisilla esileikki tekee emättimen vastaanottavaiseksi yhdyntää varten. Esileikin aikana naisen emätin kostuu ja se toimii liukasteena. Esileikki pyrkii saamaan kummankin osapuolen mielet samalle aaltopituudelle, jotta yhdyntä olisi kokemuksena mieluisa. (Rakkaudeksi 2013.)

#### **4.7 Milloin on valmis seksiin**

Ihminen on valmis seksin harrastamiseen silloin, kun pystyy kohtaamaan seksin asettamat haasteet ja vaatimukset omalta osaltaan. Osa ihmisistä on valmiita 15-vuotiaana, osa ei koskaan. Asiassa ei voi kiirehtiä, vaikka sitä toivoisikin. Jos joutuu pohtimaan, onko seksiin valmis, on parempi odottaa ainakin jonkin aikaa. Valmius seksiin on osin psyykkistä mutta myös kehon valmius vaikuttaa asiaan. Pääosin murrosiän jälkeen keho on valmis seksiin. Psyykkinen huonovointisuus ja hyvinvointi ovat sidoksissa seksikokemuksiin. Varhain aloitetut yhdynnät voivat vaikuttaa myös psyykkiseen kehitykseen ja kasvuun. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 169.)

Oikea aika ensimmäiseen yhdyntään on vasta sen jälkeen, kun molemmat suhteen osapuolet ovat valmiita siihen. Molempien tulee haluta sitä ja ymmärtää mitä ovat tekemässä. Seksin aloittamiselle ei ole oikeaa ikää, mutta odottaminen kannattaa. Ensimmäistä kertaa voi harkita sen jälkeen kun on hyväksynyt itsensä, vierellä on turvallinen kumppani, haluaa tutustua rakastettunsa arvoihin ja asenteisiin, pystyy puhumaan seksistä avoimesti, kumpikaan ei painosta toista, molemmista tuntuu, että on aika yhdynnälle, luottaa ja tuntee kumppaninsa, on valmis ottamaan vastuuta mahdollisesta uuden elämän alkamisesta sekä on sisäistänyt seksuaalisuuden olevan erittäin arvokas asia, jonka kanssa ei tule kiirehtiä. (MLL 2013 c.)

Kaksi nuorta voi päättää, että ennen kuin he ryhtyvät yhdyntään, he odottavat kunnes ovat vanhempia ja vastuullisempia. Jostakusta voi tuntua, että on liian nuori yhdyntään, eikä tunne kumppaniaan tarpeeksi hyvin. Mikäli hän ei halua yhdyntää, hän voi päättää että haluaa vain pitää kädestä sekä syleillä tai suudella kumppaniaan. Jokaisella on oikeus sanoa ei, minkälaiselle tahansa seksuaaliselle toiminnalle, milloin vain ja mistä syystä tahansa. (Harris & Emberley 2010, 56.)

#### 4.8 Jännittääkö eka kerta

Ensimmäinen kerta ei yleensä mene niin kuin elokuvissa. Jos huomaa, että ensimmäinen kerta meni pieleen, ei kannata asialla vaivata itseään. Kondomin rikoutuessa on tärkeää toimia vastuullisesti ja varmistaa, että ei ole tullut raskaaksi tai saanut sukupuolitauteja. Kaikki tekevät virheitä, ja niistä opikseen ottamalla voi myöhemmin tehdä fiksummin. (MLL 2013 c.)

Ensimmäinen kerta on vain kerran elämässä ja sitä ei saa koettua uudelleen. Siksi kannattaakin olla varma, kenen kanssa siihen ryhtyy ja että todella haluaa sitä. Tilanteeseen voi liittyä paljon odotuksia ja myöhemmin voi tuntua, että tässäkö se olikin. Ennen yhdyntää olisi hyvä tutustua partneriin, koska tuntemalla toisen oppii tietämään, mistä toinen pitää. Partnerin kanssa olisi hyvä opetella yhdessä seksiin liittyviä asioita. (RFSU 2013.) Seksi ja esimerkiksi kondomin laitto tarvitsevat harjoitusta.

