

Ole rohkeasti oma itsesi

Nuorten seksuaaliterveysopas

Julia Grönstrand, Satu Mörsky ja Katariina Tikka

Marraskuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tekijä(t) Grönstrand, Julia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2016
Mörsky, Satu	Sivumäärä 75	Julkaisun kieli Suomi
Tikka, Katariina		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ole rohkeasti oma itsesi Nuorten seksuaaliterveysopas		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto		
Työn ohjaaja(t) Heidi Pasonen, Teija Häyrynen		
Toimeksiantaja(t) Heidi Leppänen, Nokian kaupungin terveysneuvonnan osastonhoitaja		
Tiivistelmä <p>Seksuaalisuus on läsnä kaikissa elämän vaiheissa. Seksuaalisuuteen kuuluvat sukupuoli, sukupuoli-identiteetti ja sukupuoliroolit, seksuaaliset suuntautumiset, erotiikka, mielihyvä, seksuaaliset suhteet ja lisääntyminen. Seksuaalisuus ilmenee monin eri tavoin. Seksuaalisuus tulee esille ajatusten, fantasioiden, halujen, uskomusten, asenteen, käyttäytymisen, seksuaalisuuden harjoittamisen, roolien ja suhteiden kautta. Ihminen ei aina kuitenkaan koe tai ilmennä kaikkia seksuaalisuuden ulottuvuuksia.</p> <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa seksuaaliterveysopas nuorille. Tarkoituksena oli antaa nuorille oppaan kautta mahdollisuus tutustua ja pohtia omaan identiteettiin, kehoon ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Oppaalla annamme tietoa helposti lähestyttävällä tavalla nuorille suunnattuna. Tarkoituksenamme ei ollut valistaa vaan herättää ajatuksia. Pikemminkin annoimme nuorelle rohkaisun valita itse oman tiensä monista tienviitoista. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Nokian yläkoulun 8.- luokkalaiset nuoret.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Nokian kaupungin osastonhoitaja.</p> <p>Työ toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Tuotoksena syntyi nuorten seksuaaliterveysopas. Oppaassa kerrotaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista nuorille sopivalla ja nuorille suunnatulla tavalla. Oppaassa käsiteltäviä asioita ovat itsensä hyväksyminen, seksuaaliset suuntautumiset, lisääntymisterveys, median vaikutus seksuaalisuuteen, ihmissuhteet, seksuaalioikeudet sekä palveluihin ohjautuminen ja seksisanasto. Oppaassa on terveyttä edistävä näkökulma. Oppaan tuottamisessa otettiin huomioon toimeksiantajan toiveet sekä hyvän oppaan kriteerit.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Nuoret, seksuaaliterveys, seksuaalisuus		
Muut tiedot		

Author(s) Julia Grönstrand Satu Mörsky Katariina Tikka	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 75	Date November 2016 Language of publication: Finnish Permission for web publication: x
Title of publication Just be yourself Sexual health guidebook for adolescents		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor(s) Heidi Pasonen, Teija Häyrynen		
Assigned by Heidi Leppänen, A Public Health Nurse in the City of Nokia		
Abstract <p>Sexuality is present in every period of life. Sexuality includes gender, gender identity and gender roles, sexual orientations, eroticism, satisfaction, sexual relationships and reproduction. Sexuality is manifested in many different ways. It is expressed in thoughts, fantasies, desires, attitudes, behaviour, the practice of sexuality, roles and relationships. However, a person does not necessarily always experience or express all dimensions of sexuality.</p> <p>The aim of the thesis was to produce a sexual health guidebook for adolescents. The purpose was to give adolescents an opportunity to explore and consider matters related to their own identity, body and sexuality. The purpose of the guidebook is to give information in an easily accessible way to adolescents. The purpose was not to enlighten but to provoke thoughts and encourage adolescents to choose their own path from many choices. The target group of the thesis was Nokia's upper comprehensive school's 8th grade pupils.</p> <p>The assignor of the thesis was a head nurse of the City of Nokia.</p> <p>The thesis was implemented as a literature review. The result was the sexual health guidebook for adolescents. The guidebook includes information about self-acceptance, sexual orientations, reproductive health, the impact of media on sexuality, relationships, sexual rights and seeking services and a sex glossary.</p> <p>The guidebook has a health promoting perspective and it was produced by taking into account the assignor's wishes and the criteria of a good guide.</p>		
Keywords/tags (subjectshttp://vesa.lib.helsinki.fi/) Adolescents, sexual health, sexuality		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	3
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	4
3 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat	5
3.1 Lapsen ja nuoren kehitys	7
3.2 Seksuaaliterveys ja -kasvatus.....	12
3.3 Seksuaalisuuden ulottuvuudet ja sukupuolen moninaisuus	15
3.4 Seksuaalioikeudet ja itsemääräämisoikeus	18
3.5 Seurustelu	22
3.6 Seksitautien ja raskauden ehkäisy sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyden ylläpito	24
3.7 Itsetyydytys	25
3.8 Internetin, sosiaalisen median ja pornon vaikutukset nuorten seksuaaliterveyteen	27
3.9 Internet- ja puhelinpalvelut nuoren seksuaalisen kehityksen tukena	32
3.10 Hyvän oppaan kriteerit	35
4 Opinnäytetyön toteutus	37
4.1 Opinnäytetyön prosessi	37
4.3 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta.....	38
4.1 Aineiston analysoiminen.....	39
4.2 Oppaan arviointi	40
5 Palautteet ja niiden analysoiminen	40
6 Pohdinta	43
6.1 Opinnäytetyön onnistuminen.....	43
6.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	44
6.3 Kehittämisideat.....	46
Lähteet	47
Liitteet	53

Liite 1.	Palautelomakkeen info nuorille	53
Liite 2.	Palautelomake Seksuaaliterveysoppaasta	55
Liite 3.	Asiantuntijoiden palautteet sähköpostitse	57
Liite 4.	”Ole rohkeasti oma itsesi!” –seksuaaliterveysopas nuorille.....	59

1 Johdanto

Seksuaali- ja lisääntymisterveys on tärkeä osa meidän jokaisen terveyttä ja hyvinvointia. Seksuaalinen kehitys alkaa syntymästä ja muotoutuu läpi elämän. Nuoruudessa seksuaalisuus nousee keskeiseen asemaan, kun nuori alkaa pohtimaan enemmän seksuaalisuuteen liittyviä asioita (Laakso 2008, 8). Nuoren seksuaalisen kehityksen tueksi tarvitaan oikeanlaista aikuisten antamaa seksuaalikasvatusta (Rfsu 2014).

Terveydenhoitajan opinnoissa toisena ja kolmantena vuonna seksuaaliterveys tulee luontevaksi osaksi opintokokonaisuutta Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Mielenkiintomme nuorten seksuaaliterveyttä kohtaan on noussut opintojen sekä omien kokemusten kautta. Aiheena seksuaalisuus on ajankohtainen muuttuvassa ja avoimemmassa yhteiskunnassamme ja se koskettaa jokaista nuorta. Opinnäytetyönämme teemme tutkittuun seksuaali- ja lisääntymisterveystietoon perustuvan kirjallisuuskatsauksen, jonka tuotoksena syntyy nuorille suunnattu seksuaaliterveysopas: ”Ole rohkeasti oma itsesi”. Seksuaaliterveysoppaalla haluamme antaa nuorille mahdollisuuden tutustua ja pohtia omaan identiteettiin, minäkuvaan sekä seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Oppaassa käsitellään seksuaalisuuteen liittyviä asioita nuorille sopivalla tavalla terveyttä edistävästä näkökulmasta.

Yhteistyökumppaniksi valikoitui yhteisen mielenkiinnon pohjalta Nokian kaupunki ja kohderyhmäksi 8-luokkalaiset nuoret. Toimeksiantajallamme on selkeä tarve kyseiselle oppaalle. Terveydenhoitajan työssä on käynyt ilmi, että nuoret kaipaavat lisää tietoa esimerkiksi omasta identiteetistä, seurustelusta, seksistä ja suhteen päättymiseen liittyvistä asioista. Oppaan sisältö ei ole valistusmainen eikä niinkään tautikeskeinen, kuten jotkut perinteiset oppaat voivat olla. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyvä opas on ns. uuden polven seksuaaliterveysopas. Täten se tuo myös toimeksiantajalle uuden lähestymistavan nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden käsitteilyyn nuorten kanssa. Keskusteluissamme toimeksiantajan kanssa on käynyt ilmi, että

tällä hetkellä Nokian kaupungin 8.-luokkalaisille ei jaeta materiaalia aiheeseen liittyen.

Nuorten seksuaaliterveystiedot kaipaavat edelleen kehittämistä. Tämän osoittavat säännöllisesti tehtävät Kouluterveyskyselyt, joiden mukaan nuorten tiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ovat heikentyneet vuosista 2008/2009. Tietojen heikentyminen näkyy molempien sukupuolten kohdalla kaikilla opintoasteilla. Hyvät tiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä oli 20 % tytöistä ja 13 % pojista. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 13; 28.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton mukaan koulun terveystiedon tunneilla nuoret saavat tietoa ehkäisystä ja seksitaudeista. Nuoret kertovat, että he haluaisivat tietää enemmän seurustelusta, parisuhteesta, rakastumisesta, lämpimien ja läheisten ihmissuhteiden solmimisesta ja ylläpidosta, ristiriitojen ratkaisemisesta ja suhteen päättymiseen liittyvistä kysymyksistä. (Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle N.d.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselyssä on tullut myös esille, että nuoret kaipaivat tietoa seksuaalisuudesta vanhemmiltaan. Päättelemmekin, että kaikilla vanhemmilla ei ole valmiuksia vastata nuorten tiedon tarpeeseen. Pyrimme tällä seksuaaliterveysoppaalla tukemaan ja lisäämään sekä koulun että vanhempien antamaa opastusta ja tietoa. (Seksuaalisuudesta puhuminen N.d.) Sekä edellä mainittujen asioiden että yhteistyötahon esittämän tiedon perusteella kyseisten asioiden käsittely on erittäin tarpeen.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on koota Nokian kaupungin 8.-luokkalaisille nuorille seksuaaliterveysopas, josta nuoret saavat asiallista tietoa ja rohkaisua matkallaan kohti omaa seksuaalista identiteettiään. Kohderyhmänä ovat siis yläasteikäiset nuoret. Tavoitteenamme on antaa nuorille mahdollisuus tutustua ja pohtia omaan iden-

titeettiin, kehoon ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Haluamme tukea nuorten seksuaalista kasvua ja lisätä seksuaalista tasa-arvoa yhteiskunnassamme antamalla heille tietoa näistä asioista. Omalta osaltamme haluamme näin auttaa nokialaisia nuoria.

Tällä oppaalla pyrimme antamaan tietoa nuorille helposti lähestyttävällä tavalla. Tarkoituksenamme ei ole valistaa, vaan herättää ajatuksia. Pikemminkin pyrimme rohkaistamaan nuoria valitsemaan itse oman tiensä tarjolla olevista monista tienviitoista. Haluamme, että toimeksiantaja voi hyödyntää opasta työssään. Olemme yhdessä toimeksiantajan kanssa kartoittaneet tarpeen kyseiselle oppaalle.

Oppaassa käsiteltäviä asioita ovat seksuaalinen identiteetti ja minäkuva, seksuaalisuuden ulottuvuudet sekä sukupuolen moninaisuus, omaan kehoon tutustuminen, median vaikutus seksuaalisuuteen, seksuaalioikeudet sekä ihmissuhteet. Lisäksi käsittelemme oppaassa seksuaali- ja lisääntymisterveyden ylläpitoa ja oppaan lopusta löytyy yhteystietoja ja internet-sivuja eri palveluihin sekä ”seksisanasto”.

Tuotamme tutkimuskysymysten avulla parhaan tiedon kiteytettynä yksiin kansiin. Hyvien tutkimuskysymysten tulee olla valittuun aiheeseen nähden relevantit ja foku-soituneet. Tutkimuskysymyksiin tulee olla mahdollista vastata luotettavan aineiston perusteella. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 24.) Pyrimme vastaamaan tällä työllä seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Mitä tietoa nuoret tarvitsevat omaan seksuaalisuuteensa liittyen?
- Miten tukea nuoren seksuaalista kehitystä?

3 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyötämme työstettäessä hyödynsimme aihepiirin keskeisiä tutkimuksia ja suosituksia. Opinnäytetyötämme varten olemme tutkineet ja tarkastelleet vuosittain

tehtyjä Kouluterveyskyselyjä sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen uusinta Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmaa 2014-2020. Olemme hyödyntäneet myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton sekä Väestöliiton materiaalia opinnäytetyössämme. Olemme täten saaneet vahvistusta laajemminkin siitä, mistä seksuaalisuuden osa-alueista nuoret tarvitsivat lisää tietoutta ja tukea.

Nuori tarvitsee oman kasvunsa ja kehityksensä tueksi tietoa. Terveystietoa opetetaan yläkoulussa ainoastaan kolme vuosiviikkotuntia, joka on riittämätön määrä laajan ja henkisesti sekä sosiaalisestikin monipuolisen aihealueen sisäistämiseen. Yläkoulun opetuksessa tulee käydä läpi rakkauden tunnetta, rakastumista, seurustelua, intiimisuhteita, seksiä ja pornoa sekä median osuutta seksuaalitiedon välittäjänä. Lähi-suhdetta ja seksuaalisuutta loukkaava väkivalta on uusimpien kansainvälisten suositusten mukaan otettava opetuksen sisältöihin. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 47.)

Kouluterveyskyselyjen mukaan esimerkiksi nuorten seksuaalinen käyttäytyminen näkyy vahvasti internetissä, joten tämä näkökulma oli tärkeä huomioida opinnäytetyössämme. Seksi ja seksuaalisuus tulevat vahvasti esille mediassa ja olisi tärkeää, että nuoret osaisivat suhtautua näihin haasteisiin oikealla tavalla. Tinder, Snapchat, Facebook, Instagram ja Periscope ovat paikkoja, joissa nuoret toteuttavat myös seksuaalisuuttaan.

Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus on myös ajankohtainen asia ja se on otettava huomioon seksuaalisen kasvun tukemisessa. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat nuoret kokevat monenlaista syrjintää, jolla on vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Tietoisuutta lisäämällä, edistämme myös tasa-arvoisuutta nuorten keskuudessa. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveydentoimintaohjelma 2014-2020, 48.)

Seksuaalinen häirintä ja väkivalta ovat yleisiä nuorten arjessa (THL 2014) ja WHO:n seksuaalikasvatuksen standardien mukaan lähisuhde ja seksuaalisuutta loukkaava väkivalta tulee ottaa mukaan opetukseen. Aihe on ilmeisesti melko uusi opetussisällössä ja se olisi ansainnut tulla huomioiduksi jo paljon aiemmin osana terveystiedon opetusta. Haluamme tällä oppaalla omalta osaltamme tukea nuorten seksuaalioikeuksien toteutumista lisäämällä nuorten tietoutta seksuaalisesta kaltoinkohtelusta sekä oman kehon itsemääräämisoikeudesta.

3.1 Lapsen ja nuoren kehitys

Seksuaalinen kehitys alkaa syntymästä ja muotoutuu läpi elämän (Laakso 2008, 7). Ensimmäinen kehityksen vaihe 0-3-vuotiaalla lapsella on löytämisen ja tutkimisen vaihe. Vauva-aikana koskettelu, katselu, kuuntelu, maistelu ja haistelu ovat tärkeitä aisteja, joiden kautta vauvoille kehittyy turvallisen ja mukavan tunteen kokemus. Sosiaaliselle ja emotionaaliseksi kehitykselle tärkeän perustan tuovat vauvan hyväily ja silittely. Vauvat tutkivat kaiken aikaa ympäröivää maailmaa imemällä, tarkkailemalla kasvoja ja liikkuvia asioita sekä kuuntelemalla. Myös oma keho löytyy vauva-aikana. Taaperoikäisenä lapsi tulee tietoiseksi omasta itsestään sekä kehostaan. Lapset myös oppivat, että kaikki eivät näytä samalta ja heille kehittyy oma identiteetti. Samoihin aikoihin he myös oppivat olevansa poikia ja tyttöjä. Taaperot kiinnostuvat voimakkaasti niin omasta kuin muidenkin ihmisten kehoista. Omaa kehoa ja sukuelimiä tarkkaillaan ja tutkitaan sekä esitellään muille lapsille ja aikuisille. Taaperot alkavat myös kosketella sukuelimiään tarkoituksenmukaisesti, koska se tuntuu hyvältä. He oppivat myös vähitellen, mitä ei saa tehdä ja mitä puolestaan saa tehdä. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 25.)

Toinen seksuaalisen kehityksen vaihe on 4-6 –vuotiaana sääntöjen oppiminen, leikkien sekä ystävyysuhteiden muodostaminen. Tässä ikävaiheessa tutustuminen omaan sekä muiden kehoihin tapahtuu enemmän leikin yhteydessä, esimerkiksi äitiä ja isää tai lääkäriä ja sairaanhoitajaa leikkiessä. Aluksi he leikkivät näitä leikkejä avoimesti, mutta myöhemmin usein salassa, sillä he oppivat, ettei julkinen alastomuus

ole sallittua ja aikuiset paheksuvat sitä. Lisääntyminen alkaa kiinnostamaan tässä vaiheessa ja lapset voivatkin kysellä loputtomiin sellaisia kysymyksiä kuin ”Mistä lapset tulevat?”. Monet lapset alkavat ujostelemaan omaa kehoaan ja asettamaan rajoja. He ymmärtävät sen, että he ovat tyttöjä tai poikia ja pysyvät sellaisina. Myös sukupuoliroolit alkavat hahmottumaan heille. Jostakusta pitäminen ilmaistaan usein tässä iässä rakastamisena, mutta sillä ei yleensä ole mitään tekemistä seksuaalisten tunteiden ja halujen kanssa. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 25.)

Kolmas kehityksen vaihe 7-9-vuotiaana on häpeä ja ensirakkaus. Alasti oleminen muiden ihmisten läsnä ollessa voi alkaa tuntua epämukavalta. Enää lapset eivät halua riisuutua aikuisten läsnä ollessa ja he lopettavat alastomana kulkemisen. Tässä vaiheessa lapset useimmiten esittävät myös vähemmän kysymyksiä seksistä. Kysymysten väheneminen ei tarkoita sitä, ettei aihe kiinnostaisi heitä edelleenkin yhtä paljon. Lapset ovat vain huomanneet, ettei siitä ole sopivaa puhua julkisesti ja se on arvoväritteinen aihe. Fantasiat kuuluvat myös tähän ikään ja ne saattavat mennä tosielämän kanssa sekaisin. Ensimmäiset rakastumisen tunteet koetaan yleensä juuri 7-9-vuoden iässä. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 26.)

Neljäs vaihe on 10-15-vuotiailla varhaispuberteetti ja puberteetti. Varhaispuberteetti alkaa noin 10-11-vuotiailla. Noin 10 vuoden iästä alkaen lapset alkavat kiinnostua enemmän aikuisten seksuaalisuudesta. He kuulevat ja näkevät eri asioita televisiosta, kirjoista ja internetistä sekä heillä on enemmän seksuaalifantasioita, mikä lisää uteliaisuutta aihetta kohtaan. Tässä vaiheessa saatetaan aloittaa toisten tapailua ja tekemään varovaisia lähestymisyrityksiä toisia kohtaan, mitkä ovat ensiaskeleet kohti rakkautta. Viimeistään yleensä 12-15 vuoden iässä puberteetti alkaa ja fyysiset muutokset näkyvät kehossa. Totuttelu omaan kehoon alkaa muutosten myötä. Nuoret voivat myös olla epävarmoja omasta kehostaan ja sen kasvusta. Seksuaalinen minäkuva kehittyy tässä iässä. Samanikäiset ihmiset voivat tuntua seksuaalisesti kiinnostavilta. Näihin aikoihin myös seksuaalinen suuntautuminen alkaa vähitellen muodostumaan. Tässä iässä nuoret kokevat usein todellisen ensimmäisen rakkautensa. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 26-27.)

Viidennessä vaiheessa nuoret ovat aikuisuuden kynnyksellä, noin 16-18-vuoden iässä. Tässä ikävaiheessa nuorista tulee itsenäisempiä ja heidän suhteensa vanhempiin muuttuu. Oma seksuaalinen suuntautuminen on tässä vaiheessa selvempää ja he voivat kokeilla seurustelemista. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 27.)

Nuoruus on kehitysvaiheena suurten muutosten aikaa; nuori kokee biologisen ruumiinsa muutoksen, psykologisen minän kehittymisen sekä sosiaalisten suhteiden muutoksen. Kehityksen päämääränä on autonomia. Hän pohtii ikään liittyviä - usein tiedostamattomiakin - kehitystehtäviä tämän päämäärän saavuttamiseksi. Nuoruudessa ikätoverit tulevat edellisiä vaiheita tärkeämmiksi ja vanhemmat jäävät aiempaa enemmän taka-alalle nuoren jäsentäessä omia seksuaalisuuden kokemuksiaan miehinä ja naisina. (Laakso 2008, 7.)

Nuoruudessa seksuaalisuus nousee keskeiseen asemaan nuorten välisessä vuorovaikutuksessa. Jokaisen ihmisen seksuaalisuus on yksilöllinen kokemus, jonka kehitykseen vaikuttavat perimä, kasvatus, kulttuuri sekä omat kokemukset. (Laakso 2008, 8.) Peruskoulun aikana nuori kokee suuren osan seksuaalisuuden muutos- ja orientoitumisvaiheesta. Nuori pyrkii löytämään oman seksuaalisen suuntautumisensa sekä opettelee aikuisuutta ja itsenäisyyttä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 44.) Seksuaalisen identiteetin löytäminen ja sen kanssa eläminen luo pohjan seksuaaliselle tyytyväisyydelle. Oman kehon tuntemisen ja kunnioittamisen kautta kehittyy myönteinen seksuaalinen minäkuva. (Piironen 2006, 11.)

Minäkuvalla tai identiteetillä tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä ja näkemystä itsestään. Minäkuva vastaa kysymykseen, kuka minä olen. (Minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset n.d.) Seksuaali-identiteetti kertoo siitä, kuka ja mitä olen seksuaalisesti. Tähän kuuluvat myös sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen. Seksuaalinen minäkuva ei kehity hetkessä vaan se kehittyy vuosien saatossa. Esimer-

kiksi pieni lapsi suhtautuu vartalonsa hyväksyvästi ja varauksettomasti. Murrosiässä tämä suhtautuminen kuitenkin muuttuu ja siihen vaikuttavat omat käsitykset. Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä ja tuntemusta siitä, mihin sukupuoleen hän kokee kuuluvansa. (Seksuaalisuus n.d.)

Nuori on haavoittuvimmillaan 13-14 -vuoden iässä. Tällöin haetaan omaa paikkaa kaveripiirin ja kodin välillä, mutta ei tunneta kuuluvansa täysin kumpaankaan. Nuorta huolestuttaa oma kasvu ja kehitys sekä oma kelpaavuus kavereille. Vanhempia pidetään törppöinä, mutta siitä huolimatta nuori tarvitsee kuuntelevat ja tarvittaessa rajat asettavat vanhemmat. Nuori vaatii vapauksia, mutta on salaa myös tyytyväinen ettei kaikkia niitä saa. Itsetunnon osalta nuoruus on ailahtelevaista aikaa kaikkivoipaisuuden tunteesta arvottomuuteen. Itsetunnon pahimpana vihollisena on häpeä. Toistuva torjutuksi tuleminen ja kiusaaminen johtavat aggressiiviseen käyttäytymiseen ja vakaviin itsetunto-ongelmiin. (Sinkkonen 2011.)

Nuori kohtaa monia tilanteita, joissa on epäselvyyksiä ja arvojärjestelmien ristiriitoja, joihin liittyen nuori joutuu tekemään monia valintoja. Oman minän löytyminen mahdollistaa nuorelle lapsuudesta irtautumisen ja aikuisuuteen siirtymisen. Oman muutuneen kehon hyväksyminen ja minä-identiteetin löytyminen on tärkeää. Nuori tarvitsee identiteettinsä kehittymiseksi viitekehyksiä ja samaistumisen kohteita vertaisryhmästään. Roolikokeilut ja vertaisryhmän paine edesauttavat kehitysprosessia. (Tikkanen 2012, 21.)

Oman persoonallisuuden rakentamisessa nuoret ovat herkkiä ympäristön vaikutuksille. Itsenäistyminen voi aiheuttaa ahdistusta ja nuori saattaa kokea itsensä yksinäiseksi tässä vaiheessa. Joidenkin nuorten selviytymiskeinot voivat olla riittämättömät itsenäistymiseen. Jos nuori onnistuu nuoruuden kehitystehtävässä, hän kokee minäkuvansa positiiviseksi. Epäonnistuessaan kehitystehtävässä nuori tuntee roolihämmennystä sekä hapuilua. Jos nuorella on tunne, ettei häntä tai hänen ominaisuuksiinsa hyväksytä, nuori saattaa eristäytyä ja kasvaa asenteeltaan vihamieliseen suun-

taan. Nuoruvaiheen kehitykseen vaikuttaa se, miten nuori on selvinnyt aiempien vaiheiden kehitystehtävistään. (Tikkanen 2012, 21-22.)

