

# **Seksuaalisuus on**

**Opas seksuaalisuudesta  
kehitysvammaiselle nuorelle**

# SISÄLLYS

1 LUKIJALLE .....	3
2 LAPSESTA AIKUISEKSI .....	5
3 MURROSIKÄ .....	10
4 PUHTAUS .....	12
5 SUKUPUOLIELIMET .....	16
6 SEKSUAALISUUS .....	18
7 ITSETYYDYTYKSI .....	21
8 SEKSI JA YHDYNTÄ .....	23
9 TURVATAIDOT .....	26
10 SEKSUAALIOIKEUDET .....	28
11 TEHTÄVÄT .....	37
12 OMAT MUISTIINPANOT .....	50
13 LÄHTEET .....	53

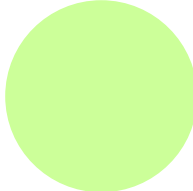


# LUKIJALLE

Hei sinulle, joka haluat tietää  
lisää seksuaalisuudesta.  
Tämä opas on tehty  
juuri sinua varten.

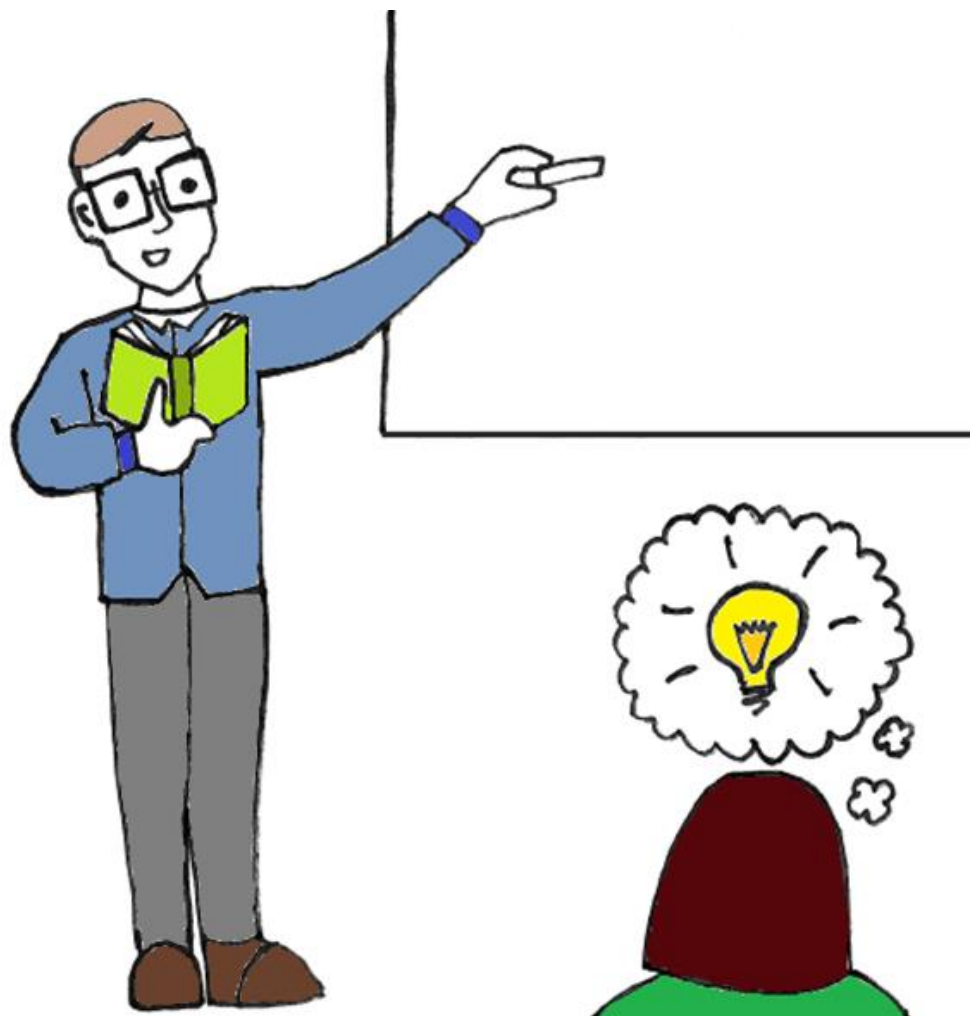
Opas sisältää asiaa  
murrosiästä, seksuaalisuudesta,  
erilaisista seksin muodoista,  
turvataidoista ja seksuaalioikeuksista.  
Turvataidot ja seksuaalioikeudet  
auttavat sinua turvaamaan itseäsi  
vaikeissa tilanteissa.