On tärkeää oppia kieltäytymään asioista, joita ei halua tehdä ja samalla on tärkeää oppia kestämään torjutuksi tuleminen. Tärkeää on myös oppia kestämään tilanteet, joissa toinen osapuoli kieltäytyy seksistä tai osoittaa, että ei haluakaan sitä. Jos jompikumpi osapuolista ei halua seksiä voi tilanteesta tulla pelottava, turvaton tai väkivaltainen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 168)

Ensimmäisen kerran nuori suutelee keskimäärin murrosiässä. Yksilöllinen hajonta on suuri, mutta ensimmäisen kerran nuori on yhdynnässä noin neljä vuotta ensimmäisen suudelman jälkeen. Tämä on myös toivottava sukupuolisen kehityksen vauhti. Fyysinen kypsyminen vaihtelee, mutta henkinen kypsyminen etenee yleensä tasaisemmin iän mukaisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 201.)

Tutkimuksista käy ilmi, että vuosina 2010–2011 peruskoululaisista vähintään kerran sukupuoliyhteydessä on ollut 22 %, lukiolaisista sukupuoliyhteydessä vähintään kerran on ollut 41 % ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista sukupuoliyhteydessä vähintään kerran on ollut 65 %. (THL 2013.)



#### 4.9 Mikä ei ole sallittua

Rikoslaissa sanotaan lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä seuraavaa; Joka koskettelemalla tai muulla tavoin tekee kuuttatoista vuotta nuoremmalle lapselle seksuaalisen teon, joka on omiaan vahingoittamaan tämän kehitystä, tai saa tämän ryhtymään sellaiseen tekoon, on tuomittava lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä vankeuteen vähintään neljäksi kuukaudeksi ja enintään neljäksi vuodeksi. (L20.5.2011/540)

Lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitaan myös se, joka on sukupuoliyhteydessä kuuttatoista vuotta nuoremman lapsen kanssa, jos rikos ei 7 §:n 1 momentissa tarkoitetulla tavalla ole kokonaisuutena arvostellen törkeä. Lisäksi lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitaan se, joka menettelee 1 momentissa tai edellä tässä momentissa tarkoitetulla tavalla kuusitoista mutta ei kahdeksantoista vuotta täyttäneen lapsen kanssa, jos tekijä on lapsen vanhempi tai vanhempaan rinnastettavassa asemassa lapseen nähden sekä asuu lapsen kanssa samassa taloudessa. Yritys on rangaistava. (L20.5.2011/540)

## 5 TYTÖSTÄ JA POJASTA NAISEKSI JA MIEHEKSI

Murrosikäisenä tytön munasarjat alkavat kasvattaa munasoluja ja joka kuukausi munasarjoista irtoaa yksi munasolu. Matkallaan kohti kohtua munasolu voi hedelmöityä. Mikäli munasolu ei hedelmöity, se hajoaa kohdussa ja sekoittuu kohdun seinämissä olevaan verisuonten ja nesteiden muodostamaan kudokseen sekä liukenee emättimen kautta pois pieninä määrinä verta, muita nesteitä sekä kudosta. Tätä kutsutaan kuukautisvuodoksi tai kuukautisiksi. Heti kun tytön munasarjoista on alkanut irtoamaan kypsiä munasoluja hän voi tulla raskaaksi. (Harris & Emberley 2010, 32 – 33.)

Murrosiän saavutettuaan pojilla alkaa siittiöiden tuotanto. Tämän jälkeen siittiöt kehittyvät siten, että ne voivat hedelmöittää munasolun ja yhtyä sen kanssa. Siittiöt kulkevat siemenjohtimia pitkin ja rakkularauhasten läpi, jolloin siittiöt sekoituvat niistä erittyviin nesteisiin. Tätä sekoitusta kutsutaan siemennesteeksi eli spermaksi. (Harris & Emberley 2010, 37.)