Murrosikä on nuoruuden kehitysprosessi, joka alkaa tavallisimmin yhdeksän ja neljäntoista ikävuoden välillä, mutta yksilölliset vaihtelut voivat olla suuria. Tytöillä murrosikä alkaa yleensä noin kahta vuotta ennen poikia. (Cousminer 2015, 26.) Murrosikä on saanut julkisissa teksteissä hieman vaikean ikävaiheen leiman ja murrosikäisiä pidetään usein ailahtelevina, mikä osaltaan pitääkin paikkansa. Nuoruusikään liittyvistä tunteiden myrskyistä huolimatta, suurin osa nuorista siirtyy aikuisuuteen ilman vaikeuksia. (Tikkanen 2012, 18.)

Tyttöjen murrosikä alkaa yleensä rintojen kehittymisellä noin 8-13 vuoden iässä. Lantio levenee ja pituuskasvu kiihtyy sekä ihonalainen rasvakudos erityisesti lantion alueella lisääntyy. Häpy- ja kainalokarvat kasvavat, iho pehmenee ja valkovuodon määrä lisääntyy. Kuukautiset alkavat noin 0,5-5 vuotta rintojen kehityksen alkamisesta. Lisäksi ulkosynnyttimet ja sisäsynnyttimet kasvavat sekä emätin pitenee ja vahvistuu, ja immenkalvo venyy ja suurenee. Muutokset emättimessä ja immenkalvossa murrosiän myötä mahdollistavat yhdynnät. (Kallio 2012, 15.)

Poikien murrosikä alkaa tavallisimmin 9-13 vuoden iässä kivesten kasvamisella. Tästä noin vuoden päästä, penis alkaa kasvaa. Karvoituksen lisääntyminen ja kasvupyrähdys ovat myös poikien kehitykseen kuuluvia. Äänenmurros kuuluu pojan kehitykseen ja pojilla voivat myös rinnat turvota ja aristaa. (Murrosikä n.d.) Yölliset siemensyöksyt alkavat keskimäärin 13,5 –vuotiaana ja ne saattavat hämmentää poikia. Pelästyessä, innostuessa tai esimerkiksi lämpötilan muutosten yhteydessä saattaa syntyä yhtäkkiä erektioita ilman seksuaalista kiihotetta, joka kuuluu myös poikien murrosikään. Oman kehon hallitsemattomuus voi tuntua pojasta kiusalliselta ja pelottavalta. (Lapsen kasvu ja kehitys, 12-15 vuotias n.d.) Murrosiässä iho ja hiukset rasvoittuvat helpommin ja hiki alkaa haista tali- ja hikirauhasten toiminnan kiihtyessä. Finnejä voi myös ilmestyä ihoon. Murrosiän kulkuun ei voida vaikuttaa itse. Kuitenkin joissain

tilanteissa tarkkojen lääkärin tutkimusten jälkeen, murrosikään voikaan vaikuttaa lääkehoitolla, jos murrosikä alkaa liian varhain tai se ei ala ollenkaan. (Murrosikä n.d.)

Murrosiässä nuori on psykologisen ulottuvuuden näkökulmasta heikko kontrolloimaan erilaisia yllykkeitä, mikä voi näkyä tytöillä esimerkiksi voimakkaana rakastumisen tunteena tai eroottisina toiveina yleensä idealisoituja vanhempia ihmisiä kohtaan. Nuori on hämmentynyt oman seksuaalisuutensa löytymisestä eikä osaa vielä reagoida oman kehon viettiärsykkeisiin tai hallita niitä. Joskus nuori voi korostaa seksuaalisuuttaan tai kokeilla omia seksuaalisia taitoja, kun nuori pohtii omaa riittävyttään. Poikien seksuaalisuudessa voi ilmetä joskus aggressiivisia piirteitä, mikä saattaa näkyä muun muassa tyttöjen kiusaamisena ja kovakouraisena kosketteluna. Tyttöjen kohdalla voi puolestaan esiintyä provosoivaa pukeutumista. (Piiroinen 2006, 11.)

3.2 Seksuaaliterveys ja -kasvatus

Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt seksuaalisuuden seuraavalla tavalla: "Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen". (THL 2014.)

Seksuaalisuus on siis tärkeä osa ihmisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta kehosta ja sen itsemääräämisoikeudesta. WHO:n seksuaalikasvatuksen standardien mukaan seksuaalikasvatuksessa on

otettava huomioon nuorten osallistaminen, sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus, toiminnan jatkuvuus, tilannelähtöisyys ja interaktiivisuus sekä yhteistyö vanhempien ja yhteisöjen kanssa. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 46.)

Seksuaalikasvatus on laaja ja kattava aihe, jonka sisältö muuttuu lapsen kehittyessä nuoreksi ja myöhemmin nuoreksi aikuiseksi. Seksuaalikasvatus vaikuttaa seksuaaliseen käyttäytymiseen ja seksuaalisuutta koskevien asenteiden kehittymiseen sekä auttaa yksilöä kehittämään seksuaalisuuttaan omaehtoisesti. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 33.)

Kaikilla nuorilla on oikeus terveelliseen elämään; tarjoamalla heille ikätasoista sekä rehellistä seksuaalikasvatusta, autamme heitä ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista (Sexuality Education 2012). Seksuaaliterveyden Maailmanjärjestö määrittää seksuaalikasvatuksen tarkoittamaan seksuaalisuuden emotionaalisten, kognitiivisten, sosiaalisten, fyysisten sekä vuorovaikutteisten näkökohtien oppimista. Lasten ja nuorten kohdalla seksuaalikasvatuksen tavoite on suojella ja tukea seksuaalista kehitystä. Seksuaalikasvatuksen avulla nuoret hankkivat tiedot, taidot sekä positiiviset arvot, joita he tarvitsevat ymmärtääkseen seksuaalisuutta, nauttiakseen seksuaalisuudesta, luodakseen turvallisia suhteita ja ottaakseen vastuuta omasta sekä muiden hyvinvoinnista ja seksuaaliterveydestä. Seksuaalikasvatus auttaa nuoria tekemään valintoja, jotka parantavat nuorten elämänlaatua ja osaltaan myös kehittävät yhteiskuntaa myötätuntoisempaan ja oikeudenmukaisempaan suuntaan. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 19.)

Suomessa merkittävä ja keskeinen terveystieteiden osa-alue on nuorten seksuaalikasvatus. Viime vuosikymmenten aikana tähän on pyritty vaikuttamaan erilaisten suositusten, oppaiden, ohjeiden sekä ohjelmien avulla. (Kolari 2007, 5.) Seksuaalikasvatuksessa on nähty tärkeänä huomioida nuoren ikä ja kehitysvaihe. Seksuaalikasvatuksessa on haluttu korostaa myös ymmärtämystä nuoren kokonaispersoonallisu-

den kasvusta. Seksuaalikasvatuksen päämääränä voidaan pitää yksilön ja yhteisön seksuaalisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä. Tutkimuksissa on havaittu, että nuoriin kohdistuvassa seksuaaliopetuksen toteutuksessa on eroja koulujen välillä (Mts. 5). Tutkimuksen mukaan nuoret toivovat, että seksuaaliopetusta kehitettäisiin toiminnallisempaan suuntaan. Opetus voisi sisältää esimerkiksi työpajoja ja rastitehtäviä. Näiden avulla nuoret saisivat uutta tietoa seksuaalisuudesta. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että mahdollisimman konkreettinen opetustapa edistää oppimista. Nuoret myös toivoivat, että opetusta voitaisiin suunnitella yhteistyössä oppilaiden ja terveydenhoitajan kanssa sillä ajatuksella, että tarve vastaisi kysyntää. (Mts. 48-49.) Oppaamme sisältää konkreettista tietoa, jota nuorten on helppo omaksua. Täten se helpottaa oppimista ja asioiden ymmärtämistä.

Nuoret sekä vanhemmat luottavat kouluun tietolähteenä ja olisikin ihanteellista, jos koulun seksuaalikasvatus pystyisi antamaan riittävästi vastauksia nuorten kysymyksiin. Kun tieto saadaan koulusta, tällöin muiden tietolähteiden käyttö jää vähemmälle tai ainakin muiden lähteiden antamaan tietoon osataan suhtautua kriittisemmin. (Korteniemi-Poikela ym. 2015, 164-165.) Koulun seksuaalikasvatuksella mahdollistetaan nuorille puolueettoman tiedon antaminen. Nuori valikoi tästä tiedosta oleellisen ja peilaa uutta tietoa omaan kehitystasoonsa sekä kodin arvoihin. Kouluympäristössä nuori tapaa paljon ikätovereitaan ja tulevia kumppaneitaan. Koulujen ilmapiirin tulisi olla avoin nuorten seksuaalisuuden kohtaamiselle ja sen tukemiselle. (Korteniemi-Poikela ym. 2015, 44.)

Lapsille ensimmäinen ja tärkein tietolähde myös seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa on koti ja kotona asuvat ihmiset. Kodin avoin ja rohkaiseva ilmapiiri edistävät lapsen luotettavaa kuvaa seksuaalisuudesta. (Korteniemi ym. 2015, 164.) Koti on nuorelle paikka, jossa omat arvot ja asenteet lähtevät kehittymään (Korteniemi-Poikela ym. 2015, 44). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottaman kyselyn (2013) mukaan kahdella kolmesta nuoresta on lähipiirissään ainakin yksi aikuinen, jolle voi puhua murrosikään tai seurusteluun liittyvistä asioista. Joka kymmenennellä tällaista aikuisesta ei ollut ja joka neljäs koki, ettei tarvitse enempää tietoa. Jokaisella nuorella on ol-

tava tasavertainen oikeus seksuaalikasvatukseen. Koulussa tapahtuvan seksuaalikasvatuksen avulla voidaan lisätä nuorten yhdenvertaisuutta. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 29; 46.)

Nuoren voi olla vaikea tässä herkässä ikävaiheessa keskustella seksuaalisuudesta vanhempiensa kanssa. Lapset ja nuoret vastustavat luontaisesti kuvaa omista vanhemmistaan seksuaalisesti aktiivisina ihmisinä. Nuoret kokevat kiusalliseksi sen, jos vanhemmat esimerkiksi tietävät lapsensa masturboinnista, sillä seksuaalisuus on hyvin henkilökohtainen persoonallisuuden osa-alue. Toisaalta seksuaalisuuden intiimiys osaltaan auttaa nuorta irtaantumaan vanhemmistaan ja näin saavuttamaan nuoruuden kehitystehtäviä. Koti antaa nuorelle välineitä kohdata seksuaalisuutensa ja kasvamaan naiseksi tai mieheksi, joka hyväksyy itsensä ja arvostaa omaa kehoaan. Vanhempien tehtävänä olisi kertoa nuorelle myös seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta. Myös vanhemmat voivat kokea seksuaalisuuden aiheena hankalaksi puhua. (Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle N.d.)

Kuten aikaisemmin mainitsimme, vanhemmat ja perheenjäsenet sekä muut epäviralliset lähteet ovat tärkeitä ihmissuhteita ja seksuaalisuutta koskevan tiedon lähteitä erityisesti nuoremmille ikäryhmille. Nyky-yhteiskunnassa nämä epäviralliset tiedonlähteet eivät kuitenkaan välttämättä riitä siitä syystä, ettei näillä lähteillä ole riittävästi monipuolista ja asiantuntevaa tietoa. Tämän lisäksi murrosiän alkaessa nuoret haluavat saada mieluummin muilta tahoilta tietoa, koska omat vanhemmat voivat tuntua liian läheisiltä. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 21-22.)

3.3 Seksuaalisuuden ulottuvuudet ja sukupuolen moninaisuus

Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan ihmisen kykyä tuntea ihastuksen, rakkauden ja seksuaalisen vetovoiman tunteita tiettyä sukupuolta olevia ihmisiä kohtaan. Joskus oma sukupuoli voi tuntua vieraalta tai väärältä. Kehosta pääteltävä su-

kupuoli voi siis olla ristiriidassa oman kokemuksen kanssa sukupuolesta. (Kallio 2012, 107.)

Yhteiskunnan sukupuolta sekä seksuaalista suuntautumista koskevat normatiiviset käsitykset vaikuttavat edelleen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluviin nuoriin. Nuoriin kohdistuu syrjintää, joka vaikuttaa luonnollisesti heidän hyvinvointiinsa. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten keskuudessa esiintyy enemmän masennus- ja ahdistusoireita sekä itsetuhoisia ajatuksia ja käyttäytymistä. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 47-48.) Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat usein hyväksynnän puutetta omassa yhteisössään ja koulu-aikaa voi varjostaa vihamielisyys ja pelko. Useimmat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvista henkilöistä raportoi koulun puutteellisesta sukupuoli- ja seksuaali-identiteettiin liittyvästä opetuksesta. (METRO youth chances 2014.) Jotta näiden nuorten hyvinvointia voidaan parantaa, tarvitaan asiallista tietoa seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta (Mts. 47-48).

12-17-vuotiaista nuorista noin joka kymmenes kokee epävarmuutta liittyen omaan seksuaaliseen suuntautumiseensa. Seksuaalikokemuksen samaa sukupuolta olevan kanssa on kokenut 2-5 % 15-19-vuotiaista pojista ja 10 % tytöistä. Nuoruusikäisistä 1-4 % määrittelee itsensä homo- tai biseksuaaliseksi. Aikuisista miehistä 5-7 %:lla ja 4-12 %:lla naisista on ollut seksikumppani, joka on samaa sukupuolta. Eri tutkimusten mukaan noin 90 % aikuisista määrittelee itsensä heteroseksuaaleiksi. (Sumia, Savioja, Lindberg, Holttinen & Kaltiala-Heino 2015.) Jäljelle jäävä 10 % aikuisista, luokittelee itsensä johonkin muuhun seksuaaliseen suuntautumiseen.

Seksuaalisia suuntautumisia on useita erilaisia. Heteroksi kutsutaan henkilöä, joka kykenee tuntemaan emotionaalista, eroottista tai seksuaalista vetoa pääosin eri sukupuolta kohtaan. Homoksi kutsutaan taas henkilöä, joka tuntee seksuaalista vetoa pääosin samaa sukupuolta kohtaan. Homo voi viitata sekä miehiin että naisiin. Suo-

men kielessä homolla tarkoitetaan yleisemmin miespuolista henkilöä kun taas naisista käytetään nimitystä lesbo. Biseksuaali tuntee emotionaalista, eroottista ja seksuaalista vetoa sekä miehiä että naisia kohtaan. Hän ei välttämättä koe kohteen sukupuolta merkityksellisenä asiana. (Seta 2013.) Transsuuntautunut henkilö taas tuntee vetovoimaa toisia transihmisiä kohtaan. Transsuuntautunut henkilö voi määritellä itsensä myös muun suuntautumisen perusteella homoksi, bi-ihmiseksi tai heteroksi. (Seta N.d.) Panseksuaalisuus tarkoittaa sitä, ettei ihminen halua määritellä suuntautumistaan koskemaan vain joitakin sukupuolia. Panseksuaalit eivät koe sukupuolen vaikuttavan olennaisesti emotionaaliseen ja seksuaaliseen kiinnostukseensa. (Seta 2013.) Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä voidaan käyttää lyhennettä lhbtq, joka käsittää lesbot, homot, biseksuaalit, transihmiset, intersukupuoliset sekä queer – henkilöt (THL 2014).

Intersukupuolisuus on synnynnäinen tila, jossa ihmisen sukupuolta määrittelevät fyysiset tekijät tai ominaisuudet eivät ole selkeästi kummallekaan sukupuolelle tyypillisiä. Näitä ovat esimerkiksi epätyypilliset ulkoiset tai sisäiset sukuelimet. Intersukupuolisuus on yleiskäsite moneen eri tilaan. Kuten muutkin lapset, kasvava intersukupuolinen lapsi ymmärtää useimmiten itse, mihin sukupuoleen kokee kuuluvansa.

Transsukupuolinen henkilö kokee, ettei hänen syntymässä määritelty sukupuoli vastaa hänen omaa kokemustaan. Transsukupuolisen ihmisen sukupuoli-identiteetti voi olla mies, nainen tai/ja transsukupuolinen. Transsukupuolisen ihmisen on mahdollista korjata kehoaan vastaamaan omaa kokemustaan hormonien avulla sekä kirurgisesti. Transsukupuoliset ihmiset tulee kohdata siinä sukupuolella, johon hän itse tuntee kuuluvansa. Transmies on määritelty syntymässä tytöksi, mutta on mies ja transnainen vastaavasti toisinpäin. Termiä transtaustainen voidaan käyttää kun ihminen on käynyt läpi sukupuolen korjauksen. (Seta 2013.) Joillakin transsukupuolisuus ilmenee jo lapsuudessa, mutta toisilla taas nämä tuntemukset heräävät vasta murrosiän alkamisen jälkeen. Nuoruutta pidetäänkin ratkaisevana ajanjaksona transsukupuolisen identiteetin muodostumisen kannalta. Murrosiän transsukupuolisuus pysyy yleensä muuttumattomana aikuisuuteen. (Leibowitz & de Vries 2016.)

Transsukupuolisuuden esiintyvyydestä ei ole toistaiseksi vielä tarkempaa tutkimustietoa. Esiintyvyyksiluvut perustuvat sukupuolen uudelleenmäärittelyyn hakeutuneiden transsukupuolisten henkilöiden lukumääriin, henkilön omaan määrittelyyn tai lapsen tai nuoren vanhempien arvioon. Arvio aikuisten transsukupuolisuuden prevalenssista on seuraavanlainen: miehet, jotka kokevat itsensä naisiksi 1:10 000-1:30 000 ja naiset, jotka kokevat itsensä mieheksi 1:40 000-1:100 000. Yhdysvalloissa yläasteikäisistä nuorista 1,3 % kokee olevansa transsukupuolinen ja Alankomaissa aikuisista miehistä 0,6 % ja 0,2 % naisista määritteli itsensä transsukupuoliseksi. Nuoruusikäisten hakeutuminen sukupuolen uudelleenmäärittelyä edellytysten arvioon lisääntyy koko ajan länsimaissa. (Sumia ym. 2015.)

Nuoret voivat tuntea epävarmuutta ja huolta omasta seksuaalisesta suuntautumisesta tai seksiin liittyvistä asioista. Jos nuoren ei tee mieli jutella arasta asiasta vanhemmille eikä arvele samanikäisillä kavereilla olevan tietoa asiasta, voivat he kääntyä esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai seksuaalivouvojan puoleen. Myös internetin kautta saa nykyään tukea seksuaaliasioissa. Väestöliiton ja Setan nettisivuilta löytyy asianmukaista tietoa seksuaalisuudesta. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Ryyänen, & Apter 2001, 135.)

Seksuaalisuus on aina kuitenkin henkilökohtainen asia, eikä siitä ole tilivelvollinen kenellekään kuului sitten seksuaalivähemmistöön tai -enemmistöön. Seksuaalisen vetovoiman, ihastuksen ja rakkauden tunteet ovat yhtä oikein ja hyviä riippumatta siitä, mihin sukupuoleen ne kohdistuvat. Omaa seksuaalisuuttaan saa toteuttaa kaikin sellaisin iloa ja mielihyvää tuottavin tavoin, jotka eivät loukkaa tai vahingoita muita. Jokaisen seksuaalista ainutlaatuisuutta ja seksuaalista suuntautumista pitää kunnioittaa. (Kallio 2012, 118.)

3.4 Seksuaalioikeudet ja itsemääräämisoikeus

Seksuaalisuus on arvokas osa ihmisyyttä ja jokaisella on oikeus turvallisiin ja nautinnollisiin seksuaalikokemuksiin ilman pakottamista, riistoa tai väkivaltaa. Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan yksilöiden ja parien oikeuksia tehdä päätöksiä omaan seksuaalisuuteensa liittyvissä asioissa. Näitä asioita ovat esimerkiksi avioituminen, läheisten suhteiden solmiminen ja lasten saaminen. Seksuaalisuus on toisaalta suuri voimavara, mutta seksuaalioikeuksien loukkaamisella on vakavat psyykkiset ja fyysiset vaikutukset. Nuoret ovat erityisen haavoittuvassa asemassa. (Nazarenko 2011, 8; 10.)

Väestöliiton nuorten seksuaalioikeudet on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen, joita ovat oikeus elämään, oikeus nauttia seksuaalisuudesta, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon sekä oikeus osallistua päätöksentekoon liittyen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. (Nazarenko 2011, 11.)

Oikeus elämään pitää sisällään oikeuden olla oma itsensä ja nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan ilman perinteiden rajoittamia tulkintoja, syrjintää tai kiusaamista. Ketään ei saa syrjiä sukupuolen, seksuaalisten erityispiirteiden tai seksuaalisen suuntautumisen perusteella. Oikeus elämään tarkoittaa seksuaalioikeuksissa itsemääräämisoikeutta. Jokaisella on oikeus olla oma itsensä ja tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä ilmaista mielipiteensä seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. (Nazarenko 2011, 13.)

Toinen seksuaalioikeus pitää sisällään oikeuden nauttia seksuaalisuudesta. Jokaisella on oltava oikeus olla turvassa ja päättää avioitumisesta ja perheenisäyksestä. Kaikilla on oikeus seksuaaliseen nautintoon seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Jokaisella on oikeus ilmaista halukkuuttaan, mutta myös kieltäytyä tai perääntyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa. Kenenkään ei tule joutua vahingoitetuksi tai alistetuksi. Suomessa seksin suojaikärajana on 16 vuotta, mikä tarkoittaa sitä, että seksuaalisia suhteita tai tekoja ei saa olla alle 16-vuotiaan kanssa. Poikkeuksena tästä ovat kehitykseltään ja iältään lähellä toisiaan olevien nuorten väliset sek-

sisuhteet, johon liittyvät molemminpuolinen halu ja suostumus. (Nazarenko 2011, 21.)

Jokaisella nuorella on oikeus tietoon seksuaalisuudesta eli saada tietoa ehkäisymenetelmistä, seksitaudeista ja omista seksuaalioikeuksistaan nuorille suunnattuina. Aikuisten velvollisuus on antaa tietoa seksiin liittyvistä riskeistä, mutta myös tuoda esille seksin luonnollisuutta ja keinoja, joilla tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa voi seksuaalisesti kokea. Tiedon tulee olla nuorille ymmärrettävässä muodossa. Seksitaudeista suurin osa on 15-24 -vuotiailla nuorilla. Hoitamattomat seksitaudit aiheuttavat monenlaisia fyysisiä terveysongelmia sekä häpeää ja syyllisyyttä. Seksuaalikasvatuksen on todettu siirtävän seksuaalisen aktiviteetin aloittamista myöhemmäksi samalla ohjaten nuoria vastuulliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Suomessa seksuaalikasvatuksen on todettu toimivan hyvin. 1990-luvun laman Suomessa vähennettiin koulun seksuaalikasvatuksen määrää ja tämä johti aborttien sekä seksitautien määrän jyrkkään nousuun. Pakolliseksi oppiaineeksi seksuaalikasvatus tuli vuonna 2004. (Nazarenko 2011, 29-31.)

Kaikilla on oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittelemattomilta raskauksilta, seksitaudeilta ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Kenenkään nuoren terveys ei saa olla vaarassa seksuaalisuuden vuoksi eikä ketään saa painostaa seksiin liittyen. Kaltroinkohtelu ja lähisuhdeväkivalta ovat usein asioita, joista vaietaan. (Nazarenko 2011, 35.)

Nuorilla on oikeus luottamukselliseen ja korkeatasoiseen seksuaaliterveydenhuoltoon. Palvelujen tulee olla nopeasti saatavilla ja nuoren tarpeista lähteviä. Pelko, häveliäisyys sekä rahan tai tiedon puute voivat johtaa siihen, etteivät perhesuunnittelupalvelut saavuta nuoria tarpeeksi hyvin. (Nazarenko 2011, 41-42.) Kaikilla nuorilla on oikeus päätöksentekoon sekä ohjelmien suunnitteluun seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa. Osallistumisen mahdollistamiseksi tarvitaan tietoa ja koulutusta, sillä nuorten osallistaminen voi olla haasteellista. (Nazarenko 2011, 47.)

Seksuaalisuutta loukkaavasta väkivallasta yleisimmin käytetyt käsitteet ovat seksuaalinen väkivalta sekä seksuaalinen hyväksikäyttö. Termeistä huolimatta uhrin näkökulmasta teko ei ole seksuaalinen kokemus vaan itsemääräämisoikeuden ja integriteetin loukkaus, jolla on usein kauaskantoiset ja negatiiviset vaikutukset. Edistä-, ehkäise- ja vaikuta- toimintaohjelmassa suositetaan käytettäväksi termejä seksuaalisuutta loukkaava väkivalta ja kaltoinkohtelu. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 152.)

Nuorten arjessa häirintä ja seksuaalisuutta loukkaava väkivalta ovat yleisiä. Häiritseviä seksuaalisia ehdotuksia, ahdistelua tai seksuaalisuutta loukkaavaa nimittelyä oli kokenut peruskoulun 8.-9.-luokkalaisista tytöistä 60 % ja pojista 33-46 %. Lisäksi yli viidesosa tytöistä oli joutunut seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan kohteeksi. Tähän sisältyivät yhdyntään tai muunlaiseen seksiin painostaminen tai pakottaminen, rahan, päihteiden tai muun tavaran saaminen vastineeksi seksistä tai intiimien alueiden koskettelua ilman lupaa. Pojista vastaavaa oli kokenut noin joka kymmenes. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 153-154.)