Tätä opasta voit lukea yksin  
tai jonkun aikuisen ihmisen kanssa,  
joka voi selittää hankalat asiat.  
Seksuaaliasioista ei voi puhua  
kenen tahansa aikuisen kanssa,  
koska esimerkiksi tuttu taksinkuljettaja  
ei osaa auttaa sinua  
parhaalla mahdollisella tavalla.  
Valitse siis juttukaveriksesi  
esimerkiksi äiti tai isä,  
hoitaja, ohjaaja, opettaja  
tai seksuaaliterapeutti.



Oppaan lopussa on tehtäviä,  
joiden avulla voit harjoitella käytännössä  
tässä oppaassa kerrottuja asioita.  
Tehtäviä on tarkoitus tehdä aikuisen kanssa,  
jotta voit keskustella tehtävien  
herättämistä ajatuksista.

Toivottavasti vietät mukavia oppimishetkiä  
oppaamme parissa!



Tämä opas on osa opinnäytetyötä.

Opasta ei päivitetä myöhemmin.

Nea Koskela & Nina Rauma

Tampereen ammattikorkeakoulu, tammikuu 2017

Hoitotyön ohjelma

Terveystenhoitajakoulutus

## LAPSESTA AIKUISEKSI

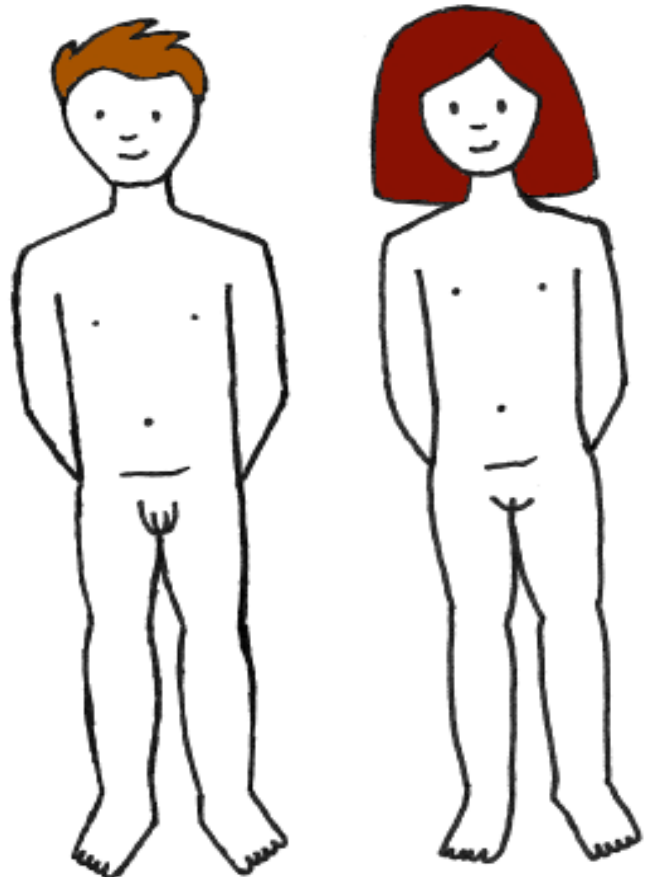
Kaikki lapset kehittyvät aikuisiksi,  
tytöt kehittyvät naisiksi ja pojat miehiksi.  
Kehityksen aikana tapahtuu muutoksia  
kehossa ja mielessä.

Tytöillä kehon muutokset alkavat noin 11-vuotiaana  
ja pojilla noin 12-vuotiaana.