Nainen voi tulla raskaaksi ollessaan makuullaan tai seisaallaan yhdynnän aikana, ensimmäisellä kerralla, toisella kerralla, kuukautisten aikana, ilman orgasmia sekä silloin, vaikka mies olisi vetänyt siittimensä pois emättimestä ennen siemensyöksyä. Silloin on mahdollista, että siittiöitä on päässyt ulos jo ennen siemensyöksyä tai siemennestettä joutuu lähelle emättimen aukkoa. Raskaaksi tulemiseen riittää vain yksi siittiö, joka voi uida emättimeen ja sitä kautta pääsee yhtymään munasoluun. (Harris & Emberley 2010, 57.)

Sukupuolielimet eli genitaalit ovat sukupuoliseen lisääntymiseen liittyvät elimet (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen ja Äimälä, 2006, 80). Naisen ja miehen sukupuolielimet ovat erilaisia ja ne toimivat erilalla.

### 5.1 Naisen sukupuolielimet

Naisella on ulkoiset ja sisäiset sukupuolielimet. Ulkoiset sukupuolielimet eli ulkosynnyttimet koostuvat häpykukkulasta, häpyhuulista, häpykielestä, emättimen eteisestä, emättimen aukosta ja eteisrauhasesta. Naisen sisäisiin sukupuolielimiin

kuuluvat munasarjat, munanjohtimet, kohtu ja emätin. Naisen sukupuolirauhanen eli munasarja tuottaa munasoluja ja sukupuolihormoneja. (Paananen ym. 2006, 80.)

## **5.2 Mikä on immenkalvo**

Immenkalvo ei ole kalvo vaan se on rengasmainen ohut sidekudospoimu emättimen aukon ympärillä. Immenkalvon tarkoituksena on suojata emätintä. Tytön kasvaessa yhdyntä tulee mahdolliseksi, koska immenkalvo suurenee ja venyy iän myötä. Yleensä immenkalvo venyy ja antaa myöten ensimmäisessä yhdynnässä, mutta joskus se voi hieman revetä. Tämä saattaa aiheuttaa hieman kipua tai pientä verenvuotoa. Immenkalvo voi venyä myös urheilusta, tamponin käytöstä tai masturboinnista. Immenkalvon väljyydessä on luonnostaan suuria eroja tyttöjen välillä. (Väestöliitto 2013 b.)

## **5.3 Miehen sukupuolielimet**

Miehen ulkoiset sukupuolielimet ovat siitin ja kivespussi. Sisäiset sukupuolielimet muodostuvat sukupuolirauhasista eli kiveksistä, lisäkiveksistä, siemenjohtimista, rakkularauhasista, eturauhasesta ja Cowperin rauhasista. Siittiöiden sekä hormonien tuotto tapahtuu kiveksissä. Muut miehen sukupuolielimien rakenteet osallistuvat siittiöiden kypsyttämiseen, säilyttämiseen ja kuljetukseen. (Paananen ym. 2006, 97.)

## **5.4 Kireä esinahka**

Esimurrosikäisillä pojilla esinahan taakse vetäminen ei pakosta onnistu, mutta murrosiässä suurimmalla osalla esinahka venyy ja kasvaa peniksen kasvun myötä tarpeeksi väljäksi. Kireä esinahka voi aiheuttaa kipua erektiossa ja se hankaloittaa peniksen pesua. Kireää esinahkaa voi venyttellä, jolloin peniksen tulee olla erektiossa ja esinahkaa liu`utetaan taaksepäin sen verran, mikä tuntuu sopivalta, kipua välttämättä. Apuna voi käyttää perusvoiteita, ihoöljyä tai ruokaöljyä liukasteena. Venyttelyä voi tehdä useita kertoja viikossa. Venyttelyn yhteydessä on normaalia saada siemensyöksy. (Aho ym. 2008, 98.)

## **6 SEKSUAALIONGELMAT JA NIIDEN HOITO**

Aina seksi ei ole täydellistä, mutta on keinoja joilla parantaa tilannetta niin, että tyytymättömyys voi muuttua tyytyväisyydeksi ja vastoinikäymisen tunne onneksi. Parin olisi tärkeää keskustella ongelmistaan, eikä toista tulisi syyttää tai potea syyllisyyttä itse. Mikäli seksuaaliongelmrat eivät ratkea omin keinoin, kannattaa pyytää apua lääkäritä. (YTHS 2009, 64.)