Nuorten on vaikea avautua seksuaalisuutta loukkaavan toiminnan uhriksi joutumisesta. Osa kertoo läheisille ihmisille tai terveydenhuollon ammattilaisille, mutta väliin jää paljon tapauksia, jotka eivät tule esiin. Näin ollen seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan määrästä on vaikea saada luotettavaa kuvaa. Nuori voi kokea asiasta häpeää ja seksuaalisuudesta puhuminen on arka asia muutenkin. Väkivallan uhreiksi joutuneet alaikäiset eivät myöskään aina tunnista seksuaalisuutta loukkaavaa väkivaltaa eivätkä täten osaa kertoa siitä. Lasten ja nuorten arkikielessä ei ole luontevaa sanastoa, mikä sekin hankaloittaa avun hakemista. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten kynnys kertoa väkivallasta ja hyväksikäytöstä on vielä korkeampi, sillä kertomisen myötä joutuu samalla paljastamaan oman identiteetin aikuiselle. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 153-154.)

Seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan seurauksena nuorelle kehittyy post-traumaattinen stressioireyhtymä välittömästi tai viiveellä tapahtuman jälkeen. Väki- valta aiheuttaa kognitiivisia, emotionaalisia sekä neurofysiologisia reaktioita, jotka lisäävät riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 155.)

Seksuaalisen kanssakäymisen tulisi olla aina vapaaehtoista, luottamukseen perustu- vaa, tasavertaista, kunnioittavaa omia ja toisen rajoja kohtaan sekä molemmilla tulisi olla turvallinen olo. On tärkeää löytää omat seksuaaliset rajat ja jokaisella nuorella on oikeus rauhassa etsiä omia rajojaan sekä seksuaalisuuttaan. Jos nuoresta tuntuu siltä, että seksuaalinen kanssakäyminen hämmentää ja pelottaa suhteessa enemmän kuin haluttaa, niin nuori ei ole vielä valmis seksiin. Epävarmuus, epämukavuus, epäluotet- tavuus ja pelko ovat hälytysmerkkejä siitä, että voi olla ylittämässä omia seksuaalisia rajoja. (Turvataitoja nuorille 2012, 135.)

3.5 Seurustelu

Nuoren seksuaalista kasvua voidaan mallintaa Seksuaalisuuden portaita apuna käyt- täen. Yksilölliset erot ovat suuria ja joitakin portaita saatetaan ohittaa ja portailla voidaan mennä myös taaksepäin. Keskimäärin 10-14 –vuotias nuori saavuttaa seksu- aalisuuden portaiden kuudennen tason, joka on nimeltään ”tuttu, kaverille kerrottu”. Tässä vaiheessa ihastuksesta puhutaan kaverille ja seurustelusuhteesta haaveillaan. Seitsemännelle portaalle siirryttäessä nuori (noin 10-15 –vuotias) uskaltautuu tun- nustamaan rakkautensa rakkauden kohteelleen. Kahdeksannella ”käsi kädessä”- portaalla on löydetty seurustelukumppani ja nuori harjoittelee sietämään läheisyyttä ja etäisyyttä keskimäärin 12-16 –vuotiaana. Tämän portaan jälkeen tulee ”suudel- len”-porras, jolloin kosketuksessa on mukana jo seksuaalista kiihottumista noin 14-18 –vuotiaana. Noin 15-20 –vuotiaana nuori siirtyy jakamaan seksuaalista nautintoa

koskettelemalla. Tämän portaan nimi on ”mikä tuntuu hyvälle”. Viimeisellä yhdennel-
lätoista portaalla nuori siirtyy rakasteluun. (Seksuaalisuuden portaat 2015.)

Seurustelua on vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä nuorilla on monia eri tapoja
ymmärtää parisuhde. Se, mikä on toiselle seurustelua, ei välttämättä ole toiselle seu-
rustelua. Seurustelun ja ystävyuden välille ei pysty aina määrittämään selvää rajaa
vaan hyvin usein ystävydestä siirrytään seurusteluun. Nuorten seurustelusuhteet
ovat melko usein lyhytkestoisia eikä välttämättä vakituistakaan suhdetta pidetä va-
kavana. (Turvataitoja nuorille 2012, 110.)

Sopivaa seurusteluikää ei ole olemassa, koska jokainen kehittyy omaa tahtiaan. Moni
alkaa kuitenkin haaveilemaan omasta seurustelukumppanista nuoruusiässä. Seurus-
telu kuvaa kirjaimellisesti suhteen luonnetta: seurustelemista toisen kanssa, eli jutus-
telemista, tutustumista, tunnustelua ja lähentymistä. Seurustelusuhdetta tai kump-
panin löytymistä pidetään usein myös tavoitteena, josta nuorilta kysellään jopa ah-
distavuuteen saakka. On myös mahdollista ja aivan normaalia, ettei seurustelu kiin-
nosta nuorta. (Kallio 2012, 144.)

Seurustelu on yhteisestä sopimuksesta alkava kimppa. Seurustelu on kahden ihmisen
mielipiteiden, kokemusten, tunteiden, tuntemusten, kosketusten ja arjen jakamista.
Siinä edetään asteittain ja se on molemminpuolista kunnioitusta. Seurustelu on eri-
laista eri-ikäisenä ja se voi sisältää seksiä, mutta ei koskaan automaattisesti tarkoita
sitä. Seurustelusuhteessa osapuolten keskinäinen luottamus yhdessä sovittujen sään-
töjen sisällä on erittäin tärkeää. Seurustelu on myös turvallista läheisyyttä ja erityistä
yhteyttä toisen ihmisen kanssa. Kuten ystävyys, myös seurustelu syvenee parhaim-
millaan ajan myötä ja yhteisen matkan pidetessä. Seurustelua edeltää treffit ja
tapailu, joiden aikana tunnustellaan puolin ja toisin tunteiden viriämistä sekä yhteistä
kemiaa. (Kallio 2012, 145.)

Seurustelu tuo iloa nuoren elämään. Arkisia asioita on mukava jakaa kumppanin kanssa. Toisaalta on hyvä muistaa, että myös riidat ja karikot kuuluvat suhteeseen. Rakentava riitely ja avoin keskustelu ovat suhdetta vahvistavia tekijöitä. Ratkaisut riitoihin on hyvä löytää yhdessä. Syyttely, kärjistely, vähättely ja kielteisyys nousevat esille usein riidellessä. Opettelemisen arvoisia asioita parisuhteessa ovat myös anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen. Näiden taitojen osaaminen auttaa kääntämään hankalatkin tilanteet hyväksi. Riitelyn tulisi joka kerta päättyä sovintoon. Näin asiat eivät jää puhumatta tai vaivaamaan kummankaan mieltä. Riidat eivät ole aina huono asia, vaan ne voivat lujittaa suhdetta entisestään, jos ne ovat rakentavia ja puhdistavia. Riidellessä tulisi muistaa, että ihmiset eivät riitele vaan asiat riitelevät. Fyysinen ja henkinen väkivalta puolestaan toista ihmistä kohtaan on aina merkki siitä, etteivät asiat ole hyvin. (Riidat ja erimielisyydet.) Väkivallalle ei koskaan ole hyväksyttävää syytä. Suhteeseen, jossa kokee väkivaltaa, oli se sitten henkistä tai fyysistä tai molempia, ei pidä jäädä. Sellaisessa tilanteessa tulee hakea nopeasti apua ja tukea joko terveydenhuollosta tai joltain läheiseltä ihmiseltä. Molemmilla pitää olla turvallinen olo parisuhteessa. (Seurustelua ja sinkkuelämää 2012.)

3.6 Seksitautien ja raskauden ehkäisy sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyden ylläpito

Jokaisella on oikeus saada asiantuntevaa neuvontaa ehkäisymenetelmistä sekä niiden hyödyistä ja haitoista. Sukupuoliteitse tarttuvista seksitaudeista yleisimpiä Suomessa ovat klamydia, kondylooma ja sukuelinherpes. Muita seksitauteja ovat kuppua, tippuri, Hiv sekä hepatiitti B ja C. (Sukupuolitaudit 2010.)

Ehkäisyvalmisteita on monia eikä sellaista ehkäisymenetelmää ole, joka sopisi kaikille. Kondomi on useasti nuorilla ensimmäinen ja paras ehkäisyvaihtoehto. Oikein käytettynä se suojaa seksitaudeilta ja raskaudelta. (Väestöliitto 2016.) Seurustelusuhde vakiinnuttua pari voi haluta siirtyä kondomista johonkin toiseen raskauden ehkäisymenetelmään. Kondomin lisäksi muita ehkäisymenetelmiä ovat keltarauhoshormonia sisältävät pillerit, minipillerit, yhdistelmäehkäisytabletit, naisten kon-

domi, pessari, ehkäisylaastari, ehkäisyrenkas, ehkäisyinjektio, ehkäisyimplantti, hormonikierukka sekä kuparikierukka. (Ehkäisy N.d.)

Suomessa teiniraskauksien määrä oli laskussa vuonna 2010 (Halinen & Apter 2010). Viime vuosina uutisissa on kuitenkin noussut otsikoita eri kaupunkien teiniraskausbuumeista. Torvinen kirjoitti Uusirovaniemi -lehdessä (2014), kuinka neljälle Korkalovaaran yhdeksännen luokan tytölle oli tehty sen syksyn aikana abortti ja lisäksi yksi saman ikäinen tyttö oli edelleen silloin raskaana. Tässä tapauksessa Lapin keskussairaalan naistenklinikan ylilääkäri Katja Hämeenoja otti yhteyttä koulun rehtoriin, koska oli erittäin huolissaan raskausbuumista. Katja Hämeenoja puhui tällöin, että tapauksissa täytyy olla jonkinlaisesta muoti-ilmioistä kyse.

Seksielämän varhainen aloittaminen, ehkäisyn laiminlyönti, terveydenhoitopalveluiden riittämättömyys, huono sosioekonominen asema sekä muut yksilölliset tekijät vaikuttavat nuorella iällä raskaaksi tulemiseen. Teiniäitien lapsiksi syntyneillä, sosiaalihuollon asiakkailla, merkittävistä kouluvaikeuksista kärsivillä ja joko yksin tai kaveridensa luona asuvilla nuorilla on erityinen vaara tulla raskaaksi. (Halinen & Apter 2010.) Seksuaaliterveystiedon ja -palveluiden tarjoaminen on teiniraskauksien ehkäisyn kulmakivi. Maailmanlaajuisesti joka päivä yli 20 000 alle 18-vuotiasta tyttöä synnyttää lapsen ja vuosittain 7,3 miljoonaa alaikäistä synnyttää lapsen. (Teiniraskaus N.d.)

3.7 Itsetyydytys

Masturbaatio-sana on johdettu latinan sanoista manus, eli käsi ja strupatio, eli saastutus. Historian aikana itsetyydytys oli itsensä saastuttamista ja heitä uhkasi kirkon mukaan helvetin tuli. Vuosisatojen syyllistävä ilmapiiri on jättänyt jälkensä, vaikka seksuaalisen vallankumouksen kuvataan alkaneen Suomessa jo vuonna 1969. (Keskinen 2016.)

Vaikka masturbointi on yleisin seksin muoto, siitä ei juuri puhuta julkisesti. Nuorille on tärkeää tutustua oman kehonsa toimintoihin. Turvallisin tapa omien sukuelinten ja koko kehon tutkimiseen on itsetyydytys. Tämän vuoksi haluamme tuoda itsetyydytyksen osaksi opinnäytetyötämme ja luoda itsetyydytyksestä nuorille positiivista kuvaa.

Itsetyydytyksellä tarkoitetaan henkilön itse tuottamaa seksuaalista mielihyvää. Itsetyydytys on itsensä koskettelemista ja hellimistä. Itsetyydytys on hyvä tapa löytää omat nautinnon lähteet ja se myös rentouttaa. Itsetyydytys on normaalia ja sitä ei tarvitse hävetä. (Väestöliitto 2014.) Itsetyydytys ei ole pelkkä fyysinen toimenpide, vaan siihen liittyvät voimakkaasti myös ajatukset, mielikuvat ja fantasiat. Ihmiset kiihottuvat erilaisista kosketuksista ja ajatuksista, minkä takia itsetyydytyksessä tärkeintä on oppia kuulemaan oman kehon ja mielen viestejä. (Kallio 2012, 70.)

Seksuaalinen kiihottuminen alkaa yleisesti ottaen aivoissa. Se tarkoittaa, että aivot reagoivat seksuaalisen kuvaan tai ajatukseen. Myös läheisyyden tunne, kiintymys kumppania kohtaan tai kumppanin kosketus lähettävät signaaleja kaikkialle kehoon, erityisesti sukuelinten alueelle. Miehillä että naisilla yksi olennaisimpia seksuaalisen kiihottumisen merkkejä on lisääntynyt veren virtaus sukuelinten alueella. Naisilla tämä aiheuttaa klitoriksen turpoamisen ja miehillä peniksen erektion. Sekä naisilla että miehillä sydän lyö nopeammin, verenpaine nousee ja hengitys tihentyy. (Sexual health 2012.)

Leitenbergin ja Henningin 1995 mukaan fantasia on mikä tahansa kuvitelma, joka saa kiihottumaan ja se voi olla väläyksenomainen kuva tai pitkä ja yksityiskohtainen kuviteltu tapahtumasarja (Viani 2013, 49). Seksuaaliset fantasiat sekä mielikuvat saattavat auttaa ja tuoda mielihyvää itsetyydytyksessä. Mielikuvitus lisää seksuaalista nautintoa ja sen avulla voi kokea mitä tahansa eikä sitä tarvitse tai pidä jakaa kenenkään muun kuin itsensä kanssa. Mielikuvat eivät ole vaarallisia tai haitallisia, koska ne ovat mielikuvituksen tuottamaa ja siksi eivät totta. (Fantasiat ovat kaikilla erilaisia 2016.)

3.8 Internetin, sosiaalisen median ja pornon vaikutukset nuorten seksuaaliterveyteen

Internet on suosittu ja tavallinen osa nuorten arkipäivää (Kallio 2012, 90). Valtaosa suomalaisista 6-17-vuotiasita nuorista viettää verkossa aikaa päivittäin. Älypuhelimet, tabletit ja kannettavat tietokoneet ovat mahdollistaneet sen, että nettiä voi käyttää lähes missä vain. Nykypäivänä mediakulttuurilla on suuri rooli nuorten pyrkimyksissä ymmärtää ympäröivää maailmaa ja itseään. Nuoret rakentavat omaa identiteettiään esimerkiksi eri verkkoyhteisöissä ja sosiaalisissa medioissa. Siellä he etsivät mielenkiinnon kohteita, laajentavat ystäväpiiriään sekä peilaavat arvojaan ja ajatuksiaan vertaisensa kanssa. (Laki, nuoret ja netti 2011, 7.) Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan internetin uusia palveluita ja sovelluksia, joissa yhdistyy käyttäjien välinen kommunikaatio ja oma sisällöntuotanto. Sille ei ole vakiintunutta määritelmää, vaikka itse käyttö on yleistynyt nopeasti. Sosiaalisella viitataan yleensä ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja mediallyä puolestaan informaatioon sekä kanaviin, joiden myötä sitä jaetaan ja välitetään. Joukkoviestinnästä sosiaalinen media eroaa muun muassa siten, että käyttäjät eivät ole vain vastaanottajia, vaan voivat myös tehdä asioita kuten kommentoida, tutustua toisiin, merkitä suosikkeja, jakaa sisältöjä ja niin edelleen. Toiminta lisää verkottumista, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisuutta. Sosiaalisen median tunnuspiirteitä ovat nopea omaksuttavuus, helppokäyttöisyys, maksuttomuus ja mahdollisuus kollektiiviseen tuotantoon. (Hintikka, 2016.)

Internetistä ja sen mahdollistamista medioista on tullut nykyaikana varsin lyhyessä ajassa tärkeitä tiedonlähteitä. Suurin osa internetin kautta saatavasta tiedosta varsinkin seksuaalisuuteen liittyen on kuitenkin epärealistista, vääristynyttä, epätasapainoista ja usein erityisesti naisia halventavaa. On siis syntynyt uusi syy antaa seksuaalikasvatusta nuorille: tarve torjua ja oikaista internetin välittämiä harhaanjohtavia mielikuvia ja tietoja. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 22.)

Viime aikoina on ryhdytty tutkimaan tarkemmin myös nuorten nettikäyttäytymistä, joka vaikuttaa nykypäivänä merkittävästi myös nuorten seksuaaliterveyteen. Pelastakaa Lapset ry:n tekemän kyselyn mukaan yli puolet nuorista oli käsitellyt seksiin liittyviä asioita internetissä. Pääosin keskustelu tapahtui ennestään tuttujen henkilöiden kanssa, mutta toisaalta Kouluterveyskyselyn mukaan tuntemattomien terveydenhuollon ulkopuolisten henkilöiden kanssa oli jutellut tytöistä 23 ja pojista 18 prosenttia. Toisella asteella nämä prosenttiosuudet kasvoivat edelleen. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 30-31.)

Akram, Mahmud ja Mahmood (2015) tutkivat sosiaalisen median vaikutusta nuoruuteen. Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa vastaajista käytti sosiaalista mediaa. Useimmat kokivat Facebookin kaikista käyttäjäystävällisimpänä. Tutkimus osoitti, että sosiaalisen median käyttäjät välttävät sosiaalista kanssakäymistä ja heillä oli vähemmän fyysistä kanssakäymistä ihmisten kanssa. Toisaalta sosiaalisen median käyttäminen on tehnyt nuoremmasta sukupolvesta itsevarmemman, luovan hyvin pukeutuneen sekä kielitaitoisemman. Sosiaalisen median liiallinen käyttö kuitenkin vaikutti erilaisten terveysongelmien syntyyn kuten näkökyvyn heikkenemiseen, päänsärkyyn ja laiskuuteen. On ehdotettu, että vanhemmat vahtisivat lastensa sosiaalisen median käyttöä. Nykyinen sukupolvi käyttää erilaisia sosiaalisen verkostoitumisen sivustoja kuten Facebookia, MySpacea ja Yahoota. Kyseiset sivustot tarjoavat hyvän mahdollisuuden tutustua ihmisiin, chattailla sekä jakaa kuvia ja videoita. Nuoret käyttävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa ja jos vanhemmat eivät nuoria siinä opasta tai valvo, kenen vastuulle nuoret jäävät? Koululla on suuri merkitys myös nuorten mediakasvatuksessa ja mediakäyttäytymisessä, mikä taas osaltaan vaikuttaa nuorten seksuaaliseen käyttäytymiseen mediassa. (Akram, Mahmud & Mahmood 2015.)

Sosiaalinen media on tuonut siis uudenlaisen tarpeen nuorten mediakasvatukselle. Tutkittua tietoa ja faktoja on vielä varsin vähän tästä aiheesta. Seuraavissa kappaleissa käymme läpi muutamia suosittuja internetpalveluita omien tietojen ja kokemusten kautta. Toisaalta on hyvä muistaa, että vaikka seuraavaksi mainittuihin sovelluksiin liittyikin haasteita, niin niistä löytyy myös monia positiivisia puolia kuten uusien

ystävien löytäminen sekä yhteydenpito vanhoihin ystäviin sekä vertaisverkkojen löytämien.

On todennäköistä, ettei vielä kovin moni vanhemmista ole perillä nuorten suosituista sosiaalisen median sovelluksista ja täten heidän on vaikea olla perillä heidän media-käyttäytymisestään. Tämän hetken suosittuja sosiaalisen median sovelluksia ovat WhatsApp, Instagram, Snapchat, Periscope, Ask ja Youtube. WhatsApp on viestipalvelu, jossa voidaan lähettää viestejä, kuvia sekä videoita ilmaiseksi. Sovelluksessa voidaan muodostaa erilaisia ryhmiä tai lähetylistoja. Tämän kaltainen sovellus tuo haastetta siinä mielessä, ettei nuori itse voi valita mitä hän internetistä haluaa katsoa, jos joku muu lähettää kuvan suoraan hänelle. Näin ollen kuva tai video tulee suoraan nuoren puhelimen näytölle, eikä hän itse pysty suodattamaan mitä hän katsoo. Keskusteluryhmissä toisten kiusaaminen on myös helppoa tai jo se, että joku porukasta jätetään ryhmän ulkopuolelle.

Instagramin peruseriaatteena on julkaista omia sekä katsella muiden lisäämiä kuvia ja videoita. Kuvista ja videoista tykkäillään ja niitä kommentoidaan. Nuorille voi olla hyvin tärkeää saada tykkäyksiä ja tämä voi johtaa siihen, että sinne laitetaan hyvin rohkeitakin kuvia tykkäysten saamiseksi. Kuka vain voi perustaa lähes minkälaisen tilin tahansa kyseiseen sovellukseen tai jopa tehdä ns. ”feikkitalin” toisesta henkilöstä.

Snapchat puolestaan on pikaviestipalvelu. Se on kuva- ja videosovellus, jonka ideana on julkaista sisältöä, joka katoaa 24 tunnin kuluessa. Kuva tai video näkyy enintään 10 sekunnin ajan näytöllä. Tämän ominaisuuden vuoksi sinne saatetaan julkaista materiaalia, jota ei muuten tulisi sosiaaliseen mediaan laitettua, koska kuvat ja videot poistuvat itsestään tietyn ajan kuluttua. Ongelmaksi muodostuu se, että kuka vain pystyy ottamaan screenshotin eli kuvakaappauksen sisällöstä, jonka jälkeen se voi joutua väärään käyttöön. Tämä sama ongelma on myös muiden sovelluksien ja sisältöjen kanssa. Periscopen käyttötarkoitus on hiukan samanlainen kuin Snapchatinkin. Sinne tehdään suoraa livelähetystä eli videointia, jota kuka tahansa ympäri maailman

voi katsoa. Videolähetys on ”suoraa lähetystä”, jota muut voivat katsoa ja kommentoida. Video tallentuu sovellukseen ja on katsottavissa tietyn ajan jälkeenpäin, jonka jälkeen se poistuu. Sovelluksessa käyttäjät yleisimmin toivovat mahdollisimman montaa katsojaa lähetykselleen. Nuorten suosiossa onkin ollut katsojien kerääminen tekemällä jotain erilaista kuten esimerkiksi ”100 katsojaa niin näytän tissit”.

Lähes kaikissa sovelluksissa on mahdollista kommentoida ilman oman henkilöllisyyden paljastamista. Tämä johtaa siihen, että kiusaaminen ja ilkeiden kommenttien julkaisemisen kynnyks madaltuu. Nuoret eivät välttämättä ymmärrä, että esimerkiksi uhkaaminen tai toisten kuvien levittäminen internetissä on laitonta.

Netissä on helppo rikkoa lakia jopa tahattomasti. Suomen laki säätelee myös netinkäyttöä. Tyypillisiä nettirikoksia ovat yksityiselämää koskevien tietojen levittäminen, tietomurto, laiton uhkaus ja tekijänoikeuksien loukkaaminen. (Laki, nuoret ja netti 2011, 35-36.) Nettipoliisityöllä pyritään netissä ennaltaehkäisemään rikoksia, madaltamaan kynnyksiä ottaa yhteyttä poliisiin ja puuttumaan akuutisti etenkin sosiaalisessa mediassa tapahtuviin rikoksiin. Nettipoliisin päätyö on nimenomaan sosiaalinen media ja siihen liittyvät rikokset. (Nettipoliisi N.d.)

Mediassa puhutaan siis seksuaalisuudesta laajemmin ja avoimemmin kuin koskaan aikaisemmin. Netistä nuori voi hakea tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä eri lähteistä, joista osassa tieto voi olla vääristynyttä tai täysin väärää. Esimerkiksi pornon ja seksin käsitteet sekoittuvat ja niiden välinen ero jää nuorilta ymmärtämättä. (Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle N.d.)

15-16 prosenttia peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista pojista sekä 12-14 prosenttia tytöistä oli kuvannut tai katsonut webkameran välityksellä intiimejä kehon osia tai itsetyydytystä. Omia tai toisten intiimejä kuvia oli verkkoon levittänyt alle viisi prosenttia. Pornografian katselemisessa internetistä näytti olevan melko suuret sukupuolten väliset erot sekä perus- että toisen asteen opiskelijoilla. 8.- ja 9.-

luokkalaisista pojista pornografiaa oli katsonut 77 % kun taas vastaava luku tytöillä oli 22 %. (Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020, 30-31.)

Aikuisviihde eli porno on rahallista hyötyä sekä tuotteistettua seksuaalisuuden esittämistä. Porno on tarkoitettu aikuisille ja jo sana ”aikuisviihde” viittaa siihen, että se ei ole suunnattu nuorille. Porno on seksiviihdettä aikuisille, jotka ovat jo kokeneet rakkauden ja seksin saralla monenlaista. Aikuiset haluavat saada seksuaalisia ärsykeitä jollain lailla kielletystä ja siksi kiihottavasta asiasta. (Hermanson 2010, 143.)