Kun tyttö tai poika alkaa kehittyä aikuiseksi,  
molemmilla ihon alla oleva  
rasva lisääntyy ja lihakset kasvavat.

Tytöillä ja pojilla on kasvupyrähdys,  
jonka aikana he kasvavat nopeasti.

Kasvupyrähdysten aikana olo voi olla kömpelö,  
koska aivot eivät ole vielä tottuneet  
kasvaneisiin käsiin ja jalkoihin.





Tytöillä rinnat alkavat kasvaa noin 11-vuotiaana.

Rinnat voivat olla kasvuvaiheessa kipeät.

Sukupuolielinten ympärille alkaa kasvaa karvaa noin 12-vuotiaana.

Sukupuolielinten ympärillä olevia karvoja kutsutaan häpykarvoiksi.

Myös kainaloihin kasvaa karvoja noin 13-vuotiaana.

Kuukautiset alkavat noin 13-vuotiaana.

Kuukautiset tarkoittavat joka kuukausi aikaa, jolloin naisen emättimestä valuu verta.

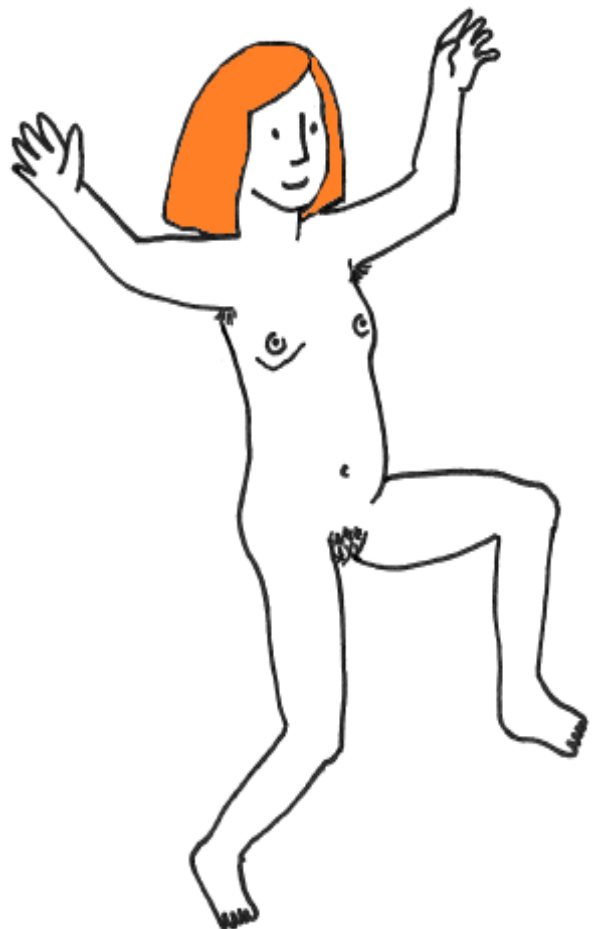
Se ei ole vaarallista.


Noin vuotta ennen kuukautisten alkamista emätin alkaa erittää valkovuotoa.

Valkovuoto pitää emättimen kosteana ja poistaa bakteereja.

Valkovuotoa tulee joka päivä.

Vain tytöillä on kuukautiset ja valkovuotoa.



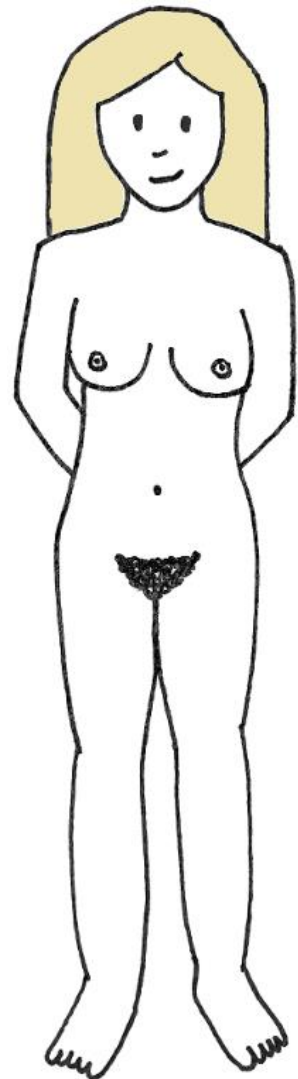



Tyttöjen kasvupyrähdys alkaa  
noin 12-vuotiaana.