Seksuaaliset toimintahäiriöt vaikuttavat parisuhteeseen ja seksi-elämään. Yleisimpiä seksuaalisia toimintahäiriöitä ovat kivulias yhdyntä, erektiohäiriöt, haluttomuus sekä orgasmihäiriöt. Sukupuolisten toimintahäiriöiden hoidossa keskustelu on erityisen tärkeää, tällöin voidaan kuulla toisen toiveet ja kertoa mikä tuntuu hyvältä. (YTHS 2009, 64.)

### **6.1 Herkkä siemensyöksy**

Melko yleinen ongelma on liian herkkä ja nopea siemensyöksy. Tällöin siemensyöksy tulee hyvin vähäisen kosketuksen seurauksena, nopeammin kuin toivotaan. Siemensyöksy saattaa tulla alle kahdessa minuutissa siitä kun penis on työnnetty sisään emättimeen. Osapuolista kumpikaan ei ole tyytyväinen tilanteeseen ja se saattaa vaikuttaa parisuhteeseen. Nopean siemensyöksyn keskeinen syy on aivojen serotoniinireseptoreissa, jotka säätelevät laukeamiskynnystä. Peniksen lisääntynyt tuntoherkkyys, nopea refleksikaari ja perintötekijät saattavat olla muita elimellisiä syitä nopeaan siemensyöksyyn. Psykkiset syyt kuten; jännitys, ahdistus, suorituspaine tai parisuhteen muu ongelma saattavat myös aiheuttaa tätä. Kuitenkaan psykologinen syy ei yleensä yksin johda nopeaan siemensyöksyyn. (YTHS 2009, 64–65.)

### **6.2 Mitä ovat erektio-ongelmat**

Tahaton erektio on erektio-ongelma, joka voi tulla vastentahtoisesti esimerkiksi riisumisen, lämpötilan muuttumisen tai pelästymisen vuoksi. Se voi ilmaantua kesken harrastusten tai koulussa. Se voi tulla pienestäkin eroottisesta ärsykkeestä tai mistä tahansa ärsykkeestä, kuten oudosta hajusta, yllättävästä tai voimakkaasta

äänestä sekä innostumisesta. Erektio voi tapahtua nopeasti, eikä sen muodostuminen ole tahdonalaista eikä hallittavissa. (Aalberg & Siimes 2007, 183 – 184.)

Erektiohäiriö on kyvyttömyyttä saavuttaa tai ylläpitää riittävää erektiota normaaliin tyydyttävään seksuaaliseen kanssakäymiseen. (YTHS 2009, 65.) Jos erektio-ongelma liittyy suorituspaineisiin ja jännitykseen, on hyvä joksikin aikaa luopua yhdynnöistä ja palata hyväily seksiin eli pettingiin. On tärkeää antaa esileikille ja hyväilylle aikaa, jolloin suorituspaineet ja jännitys voivat helpottua. Jos tilanne ei helpota, on hyvä kääntyä asiaan perehtyneen lääkärin puoleen. (Aho ym. 2008, 98.)

Mikäli erektio ei pysy tai se hiipuu, ei hoitoon kannata hakeutua heti ensimmäisen tai toisen erektion hiipumisen jälkeen vaan vasta sitten kun ongelma on toistuva. Ongelma saattaa vaikuttaa parisuhteen lisäksi miehisyyteen, itsetuntoon ja tämän myötä koko elämään. Lääkehoito ei ole oikea hoito, jos henkilö kuitenkin saa aamuerektioita tai jos erektio toimii itsetyydytyksessä. Harvemmin nuorten miesten erektiohäiriöt johtuvat verenkiertohäiriöstä. (YTHS 2009, 65–66.)

Häiriön tausta saattaa olla psyykkinen, fyysinen tai kumpaakin. Yleensä erektiohäiriö johtuu useasta eri syystä, esimerkiksi stressistä, masennuksesta, suoritus-paineista, verenkiertoelimistön sairauksista ja niille altistavista elämäntavoista, lihaksia vahvistavista hormonivalmisteista ja runsaasta alkoholinkäytöstä. Perussyyn hoito saattaa johtaa siihen, että erektio palautuu normaaliksi ilman erektiolääkitystä. Erektiohäiriöiden hoitovaihtoehtoina ovat elämäntapamuutokset, lääkehoito sekä seksuaalineuvonta tai -terapia. (YTHS 2009, 65–66.)