Nuoria kiinnostaa luonnollisesti myös kielletty ja kiihottava. Pornon ongelma on se, että jos sitä katselee ennen kuin on itse omakohtaisesti kokenut rakastumisen, ensisuudelman, seurustelun ja rakastelemisen niin seksistä tulee väärä käsitys. Porno vääristää paljon asioita ja se luo väärä mielikuvia. Moni luulee, että yhdynnän tulee sisältää valtava määrä erilaisia akrobaattisia asentoja. Jotkut kuvittelevat, että spermaa pitäisi tulla todella paljon, vaikka todellisuudessa sitä tulee noin teelusikallinen. (Mts. 144.)

Pornosta puhuminen nuorille on tärkeää, sillä he ovat ensimmäinen sukupolvi, joiden on ollut mahdollista päästä helposti pornografisen materiaalin äärelle internetissä. Tutkimusten mukaan pornon näkeminen on yleistynyt nuoremmissa ikäluokissa. Suomessa jopa 90% yläkouluikäisistä kertoi törmänneensä seksikuviin internetissä tahattomasti. Tutkimusten valossa on selvää, että nuoret törmäävät pornoon väärjäämättä. Jos pornosta ei puhuta tai sitä ei käsitellä koulussa, jää nuorten vastuulle käsitellä pornon aiheuttamat mielikuvat. Nuorten tunteet pornoon liittyen voivat olla positiivisia, mutta pornon katseluun voi liittyä myös negatiivisia tunteita kuten häpeää, ahdistusta, syyllisyyttä, hämmennystä tai inhoa. (Korteniemi-Poikela ym. 2015, 173.)

Tutkimuksissa nuoret ovat esittäneet monia syitä pornon katsomiseen. Pojat katsovat pornoa muun muassa sen vuoksi, että kokevat saavansa siitä yksityiskohtaista tietoa seksistä. He käyttävät pornoa siis seksuaaliterveystiedon lähteenä ja helpottavat näin ahdistustaan tietämättömyteensä seksistä. Osa kertoi katsovansa sitä seksuaalisen stimulaation vuoksi joko yksin tai yhdessä partnerin kanssa. Pojilla ilmeni tutkimusten mukaan enemmän kiihottumisen tunteita. Tyttöillä pornon katsominen kumppanin kanssa aiheutti odotuksia, joita ei pystynyt täyttämään. Tytöistä osalla ilmeni myös pelkoa siitä, että kumppani pettyisi hänen suoritukseensa seksissä. Jos ikäkauteen soveltuvaa, asiallista seksuaalikasvatusta ei ole tarjolla, tieto saadaan pornosta. (Korteniemi-Poikela ym. 2015, 174.)

3.9 Internet- ja puhelinpalvelut nuoren seksuaalisen kehityksen tukena

Nuoren luontaiseen kehitykseen ja kasvuun kuuluu se, että nuori on kiinnostunut seksistä ja seksuaalisuudesta. Nuorella kuuluu olla myös oikeus hakea sekä saada tietoa kyseisistä aiheista. Nykyään on hyvin tavallista, että nuoret käyttävät internetiä tiedon tavoittamiseen. Verkossa on kuitenkin paljon tietoa, joka ei ole luotettavaa ja paikkaansa pitävää. (Nuorten seksuaalinen toiminta verkossa ja kasvun tukemisen haasteet 2016.)

Nuori voi kokea, että verkon kautta aiheiden lähestyminen on helpompaa. Ympäriällä olevien aikuisten kanssa asioista puhuminen saattaa olla vaikeaa ja jopa noloa. Olisikin tärkeää, että nuoret löytäisivät verkosta luotettavat tahot, mistä hakea tietoa tai kysyä apua heitä askarruttaviin asioihin. Verkossa asioista puhuminen ja kysyminen ovat matalan kynnyksen palveluita nuorelle. (Verkossa kohtaaminen – aidosti matalan kynnyksen palvelua nuorelle 2016.) Jotta nuori löytää oikeat palvelut, olisi ensiarvoisen tärkeää, että kodeissa sekä koulussa nuoria ohjattaisiin luotettavien nuorten verkkopalveluiden piiriin. Halusimme koota oppaaseen nuorille suunnattuja luotettavia puhelin- ja verkkopalveluita, joista voi kysyä ja keskustella asioista ammattilaisten kanssa.

Poikien Puhelin on Väestöliiton auttava puhelinpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Nuoria autetaan kaikissa elämään liittyvissä pulmissa ja soiton voi tehdä anonyymisti, eikä se maksa puhelun soittajalle mitään. Toimintaperiaatteena Poikien Puhelimesta on antaa nuorille suoria vastauksia heidän kysymyksiinsä. (Poikien puhelin N.d.)

Väestöliiton Poikien Puhelin on todistanut poikien tarpeen puhua seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvistä asioista miespuolisen henkilön kanssa. Poikien puhelimeen vastaa miespuolinen ammattilainen ja puhelut ovat luottamuksellisia. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 181.) Pojille voi olla hankalaa puhua naispuolisen henkilön kanssa asioista, jotka liittyvät epävarmuuteen ja ongelmiin. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi penikseen tai esinahkaan liittyvät asiat. (Mts. 179.) Samassa teoksessa viitataan myös tutkimukseen, jossa kahden viikon kokeilussa Poikien Puhelimeen vastasikin terveydenhuoltoalan koulutuksen saanut ja puhelintyökokemuksen omaava nais-työntekijä. Puheluiden teemat muuttuivat huomattavasti ja esimerkiksi seksuaalisen suuntautumisen pohdinta, tunnepuhe sekä seurusteluun liittyvistä asioista puhuminen väheni. Huomattavaa oli myös se, että puhelimeen soittavien poikien keskimääräinen ikä nousi kyseisessä kokeilussa. Tämä johtunee siitä, että soittajat esittivät suorituspainneiden myötä vanhemman ikäistä kuin todellisuudessa olivat. (Mts. 181.) Oppaaseen olemme laittaneet muun muassa Poikien Puhelimen yhteystiedot ja korostaneet, että puheluun vastaava henkilö on mies. Pojilla on selvästikin tarve puhua juuri miesten kanssa.

Poikien Puhelin on tarkoitettu siihen, että pojat ja nuoret miehet saisivat pojille suunnattua tietoa ja ymmärrystä itsetunnosta sekä valintojen tekemisestä elämässä. Näiden lisäksi pojat tarvitsevat tietoa itsetunnosta, mieskuvasta, pornografian ja mieheyden myyteistä sekä vastuusta, arvoista ja velvollisuuksista. Poikien Puhelimesta pyritään vastaamaan juurikin poikien tuen-, huomion- ja tiedontarpeeseen. Itsetunnon rakentumisen kannalta on tärkeää saada aikuiselta ohjausta, oikeanlaista tietoa sekä tietoa vaaroista. Poikien Puhelin tarjoaa aikuisen ammattilaisen aikaa

sekä mahdollisuuden käydä luottamuksellista keskustelua. Sen päätarkoitus on tukea poikien kasvua onnelliseksi ja ehjiksi miehiksi. Sillä halutaan tukea myös poikien ja miesten tapaa kokea maailmaa sekä tarjota tukea ja tietoa niihin kysymyksiin, joita nuori kaipaa mieheksi kasvaessaan. Puheluiden vastaamisen lisäksi Poikien Puhelimen toimenkuvaan kuuluu puheluiden tilastointi, kysymysten jalostaminen artikkeleiksi internetiin sekä verkostoituminen muiden auttajien kanssa. Sen osatarkoituksena on myös toimia omalta osaltaan syrjäytymisen ehkäisijänä. Toiminnalla pyritään huomioimaan pojat ja miehet omana avuntarvitsijaryhmänään yhteiskunnassamme. (Miksi Poikien Puhelinta tarvitaan? N.d.)

Poikien Puhelimen tekemässä puhelujen tilastoinnissa vuonna 2014 eniten puhuttavat aiheet soittajilla olivat seksi ja seksuaalisuutta pohdituttavat ilmiöt, joita käsiteltiin 959 puhelussa. Toiseksi yleisin aihe oli sukupuolielimet, joista puhuttiin 725 puhelussa. Näiden lisäksi seksuaalikeskusteluja käytiin kehosta ja kasvamisesta, seurustelusta, itsetyydytyksestä, ehkäisystä, seksuaalisesta suuntautumisesta, rakastelusta ja yhdynnästä, tunteista, pornosta sekä seksitaudeista. Ihmissuhdekeskusteluissa perhe oli puhutuin aihe ja sen jälkeen tulivat seurustelu, koulunkäynti ja opiskelu, kaverit sekä kiusaaminen. (Riemua, himoa & ahdistusta 2014, 5.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin on maksuton alle 21-vuotiaille lapsille ja nuorille tarkoitettu auttava puhelin. Puhelin päivystää jokaisena päivänä vuoden ympäri. Lisäksi MLL:lla on lapsille ja nuorille tarkoitettu nettikirjepalvelu sekä chat-keskustelumahdollisuus. Kaikki lasten ja nuorten ottamat yhteydenotot ovat nimettömiä sekä luottamuksellisia. Yhteydenottoihin vastaavat MLL:n kouluttamat vapaaehtoiset aikuiset. Vuonna 2015 joka viides yhteydenotto käsitteli seksuaaliseen kehitykseen liittyviä asioita. Seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoli-identiteettiin liittyvistä asioista haluttiin keskustella lasten ja nuorten joissakin yhteydenotoissa. Lapsia ja nuoria askarruttavia kysymyksiä olivat muun muassa, kuka minä olen, mikä minusta tulee sekä kelpaanko muille. Vuoden 2015 aikana puhelimessa vastattiin 32 894 yhteydenottoon, nettikirjeitä tuli 1986 ja chat -keskusteluita käytiin 1422. Seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset olivat ehdottomasti

yleisimpiä lasten ja nuorten itsensä esiin nostamia keskusteluaiheita ja kysymyksiä puhelimesta. Seksuaalinen kehitys, suuntautuminen, seksin aloittaminen, itsetyydytys, raskauden mahdollisuus ja ehkäisyasiat mietityttivät yläasteikäisiä. Itsenäistyvät nuoret pohtivat puolestaan enemmän sukupuoli-identiteettiä ja omia seksuaalisia kokemuksia. 12-14-vuotiaiden tyttöjen yleinen aihe oli raskaudesta puhuminen ja etenkin huoli siitä, että on itse raskaana sekä mitä tekisi. (Holappa, Tallgren & Pajamäki 2016.)

Väestöliitolla on myös parisuhdekeskuksen valtakunnallinen neuvontapuhelin. Väestöliiton psykologit vastaavat puheluihin, jotka ovat maksuttomia. Palvelusta saa asiantuntijatietoa parisuhteesta ja sen hyvinvoinnista. (Neuvontapuhelin n.d.)

Sexpo-säätiö on toiminut jo vuodesta 1969 seksuaalisen hyvinvoinnin puolesta. Sexpo pyrkii siihen, että kaikki voisivat toteuttaa seksuaalisuuttaan tasapainoisesti sekä tyydyttävällä tavalla. Sexpon tavoitteena on myös edistää seksuaalista vapautta, tasa-arvoa, seksuaalioikeuksien toteutumista sekä avointa ja positiivista seksuaalikulttuuria. Tärkeää heille on se, että seksuaalisuuden, sukupuolen sekä ihmissuhteiden moninaisuus saa kukoistaa. Nuorille tehdyt sivut sisältävät tietoa ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta. Sivut ovat suunnattu 12-20 -vuotiaille nuorille. Nuorten nettineuvonnassa voi kysyä mietityttävistä asioista koulutetulta seksuaaliterapeutilta tai -neuvojalta anonyyminä. Seksuaalineuvojalle on myös maksuton puhelinnumero ja lisäksi Sexpon yhteistyökumppani e-Talo järjestää Chat-keskustelua. (Sexpo N.d.)

3.10 Hyvän oppaan kriteerit

Kirjallinen ohjausmateriaali on ohje tai opas, jonka pituus vaihtelee yhdestä sivusta useampisivuisiin oppaisiin ja kirjasiin. Kirjallisen ohjausmateriaalin käyttö on erityisesti silloin tarpeellista kun suullisen ohjauksen toteutusaika on rajattu. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 123-124.) Kouluterveysky-

selyt ovat osoittaneet nuorten tietojen olevan puutteelliset, mikä viestii siitä ettei riittävää opetusta aiheesta ole saatu.

Sisällöltään ohjausmateriaalin tulee olla kieliasultaan ja sisällöltään ymmärrettävää sekä se tulisi voida tarjota kohderyhmälle sopivaan aikaan sopivassa ympäristössä. Tekstin tulee olla puhuttelevaa kohderyhmälle suunnattua sekä olla kirjoitettu sisällön kannalta tarkoituksenmukaiseen muotoon. Hyvin suunniteltu, oikein suunnattu ja tehokas opas huomioi asiakkaan oppimiskyvyn, jolloin sitä voi käyttää itseopiskeluun. On tärkeää, että löydetty tieto on saatu muokattua niin, että tieto on käyttökelpoista asiakkaan ohjauksessa. Tieto on oltava objektiivista, ajan tasalla olevaa sekä virheetöntä. Lukijan on luotettava, että teksti perustuu tutkittuun tietoon. Selkeässä kirjallisuudessa ohjeessa tulee ilmoittaa ohjeen kohderyhmä, ohjeen tekijät sekä ohjeen tarkoitus. Käsiteltävää asiaa voi oppaassa selkeyttää konkreettisin esimerkein sekä kuvauksin. (Kyngäs ym. 2007, 55; 125-126.) Oppaamme johdannossa olemme kertoneet oppaan kohderyhmän sekä tarkoituksen. Käyttämämme kieli on puhuttelevaa ja selkeästi kirjoitettua. Oppaamme sisältämä tieto on ajankohtaista ja luotettavaa.

Oppaan teossa on tärkeää määrittää, kuka tai ketkä ovat kohderyhmänä, mitkä ominaisuudet ovat yhteisiä näille jäsenille ja mitä he jo entuudestaan tietävät. On myös hyvä ottaa selvälle, missä materiaalia käytetään ja mitä kohderyhmä haluaa ja mistä he tarvitsevat tietoa. (Farrel-Miller & Gentry N.d)

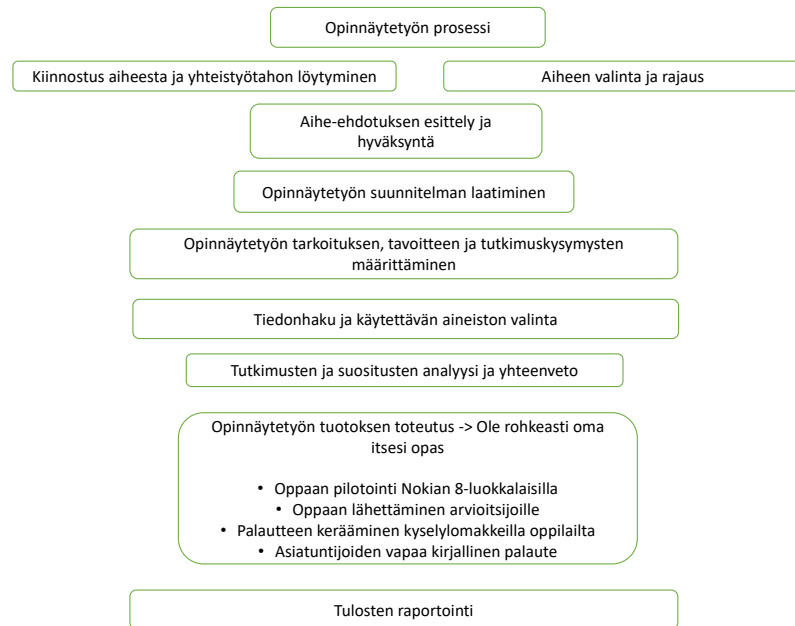
Jotta lukija tuntee oppaan olevan suunnattu hänelle, on hyvä käyttää passiivin sijaan sinä- tai te muotoja. Passiivi voi antaa lukijalle epäselvän kuvan. Ohjeessa tulee käyttää mahdollisuuksien rajoissa yleiskielen sanoja ja välttää lääketieteellisiä termejä. Jos termejä käytetään, tulee ne avata lukijalle, jolloin niistä tulee lukijalle tuttuja. Ohjausmateriaalin rakentaminen tehdään joko tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. (Hyvärinen 2005.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessimme (kuvio 1) alkoi syksyllä 2015, kun otimme yhteyttä Nokian kaupungin terveysneuvonnan osastonhoitajaan ja hänen nimeämäänsä terveydenhoitajaan. Tarve nuorten seksuaaliterveyttä käsittelevälle opinnäytetyölle nousi esiin toimeksiantajan taholta. Opinnäytetyön sisältö muotoutui toimeksiantajan tarpeiden ja meidän mielenkiinnon kohdatessa. Rajasimme aihetta yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ja suunnittelimme oppaan tarkan sisällön. Kohderyhmä valikoitui sen perusteella, että 8.-luokkalaisille ei tällä hetkellä jaeta mitään materiaalia aiheeseen liittyen, joten toivomme kysynnän ja tarpeen kohtaavan tätä kautta. Opinnäytetyömme tutkimuskohteena ovat siis nuoret ja heidän seksuaaliterveytensä. Kohderyhmämme takia pyrimme opinnäytetyötä tehdessä etsimään tietoa juuri yläasteikäisistä nuorista, mutta tietoa on myös laajemmin käsittäen 11-22 -vuotiaat nuoret.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan suunnittelimme opinnäytetyön valmistumisen kesään 2016 mennessä. Koimme keväällä kuitenkin, että opinnäytetyö tarvitsi vielä lisää aikaa ja kypsytelyä. Valmistumme kesällä 2017, joten meillä ei ollut kiire saada opinnäytetyötä valmiiksi sen puolesta. Teimme päätöksen, että pidämme kesällä pientä taukoa opinnäytetyön tekemisestä ja se osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Tauko toi uutta näkökulmaa ja innostusta. Opinnäytetyön prosessin aikana olimme yhdessä moneen eri henkilöön ja tahoon, mikä vaikutti myös omalla tavallaan aikatauluihin. Valmis opas niin sähköisessä kuin painetussa paperiversiossa valmistui lopulta syksyllä 2016. Oppaan valmistuttua lähetimme ne palautelomakkeen kera koululle sekä asiantuntijoille.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi

4.2 Opinnäytetyön tutkimusote

Opinnäytetyön tutkimusotteena käytimme kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsauksen perimmäisenä tarkoituksena on kokonais kuvan muodostaminen aikaisemmista tutkimuksista, eli toisin sanoen se on tutkimus tutkimuksista (Stolt ym. 2016, 23). Aiemman tutkimustiedon perusteella saimme vahvistuksen aiheen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta. Kokosimme aiheeseemme liittyvää aiempaa tutkimustietoa, suosituksia sekä kirjallisuutta. Tämän pohjalta valikoimme ja tiivistimme opinnäytetyötämme varten tärkeimmän ja oleellimmän tiedon. Opinnäytetyöhömme otimme vain asianmukaisia, suoraan tutkimusaiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja pyrimme kriittisyyteen materiaalin valinnassa. (Jyväskylän yliopisto n.d.)

4.3 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta

Tarkastellessamme aiheeseen liittyvää aineistoa, meille alkoi hahmottua avainkäsitteet, joita käytimme tiedonhaussa hakusanoina. Hakusanoja olivat muun muassa

nuoret, seksuaaliterveys, seksuaalisuus, youth and sexuality. Pyrimme näin löytämään meidän tutkimusaiheeseen liittyviä luotettavia julkaisuja eri tietokannoista. Opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun käytössä olevista hakukannoista. Hakuja tehtiin niin yksittäis- kuin yhdistelmähakua käyttäen. Hakukoneina käytimme seuraavia: Google Scholar, Medici, Pubmed ja Terveysportti. Hakustrategiaa pyrimme muodostamaan mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla. Näiden kriteerien avulla pyrimme löytämään ja tunnistamaan relevantin kirjallisuuden. Kattavat kriteerit myös vähentävät puutteellisen ja virheellisen kirjallisuuskatsauksen mahdollisuutta. (Stolt ym. 2016, 26.) Mukaanotto- kriteerit liittyivät aineiston julkaisuvuoteen sekä kieleen. Kieli oli yksi tärkeä mukaanotto kriteeri, jotta ymmärsimme tiedon ja sen tarkoituksen oikein. Siksi päädyimme suomen- ja englanninkielisiin hakusanoihin ja sitä kautta pääsimme käsiksi luotettavaan aineistoon. Kohderyhmänä ovat myös suomalaiset nuoret, joten koimme, että suomenkieliset lähteet ovat myös maamme suosituksiin sopivat. Poissulkukriteeriä käytimme siten, että epäluotettavat tutkimukset jätimme pois. Löysimme jonkun verran hyvältä kuulostavia tutkimuksia, mutta ne eivät olleet luotettavia. Relevantin ja tuoreen kirjallisuuden löytäminen tapahtui hyödyntämällä koulumme tietokantoja aiheeseen liittyvillä hakusanoilla. Hyödynsimme myös kirjaston informaatikon asiantuntemusta, jotta löysimme tarkoituksenmukaista kirjallisuutta (Stolt ym. 2016, 26).

4.1 Aineiston analysoiminen

Stoltin ym. (2016, 30) mukaan Whittemore & Knalf, Aveyard (2005, 2007) määrittelevät, että kirjallisuuskatsaukseen kuuluu olennaisesti aineiston analysointi ja synteesi. Tämän tarkoituksena on järjestää sekä tehdä yhteenvetoa valittujen tutkimusten tuloksista. Analyysivaiheessa selvitimme, millaisia vastauksia saamme tutkimusongelmiin. Kävimme aineistoa systemaattisesti läpi ja lukiessamme aineistoja, meille alkoi selventyä yhtenäiset linjat siitä, mitä tietoa nuoret tarvitsevat. Päämäärämme oli kiteyttää aineiston keskeinen anti tutkimusongelman kannalta. Tiivistimme aiheen kannalta oleellisimman tiedot yksiin kansiin ja tuotoksena syntyi opinnäytetyön opas

”Ole rohkeasti oma itsesi”. Toteutimme oppaan niin sähköiseen kuin kirjalliseen muotoon.

4.2 Oppaan arviointi

Oppaan arvioinnissa käytimme pilotointi –menetelmää. Pilotoinnilla tarkoitamme sitä, että opas on kokeiluversio ja sitä voidaan kehittää palautteen jälkeen. Meidän tarkoituksenamme ei ole tämän opinnäytetyöprosessin aikana palautteen jälkeen tehdä muutoksia oppaaseen. Tämä kehittämismahdollisuus jää tulevaisuudessa esimerkiksi muille opinnäytetyötä tekeville opiskelijoille. Oppaan valmistuttua annoimme sen luettavaksi kahdelle asiantuntijalle sekä kolmelle luokkaryhmälle. Pyysimme oppilailta tämän jälkeen palautetta kyselyllä (liite 3). Tällä tavoin kartoitimme, onko opas tarvetta vastaava ja mitä kehitysideoita kohderyhmällä olisi. Asiantuntijoilta pyysimme palautetta vapaasti esimerkiksi oppaan ulkoasusta, sisällöstä ja johdonmukaisuudesta. Opas annettiin arvioitavaksi asiantuntijoille, koska heillä on kriittisyyttä ja ammattitaidon tuomaa tietoa arvioida opasta luotettavasti.

5 Palautteet ja niiden analysoiminen

Lähetimme oppaan (liite 4) sekä arviointilomakkeet (liite 2) Nokian yläkoulun kolmen 8.-luokan arvioitaviksi. Yläkoulun terveystiedon opettaja järjesti tunneilleen aikaa oppaan lukemiseen ja arviointiin. Oppitunnin osana kaikkien tuli mitä luultavammin luettua opasta, kun taas kotona kaikki eivät olisi ehkä sitä lukeneet. Toisaalta kotona siitä kiinnostuneet olisivat voineet ehkä tutustua syvemmin oppaaseen ja pohtia seksuaaliasioita omassa rauhassaan.

Arviointilomake oli kysely, johon vastausvaihtoehtoina olivat ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Pohdimme aluksi, että kerääkö ”en osaa sanoa” –vaihtoehto liikaa vastauk-

sia, mutta mielestämme niin ei käynyt. Luotettavuuden kannalta oli parempi, että se mahdollisuus oli, jotta vastaukset olivat lähempänä todenmukaisuutta. Lomakkeen lopussa oli vielä kaksi avointa kohtaa ”kehitysideoita oppaaseen” sekä ”muuta palautetta oppaasta”. Vaikka osa jätti nämä kohdat tyhjiksi, saimme tätä kautta myös arvokasta palautetta erityisesti oppaan kehittämiseksi.

Saimme nuorten vastauslomakkeet postissa takaisin. Niistä teimme tilastollisen analyysin. Laskimme ”kyllä”-, ”ei”- sekä ”en osaa sanoa”-vastausten osuuksia kuhunkin kysymykseen ja näin saimme tietää, kuinka moni esimerkiksi sai oppaasta uutta tietoa. Keräsimme vastausjakaumat taulukkoon, josta ne oli helppo muuttaa prosenttiluvuiksi.