Silloin tyttö voi kasvaa  
jopa 8 senttimetriä vuodessa.  
Kuukautisten alkamisen jälkeen  
kasvu hidastuu.

Murrosiässä hien haju  
muuttuu ja voimistuu.  
Iho ja hiukset alkavat rasvoittua  
ja kasvoihin voi tulla näppylöitä eli finnejä.  
Kasvun aikana myös lantio ja peppu levenevät,  
sillä luut kasvavat myös,  
ja ihon alla oleva rasva lisääntyy.

Olo voi tuntua oudolta ja kömpelöltä,  
kun keho muuttuu nopeasti.  
Tästä voi rohkeasti puhua  
vanhemman, ohjaajan, hoitajan tai  
seksuaaliterapeutin kanssa.






Poikien fyysiset muutokset alkavat kivesten kasvamisella noin 12-vuotiaana. Kivesten kasvu kestää 3-4 vuotta, ja ne voivat olla välillä keskenään eri kokoiset.

Hien haju muuttuu ja voimistuu. Sukupuolielinten ympärille alkaa kasvaa karvoja, joita kutsutaan häpykarvoiksi. Penis alkaa kasvaa noin 13-vuotiaana.

Noin 14-vuotiaana iho voi muuttua rasvaiseksi ja siihen voi tulla näppylöitä eli finnejä. Myös hiukset voivat rasvoittua. Ääni alkaa muuttua matalaksi, eli pojalle tulee äänenmurros.







Pojilla voi esiintyä yllättäviä siemensyöksyjä,  
jolloin peniksen päästä purkautuu vaaleaa nestettä.

Myös tahattomia erektioita voi tulla.

Erektio tarkoittaa peniksen jäykistymistä  
ja muuttumista kovaksi.

Kivekset ja penis ovat kasvaneet  
täyteen kokoonsa noin 15-vuotiaana.

Kasvupyrähdyksen aikana pojat kasvavat nopeasti.

Poikien murrosikä päättyy noin 17-vuotiaana,  
mutta pituuden kasvu voi jatkua  
vielä 20-vuotiaaksi saakka.

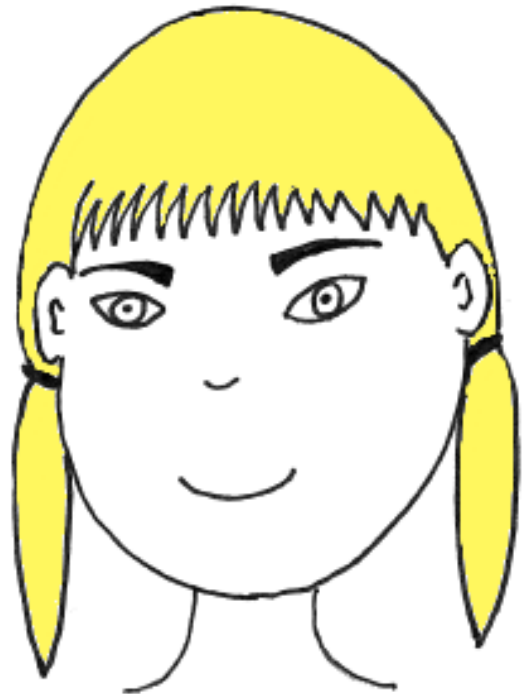


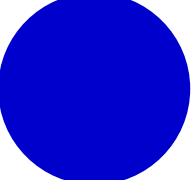


## MURROSIKÄ

Murrosikä on noin 2-5 vuoden mittainen aika nuoruudessa, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen, eli hänen kehonsa muuttuu aikuisen kehoksi. Henkinen kasvu eli mielen kehittyminen jatkuu koko ihmisen elämän ajan, mutta mieli kehittyy murrosiässä kovaa vauhtia. Jokainen kasvaa ja kehittyy omaa vauhtiaan.