### **6.3 Etkö saa orgasmia**

Kiehua yli kiihkosta kreikan kielellä orgasmos tarkoittaa orgasmia, seksuaalisen nautinnon huippua ja sen laukeamista. Orgasmi on opittu refleksi, jonka saaminen ei ole kaikille itsestään selvyys. On naisia, jotka eivät koskaan saa orgasmia, mutta osaavat silti nauttia seksuaalisuudestaan. Mikäli kumppani ei saa orgasmia, saattaa mies tuntea olevansa epäonnistunut rakastaja. Yleisempää on kuitenkin seksuaalinen läheisyys kuin orgasmin saaminen. (YTHS 2009, 66–67.)

Laukeamisen saavuttaminen saattaa viedä aikaa tai olla vaikeaa. Orgasmi saattaa puuttua, vaikka olisikin ollut tarpeeksi seksuaalista ärsykettä ja kiihottumista. Yleisimpiä syitä orgasmivaikeuksiin voivat olla parisuhdeongelmat, stressi, haluttomuus, yhdyntäkivut, päihteiden käyttö, pelko raskaudesta, sukupuoli-identiteettikriisi, aikaisempi seksuaalinen trauma tai yleinen kokemattomuus. (YTHS 2009, 66–67.)

Hoitona käytetään itsetyydytysharjoituksia, seksuaalineuvojaa, -terapiaa sekä psykoterapiaa. Syyn ollessa elimellinen, sairaus tai lääkkeen sivuvaikutus, hoidetaan ne ensisijaisesti. (YTHS 2009, 66–67.)

#### **6.4 Eikö haluta**

Seksuaaliselle haluttomuudelle on ominaista jatkuva seksuaalisten mielikuvien tai seksuaalisen halun puuttuminen tai vähäisyys. Haluttomuus voi kohdistua vain partneriin, tiettyyn tilanteeseen tai kaikkeen ja kaikkiin tilanteisiin. Jos tilanne ei ratkea itsekseen tai yhdessä partnerin kanssa, kannattaa ottaa lääkäriin yhteyttä. Ajoittainen haluttomuus ei ole millään tavalla häiriö vaan ihan tavallista. (Duodecim. 2013.)

Seksuaalisia aloitteita ei yleensä tee se, jolla on seksuaalista haluttomuutta. Seksuaalinen kanssakäyminen ei välttämättä aina ole vähäisempää, jos sekistä saa muuten kaipaamaansa läheisyyttä, haluttomuus ei vähennä yhdyntöjä. Partnerin kanssa kannattaa keskustella omasta haluttomuudesta, kun siitä tulee ongelma tai se aiheuttaa ongelmia. Vastoin omaa tahtoaan ei tule harrastaa yhdyntöjä tai osallistua minkäänlaiseen seksuaaliseen kanssakäymiseen. On hyvä pystyä sanomaan ei, ja partnerin tulee kunnioittaa sitä. Yhdyntöjen tiheydellä tai määrällä ei voi mitata hyvää parisuhdetta. (Duodecim. 2013.)

## 6.5 Sattuuko yhdyntä

Toistuva tai tilapäinen yhdyntään liittyvä kipu kannattaa ottaa puheeksi, sillä siihen löytyy apua. Asiaan puuttumisen kautta kivut saattavat jäädä kokonaan pois tai niitä voidaan lieventää. Yhdyntäkivut voivat johtua gynekologisesta sairaudesta tai ne saattavat olla itsenäinen oire. Taustalla voi olla myös erilaiset parisuhdeongelmat. Kiihottumattomuus, esileikin puute, seksiin liittyvien mielikuvien vähäisyys, turvattomuus, yhdyntäteknikka, jännittyneisyys, väsymys ja läheisyyden puute voivat olla yhdyntäkipujen takana. Joskus syynä saattaa olla ehkäisymenetelmätkin. Kondomi voi liukua huonosti, jolloin yhdynnässä tulisi käyttää liukastetta. Kumiallergikolle kondomi saattaa aiheuttaa limakalvojen ärsytystä ja myös ehkäisytabletit voivat johtaa limakalvojen kuivumiseen. Ensimmäinen yhdyntäkerta tuntuu monista naisista kivuliaalta ja siksi monet pelkäävät sitä. Syynä saattaa olla immenkalvon ahtaus tai paksuus, kiihottumattomuus tai jännittyneisyys. (YTHS 2009, 66–67.)