Oppaamme arvioi 53 nokialaista nuorta, joista 24 oli poikia, 27 tyttöjä sekä kaksi, jotka eivät halunneet määritellä sukupuoltaan. 41,5% vastaajista piti oppaan kansikuvaa mielenkiintoa herättävänä, 34% vastaajista ei pitänyt ja 24,5% ei osannut sanoa. Kuvitukseen tyytyväisiä oli 62,3% kun taas vain 5,7% ei pitänyt kuvituksesta. Jäsentelyn onnistuminen todennettiin nuorten vastauksilla, sillä 79,2% vastaajista piti jäsentelyä hyvänä eli opas oli heidän mielestään helppo lukea.

Oppaan sisältöä piti tärkeänä 77,4% vastaajista, mikä oli todella positiivinen asia. Uutta tietoa kertoi saaneensa 54,7% nuorista. 18,9% vastaajista ei kokenut saaneensa uutta tietoa ja 26,4% ei osannut sanoa. Oppaasta tukea oppimiseen arveli saavansa 43,4% vastaajista. Toki saman verran vastaajista vastasi tähän ”en osaa sanoa”. 35,8% kyselyyn vastanneista nuorista vastasi, että oppaan jokin aihealue herätti ajatuksia, mutta toisaalta 47,2% vastasi, ettei ajatuksia herännyt. 84,9% nuorista piti opasta ikätasoisesti hyvin kirjoitettuna. Vain yksi 53:sta nuoresta vastasi, ettei opas ollut ikätasoisesti kirjoitettu. Lisätietoa jostakin aiheesta olisi kaivannut nuorista vain 11,3%. 71,7% nuorista ei kaivannut lisätietoa.

Kaiken kaikkiaan koimme oppilaiden antaman palautteen oppaasta positiiviseksi. Suuri osa nuorista piti oppaan kuvituksesta ja jäsentelystä. He pitivät oppaan sisältöä tärkeänä ja yli puolet vastaajista sai oppaasta uutta tietoa. Melkein kaikkien mielestä opas oli ikätasoisesti kirjoitettu, mikä olikin meidän yksi tärkeä tavoite. Olisimme toivoneet oppaan herättäneen enemmänkin ajatuksia nuorissa, mutta toisaalta ajatukset voivat herätä vasta jonkin ajan päästä oppaan lukemisesta tai sitä tarkemmin kotona tutkiessa. Kehitysideana nuoret toivat esiin (5 vastausta) oppaan tiivistämisen lyhyemmäksi. Enemmän kuvia oppaaseen toivoi kaksi nuorta kuten myös kansikuvan muuttamista mielenkiintoisemmaksi. Kaksi vastaajaa olisi toivonut, että asioita olisi käsitelty vielä tarkemmin. Yksi nuori toivoi keskustelupalstaa, grafiikat olivat yhden mielestä lapsellisia ja kieli oli yhden nuoren mukaan ala-asteikäisille suunnattua. Yksi nuori ehdotti myös ”täältä lisätietoa”-infoa oppaan loppuun. ”Muuta palautetta oppaasta”-kohta keräsi seuraavanlaisia kommentteja: ”Hieno työ”, ”paljon tietoa”, ”oli hauska”, ”iha hyvä”, ”iha jees kun kulutti tuntia”, ”opas on muuten (kansikuvaa lu-kuunottamatta) hyvä ja järjestetty hyvin. Tosin en usko että yhdyntä kuuluu vielä meidän ikäisille”, ”opas on opettavainen ja siitä voi olla apua nuorille”, ”mielenkiintoinen”, ”mielestäni opas oli kirjoitettu tärkeästä aiheesta ja oli hyvä”, ”hyvä” sekä ”5/5”.

Lähetimme oppaan sähköisenä versiona kahdelle asiantuntijalle, jotka molemmat ovat seksuaaliterapeutteja ja toisella on myös terveydenhoitajatutkinto (AMK). Asiantuntijoiden toiveena oli, että käytämme vain heidän ammattinimikkeitään tässä raportissa. Asiantuntijoiden vapaat palautteet kokonaisuudessaan on luettavissa liitetiedostoista (liite 3). Tässä kappaleessa listaamme asiantuntijoiden positiiviset palautteet sekä kehittämisehdotukset tiivistetysti sekä osittain lyhennetyin lainauksin. Koimme palautteet rakentaviksi sekä kannustaviksi. Palautteista nousi esille hyviä huomioita, joita itse emme olleet tulleet ajatelleeksi.

Asiantuntijat antoivat positiivista palautetta seuraavista asioista:

- Opas on ulkoasultaan kutsuva ja kiinnostavan näköinen
- Helppolukuinen ja ajatuksia herättävä

- Teksti on asiallista ja sujuvaa
- Sisältö on hyvä sekä riittävän lyhyesti ja ytimekkäästi kirjoitettu
- Käsittelee monipuolisesti ja johdonmukaisesti nuorten elämän kysymyksiä luontevasti nuorten omalla kielellä
- Käsitteiden selvittäminen sanasto-osiossa on hyvä idea
- Toisen ihmisen kunnioittaminen ja huomioonottaminen tärkeys tulee tekstissä esille
- Laulujen sanat vievät nuorta omaan maailmaan
- Voisi käyttää esimerkiksi oppitunnilla keskustelun herättäjänä
- Oppaalle voisi olla kysyntää muuallakin kuin Nokialla

Kehittävää palautetta asiantuntijat antoivat seuraavista asioista:

- Oppaassa olisi voinut korostaa enemmän sitä, ettei seksielämän aloittamista seurustelusuhhteessa tarvitse kiirehtiä
- Oppaan sisällysluettelon sivunumerot oikein
- Oppaan ulkoasun sopivuus pojille, onko nyt liian imelä?
- Oppaan kansikuva ja nimi eivät tue toisiaan
- Muutamia kirjoitusvirheitä, jotka koskevat sanamuotoja
- Raskauteen ja seksitauteihin liittyvät asiat eri otsikoiden alle
- ”Kenelle soittaisin” -kohta aina asianyhteyteen liitettynä kirjoituksen jälkeen
- Puhelinpalveluiden puhelinnumeroiden ja aikataulujen vanhentuminen pitkällä tähtäimellä tuottaa ongelmia

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön onnistuminen

Olemme itse tyytyväisiä opinnäytetyön tuotoksena syntyneeseen ”Ole rohkeasti oma itsesi” –oppaaseen. Kävimme tiivistä keskustelua oppaan sisällöstä ja siitä, että se on juuri nuoria puhutteleva ja koskettava. Meille oli tärkeää, että opinnäytetyön tuotoksena tulleesta oppaasta tuli toimeksiantajaa sekä meitä miellyttävä. Otimmekin toimeksiantajan toiveet huomioon koko prosessin ajan, mikä vaikutti omalta osaltaan onnistumiseen.

Haasteiksi meille osoittautui ajankohtaisen kirjallisuuden löytäminen. Olemassa oleva kirjallisuus osoittautui luotettavuudeltaan liian vanhaksi. Tästä syystä käytimme paljon verkkolähteitä. Verkkolähteet puolestaan olivat tuoreita ja virallisten tahojen julkaisemia. Toisena haasteena koimme aiheen rajaamisen sekä tiivistämisen. Runsaasta tiedonmäärästä oli haastavaa poimia opinnäytetyömme kannalta oleelliset asiat. Ymmärsimme kuitenkin pysyä asettamiemme raamien sisäpuolella ja laajentaa vain opinnäytetyömme kannalta keskeistä tietoa. Me näimme tärkeänä hyödyntää suomalaisten toimijoiden materiaaleja, sillä opas tulee suomalaiseen kouluympäristöön ja suomalaisille nuorille.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme tutkimus on ihmistieteisiin luettava tutkimus ja kyseinen tutkimusala sisältää tietyt eettiset periaatteet. Näitä eettisiä periaatteita ovat: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, tietosuojaa sekä yksityisyys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014.)

Tutkittavien 8-luokkalaisten itsemääräämisoikeutta kunnioitimme antamalla 8-luokkalaisille nuorille infon tutkimuksesta (liite 1). Tämä info sisälsi tietoa tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Lisäksi painotimme tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tietosuojaa. Kerroimme tutkittaville, että kyselyyn vastaaminen ei edellytä mitään henkilötietojen antamista ja kyseiset kyselyt hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ovat alaikäisiä, mikä tuo oman haasteensa tutkimukselle. Aina ei voida kuitenkaan lähteä liikkeelle siitä, että huoltajilta olisi kysyttävä lupa tutkimukseen. On tärkeää, että nuoret saavat itse vaikuttaa kehitystasoaan vastaaviin päätöksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012 -2014.)

Toisekseen, koulussa toteutettavat tutkimukset voidaan toteuttaa osana koulutyötä. Kolmanneksi, tutkimuksen toteuttamiseen ei tarvitse huoltajien lupaa, mikäli kou-

lun rehtori on suostuvainen tutkimukseen. Neljänneksi, tutkimus ei sisällä mitään henkilön tunnistetietoja. (Mt. 2012-2014.)

Toinen eettinen periaate on vahingon välttäminen. Opas voi käsitellä osittain arkoja aihepiirejä ja siksi nuorille antamassamme infossa kerroimme oppaan sisällön. Saadun infon perusteella nuoret saivat itse päättää haluavatko osallistua tutkimukseen. Nuorille jaettava opas voi herättää nuorissa monenlaisia tunteita, kuten surua, iloa ja hämmennystä. (Mt. 2012-2014.) Olemme kuitenkin tarkkaan miettineet oppaan sisällön. Haluamme antaa nuorille oikeanlaista tietoa ja rohkaista nuoria olemaan oma itsensä. Olemme tarkasti myös miettineet nuorten kehitystason ja sitä vastaavan tiedon antamisen.

Suomen perustuslailla suojattuihin oikeuksiin kuuluu yksityisyyden suoja, mikä on kolmas eettinen lähtökohta. Olemme ottaneet tämän huomioon aineiston keruussa, käsittelyssä ja julkaisussa. Tutkimuksen tuloksista ei pysty millään tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä. (Mt. 2012-2014.)

Pohdimme, että oppaan pilotoinnissa mukana olevien nuorten ikä on noin 14 vuotta, joten he ovat alaikäisiä. Haluamme suojata nuorten yksityisyyttä, joten vastaukset annetaan anonyymisti, mikäli nuori itse haluaa kyselyyn vastata. Lastenhuoltolain perusteella huoltajalla on oikeus kieltää sekä alle 15-vuotiasta lasta että 15 vuotta täyttänyttä nuorta osallistumasta muuhun kuin lääketieteelliseen tutkimukseen. Jos hän ilmoittaa päätöksestään koululle, koulu ei saa antaa lapsen osallistua tutkimukseen, vaikka tämä itse olisi siihen halukas. (Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka 2010, 77.)

Toimimme eettisesti tekemällä kaikki vaiheet huolellisesti, kriittisesti sekä oikein. Otimme huomioon jokaisen ryhmän jäsenen ja kohtelemme toisiamme kunnioittavasti sekä tasavertaisesti. Huolehdimme, että jokainen panostaa työhömmes saman verran.

6.3 Kehittämisideat

Opinnäytetyöprosessin aikana sekä oppaan valmistumisen jälkeen mieleemme tuli niin omia kuin palautteiden pohjalta poimittuja kehittämisideoita. Niin kuin aikaisemmin olemme maininneet, meidän tarkoituksenamme ei ollut oppaan valmistuttua tehdä muutoksia siihen. Palautteiden sekä kehittämisideoiden perusteilla joku voi halutessaan ottaa tästä kehittämistyön itsellensä ja tehdä oppaasta entistä paremman.

Oppaan ulkoasua ja kuvitusta voisi kehittää eteenpäin niin, että se olisi sukupuoleen katsomatta yhtä kiinnostava. Asiantuntijoiden palautteesta nousi esille, että opas saattaa olla liian imelä poikien makuun. Itsellemme tämä ei tullut mieleen, mutta se oli mielestämme hyvä huomio. Kansikuvasta saimme myös kehittämisspalautetta. Kansikuva voisi olla mielenkiintoisempi sekä kiteyttää koko oppaan sisällön paremmin. Nyt kannesta saa mielikuvan, että se käsittelee vain seksuaalisia suuntautumisia. Jälkikäteen mietittynä meille tuli myös idea, että peiliin katsova poika voisi nähdä peilikuvastaan toisenlaisen minän tuijottamassa takaisin.

Oppaan lyhytaikaisesta käytettävyydestä saimme palautetta, sillä laulujen sanat ja puhelinnumerot vanhenevat ja ovat tähän aikaan sidottuja. Ajatuksenamme oli tehdä ajankohtainen opas, jota ei ole tarkoituskaan käyttää vuosia eteenpäin samanlaisena vaan sitä tulisi jatkokehittää tulevaisuudessa.

Sisällön puolesta yksi merkittävä kehittämiskohde oli korostaa sitä, ettei seksielämään tarvitse kiirehtiä seurustelusuhteessa. Pyrimme oppaassa tuomaan tätä asiaa esille muutamassakin eri kohdassa (esimerkiksi ”seksin tarkistuslista” ja ”yhdyntöjen aloittamisen nyrkkisäännöt”), mutta sitä olisi voinut korostaa vielä enemmänkin, ettei nuorille tule paineita seksielämän aloittamisen suhteen.

Lähteet

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print: Tampere.

Akram, Z., Mahmud, M. & Mahmood A. 2015. Impact of Social Networking Sites (SNSs) on Youth. Applied Science Reports. Viitattu 23.4.2016.
http://scholar.google.fi/scholar?as_ylo=2012&q=youngster+and+dating&hl=fi&as_sd_t=0,5

Aloitteen tekeminen. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/aloitteen-tekeminen/nuoret>.

Cousminer, D. 2015. The genetics of pubertal growth and timing. Academic Dissertation. Institute for Molecular Medicine Finland (FIMM) Faculty of Medicine and Doctoral Programme in Biomedicine (DPBM) University of Helsinki. Viitattu: 28.03.2016.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153863/thegenet.pdf?sequence=1>.

Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. N.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 02.12.2015.
https://www.iulkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO.pdf?sequence=1.

Ehkäisy. 2015. Näin kehosi toimii. Viitattu 21.4.2016. <http://ehkaisy.com/kehosi/>.

Eka kerta. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetti. Viitattu 23.4.2016.
http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/seurustelu/eka_kerta/.

Fantasiat ovat kaikilla erilaisia. 2016. Väestöliitto. Viitattu 9.4.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/fantasiat/>.

Girlshealth.gov 2014. Why see a gynecologist. Viitattu 17.4.2016.
http://www.girlshealth.gov/body/health_help/gynecologist.html.

Gynekologinen tutkimus. 2016. Terveyskirjasto. Viitattu 17.4.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00125.

Gynekologinen tutkimus. 2016. Väestöliiton ohjeet lääkärin vastaanotolle hakeutumisesta. Viitattu 17.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/laakarin-vastaanotolle-hakeutumi/gynekologinen-tutkimus/>.

Halonen, M. & Apter, D. 2010. Teiniraskauden ja -äitiyden moninaiset haasteet. Duodecim. Viitattu. 23.4.2016.
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=duo98744.

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.4.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497.

Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? Helsinki: Tammi.

- Hintikka, K. 2016. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2016. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>.
- Hintikka, K. 2016. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2016. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>.
- Hlbtig-sanasto. Seta. <http://seta.fi/hlbtig/>. Viitattu 20.9.2016.
- Holappa, H., Tallgren, S. & Pajamäki, T. 2016. Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2015. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Ingman-Friberg, S. & Cacciatore, R. 2016. Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Jyväskylän yliopisto. N.d. University of Jyväskylä. Kirjallisuuskatsaus. Viitattu: 06.09.2016. <https://www.jyu.fi/jsbe/opiskelu/opohj/suormuo>
- Keskinen, E. 2016. Itsetyydytys on hyljeksitty nautinto. Turun ylioppilaslehti. Lähteinä jutussa Sexpon toiminnanjohtaja Tommi Paalasan haastattelu, Philippe Brenotin kirja Masturboimisen ylistys. (Suom. Tommi Uschanov. Kani 2008. 176 s.), Petra Lampisen, Eero Enqvistin ja Pinja Hahtolan toimittama runokokoelma Tupa ryskyi, parret paukkui. Suomen kansan rivot runot. (WSOY 2015), Elina Korhosen ja Riikka Närhen toimittama Väestöliiton julkaisu Uskonnot ja seksuaalisuus (Väestöliitto 2011) sekä BBC:n dokumenttisarja Seksi ja länsimaat (Sex and the Church, 2015). Viitattu: 27.10.2016. <http://www.tylkkari.fi/ilmiot/itsetyydytys-hyljeksitty-nautinto>.
- Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 23.4.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94142/gradu01531.pdf?sequence=1>.
- Korteniemi-Poikela, E & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2015:1. Väestöliitto ry ja tekijät. Grano Oy: Helsinki. Viitattu: 28.03.2016.
- Laakso, S. 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopeutuksesta. Terveyskasvatuksen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu: 25.03.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/urn_nbn_fi_jyu-200801241094.pdf?sequence=1.
- Laki, nuoret ja netti. 2011. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Oppituntipaketti 8.-9.-luokkalaisille. Viitattu 12.11.2016. http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/222cb8c034dfaecba60118766f741964/1478936809/application/pdf/14148520/Laki_nuoret_netti%20korj.pdf.
- Lapsen kasvu ja kehitys, 12-15 vuotias. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetti. Viitattu 17.4.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/, fyysinen kehitys.
- Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka 2010. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 22.1.2016. http://www.thl.fi/attachments/mergo/M%C3%A4kel%C3%A4_2010.pdf.
- Leibowitz, S. & de Vries, AL. 2016. Gender dysphoria in adolescence. International Review of Psychiatry. Pages 21-35. Pubmed.

METRO Youth Chances, 2014. Youth Chances Summary of First Findings: the experiences of LGBTQ young people in England. London: METRO.

Miksi Poikien Puhelinta tarvitaan?. N.d. Väestöliitto. <https://vaestoliitto-fi.directo.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/poikien-puhelin/miksi-poikien-puhelinta-tarvitaan/>.

Minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset. N.d. Nuorten mielenterveystalon Toivo -kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Viitattu 9.4.2016. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_7.aspx.

Mitä seksi on?. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/>.

Murrosikä. N.d. Väestöliitto. Viitattu 17.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>.

Nazarenko, S. 2011. Mun elämä- mun valinta. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys. Väestöliitto. Väestötietosarja 22. Toim. Korhonen, E. Nordprint Oy: Helsinki.

Nettipoliisi. N.d. Viitattu 17.4.2016. <http://www.poliisi.fi/nettipoliisi>.

Neuvontapuhelin. N.d. Väestöliitto. Viitattu 26.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut/neuvontapuhelin/>.

Nuori seurustelee. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetti. Viitattu 23.4.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_seurustelee/, tukivinkkejä arjen tilanteisiin.

Nuorten seksuaalinen toiminta verkossa ja kasvun tukemisen haasteet. 2016. Emma & Elias -avustusohjelman tuottama tietopankki peruskouluille, esikouluille, oppilas-huollolle ja vanhemmille. Viitattu 29.10.2016. <http://kouluasiaa.fi/artikkelit/nuorten-seksuaalinen-toiminta-verkossa-ja-kasvun-tukemisen-haasteet/>.

Olisinko jo valmis seksiin?. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetti. Viitattu 23.4.2016. http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/seurustelu/valmis_seksiin/, valmis seksiin.

Pakarinen, M. 2012. Seurustelua ja sinkkuelämää. Viitattu 23.4.2016. <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/seksuaalisuus/seurustelua-ja-sinkkuelamaa>.

Ped.net oppimateriaalit. N.d. Kehittyvä seksuaalisuus. Seksuaalisuus. Viitattu 9.4.2016. <https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/ylakoulu/terveystieto2/4kikm/4sooe>.

Piironen, M. 2006. Seksuaalisuus ja seksuaaliset riskitilanteet 7. ja 9. luokkalaisten kuvaamina ja suosituksia koulun seksuaalikasvatukseen. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 20.04.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12238/URN_NBN_fi_jyu-2006200.pdf?sequence=1.

Poikien puhelin. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/poikien-puhelin/>.

Rakkaus on hyväksyvää vastavuoroisuutta. N.d. Väestöliitto.

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/rakkaus/, rakkaus.

Rfsu. 2014. Nuoruus. Viitattu 31.8.2016. <http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/Seksuaalisuus-lapi-elaman/Nuoruus/>.

Riemua, himoa & ahdistusta. 2014. Väestöliitto. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fc401d6149ad5e081f9a1d2b23db262c/1461399326/application/pdf/4569016/Poikien%20Puhelin%20vuosiraportti2014.pdf>.

Riidat ja erimielisyydet. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/riidat-ja-erimielisyydet/>.

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 29.10.2016.

https://www.thl.fi/documents/10531/100056/WHO_Seksuaalikasvatuksen.pdf.

Seksuaalisuuden portaat. 2015. Väestöliitto. Viitattu: 27.10.2016.

<http://www.urpot.fi/vanhemmille/tietoa/seksuaalisuuden-portaat/>.

Seksuaalisuuden portaat. N.d. Väestöliitto. Viitattu: 30.10.2016.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/.

Seksuaalisuudesta puhuminen nuorille. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 02.12.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/seksuaalisuudesta_puhuminen_nuor/.

Seta. 2013. Hlbtqi-sanasto. Viitattu: 28.03.2016.

Seta. N.d. Seksuaalinen suuntautuminen. Viitattu: 17.04.2016.

<http://seta.fi/seksuaalinen-suuntautuminen/>.

Sexpo. 2014. Sooloseksit pojat/miehet. Nettineuvonta. Viitattu 28.3.2016.

<http://www.sexpo.fi/kysymys/miten-kateen-vetaminen-tapahtuu-millaisilla-tavoilla-voin-itsetyydyttaa/>.

Sexuality education. 2012. Advocates for youth. Viitattu 25.4.2016

<http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/2390-sexuality-education>.

Sexual health. 2012. Sexual arousal and orgasm. Viitattu 10.4.2016.

<http://www.sexualityandu.ca/sexual-health/understanding-sexuality/sexual-arousal-and-orgasm>.

Seksuaalinen kiihottuminen. 2014. Väestöliitto. Viitattu

28.3.2016.<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa->

[seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalista-nautintoa-yksin-tai/seksuaalinen-kiihottuminen/](#) tietoa seksuaalisuudesta.

Sinkkonen, J. 2013. Lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon kehitys. LT, lastenpsykiatrian dosentti. Turun yliopisto. Pelastakaa Lapset ry. Viitattu 23.4.2016.
<http://www.vanhempienakatemia.fi/file.php?4177>.

Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2. korjattu painos. Juvenes Print. Viitattu 22.9.2016.

Suhteen päätyminen. N.d. Väestöliitto Viitattu. 21.4.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/suhteen-paattyminen/>,
nuoret.

Sumia, M., Savioja, H., Lindberg, N., Holttinen, T. & Kaltiala-Heino, R. 2015. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveys. Katsausartikkeli. Lääkärilehti. 26-32/2015 vsk 70 s. 1919 - 1925. Viitattu: 25.03.2016.
<http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/seksuaali-ja-sukupuolivahemmistoihin-kuuluvien-nuorten-mielenterveys/>.

Sukupuolitaudit. 2010. Käypä hoito-suositukset. Viitattu 23.4.2016.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=DA2781326F144C661DF95C1B182F4BC?id=hoi50087>.

Teiniraskaus. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016.
http://www.vaestoliitto.fi/kansainvalisyys/tietoa_ ja_tutkimusta/teiniraskaus/.

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. 2014. Seksuaalinen hyvinvointi. Seksuaalisuus.
<https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>.

Tiitinen, A. 2015. Raskauden ehkäisy. Duodecim. Viitattu 21.4.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165.

Tikkanen, K. 2012. 15 - 20-vuotiaiden toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö. Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print. Viitattu 10.04.2016.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>.

Torvinen, A. 2014. Ainakin viisi teiniraskautta syksyn aikana. Uusirovaniemi-lehti. Viitattu 23.4.2016.
<http://www.uusirovaniemi.fi/miesie/1194938445210/artikkeli/ainakin+viisi+teiniraskautta+syksyn+aikana.html>.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. 2012-2014. Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet. Viitattu 15.10.16.
<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>.

Vaismaa, K. 2009. Aiheesta analyysiin – tukipaketti kandidaatin- ja diplomityön tutkimusprosessiin. Tampereen teknillinen yliopisto, tiedonhallinnan ja logistiikan laitos.

Viitattu 20.1.2016. http://www.tut.fi/verne/wp-content/uploads/aiheesta_analyysiin.pdf.

Verkossa kohtaaminen – aidosti matalan kynnyksen palvelua nuorelle. 2016. Emma & Elias -avustusohjelman tuottama tietopankki peruskouluille, esikouluille, oppilashuololle ja vanhemmille. Viitattu 29.10.2016. <http://kouluasiaa.fi/artikkelit/verkossa-kohtaaminen-aidosti-matalan-kynnyksen-palvelua-nuorelle/>.

Viani, A. N.d. Yhtäkkiä oivalsin mistä seksissä on kyse. Väestöliitto.

Väestöliitto 2016. Gynekologinen tutkimus. Lääkärin vastaanotolle hakeutuminen. Viitattu 17.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/laakarinvastaanotolle-hakeutumi/gynekologinen-tutkimus/>.