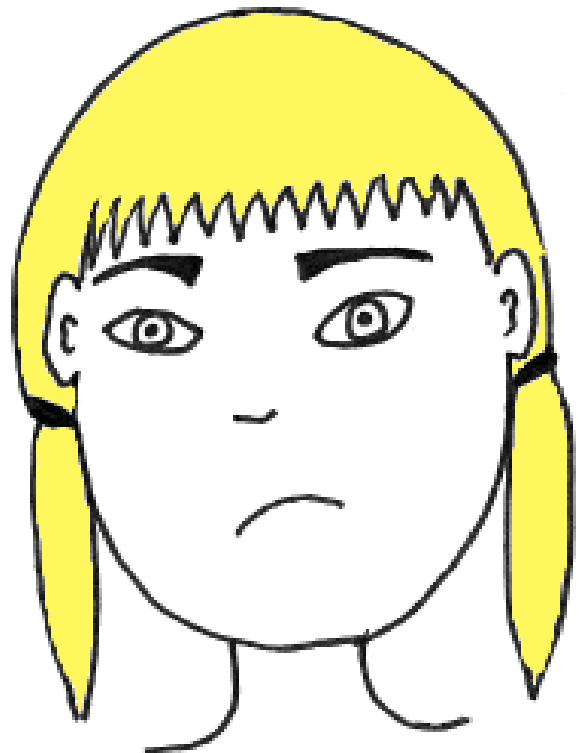
Murrosiässä alkaa sukupuolinen ja seksuaalinen kehittyminen. Tytöt alkavat kiinnostua pojista ja pojat tytöistä. Kiinnostus voi kohdistua myös omaan sukupuoleen.





Mieli kehittyy murrosiässä,  
kun aivot kasvavat isommiksi ja kehittyvät.  
Mieli ei kehity yhtä selkeästi kuin keho.  
Mielen kehittyminen hidastuu välillä,  
kunnes se taas jatkaa kehitystä.

Murrosiässä tunteet ja mielialat saattavat  
heitellä voimakkaasti ja se voi tuntua inhottavalta.  
Tunnekuohut johtuvat siitä, että aivot kehittyvät  
nopeammin kuin mieli,  
ja siksi tunteiden käsittely voi olla vaikeaa.



## PUHTAUS

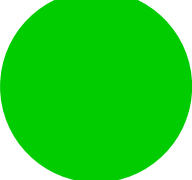
Murrosiässä puhtaudesta huolehtiminen on erittäin tärkeää, sillä hikoilu lisääntyy, hien haju voimistuu ja kasvojen iho rasvoittuu enemmän. Suihkussa on hyvä käydä joka päivä ja aina kun olet harrastanut liikuntaa.

Saippuaa ei tarvitse käyttää joka päivä kun peset itsesi.

Rasvaiset tai likaiset hiukset pitää pestä aina hiustenpesuaineella.

Kun peset itsesi joka päivä, iholtasi lähtee likaa ja bakteereja ja hiki haisee vähemmän. Myös finnejä tulee vähemmän.





Älä kuitenkaan pese itseäsi liian usein,  
kerran päivässä riittää.

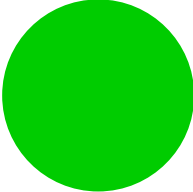
Jos peset itsesi liian usein,  
iholta lähtee pois sitä suojaava rasva.  
Siksi iho saattaa kuivua.

Jos iho on kuiva, ei aina tarvitse  
käydä suihkussa pesulla.  
Voit tehdä myös pienet pesut,  
eli peset jalat, kädet, kasvot,  
kainalot ja sukupuolielimet.

Pesun jälkeen pitää aina  
vaihtaa puhtaat vaatteet.

Kannattaa myös laittaa deodoranttia kainaloihin,  
että hiki ei ala haista.