Kipua pystyy merkittävästi vähentämään, oli syy mikä tahansa. Keskustelu, kyky rentoutua, riittävä esileikki ja tavat miten rakastella ovat keinoja joilla kipua pystyy lieventämään. Ratkaisuna saattaa toimia ehkäisymenetelmän vaihto, liukuvoiteen käyttö, yhdyntäteknikan muutos, puudutusgeeli tai lääkehoito. Jos taustalla on seksuaalista traumaa, seksikielteisyyttä tai vaikeutta antautua seksuaaliseen nautintoon on mahdollista turvautua terapiaan. (YTHS 2009, 66–67.)

## 6.6 Naisten virtsatietulehdukset seksin seurauksena

Puolet naisista sairastaa virtsatietulehduksen jossakin elämänvaiheessa. Tulehduksilla on taipumus uusiutua ja siksi niistä tulee joillekin naisille ikuinen riesa. Nuorilla aikuisilla tulehdus voi ilmetä yhdyntöjen alkamisen seurauksena. Kystiitti eli virtsarakon tulehdus tunnetaankin nuorten keskuudessa "honeymoon kystiitti". Tulehdukset vähentävät yhdyntähaluja, koska nautinnosta voi seurata kivulias ja kirvelevä tauti. Joskus tämä johtaa seksin välttelyyn. (YTHS 2009, 68–69.)

Toistuviin virtsatietulehduksiin on olemassa estolääkehoito, jolla tulehduksia pystytään ehkäisemään. Näissä tapauksissa onkin hyvä hakeutua lääkärin vastaanotol-

le ja löytää sopivin hoito. Kotihoito keinoina saattavat toimia kuivat karpalot tai happamat marjamehut. (YTHS 2009, 68–69.) Yhdynnän aikana tulee huolehtia hygieniasta, koska bakteerit kulkeutuvat helposti käsien välityksellä.

Hyvä alapään hygienia on tärkeää virtsatieinfektioiden ehkäisemiseksi. Pesun yhteydessä tulisi välttää ihoa ärsyttävien saippuoiden käyttöä. Alapään ja peniksen pesu pelkällä vedellä on riittävää. Yhdyntöjen jälkeen olisi pesun lisäksi hyvä tyhjentää virtsarakko, jotta bakteerit eivät pääse virtsaputkeen. (Hoitonetti. 2013.)



**LÄHTEET**

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Gummerus. Jyväskylä.

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

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Duodecim. Terveyskirjasto. 2013. Seksuaalinen haluttomuus. Viitattu 29.9.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00493](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00493)

Finlex, Rikoslaki. 1989. Rikoslaki 20. luku 6S. Viitattu 16.9.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>

Harris, R. H. & Emberley, M. 2010. Nyt puhutaan seksistä. Kustannus-Mäkelä Oy, Karkkila.

Hoitonetti. 2013. Sairaudet. Virtsatieinfektiot. Viitattu 10.10.2013. <http://www.hoito-netti.fi/sairaudet/virtsatieinfektio/>

International Planned Parenthood Federation. 2012. Exclaim! Young people's guide to 'Sexual rights; an IPPF declaration'. Viitattu 23.11.2012. <http://www.ippf.org/resources/publications/>

Kontula, O. 2008. Halu ja intohimo, tietoa suomalaisesta seksistä. Otava. Keuruu.

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

Kosunen, E. ja Ritamo, M. 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Stakes Raportteja 282.2004. Saarijärvi. Gummerus.