Väestöliitto. 2016. Ehkäisy. Viitattu 21.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>, nuoret.

Väestöliitto. 2014. Itsetyydytys. Tietoa seksuaalisuudesta. Viitattu 28.3.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalista-nautintoa-yksin-tai/itsetyydytys/>.

Liitteet

Liite 1. Palautelomakkeen info nuorille

Hei!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyönämme nuorille suunnatun seksuaaliterveyteen liittyvän oppaan, josta tarvitsisimme teiltä nuorilta palautetta.

Opas käsittelee seuraavia seksuaaliterveyden osa-alueita:

1. Kuka olen? (Luku persoonallisuudesta, minäkuvasta ja identiteetistä)
2. Monta tietä mistä valita (Luku seksuaalisuuden ulottuvuuksista)
3. Omaa kivaa omalla tavalla (Luku itsetyydytyksestä)
4. Porno, sosiaalinen media ja todellisuus
5. Missä menee rajat? (Luku seksuaalioikeuksista)
6. Seukkausta ja seksiä (Luku ihmissuhteista ja seksistä)
7. Vauvoja ja seksitauteja (Luku seksuaalisuus- ja lisääntymisterveyden edistämisestä)
8. Kelle mä sit soittaisin? (Yhteystietoja ja vinkkejä mistä saa lisää tietoa)
9. 69, kiitorata, geishakuulat, orkku, liukkari... ja mitä kaikkea muuta (seksisanasto)

Opas jaetaan teille ja te saatte lukea sekä tutustua siihen.

Teidän antamanne palaute käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi. Emme kerää teiltä mitään henkilötietoja.

Palautetta käytämme opinnäytetyön raporttiosuudessa, jossa pohdimme oppaan onnistumista tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksena. Eli pohdimme ja arvioimme:

- Mitä tietoa nuoret tarvitsevat omaan seksuaalisuuteensa liittyen?
- Miten tukea nuoren seksuaalista kehitystä?
- Miten opasta voisi jatkossa kehittää?

Palaute oppaasta on erittäin tärkeä osa opinnäytetyömme prosessia.

Palaute muodostuu kyselylomakkeesta, jossa on suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Kysymykset liittyvät oppaan sisältöön ja ulkoasuun.

Palautteet hävitetään asianmukaisesti sen jälkeen, kun olemme käsitelleet palautteenne.

Palautamme opinnäytetyömme opinnäytetyölautakuntaan viimeistään 28.11.2016.

Palautteen antaminen on vapaaehtoista, mutta hyvin toivottavaa.

Jos sinulla tulee jotain kysyttävää mieleen, voit laittaa meille s-postia.

Ystävällisin terveisin:

Julia Grönstrand (H5407@student.jamk.fi)

Katariina Tikka (H9504@student.jamk.fi)

Satu Mörsky (I1545@student.jamk.fi)

Liite 2. Palautelomake Seksuaaliterveysoppaasta

Palautelomake seksuaaliterveysoppaasta

Kiitos antamastasi palautteesta; palaute on osa meidän opinnäytetyötä ja se on myös merkittävä oppaan jatko kehittämistä varten.

Rastita se (1 kpl) vaihtoehto, mikä sopii/kuvaa parhaiten ajatuksia oppaasta.

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Ulkoasu ja johdonmukaisuus			
Oliko oppaan kansi mielenkiintoa herättävä?			
Tekikö oppaan kuvitus oppaasta mukavan lukea?			
Oliko opasta helppo lukea eli oliko asiat jäsenneilty hyvin?			

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Sisältö			
Koitko oppaan sisällön tärkeäksi?			
Saitko oppaasta uutta tietoa?			
Tukeeko opas oppimistasi?			

Herättikö oppaan joku aihealue ajatuksia?			
Oliko oppaan asiat kirjoitettu ikätasoon nähden hyvin?			
Olisitko kaivannut jostain asiasta lisätietoa?			

Oletko tyttö vai poika?

Kehitysideoita oppaaseen:

Muuta palautetta oppaasta:

Liite 3. Asiantuntijoiden palautteet sähköpostitse

"Ole rohkeasti oma itsesi" on opas nuorten kasvusta ja kehityksestä erityisesti seurusteluun ja seksuaaliseen kasvuun ja kehitykseen liittyvistä asioista.

Opas on ulkoasultaan kutsuva ja kiinnostavan näköinen. Se on helppolukuinen ja ajatuksia herättävä. Sitä voi esimerkiksi käyttää oppitunnilla keskustelun herättäjänä.

Teksti on asiallista ja sujuvaa. Se käsittelee monipuolisesti ja johdonmukaisesti nuorten elämän kysymyksiä, luontevasti nuorten omalla kielellä. Esimerkiksi erilaisten käsitteiden selvittäminen sanasto-osiossa on hyvä idea. Läpi tekstin tulee myös vahvasti esille toisen ihmisen kunnioittamisen ja huomioonottamisen tärkeys. Pidän sitä hyvänä. Uskoisin, että tämänkaltaiselle oppaalle on kysyntää muuallakin kuin Nokialla.

Itse olisin ehkä vähän enemmän korostanut sitä, ettei seksielämän aloittamista seurustelusuhteessa tarvitse kiirehtiä. Sinänsä tekstissä kyllä mainitaan, että "odottaminen kannattaa". Joskus nimittäin kuulee nuorten naisten tai miestenkin kyselevän lähestyessään parinkymmenen vuoden ikää, olenko epänormaali, kun olen vielä neitsyt.

Pari käytännön huomiota:

- sisällysluettelon sivunumerot kannattaa tarkistaa

- Sivulla 14 Kuinka tehdä aloite?

Tekstissä lukee "pelko torjumiseksi tulemisesta..." korjaa TORJUTUKSI tulemisesta..."

Opas on ulkoasultaan hyvä nuorille. Mietin miten pojat ottaa oppaan ulkoasuun; värit kukkaset jne. onko liian "imelä" ?

Ensimmäinen sivu/ kansi jos katsoo vain sitä saattaa tulla mieleen että opas käsittelee vain suuntautuneisuutta eli kuva ja nimi ei tue toisiaan? Voisiko olla tienviitassa esim. Itsetyydytys, fantasiat, porno jne.

Sisältö hyvä ja riittävän lyhyesti ja ytimekkäästi kirjoitettu, nuorille hyvä ns. lokeointi.

Vauvoja ja seksitauteja en ehkä olisi laittanut samaan otsikkoon. Ovat niin kaksi ääripäiden asiaa, vaikkakin molemmat kuuluu lisääntymisterveyteen.

Esimerkit , vinkit. hyvä, nuori tarvitsee konkretiaa !

Kivaa laulujen sanat vie nuorta omaan maailman.:)

Mietin olisiko kenelle soittaisin kohta voinut olla aina kirjoituksen jälkeen??

Miten oppaan pitkäkestoisuus?? kun puhnumerot/ aikataulut(käytännössä ne vaihtuu usein)

Nuolet lopussa oli kuvaavaa:)

Sanasto hyvä ja ok :)

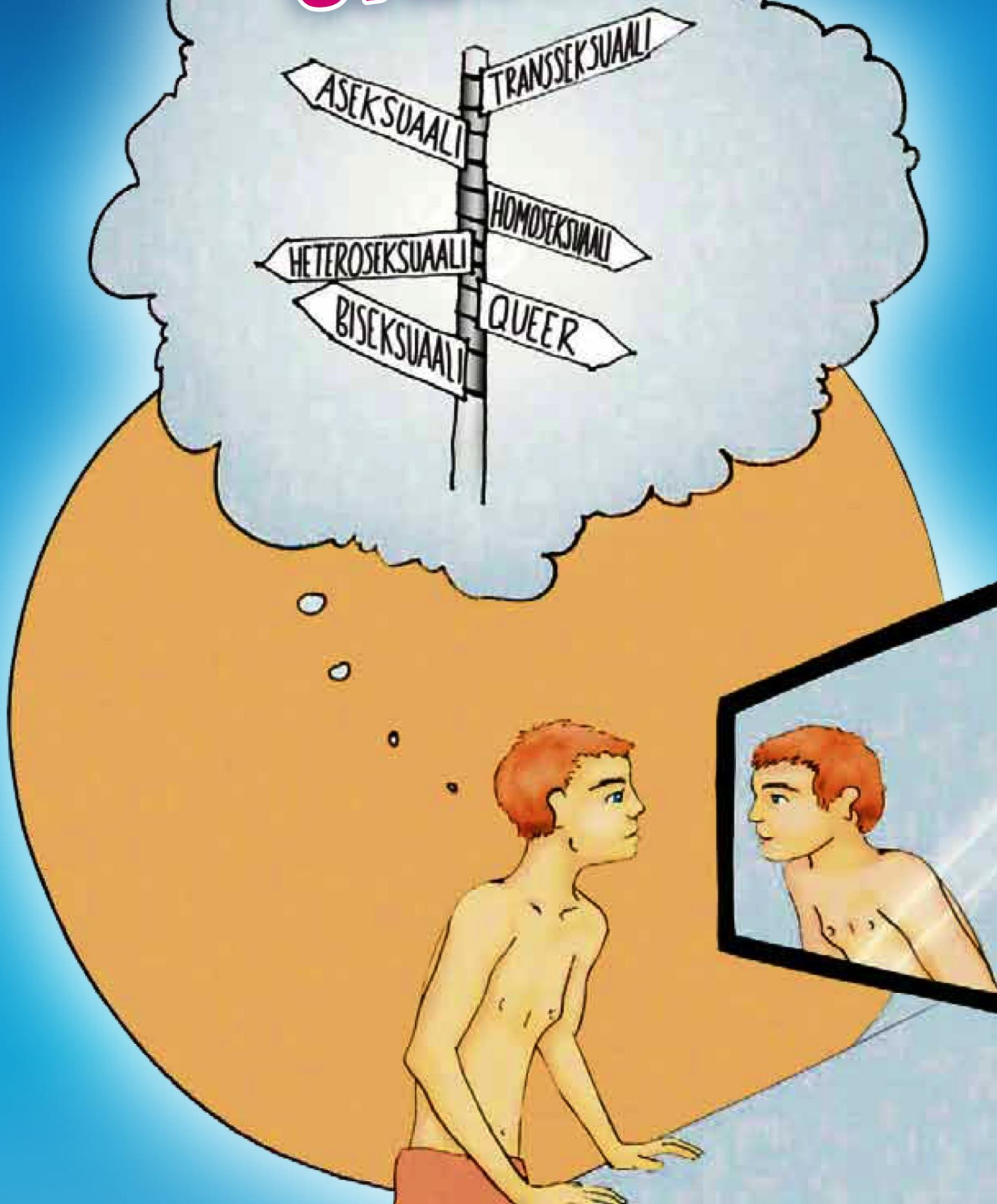
Kokonaisuudessaan hyvä ja nuorille suunnattu.

Mielestäni oikein luotettava.

Tarvitaan, mutta mikä voisi olla tämän oppaan erikoisuus jolla se eroaa muista oppaista ??? Tämä teille pohdittavaksi.

Liite 4. ”Ole rohkeasti oma itsesi!” –seksuaaliterveysopas nuorille

Ole rohkeasti
OMA ITSESI!



Lukijalle

Moikka Sinä! Olet saanut nyt käsiisi oppaan, joka sisältää tietoa seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyen. Mietityttääkö Sinua itsetyydytys, eka kerta tai vaikkapa porno? Tiedätkö Sinä, missä menee omat rajasi tai mitä posliini tarkoittaa? Tiedätkö, mikä on gynekologi ja mitä siellä tapahtuu? Kenestä juuri Sinä tykkäät? Annamme Sinulle mahdollisuuden tutustua ja pohtia omaan identiteettiin, kehoon ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Tarkoituksena ei ole valistaa, vaan herättää ajatuksia. Hyppää siis rohkeasti seksuaaliterveyden maailmaan. Annamme sinulle rohkaisun valita itse oman tiesi monista tienviitoista. Toivottavasti sinä löytäisit sieltä oman polkusi.

Onnea matkaan!

Tämä opas on toteutettu opinnäytetyönä hoitotyön koulutusohjelmassa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Sisältö

Kuka olen? 6

Luku persoonallisuudesta, minäkuvasta ja identiteetistä

Monta tietä mistä valita 6

Luku seksuaalisuuden ulottuvuuksista

Omaa kivaa omalla tavalla 9

Luku itsetyydytyksestä

Porno, sosiaalinen media ja todellisuus 11

Missä menee rajat? 12

Luku seksuaalioikeuksista

Seukkausta ja seksiä 14

Luku ihmissuhteista ja seksistä

Vauvoja ja seksitauteja 17

Luku seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisestä

Kelle mä sit soittaisin? 19

Yhteystietoja ja vinkkejä mistä lisää tietoa

69, kiitorata, geishakuulat, orkku, liukkari... Ja mitä kaikkea muuta? 20

Seksisanasto

Kuka olen?

Hämmentääkö oma keho? Tuntuuko, että joskus on ihan hukassa?

Nuoruudessa sinua saattaa pohdituttaa erityisen paljon se, kuka olen, mitä haluan olla ja miksi aion kasvaa isona. Nuoruudessa oma identiteetti, seksuaalisuus mukaan lukien, on kiihkeästi etsinnässä ja muodostumassa. Jokaisella meistä on kuitenkin oikeus kasvaa omanlaisekseen, mikä on hieno asia!

Uhkeat rinnat tai iso vehje eivät ole naisen tai miehuuden mitta. Nuoruusiässä sinun kehosi kokee monia muutoksia ja se voi tuottaa sinulle hämmennystä. Muut kokevat samanlaisia tunteita ja hämmennys on aivan normaalia! Jokainen kypsyä omaa tahtiaan omanlaisekseen. Sinä olet ainutlaatuisen ja hyvä juuri sellaisena kuin olet. Omaa kehoaan kannattaa tutkia ensin omassa rauhassa ja huolta aiheuttavista asioista on hyvä jutella kavereiden tai esimerkiksi terkkarin kanssa.



Minäkuvalla tai identiteetillä tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä ja näkemystä itsestään. Minäkuva vastaa kysymykseen, kuka minä olen.

Seksuaali-identiteetti kertoo siitä, kuka ja mitä olen seksuaalisesti. Tähän kuuluvat myös sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen. Seksuaalinen minäkuva ei kehity hetkessä vaan se kehittyy vuosien saatossa.

Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa ihmisen käsitystä ja tuntemusta siitä, mihin sukupuoliin hän kokee kuuluvansa.



Monta tietä mistä valita

Olemme kaikki erilaisia ja myös seksuaalisia suuntautumisia on monia erilaisia. Mikään seksuaalinen suuntautuminen ei ole toista parempi. Kenestä juuri Sinä olet kiinnostunut?

Vain Sinulla on oikeus määritellä oma seksuaalinen suuntautumisesi. Ole rohkeasti oma itsesi! On hyvä kuitenkin muistaa, että seksuaalisuus on aina henkilökohtainen asia, eikä siitä ole tilivelvollinen kenellekään, kuului sitten seksuaalivähemmistöön tai -enemmistöön. Seksuaalisen vetovoiman, ihastuksen ja rakkauden tunteet ovat yhtä oikein ja hyviä riippumatta siitä, mihin sukupuoleen ne kohdistuvat. Omaa seksuaalisuuttaan saa toteuttaa kaikin sellaisin iloa ja mielihyvää tuottavin tavoin, jotka eivät loukkaa tai vahingoita muita. Jokaisen seksuaalista ainutlaatuisuutta ja seksuaalista suuntautumista pitää kunnioittaa.

Sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuuluvan on usein vaikea tuoda ainutlaatuisuuttaan muiden tietoon, koska ei koe ympäristöään riittävän turvalliseksi. Sukupuoltaan epätavallisemmin ilmaiseva tai seksuaalivähemmistöön kuuluva saa edelleen usein osakseen pilkkaa, kiusaamista tai enakkoluuloja. Jokaisella on kuitenkin oikeus olla oma itsensä. Pohjimmillaan meissä kaikissa asuu samanlaisia tuntemuksia ja tunteita sekä ennen kaikkea toive tulla hyväksytyksi omanlaisinamme toisten joukkoon.

Oletko sinä kiinnostunut samaa sukupuolta olevista ihmisistä? Tai tunnetko vetoa ihmisiin riippumatta heidän sukupuolestaan? Tuntuuko, että olet eri sukupuolta kuin ulkoiset piirteet saattavat antaa ymmärtää? Esittelemme sinulle erilaisia seksuaalisia suuntautumisia sekä sukupuolen moninaisuutta.

"Antaa kaikkien kukkien kukkia vaan"

HOMO tarkoittaa henkilöä, joka tuntee seksuaalista vetoa pääosin samaa sukupuolta kohtaan. Homo voi viitata sekä miehiin että naisiin.

LESBO on nainen, joka on kiinnostunut toisista naisista.

BISEKSUAALI on kiinnostunut miehistä ja naisista. Sukupuoli ei ole välttämättä biseksuaaleille merkityksellinen asia.

HETERO tuntee kiinnostusta pääosin vastakkaiseen sukupuoleen.

TRANSSUUNTAUTUNUT henkilö tuntee vetovoimaa toisia transihmisiä kohtaan. Transsuuntautunut henkilö voi määritellä itsensä myös muun suuntautumisen perusteella homoksi, bi-ihmiseksi tai heteroksi.

TRANSUKUPOULISUUS Transsukupuolinen henkilö kokee, ettei hänen syntymässä määritelty sukupuoli vastaa hänen omaa kokemustaan. Transsukupuolisen ihmisen sukupuoli-identiteetti voi olla mies, nainen tai/ja transsukupuolinen.

INTERSUKUPOULISUUS on synnynnäinen tila, jossa ihmisen sukupuolta määrittelevät fyysiset tekijät tai ominaisuudet eivät ole selkeästi kummallekaan sukupuolelle tyypillisiä. Näitä ovat esimerkiksi epätyypilliset ulkoiset tai sisäiset sukuelimet. Kuten muutkin lapset, kasvava intersukupuolinen lapsi ymmärtää useimmiten itse, mihin sukupuoleen kokee kuuluvansa.

PANSEKSUAALI ei halua määritellä suuntautumistaan koskemaan vain joitakin sukupuoliä. Panseksuaalit eivät koe sukupuolen vaikuttavan olennaisesti emotionaaliseen ja seksuaaliseen kiinnostukseensa.

"QUEER"-sana on melko uusi ja sitä käytetään etenkin nuorten keskuudessa. Queerhenkilö ei halua määritellä itseään, joten tarkkaa määritelmää tälle identiteetille ei ole. Englanniksi "Q"-lyhenne tarkoittaa "questioning". Queerhenkilöt kyseenalaistavat koko seksuaalisen suuntautumisen määrittelyn mielekkyyden. Tämä voi viitata myös siihen, että henkilö etsii omaa seksuaalista suuntautumistaan.

Jos ystäväsi tai läheisesi kertoo sinulle seksuaalisesta suuntautumisestaan yllättäen niin tässä muutamia vinkkejä kuinka suhtautua siihen kunnioittavasti:

- Suhtaudu ylpeydellä! Tämä ihminen on luottanut sinuun niin paljon, että kertoo intiimejä asioitaan sinulle.
- Ole luottamuksen arvoinen, äläkä ikinä tilitä asiasta ulkopuolisille, jos toinen ei anna lupaa. Voitte pohtia yhdessä kuinka vastata jonkun toisen kysymyksiin asiasta.
- Puhu avoimesti ja kysy suoraan, jos joku mietityttää ja ihmetyttää.
- Tue ja kannusta! Pysy ystäväsi puolella ja ole hänelle turva ja tuki.
- Näe kokonainen ihminen, oli seksuaalinen suuntautuminen mikä tahansa, se on vain yksi ominaisuus toisten joukossa. Älä arvota ketään seksuaalisen suuntautumisen perusteella tai tee olettamuksia muista asioista.
- Jakakaa yhteisiä tunteita! Seksuaalisuuden, ihastuksen ja rakastumisen ihmeet ovat samanlaisia riippumatta niiden kohteesta.

Omaa kivaa omalla tavalla

Masturbointi, itsetyydytys, onanointi, runkaaminen, itserakastelu, sooloseksi... Rakastelu itsensä kanssa on turvaseksiä parhaimmillaan. Ei taatusti ole huolta ei-toivotusta raskaudesta tai seksitaudeista! Itsetyydytys on seksuaalista toimintaa ja tekoja itsensä kanssa sekä erilaisia tapoja pitää itseään hyvänä seksuaalisesti. Itsetyydytys ei ole pelkkä fyysinen toimenpide, vaan siihen liittyvät voimakkaasti myös ajatukset, mielikuvat ja fantasiat.

Jokainen keho on intiimialueita myöten ainutlaatuinen ja yksilöllinen, siksi kannattaa kokeilla mikä juuri sinusta tuntuu hyvälle.

Alicia: Miten opettelit rakastelemaan itseäsi?

"- Erityisesti masturboimaanko? Yrityksen ja erehdyksen kautta ja sitte aktiivisesti tekemällä löytöjä, niinku "mä olen matkalla johonkin, en vielä tiedä miten tehdä se oikein". Luin miten muut toimii, niinku laittaa musiikkia soimaan tai voitelee itseään öljyllä, tai tekee sen suihkussa. Yritin sitä suihkussa ja se oli epämukavaa, mä palelen tosi herkästi ja keksin, että oma sänky on mukava paikka ja kun äiti menee nukkumaan, voin sängyssäni tehdä mitä vaan. Olen yrittänyt monenlaista, mutta perustekniikkani ei ole muuttunu siitä kun olin 10, siihen oon fiksoitunu. Teen sen aina samassa tietysässä asennossa, teen aina samat jutut ja melkein aina ajattelen just samat asiat: se on melkein automaattista nykyään. Niin, vaan tekemällä, tekemällä, Tekemällä oppii".

(Viani 2013, 46.)

Naisten itsetyydytys

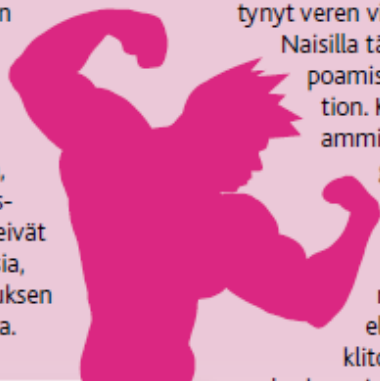
Naisten itsetyydytystapoja on monenlaisia ja jokainen tekee niin kuin itsestä hyvältä tuntuu. Toinen tykkää rintojen koskettelusta kun taas toiselle sisäreisien hiputtaminen tuo mielihyvää. Naiset tyydyttävät itseään mm. hyväilemällä häpyhuulia, klitoriksen päätä sekä emättintä. Klitoriksen pää on yksi naisen seksuaalisesti herkkimmistä alueista ja se sijaitsee emättimen ulkopuolella. Kosketella voi niin vaatteiden päältä kuin ilmankin. Emättimeen voi työntää sormia ja stimuloida G-pistettä sekä emättimen aukkoa. Omien sormien lisäksi itsetyydytyksessä voi käyttää esimerkiksi käsisuihkua, dildoa tai muita apuvälineitä. Vaikka itsetyydytys on turvaseksiä parhaimmillaan, on hyvä muistaa pitää hygieniasta huolta. Kädet on hyvä pestä ja huolehtia, että emättimeen menevät asiat ovat puhtaita. Kondomi on hyvä apuväline hygieniasta huolehtimiseen myös itsetyydytyksessä.

Miesten itsetyydytys

Miesten itsetyydytystapoja on monia erilaisia ja jokainen valitsee ne tavat, jotka tuovat itselle eniten nautintoa ja mielihyvää. Tässä on kerrottuna muutamia erilaisia tapoja. Esimerkiksi penistä voi liikuttaa edestakaisella liikkeellä omassa kädesään tai vaikkapa liikuttaa esinahkaa terskan ylitse. Halutessaan voi myös koko penistä tai terskaa hieroa/puristaa. Seksuaalista nautintoa ja mielihyvää voi myös tuoda peniksen hankaaminen esimerkiksi tyyntyä vasten. Miehelle nautintoa voivat tuoda myös koskettelemalla kehon muita kosketusherkkiä kohtia kuten; kiveksiä, nännejä tai peräaukon seutua.

Fantasiat

Seksuaaliset fantasiat sekä mielikuvat saattavat auttaa ja tuoda mielihyvää itsetyydytyksessä. Mielikuvitus lisää seksuaalista nautintoa ja sen avulla voi kokea mitä tahansa. Omia mielikuvia ei tarvitse tai pitää jakaa kenenkään muun kuin itsensä kanssa. Mielikuvat ovat aina mielikuvia eivätkä ne muutu todeksi olivatpa ne miten kiihottavia, omituisia, hassuja, jännittäviä tai uskomattomia. Mielikuvat eivät ole vaarallisia tai haitallisia, koska ne ovat mielikuvituksen tuottamaa ja siksi ei totta.