L 20.5.2011/540. Rikoslaki. Lapsen seksuaalinen hyväksi käyttö Finlexin sivuilla Viitattu 29.9.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=rikoslaki#L20>

Lidia, R. & Patricia, A. Sánchez, Mata. 2012. Elämäntieto, Seksuaalisuus. Perhemediat Oy.

Lääketieteen termit. Duodecim 2007. 5painos. 22.5.2012

MLL 2013 a. Nuorten netti. Itsetyydytys. Viitattu 23.7.2013. <http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/seksuaalisuus/itsetyydytys/>

MLL 2013 b. Nuorten netti. Valmis seksiin. Viitattu 24.7.2013.  
[http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/seurustelu/valmis\\_seksiin/](http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/seurustelu/valmis_seksiin/)

MLL 2013 c. Nuorten netti. Eka Kerta. Viitattu 24.7.2013.  
[http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/seurustelu/eka\\_kerta/](http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/seurustelu/eka_kerta/)

Nazarenko, S. Väestöliitto. Väestötietosarja 22. 2011. MUN ELÄMÄ – Mun valinta. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys. Helsinki.

Nikula, A. & Liinamo, A. 2013/3. Nuorten mielipiteitä seksuaaliterveyspalvelujen kehittämisestä. Hälsövärdaren/Terveystietäjä-lehti

Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä. 2006. Kätilötyö. Tammer-paino. Tampere.

Rakkaudeksi. 2013. Esileikki valmistaa yhdyntään. Viitattu 4.10.2013.  
<http://www.rakkaudeksi.fi/artikkelit/halu-ja-haluttomuus/esileikki-valmistaa-yhdynt%C3%A4%C3%A4n>

RFSU. 2013. Seksi ja Suhteet. Nuoruus. Eka kerta. Viitattu 4.10.2013.  
<http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/Seksuaalisuus-lapi-elaman/Nuoruus/Eka-kerta/>

RFSU. 2013. Seksi ja suhteet. Nuoruus. Itsetyydytys. Viitattu 4.10.2013.  
<http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/Seksuaalisuus-lapi-elaman/Nuoruus/Itsetyydytys/>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Planpoint Oy. Viitattu. 21.5.2012. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

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

THL. 2013. Kouluterveyskysely. Sukupuoliyhdyntäessä olleet. Viitattu. 29.9.2013.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/seksuaaliterveys#sukupuoliyhdyntassa\\_olleet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/seksuaaliterveys#sukupuoliyhdyntassa_olleet)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerrus

Väestöliitto 2012 a. Murkun kanssa. Netti ja media. Viitattu 23.11.2012  
[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/netti\\_ja\\_media2/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/netti_ja_media2/)

Väestöliitto 2012. b. Murkun kanssa. Tietoa. Viitattu 16.5.2012  
[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/seksuaalisuus\\_ja\\_seurustelu/seksuaalisuus/mita\\_seksuaalisuus\\_on/seksuaaliterveys/nuoren\\_seksuaaliterveys/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/seksuaalisuus_ja_seurustelu/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/seksuaaliterveys/nuoren_seksuaaliterveys/)

Väestöliitto 2012 c. Nuoret. Ehkäisy. Viitattu 16.5.2012.  
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>

Väestöliitto 2013 a. Nuoret. Seksi, mitä se on?, fantasiat. Viitattu 29.9.2013.  
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/fantasiat/>

Väestöliitto 2013 b. Nuoret. Seksi, mitä se on?, neitsyys. Viitattu 24.7.2013.  
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/neitsyys/>

Väestöliitto 2006. Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. Viitattu 23.11.2012. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/90c0bdb37de050ea6bbdeabd5bce2f0/1353662228/application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf>

World Health Organization 2006. Defining sexual health, Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva. Viitattu 23.11.2012.  
[http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual\\_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf)

YTHS 2009, parisuhdeopas opiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, oppaita 6. Viitattu 23.7.2013. [http://www.yths.fi/filebank/362Parisuhdeopas\\_opas6.pdf](http://www.yths.fi/filebank/362Parisuhdeopas_opas6.pdf).