"- Fantasiat on mulle lähes jokapäiväisiä, niinku ajattelen, että ne on suurimmalle osalle ihmisiä. Vaikka jos oot ravintolassa, missä tarjoilija on tosi seksikäs tapaus, ajatus siitä, milaista olis suudella sitä saattaa pulpahtaa mieleen. Tollasia pieniä kuvitelmia mulla on lähes päivittäin. Laajemmat, yksityiskohtaisemmat koskee yleensä kaveria, josta olen sillä hetkellä kiinnostunut tai jotakuta, johon olen ollu tosi ihastunu jo pidemmän aikaa. Koska olen futisfani, tietynlainen fantasia, jonka toivon jonain päivänä toteutuvan, on eroottinen, kuuma seksijuttu skroden futispelaajan kanssa pelaajien suihkukopissa, missä ei muita olis lähistöllä".

(Viani 2013, 49.)

Kiihottuminen

Seksuaalinen kiihottuminen alkaa yleisesti ottaen aivoissa. Se tarkoittaa, että aivot vastaavat/reagoivat seksuaalisen kuvaan tai

ajatukseen. Myös läheisyyden tunne, kiintymys kumppania kohtaan tai kumppanin kosketus lähettävät signaaleja kaikkialle kehoon, erityisesti sukuelinten alueelle. Miehille sekä naisille yksi olennaisimpia seksuaalisen kiihottumisen merkkejä on lisääntynyt veren virtaus sukuelinten alueella.

Naisilla tämä aiheuttaa klitoriksen turpoamisen ja miehillä peniksen erektion. Kiihottuessa sydän lyö nopeammin, verenpaine nousee ja hengitys tihtyy. Naisille seksuaalisen kiihottumisen aikana tapahtuu monia asioita. Lisääntynyt veren virtaus sukupuolielinten alueelle aiheuttaa siis klitoriksen turpoamisen, jolloin se on herkempi vastaanottamaan kosketusta. Naisilla myös emätin kostuu.

Miehillä selvin fyysinen merkki seksuaalisesta kiihottumisesta on peniksen erektio. Lisääntynyt veren virtaus penikseen saa peniksen jäykistymään. Tällöin pehmytkudos peniksen sisällä täyttyy verellä ja silloin paine verisuonten sisällä estää veren ulosvirtauksen, jolloin penis pysyy kovana. Seksuaalinen kiihottuminen jatkuu edelleen ja penis voi tulla entistä kovemmaksi ja peniksen kärki hieman suuremmaksi. Sitten kun penis on täydessä erektiossa niin muutama tippa eritettä/nestettä, joka ei ole virtsaa, voi tulla ulos virtsaputkesta. Miehen kivekset siirtyvät myös kiihottuessa lähemmäksi kehoa.

Mikä orgasmi?

Orgasmia kuvataan nautinnon huippuna, voimakkaana hyvänolon aaltona läpi kehon ja mielen, hetkenä jolloin kadottaa ajatusta kaiken muun, seksuaalisen kiihottumisen purkautumisena. Miehillä orgasmiin liittyy yleensä siemensyöksy, mutta orgas-

mi ja siemensyöksy voivat esiintyä myös erikseen. Joillakin naisilla orgasmiin voi liittyä puolestaan ejakulaatio, jolloin nainen erittää orgasmissa nestettä. Sekä miehille että naisilla orgasmiin liittyy rytmisiä supistuksia kehossa. Jokainen kokee orgasmin yksilöllisesti; jotkut kokevat sen suurena maanjäristyksenä kun taas toiset puolestaan pienenä kutkutusena. Orgasmin voi saada sekä itsetyydytyksessä että rakastellessa toisen kanssa. On tavallista, että mies saa orgasmin helpommin kuin nainen, mutta naisella voi olla taas kysy saada useita orgasmeja peräkkäin. Orgasmiin tarvitaan kykyä heittäytyä ja irrottautua kontrollista hetkeksi. Jos on kovin jännittynyt tai tavoittelee orgasmia kovasti, niin se usein karkaa yhä kauemmaksi. Orgasmiin tarvitaan oman kehon tuntemista, rentoutumista sekä riittävää kiihottumista, minkä oppii tutkimusmatkailemalla itsessään. On hyvä muistaa, ettei orgasmi ole tärkein asia rakastelussa yksin eikä toisen kanssa. Tärkeintä on olla itseä ja toista lähellä rakastavasti ja nautiskellen.

Porno, #sosiaalinen media ja todellisuus

Pornoo

Miksi PORNOA katsotaan? Haetko sen avulla yksityiskohtaisempaa tietoa seksistä? Käytätkö sitä kiihottumisen välineenä? Porno kiinnostaa, koska se koetaan kiellettyä ja kiihottavana.

Aikuisviihde eli porno on rahallista hyötyä ja tuotetettua seksuaalisuuden esittämistä. Porno on tarkoitettu aikuisille, jotka ovat jo kokeneet rakkauden ja seksin saralla monenlaista. Jos pornoa katsoo ennen näiden tunteiden ja kokemusten läpikäymistä, saattaa sinulle tulla väärä kuva seksistä.

Seksi ei ole akrobatiaa eikä spermaa roisku kilokaupalla. Nainen ei myöskään aina ulvo tai kilju seksin aikana.

Joillakin porno voi herättää riittämättömyyden tunteita kun pornon kaltaisiin suorituksiin ei kykenekään itse. Muista, että porno ei vastaa todellisuutta! Hanki seksiin liittyvää tietoa luotettavimmista lähteistä!

Porno on:

- Teknistä suorittamista
- Seksiaktit ja voihkimiset ovat liioiteltua
- Valaistus + kuvakulmat + kuvankäsittely = suuret tissit ja valtavat penikset

"Hei. Mua vaivaa kun mun poikaystävä lukee pornolehtiä, kattoo sellaisia nettisivuja. Me ollaan onnellisia, mutta mua loukkaa sen käytös. Tuntuu kun mä en riittäisi sille.."
(Aho, Halonen & Pelander 2012, 78.)

"On ihan oikein olla loukkaantunut, jos kumppani tuntuu katselevan mieluummin pornoa kuin sinua. Tällöin kannattaa ottaa asia esille kahden kesken ja kertoa suoraan hänelle, miten pahalta sinusta tuntuu. Pornoon voi myös jäädä koukkuun aivan kuten tupakkaan, alkoholiin tai huumeisiin. Pornoriippuvainen ei pysty kiihottumaan, itsetyydyttämään tai harrastamaan seksiä ilman pornoa. Jollekin pornosta voi tulla pakkomielle, jolloin tulee tarve katsoa pornoa epäsovivissa tilanteissa, kuten työpaikalla tai koulussa. Sitä ei edes pysty lopettamaan, vaikka jatkuva pornoaddiktio aiheuttaisi hankaluuksia ja loukkaisi läheisiä".
(Aho, Halonen & Pelander 2012, 78.)

Somekuvii

*Sillä kun me erottiin
Sä laitoit minut nettiin
Niin kuin luonto
minut tarkoitti
Tätäkö se tarkoitti?
Kun me erottiin
sä laitoit minut nettiin
Joku Ilpo mua katselee
ja itseään koskettelee*



- Tapaa nettittutu julkisella paikalla ja mieluusti niin että sinulla on kaveri mukava, vaikka nettittuttavuus olisi kestänyt jo pitkän aikaa.
- Seksiin liittyviä keskusteluita kannattaa käydä harkiten nimettömänakin.
- Tallenna nettikeskustelut ja kerro siitä keskustelukumppanillesi.

Nettiin, Jenni Vartiainen
Sanoittaja Teemu Brunila

Netti on hyvä paikka jutella ja jakaa kuvia ja videoita kavereiden kanssa. Sinäkin käytät varmaan päivittäin monia sovelluksia kännykkäsi kautta. Netissä on mahdollisuus tavata uusia tuttavuuksia ja jopa löytää tyttö/poikaystävä. Muista kuitenkin, että netissä tapaamasi henkilö voi esiintyä kenellä tahansa. Ole kriittinen!

Internetin maailmassa piilee myös monia vaaroja ja on aina hyvä miettiä, mitä itsestään jakaa netissä! Oletko kenties kuullut jonkun kaverisi vähäpukaisen kuvan levinneen? Niin voi todella käydä. Älä jaa itsestäsi vähäpukaisia kuvia kenellekään! Nettiin laitettuja kuvia ei saa sieltä pois. Vaikka esimerkiksi Snapchat ja Periscope sovelluksissa kerrotaan, että sinne laitettut kuvat sekä videot poistuvat tietyn ajan kuluessa, niin kuka tahansa voi ottaa niistä screenshotin eli kuvakaappauksen. Näin ollen ne voivat päätyä väärin käsiin.

Tässä sinulle muutama vinkki:

- Julkaise itsestäsi vain sellaisia kuvia, joita olisit valmis näyttämään myös rehtorille, tulevalle työnantajalle, naapurille ja vanhemmillesi.
- Älä lähetä omia intiimejä videoita tai kuvia netissä eteenpäin.

- Poista oudoksi tai häiritseväksi koekemasi henkilö välittömästi nettistolistasi.
- Jaa henkilötietojasi hyvin harkiten. Pidä salasanat omissa tiedossa ja muista vaihtaa niitä riittävän usein.
- Juttele netin harmaista ja mokista vanhemmillesi kuten puhut muistakin vaikeuksista.

Missä mun rajat menee?

Onko joku joskus koskenut sinua vasten tahotoasi? Jokaisella on oikeus päättää, kuka koskee, mihin ja millä tavalla!

Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan yksilöiden ja parien oikeuksia tehdä päätöksiä omaan seksuaalisuuteensa liittyvissä asioissa. Näitä asioita ovat esimerkiksi läheisten suhteiden solmiminen, avioituminen ja lasten saaminen. Seksuaalisuus on suuri voimavara, mutta seksuaalioikeuksien loukkaamisella on vakavat psyykkiset ja fyysiset vaikutukset.



Tiedätkö sinä, mitkä ovat sinun oikeutesi?

On jokaisen oikeus sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta itse päättää omasta seksuaalisesta käyttäytymisestä. Sinun tulisi miettiä seuraavia asioita:

- Kenen kanssa olet valmis ja haluat toteuttaa seksuaalista kanssakäymistä?
- Milloin haluat harrastaa seksiä?
- Millä tavalla haluat harrastaa seksiä, vai haluatko ollenkaan?

On tärkeää, että pohdit kyseisiä asioita ja teet juuri niin kuin itsestä hyvältä tuntuu. Milloinkaan ei ole liian myöhäistä muuttaa mieltään ja sinulla on oikeus kieltäytyä missä tahansa tapahtuman vaiheessa, vaikka kesken yhdyntään.

Väestöliiton nuorten seksuaalioikeudet on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen, joita ovat:

1. Kaikilla on oikeus elämään! Eli sinulla on **oikeus olla oma itsesi**, nauttia omasta kehostasi sekä oikeus ilmaista oma mielipiteesi seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.
2. Sinulla on oikeus **nauttia seksuaalisuudesta**. Kaikilla on oikeus seksuaaliseen nautintoon suuntauksesta huolimatta. Sinulla on myös oikeus päättää avioitumisesta sekä perheenisäyksesestä. Jokaisella on oikeus ilmaista halukkuuttaan, mutta myös **kieltäytyä tai perääntyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa! Kenenkään ei tule joutua vahingoitetuksi tai alistetuksi**.

Suomessa seksin suojaikärajana on 16 vuotta, mikä tarkoittaa sitä, että seksuaalisia suhteita tai tekoja ei saa olla alle 16-vuotiaan kanssa. Poikkeuksena

tästä ovat kehitykseltään ja iältään lähellä toisiaan olevien nuorten väliset seksisuhteet, johon liittyvät molemminpuolinen halu ja suostumus.

Hyvänä nyrkkisääntö yhdyntöjen aloittamiseen on se, että on fyysisesti kypsä, yhdyntä haluaa enemmän kuin pelottaa ja molemmat osapuolet ovat valmiita ottamaan vastuun raskauden ja seksitautien ehkäisystä.

3. Sinulla on **oikeus tietoon seksuaalisuudesta** eli saada tietoa ehkäisymenetelmistä, seksitaudeista ja omista seksuaalioikeuksista nuorille suunnatuina!
4. Kaikilla meillä on **oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnitelmattomilta raskauksilta, seksitaudeilta ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä**. Kenenkään terveys ei saa olla vaarassa seksuaalisuuden vuoksi **eikä ketään saa painostaa seksiin liittyen**. Kaltoinkohtelu ja lähisuhdeväkivalta ovat usein asioita, joista vaietaan. Näistä asioista pitää kuitenkin puhua!
5. Sinulla on **oikeus luottamukselliseen ja korkeatasoiseen seksuaaliterveydenhuoltoon**. Palvelujen tulee olla nopeasti saatavilla ja nuoren tarpeista lähteviä. Terveystoimittajalle kertomasi asiat pysyvät salassa, sillä terveydenhoitajalla on ammatillinen vaitiolovelvollisuus.
6. Kaikilla nuorilla on oikeus päätöksentekoon sekä ohjelmien suunnitteluun seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa. Osallistu itseäsi koskevaan päätöksentekoon!

Seukkausta ja seksiä

Seurustelu

”Osaan kyllä uida, mutta noihin sun silmiin vois hukkuu”



Mitä seurustelu on? Se on yhteisestä sopimuksesta alkava kimppa. Seurustelussa on kahden ihmisen mielipiteiden, kokemusten, tunteiden, tuntemusten, kosketusten ja arjen jakamista. Siinä edetään asteittain ja se on molemminpuolista kunnioitusta.

Seurustelu on erilaista eri-ikäisenä ja se voi sisältää seksiä, mutta ei koskaan automaattisesti tarkoita sitä. Seurustelusuhteessa osapuolien keskinäinen luottamus yhdessä sovittujen sääntöjen sisällä on erittäin tärkeää. Seurustelu on myös turvallista läheisyyttä ja erityistä yhteyttä toisen ihmisen kanssa. Kuten ystävyys, myös seurustelu syvenee parhaimmillaan ajan myötä ja yhteisen matkan pidetessä.

Seurustelua edeltää treffit ja tapailu, joiden aikana tunnustellaan puolin ja toisin tunteiden viriämistä sekä yhteistä kemiaa. Sovitaanko me yhteen? Välillä on myös hyvä tarkastella onko seurustelusuhteeni ok. Pystynkö olemaan oma itseni kumppanin kanssa ja voinko luottaa, ettei kumppanini kerro asioitani muille? Pystynkö luottamaan, että hän pysyy uskollisena sovitusti? Rohkenenko purkaa murheitani hänelle? Voimmeko olla asioista eri mieltä? Joudunko tekemään asioita, joihin en ole valmis tai joita en tahdo? Pakottaako kumppanini minua johonkin tai joudunko pelkäämään kumppaniani? Olenko kokenut väkivaltaa tai kiusaamista hänen taholtaan? Saanko turvaa, lohtua, syyliä ja iloa häneltä?

Sopivaa seurusteluikää ei ole olemassa, koska jokainen kehittyy omaan ainutlaatuista tahtiaan. Moni alkaa kuitenkin haaveilemaan omasta seurustelukumppanista nuoruusiässä. Seurustelu kuvaa kirjaimellisesti suhteen luonnetta: seurustelemista toisen kanssa, eli jutustelemista, tutustumista, tunnustelua ja lähtymistä. Seurustelusuhdetta tai kumppanin löytymistä pidetään usein myös tavoitteena, josta nuorilta kysellään jopa ahdistavuuteen saakka. On mahdollista, ettei seurustelu kiinnosta tai ihannekumppanin löytäminen ei ole toivelistalla. Kiinnostuksen puute seurustelemiseen tai seurustelemattomuus on aivan normaalia. Jokaisella on velvollisuus ja oikeus olla juuri sellaisessa suhteessa, jonka itse kokee juuri sillä hetkellä hyväksi.

Kuinka sitten tehdä aloite?

Seurustelu on erilaista eri elämänvaiheissa: käsikkään kulkemista, kahdestaan olemista ja tunteiden näyttämistä toista kohtaan. Seurustelu saattaa alkaa siitä, että toinen osapuoli tekee aloitteen tai päätös voi olla teidän yhteinen. Aloitteen tekeminen ei ole aina helppoa ja siihen voi myös liittyä pelko torjumiseksi tulemisesta. Jokainen tekee aloitteen omalla tavallaan, kukin siten parhaimmalta tuntuu. Joku saattaa kysyä suoraan kun taas joku laittaa tekstiviestin. Mikä sinusta olisi hyvä tapa juuri sinulle? Voit ilmaista tuntemuksesi ”tykkään susta”-viestin avulla tai sitten voit kertoa suoraan tunteistasi hänelle. Eteen voi tulla myös sellainen tilanne, että et itse ole kiinnostunut henkilöstä joka on lähestynyt sinua. Silloin olisi hyvä pohtia, miten kertoa ettet ole kiinnostunut toisesta. Tämä pitäisi tehdä toista kunnioittaen ja tyylikkäästi. Naureskelu, välttely, huomiotta jättäminen on asiatonta ja ilkeää toista kohtaan. Muista siis ilmaista kunnioittaen, ettet tällä hetkellä ole kiinnostunut kyseisestä henkilöstä.

Pussillaanks?

Kuvittelepa tilanne:

Ihana leffailta takana ja kävelette kotiin päin. Vätsässä on perhosia ja syke lyö tuhhatta. Hänen läheisyys tuntuu hyvältä ja turvalliselta. Tuntuu, että haluaisit pussata, mutta ehkä mietit haluaako hän pussata ja uskallatko tehdä aloitteen. Toisen eleitä voi tarkkailla, jos hän esimerkiksi katsoo sinua silmiin, hymyilee sinulle niin ehkäpä hän miettii juuri samaa kuin sinä.



Voit koskettaa hänen käsivarttaan tai vaikkapa astua hieman lähemmäs. Kannattaa tarkkailla hänen reaktioitaan, jos hän ei käänny pois luotasi tai muuten näytä vaivantuneelta, niin ehkäpä se tapahtuu juuri nyt!

Huulesi koskettavat hänen huuliaan ja pussaatte nopeasti. Kannattaa ensin antaa ihan tavallinen pusu ja pitää huulet kiinni. Ei kannata heti työntää kieltä toisen kurkkuun sillä, se voi olla epämiellyttävää. Suukko voi toki olla myös kielisuudelmalla, mutta silloin olisi hyvä, että olette molemmat samaa mieltä asiasta.

Pussailun voi aloittaa rauhallisesti ja edetä pienin askelin. Esimerkiksi voit avata huulia sen verran, että ne pääsevät toisen osapuolen huulten kanssa limittäin. Jos tuntuu siltä, että haluat kielen mukaan, voit varovasti hipaista kielellä hänen huuliaan kesken suudelman. Jos hän vastaa tähän, olette asian kanssa samoilla linjoilla.

Me ei olla enää me

*”Ostetaan joululahjat jollekin toiselle
Sä et kuulu enää mulle
Kun lähdet en perääsi enää kävele
Koska me ei olla enää me
Voit saattaa kotiin mut et pääse enää sisälle
Ei haavat niitä repimällä parane
Joten käänny ja kävele
Koska me ei olla enää me”*

Me ei olla enää me, Sanni
Sanoittaja Sanni

Toisen jättäminen ja suhteen katkaiseminen ovat vaikeita asioita jokaiselle. Suhteen päätyminen voikin tuntua koko elämän päättymiseltä. Surua saa tuntea ja se saa koskettaa ja kirveltää. On kuitenkin muistettava, että yhteisiä tai toisen henkilökohtaisia asioita ei saa levittää suhteen päättymisen jälkeenkään.



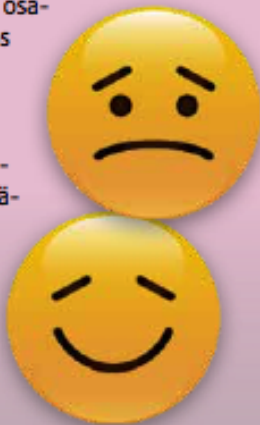
On hyvä itse tiedostaa, miksi haluaa erota ja kertoa syyt rehellisesti toiselle. Eroaminen olisi hyvä hoitaa kasvotusten eikä tekstarilla.

Eron jälkeen voi tuntua ettet koskaan löydä toista samanlaista, ja tämä on totta. Et löydäkään, mutta se ei haittaa. Onko jokainen ihastuksesi kohde ollut samanlainen? Vaikka et löydä samanlaista ihmistä, voi uudella kumppanilla taas olla erilaisia hyviä piirteitä ja saatat löytää ne miellyttävämmin kuin arvaatkaan. Löydät varmasti itsellesi ihanan kumppanin kun olet taas valmis seurusteluun. Seuraavassa suhteessa tiedät paremmin, mitä haluat ja mitkä piirteet kumppanissa ovat sinulle tärkeitä.

Jos olet itse seurustelusuhteen päättämisessä aloitteen tekevä osapuoli, erosta toipumisen kannalta on tärkeää hoitaa asia myötätuntoisesti. Kumppanisi joutuu tilanteeseen, johon ei ehkä itse halunnut tai toivonut joutuvansa ja se saattaa tulla jopa hyvin yllättäen. On hyvien käytöstapojen mukaista antaa jonkinlainen selitys sille, miksi teidän suhde päättyy. Eron toinen osapuoli kaipaa empatiaa sekä myötätuntoa.

Parisuhteen toinen osapuoli on usein myös hyvä ystävä, joten samalla kun luovutaan parisuhteesta, niin voidaan joutua luopumaan ystävydestä kumppaniin. Joskus eronnut parisuhteessa oleva pari pystyy säilyttämään kaverisuhteen vielä erottuaankin. Tavallista on, että se osapuoli, joka ei eroa toivonut, ei pysty ainakaan eron alkuvaiheessa olemaan ystävänä. Yhteydenpidon jatkaminen voi tuntua ylivoimaiselta ja pahalta luopumisen tuskan ja kaipauksen vuoksi. Tästä syystä on hyvä kunnioittaa toista ihmistä ja antaa hänelle aikaa ja tilaa toipua.

Eron liittyviä tunteita kannattaa purkaa itselle hyvällä tavalla, mutta järkevällä selaisella. Puhumalla selviää pahasta olostasta sekä tunteista. Esimerkiksi ystäviltä, lähi-sukulaisilta, koulukuraattorilta tai psykologilta voi saada keskusteluapua. Vihkon loppupuolelta löydät Kelle mä sit soittaisin? -kappaleen, josta löytyy puhelinnumeroita mihin ottaa yhteyttä jos tuntuu, ettei lähipiiristä löydy keskusteluapua.



Näin meidän kahden kesken...

"Paina huules huulia vasten Kosketa mua joka paikkaan Katso syvälle silmiini Tunnetko tän hetken kauneuden?"

Tahdon rakastella sinua Tahdon rakastella sinua

Tahdotko sinä minua?"

Tahdon rakastella sinua, Pelle Miljoona Sanoittaja Ari Taskinen

Sattuuko eka kerta? Mitä mun pitäis tehdä? Entä jos se toinen onkin kokenut osaa- ja? Miten mun pitäis olla? Mitä jos kumi meni rikki? Eka kerta mietityttää ja jännittää varmasti monia nuoria, mikä on luonnollista. Ekan kerran ja yhdynnän aika on vasta silloin, kun on kumppanin kanssa varma, että todella haluaa kokea sen. Oikeaa ikää seksin aloittamiselle ei ole, mutta yleensä odottaminen kannattaa.

Seksin tarkistuslista
(Kyseisten asioiden tulisi olla kunnossa ennen seksiä)

- Hyväksyt itsesi juuri sellaisena kuin olet! Pystyt olemaan häpeilemättä alasti kumppanisi nähden, vaikka hitusen tilanne onkin jännittävä.
- Onko sinulla turvallinen ja hyvä olla kumppanisi kanssa sekä hänen lähellään? Eka kerta on jännittävä eikä se aina mene yhtä ihanasti kuin elokuvien



rakastelukohtaukset. Yhdyntä ei välttämättä onnistu heti ja eka kerta voi muutenkin olla sähellystä. Naurakaa ja kuitatkaa tilanne huumorilla.

- Molempien tulee huolehtia raskauden ja seksitautien ehkäisystä sekä myös pahan mielen ehkäisystä. Jos harrastaa seksiä siten, että siihen liittyy emättimen, suun, peniksen tai peräaukon limakalvokontakti niin kondomin käyttö on ehdoton. NO MIKSI? Siksi, että kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä mikä suojaa sekä raskaudelta että sukupuolitaudeilta. Kondomien ostolla ei ole ikärajaa joten suojaa itsesi sekä kumppanisi. Pahaa mieltä voi ennalta-ehkäistä välttämällä riskitilanteita kuten seksiä humalassa.

Vauvoja ja seksitauteja

Vauvoja

"Niinku jääpala mä sulan kun sä katot mua vaik koitan olla viilee Damn mama mä ihailen sun geenejä kyl sä tiität sen ja mä haluan haluan kanssas tehdä vauvoja mut ei vielä ei ja vaik haluan haluan kanssas tehdä vauvoja tanssitaan viel hetki kahdestaan."

Vauvoja, feat. Saara, Kasmir Sanoittajat Kasmir, Saara ja Mikko Kuoppala



Sinun on hyvä muistaa, että raskaaksi tuleminen on mahdollista jokaisessa tyttöjen ja poikien välisessä suojaamattomassa yhdynnässä. Raskaaksi tulon mahdollisuus on olemassa kuukautiskierron jokaisessa vaiheessa. Raskaus ei ole pieni asia eikä sen lopettaminen ole kivutonta. Jälkipillerit tai abortti eivät ole ehkäisymenetelmiä. Abortista jää usein pysyvä henkinen arpi. Yksittäisten vahinkojen yhteydessä, kuten kondomin mennessä rikki, jälkipillerit ovat toki hyvä vaihtoehto!

Oonks mä raskaana?

Oletko ollut yhdynnässä ilman ehkäisyä? Tai oletko ollut yhdynnässä ilman luotettavaa ehkäisyä? Näissä tapauksissa voit olla raskaana. Tiesitkö, että pieni määrä siittiöitä voi päästä emättimeen jo ennen pojan siemensyöksyä, jos penis on emättimessä. Jos poika vetää peniksensä pois emättimestä juuri ennen siemensyöksyään, voi silti siis osa siittiöitä päästä emättimeen. Tätä tapaa kutsutaan keskeytetyksi yhdynäksi eikä se ole missään tilanteessa luotettava ehkäisymenetelmä! Eli käytä aina ehkäisyä, jos penis on emättimessä. Raskaaksi voi ainoastaan tulla, jos siittiöitä pääsee emättimeen.

Mitä teiniäitiys on? Teiniäidit ovat saaneet lapsensa alle 18-vuotiaina. Teiniäitiys on näkynyt paljon mediassa ja siitä on tullut joillakin paikkakunnilla jopa buumi. Teiniäitiys on haastava paikka, jolloin täytyy nopeasti kasvaa aikuiseksi ja ottaa täysin vastuu sekä omasta että toisen ihmisen elämästä! Ulkopuolisen silmin sinä voit nähdä sen helpompana, mutta todellisuus on aivan eri. Oletko valmis luopumaan omasta vapaudestasi ja tulemaan toimeen taloudellisesti? Tärkeää on myös, että sinulla on vakaa ja hyvä parisuhde. Joskus teiniäidit jäävät yksinhuoltajiksi.

Entä jos tuun kuitenkin raskaaks? Jos epäilet olevasi raskaana, tee pian raskaustesti ja ota yhteyttä terkkariin. Positiivisen raskaustestin jälkeen on sinun täytyy pysähtyä miettimään mahdollisuuksiasi ja keskustella asiasta. Kaikki päätökset ovat suuria päätöksiä, joiden käsitteleminen on tärkeää. Älä jää asian kanssa yksin!

Kumitus suojaa seksitaudeilta

Mitä klamydia, kondylooma tai tippuri ovat? Ne ovat yleisimpiä seksitauteja Suomessa. Muita seksitauteja ovat kuppa, HIV, Hepatiitti B ja Hepatiitti C. Näiltä kaikilta tauteilta voit suojautua huolellisella ehkäisyllä. Kondomi on ainoa ehkäisyväline mikä suojaaa seksitaudeilta!

Mistä tiedän et mulla on seksitauti? Jos olet harrastanut seksiä ilman kondomia, seksitaudin riski on aina olemassa. Seksitaudit voivat olla oireettomia ja siksi sinun on hyvä käydä seksitautitesteissä, jos tunnet mahdollisuus on ollut tai epäilet tartuntaa! Oireina voi esiintyä esimerkiksi kutinaa, kirvelyä, alavatsakipua, rakkuloita ja haavaumia.

Seksitaudit eivät ole harmittomia. Pitkittyessään ne voivat aiheuttaa sinulle jopa hedelmättömyyttä, mikä vaikuttaa loppuelämäsi. Kaikista seksitaudeista ei pääse kokonaan eroon. Esimerkiksi genitaalierpes jää elimistöön ja se voi aktivoitua uudelleen.

Jos sinulla todetaan seksitauti, kerro siitä kumppanillesi! Seksitautien hoito on tärkeää.

Mikä on gynekologian tutkimus ja mitä siellä tapahtuu?

Gynekologi on lääkäri, joka on erikoistunut naisten lisääntymisterveyteen. Gynekologisessa tutkimuksessa nainen/tyttö on tutkimuspöydällä selinmakuulla ja kantapäät ovat niille tarkoitettuna jalkatuissa. Näiden

tukien tarkoitus on auttaa jalkoja rentoutumaan. Selinmakuulla nainen/tyttö avaa reitensä, mikä voi aluksi tuntua hämmentävältä. On hyvä kuitenkin muistaa, että lääkäri tekee vain työtään ja on nähnyt monia sukupuolielimiä eikä hän koe tilannetta mitenkään erikoisena tai hämmentävänä. Gynekologisen tutkimuksen ei kuulu sattua.

Gynekologisessa tutkimuksessa lääkäri tarkastaa ensin ihon, karvoituksen ja häpyhuulet. Sitten hän tarkastaa häpyhuulten limakalvon, emättimen aukon ja immenkalvon seudun. Tutkimusta tehdessään lääkärillä on käytössä kertakäyttöiset kumihanskat sekä metallinen tai muovinen tutkimusväline. Tutkimusvälineen avulla lääkäri pystyy katsomaan syvälle emättimeen ja tarkastelemaan emättimen limakalvoa sekä kohdunnapukkaa.

Tarvittaessa lääkäri voi ottaa näytteitä (papa-näyte) emättimestä sekä kohdunsuulta. Papa-näyte on irtosolunäyte, mikä otetaan emättimestä. Välineinä siinä käytetään jäätelötikun näköistä puulastaa, pumpulipuikkoa sekä pientä pehmeää harjaa. Näyte ei siis ole mikään koepala vaan emättimestä otetaan hellävaraisesti limasolukkoa kyseisillä välineillä. Papa-näytteen ottamisen ei kuulu sattua, mutta se voi tuntua pienenä nipistelynä vatsanpohjassa.

Gynekologiseen tutkimukseen kuuluu vielä se, että lääkäri tunnustelee kädellä kohdun kokoa, rakennetta sekä asentoa. Tämä tapahtuu siten, että lääkäri vie yhden tai kaksi sormeaa emättimeen ja samalla tunnustelee toisella kädellä vatsaa.

Ennen gynekologista tutkimusta on hyvä käydä vessassa, jotta virtsarakko ei ole täysi tutkimusta tehdessä. Tutkimusta varten ei tarvitse erityisesti peseytyä eikä häpykarvoitusta tarvitse ajaa pois.

Milloin tutkimukseen kannattaa mennä?

Gynekologinen tutkimus on osa kaikkien naisten seksuaaliterveyttä ja sen edistämistä. Nuoret naiset hakeutuvat gynekologin vastaanotolle yleensä kun ovat alkaneet seurustella ja tarvitsevat ehkäisyä. Ehkäisyn aloittamiseen ei kuitenkaan yleensä vaadita gynekologista tutkimusta, jos erityisiä oireita ei ole.

Lääkärille on hyvä varata aika, mikäli on poikkeavia alavatsakipuja tai gynekologisia oireita. Tällaisia oireita ovat ylimääräiset vuodot, nopeat muutokset kuukautiskierrossa sekä haittaavat alavatsakivut.



Kelle mä sit soittaisin?

Väestöliiton **Poikien Puhelin** on auttava puhelinpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puheluihin vastaa aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Poikien Puhelimessa nuoria autetaan kaikissa elämään liittyvissä pulmissa. Toimintaperiaatteena on antaa suoria vastauksia suoriin kysymyksiin. Poikien Puhelin päivystää ma – pe kello 13–18 numerossa **0800 94 884**. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonyymisti.

Nuorten puhelin (MLL). Tähän puhelimeen voit soittaa maksutta ja joka päivä. Nuorten puhelimessa voi kysyä tai keskustel-

la luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen aikuiset päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia. Lasten ja nuorten puhelimen puheluja ei nauhoiteta. **Soita 116 111** maanantaista perjantaihin kello 14–20 lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20

Väestöliiton **seksuaaliterveysklinikan neuvontapuhelimesta** saa apua ja neuvontaa seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Puhelu maksaa normaalin paikallisverkko- tai matkapuhelinmaksun verran. Seksuaaliterveysneuvontaan voi soittaa nimettömästi. Puheluihin vastaavat seksuaaliterveysklinikan asiantuntijat. **p. 040 167 9005** avoinna ma-ke klo 13-15.

Sexpo-säätiön nuorille tehdyt sivut sisältävät tietoa ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta. Sivut ovat suunnattu 12-20 -vuotiaalle nuorille. Nuorten **netineuvonnassa voi kysyä mietityttävistä asioista koulutetulta seksuaaliterapeutilta tai -neuvojalta anonyyminä**. Seksuaaliterapeutille on myös maksuton puhelinnumero 0800-90044, johon soittoaajat viikoittain päivittyvät sivuille <http://www.sexpo.fi/neuvonta/neuvontapuhelin>. Lisäksi Sexpon yhteistyökumppani e-Talo järjestää keskiviikkoisin Chat-keskustelua kello 18-20.

Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu **SINUIKSI** Puhelin- ja verkkopalvelusta saat tukea seksuaaliseen suuntautumiseen ja/tai sukupuolen moninaisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Päivystys on avoinna maanantaista klo 19–21 ja torstaisin klo 19–21. Voit soittaa numeroon 044 3002355.

Nokian terveydenhoitaja **Siuron koulu, Kuljuntie 34 ja Linnavuoren koulu**, Linnavuorentie 17
Terveydenhoitaja Sanna Ojala,
050 3951 370

69, kiitorata, geishakuulat, ejakulaatio, orkku, liukkari... Ja mitä kaikkea muuta?

69 = Suuseksiasento, jossa luku 69 tarkoittaa, että kumppanit tyydyttävät toisiaan suullaan samanaikaisesti.

ADOPTIO = "Lapseksiottaminen", jonka tarkoituksena on turvata lapsen etu.

A-SEKSUAALISUUS = Aseksuaali ihminen kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toista henkilöä kohtaan. Aseksuaalit kuitenkin tuntevat emotionaalista vetoa.

DILDO = Dildo on tekopenis, jota voi käyttää itsetyydytyksessä.

DOGGYSTYLE = Seksiasento, jossa nainen asettuu konttausasentoon ja mies tulee taakpäin.

DRAGQUEEN = Mies, joka pukeutuu naisten vaatteisiin sekä meikkaa viihdyttäkseen.

BLOWJOB = Suomeksi käännettynä suihinotto.

EJAKULAATIO = Siemensyöksy. Tarkoittaa siemennesteen purkautumista virtsaputkesta. ks. myös naisen ejakulaatio.

EREKTIO = Peniksen jäykistyminen, esimerkiksi seksuaalisen kiihottumisen seurauksena.

ESILEIKKI = Toimintaa, mikä johtaa yhdyntään. Esileikki voi olla esimerkiksi pussailua ja koskettelua.

ESINAHKA = Peniksen päällä oleva uloin osa. Osalla miehistä esinahka peittää koko terskan, toisilla taas se peittää vain osittain.

ESTROGEENI = Naishormoni.

FANTASIA = Mielikuva, mikä kiihottaa seksuaalisesti.

FRITSU = Suudelman imujälki.

GEISHAKUULAT = Kaksi toisissaan narulla kiinni olevaa palloa, joiden sisällä on painavammat metallikuulat, jotka liikkeessaan vapaasti päällimmäisen pallon sisällä aiheuttavat tärinää. Geishakuulia käytetään seksuaalisen mielihyvän tuottamiseen sekä lantionpohjalihasten harjoittamiseen.

GYNEKOLOGI = Naistentautien erikoislääkäri.

GENITAALIALUE = Sukupuolielinten alue.

G-PISTE = Grafenbergin piste, sijaitsee emättimen etuseinämässä ja on seksuaalista mielihyvää tuottava alue.

HERMAFRODIITTI = Kaksisukupuolinen.
IMMENKALVO = Sisempien häpyhuulten välissä, hiukan emättimen aukon sisäpuolella. Ensimmäisten yhdyntöjen yhteydessä se voi hieman repeytyä.

KIVEKSET = Miesten sukupuolirauhaset, jotka tuottavat siittiöitä eli miesten sukupuolijuha. Miehillä on kaksi usein erikokoista kivestä.

KLITORIS = Naisen sukupuolielin, joka välittää naiselle seksuaalista nautintoa.

LIUKUVOIDE = "Liukkari", on liukastetta jota voi käyttää esimerkiksi yhdynnässä, käsillä hyväiltäessä sekä hieronnassa. Liukuvoiteita on vesi-, silikoni- tai öljypohjaisia. Öljypohjaista liukuvoidetta ei voi käyttää yhdessä kondomin kanssa. Liukuvoidetta voi ostaa mm. päivittäistavara-kaupoista eikä siihen ole ikärajaa.

NAISEN EJAKULAATIO = Tarkoittaa nesteen purkautumista naisen virtsaputkesta orgasmin aikana.

ORGASMI = Eli laukeaminen, seksuaalisen kiihottumisen huippu. Sarja nautinnollisia rytmiä supistuksia, jotka syntyvät seksuaalisen toiminnan seurauksena.

PETTING = Eli hyväilyseksi. Tarkoituksena on kumppanin läheisyyden kokeminen, vartaloihin tutustuminen, esileikin opettelu sekä tutustuminen yhteiseen nautiskeluun.

POSLIINI = Sukupuolielinten karvat on ajettu pois.

SISÄTUTKIMUS = Munasarjojen ja kohdun tunnustelu emättimestä ja vatsan päältä.

SPERMA = Siemenneste ja siemensyöksy, "mälli". Siittiöitä sisältävää eritettä. Sitä purkautuu orgasmin ja siemensyöksyn yhteydessä virtsaputkesta.

SUOJAİKÄRAJA = Suomessa seksin suojaikärajana on 16 vuotta, mikä tarkoittaa sitä, että seksuaalisia suhteita tai tekoja ei saa olla alle 16-vuotiaan kanssa.

SUUSEKSI = Suuseksi on sukupuolielinten alueelle suutelemista.

TERSKA = Peniksen pään muodostaa pyöreähkö, tuntoherkkä, ohuen limakalvon peittämä terska. Terska on osittain tai kokonaan esinahan peitossa. Kun esinahan vetää taakse, sen alta paljastuu terska.

VAGINA = Eli emätin.

VALKOVUOTO = Valkovuoto on merkki siitä, että keho valmistautuu kuukautisten alkamiseen. Valkovuoto kosteuttaa ja puhdistaa emättintä. Valkovuodon happamuus ehkäisee myös tulehduksia. Emättimessä on ja kuuluu olla aina jonkin verran valkovuotoa - toisilla enemmän, toisilla vähemmän. Yleensä se on vaaleaa nestemäistä ainetta, joka valuu emättimestä ulos. Se voi olla myös ruskehtavan sävyistä ennen kuukautisia ja niiden jälkeen. Tällöin ruskea väri tulee vanhasta verestä ja on normaalia. Normaali valkovuoto on miedon hajuista, lähes hajutonta.

VULVA = Naisen ulkopuoliset sukupuolielimet.

YHDYNTÄ = Yhdynnässä penis on sisällä naisen emättimessä. Mies voi liikutella itseään edestakaisin. Myös nainen voi liikutella itseään. Yhdyntää voi harrastaa eri asennoissa, joista mieleisimmät löytää itselleen harjoittelemalla kumppanin kanssa.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print: Tampere.

Aho, T., Halonen, M. & Pelander, A. 2012. Tyttöjuttuja. Helsinki: Väestöliitto.

Akram, Z., Mahmud, M. & Mahmood A. 2015. Impact of Social Networking Sites (SNSs) on Youth. Applied Science Reports. http://scholar.google.fi/scholar?as_ylo=2012&q=youngster+and+dating&hl=fi&as_sdt=0.5.

Aloitteen tekeminen. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/aloitteen-tekeminen/>, nuoret.

Cousminer, D. 2015. The genetics of pubertal growth and timing. Academic Dissertation. Institute for Molecular Medicine Finland (FIMM) Faculty of Medicine and Doctoral Programme in Biomedicine (DPBM) University of Helsinki. Viitattu: 28.03.2016. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153863/thegenet.pdf?sequence=1>.

Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. N.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 02.12.2015. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO.pdf?sequence=1.

Ehkäisy. 2015. Näin kehosi toimii. Viitattu 21.4.2016. <http://ehkaisy.com/kehosi/>.

Ehkäisy. N.d. Väestöliitto. Viitattu 21.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>, nuoret.

Eka kerta. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetti. Viitattu 23.4.2016. http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/seurustelu/eka_kerta/.

Fantasiat ovat kaikilla erilaisia. 2016. Väestöliitto. Viitattu 9.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/fantasiat/>.

Girlshealth.gov 2014. Why see a gynecologist. Viitattu 17.4.2016. http://www.girlshealth.gov/body/health_help/gynecologist.html.

Gynekologinen tutkimus. 2016. Terveyskirjasto. Viitattu 17.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00125.

Gynekologinen tutkimus. 2016. Väestöliiton ohjeet lääkärin vastaanotolle hakeutumisesta. Viitattu 17.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/laakarinvastaanotolle-hakeutumi/gynekologinen-tutkimus/>.

Halonen, M. & Apter, D. 2010. Teiniraskauden ja äitiyden moninaiset haasteet. Duodecim. Viitattu 23.4.2016. 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=duo98744.

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497.

Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? Helsinki: Tammi.

Hintikka, K. 2016. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2016. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>.

<http://seta.fi/hlbtqi/>.

Hintikka, K. 2016. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2016. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>.

<http://seta.fi/hlbtqi/>.

Holappa, H., Tallgren, S. & Pajamäki, T. 2016. Lasten ja nuorten puhelimen vuosiraportti 2015. Helsinki: Kopio Niini Oy.

Itsetyydytys. 2014. Väestöliitto. Tietoa seksuaalisuudesta. Viitattu 28.3.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalista-nautintoa-yksin-tai/itsetyydytys/>.

Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaaliopetuksesta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 23.4.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94142/gradu01531.pdf?sequence=1>.

Korteniemi-Poikela, E & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2015:1. Väestöliitto ry ja tekijät. Grano Oy: Helsinki. Viitattu: 28.03.2016.

Laakso, S. 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu: 25.03.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/urn_nbn_fi_jyu-200801241094.pdf?sequence=1.

Lapsen kasvu ja kehitys, 12-15 vuotias. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainetti. Viitattu 17.4.2016. http://www.mll.fi/vanhempainetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/, fyysinen kehitys.

Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka 2010. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 22.1.2016. http://www.thl.fi/attachments/mergo/M%3C%3A4kel%3C%A4_2010.pdf.

Leibowitz, S. & de Vries, AL. 2016. Gender dysphoria in adolescence. International Review of Psychiatry. Pages 21–35. Pubmed.

Miksi Poikien Puhelinta tarvitaan?. N.d. Väestöliitto. <https://vaestoliitto-fi.directo.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/poikien-puhelin/miksi-poikien-puhelinta-tarvitaan/>.

Minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset. N.d. Nuorten mielen terveydenhoito Toivo - kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Viitattu 9.4.2016. https://www.mielenterveydenhoito.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_7.aspx.

Mitä seksi on?. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/>.

Murrosikä. N.d. Väestöliitto. Viitattu 17.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>.

Mykkänen, J. 2011. Pussauskoulu. Olennaiset tykkäämisvinkit yksissä kansissa! Väestöliitto. Saarijärven offset Oy: VL- Markinointi.

Nazarenko, S. 2011. Mun elämä- mun valinta. Nuorten seksuaali-oikeudet ja kehitys. Väestöliitto. Väestötietosarja 22. Toim. Korhonen, E. Nordprint Oy: Helsinki. Viitattu 28.03.2016.

Nett poliisi. N.d. Viitattu 17.4.2016. <http://www.poliisi.fi/nettipoliisi>.

Neuvontapuhelin. N.d. Väestöliitto. Viitattu 26.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/palvelut/neuvontapuhelin/>.

Nuori seurustelee. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainetti. Viitattu 23.4.2016.

http://www.mll.fi/vanhempainetti/tukivinkit/nuori_seurustelee/tukivinkkejä_aren_tilanteisiin.

Olisinko jo valmis seksiin?. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetti. Viitattu 23.4.2016. http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/seurustelu/valmis_seksiin/, valmis seksiin.

Pakarinen, M. 2012. Seurustelua ja sikkuelämää. Viitattu 23.4.2016. <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoaartikkelit/seksuaalisuus/seurustelua-ja-sikkuelamaa>.

Ped.net oppimateriaalit. N.d. Kehittyvä seksuaalisuus. Seksuaalisuus. Viitattu 9.4.2016. <http://www.ped.net/oppimateriaalit/e-oppii/ylakoulu/terveys-tieto/4kjk/m/4soe>.

Petting on hyväilyseksiä. 2016. Väestöliitto. Viitattu 5.9.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/petting/>.

Piironen, M. 2006. Seksuaalisuus ja seksuaaliset riskitilanteet 7. ja 9. luokkalaisten kuvaamina ja suosituksia koulun seksuaalikasvatukseen. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 20.04.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12238/URN_NBN_fi_jyu-2006200.pdf?sequence=1.

Poikien puhelin. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/poikien-puhelin/>.

Rakkaus on hyväksyttävää vastavuoroisuutta. N.d. Väestöliitto. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/rakkaus/, rakkaus.

Riemua, himoa & ahdistusta. 2014. Väestöliitto. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/fc401d6149ad5e081f9a1d2b23d6262c/1461399326/application/pdf/4569016/Poikien%20Puhelin%20vuosiraportti2014.pdf>.

Riidat ja erimielisyydet. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/riidat-ja-erimielisyydet/>.

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetuomioisto ja BZgA. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 25.4.2016. https://www.thl.fi/documents/10531/100056/WHO_Seksuaalikasvatuksen.pdf.

Seksuaalisuudesta puhuminen nuorille. N.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 02.12.2015. http://www.mll.fi/vanhempainetti/tukivinkit/seksuaalisuudesta_puhuminen_nuor/.

Seta. 2013. Hlbtqi-sanasto. Viitattu: 28.03.2016.

Seta. N.d. Seksuaalinen suuntautuminen. Viitattu: 17.04.2016. <http://seta.fi/seksuaalinen-suuntautuminen/>.

Sexpo. 2014. Sooloseksi pojat/miehet. Nettimeuvonta. Viitattu 28.3.2016. <http://www.sexpo.fi/kysymys/miten-kateen-vetaminen-tapahtuu-millaisilla-tavoilla-voin-itsetyydyttää/>.

Sexuality education. 2012. Advocates for youth. Viitattu 25.4.2016. <http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/2390-sexuality-education>.

Sexual health. 2012. Sexual arousal and orgasm. Viitattu 10.4.2016. <http://www.sexualityandca.ca/sexual-health/understanding-sexuality/sexual-arousal-and-orgasm>.

Seksuaalinen kiihottuminen. 2014. Väestöliitto. Viitattu 28.3.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalista-nautintoa-yksin-tai/seksuaalinen-kiihottuminen/>, tietoa seksuaalisuudesta.

Sinkkonen, J. 2013. Lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon kehitys. LT, lastenpsykiatrian dosentti. Turun yliopisto. Pelastakaa Lapset ry. Viitattu 23.4.2016. <http://www.vanhempienakatemia.fi/file.php?4177>.

Suhteen päättymisen. N.d. Väestöliitto. Viitattu 21.4.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/suhteen-paattymisen/>, nuoret.

Sumia, M., Savioja, H., Lindberg, N., Holttinen, T. & Kältiala-Heino, R. 2015. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielen terveys. Katsausartikkeli. Lääkärilehti. 26-32/2015 vsk 70 s. 1919 – 1925. Viitattu: 25.03.2016. <http://www.laakarilehti.fi/ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/seksuaali-ja-sukupuolivahemmistoihin-kuuluvien-nuorten-mielen-terveys/>.

Sukupuolitaudit. 2010. Käypä hoito-suositukset. Viitattu 23.4.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=DA2781326F144CC661DF95C1B182F4BC?id=hoi050087>.

Teiniraskaus. N.d. Väestöliitto. Viitattu 23.4.2016. http://www.vaestoliitto.fi/kansainvalisyys/tietoa_ja_tutkimusta/teiniraskaus/.

Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos. 2014. Seksuaalinen hyvinvointi. Seksuaalisuus. <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>.

Tiitinen, A. 2015. Raskauden ehkäisy. Duodecim. Viitattu 21.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165.

Tikkanen, K. 2012. 15 - 20-vuotiaiden toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö. Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print. Viitattu 10.04.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>.

Torvinen, A. 2014. Ainakin viisi teiniraskautta syksyn aikana. Uusi-rovaniemi-lehti. Viitattu 23.4.2016. <http://www.uusirovaniemi.fi/miesie/1194938445210/artikkeli/ainakin+viisi+teiniraskautta+syksyn+aikana.html>.

Vaismaa, K. 2009. Aiheesta analyysiin – tukipaketti kandidaatin- ja diplomityön tutkimusprosessiin. Tampereen teknillinen yliopisto, tiedonhallinnan ja logistiikan laitos. Viitattu 20.1.2016. http://www.tut.fi/verne/wp-content/uploads/aiheesta_analyysiin.pdf.

Viani, A. 2013 Yhtäkkiä oivalsin mistä seksissä on kyse! Nuorten naisten kokemuksia seksuaalisesta kasvusta ja nautinnosta. Helsinki: Väestöliitto.