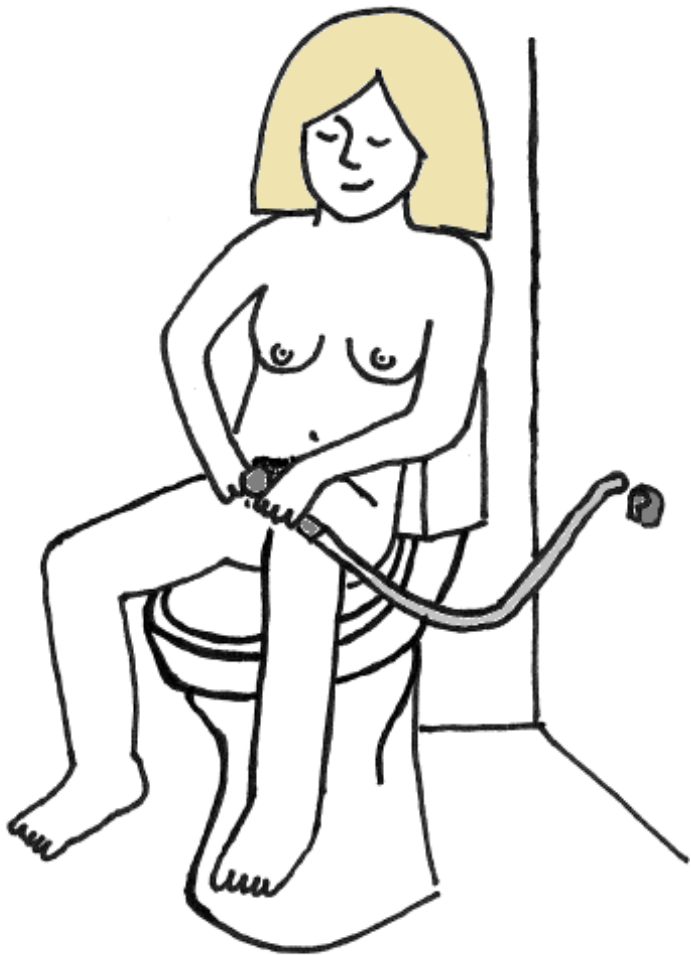
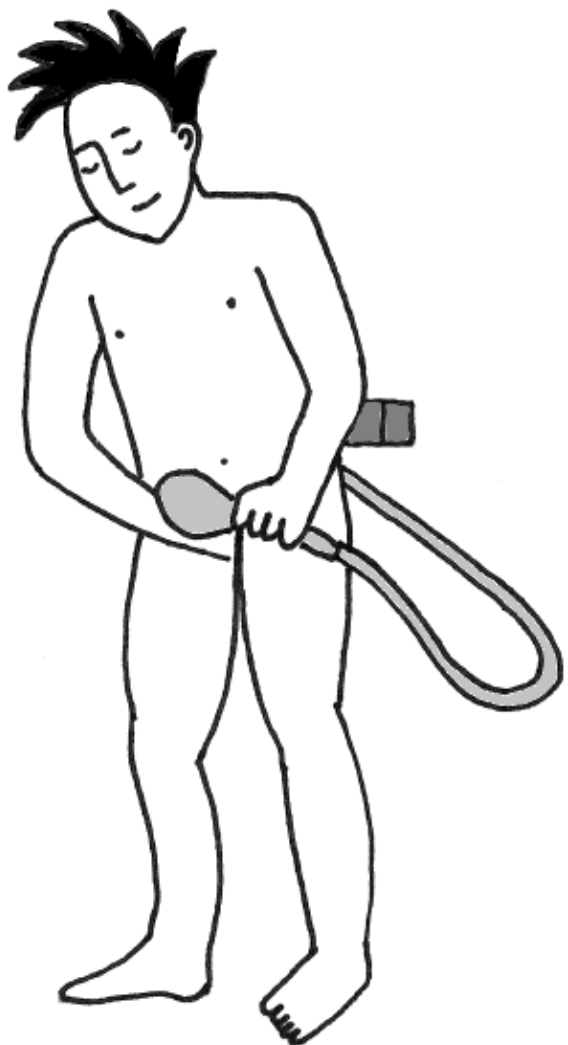
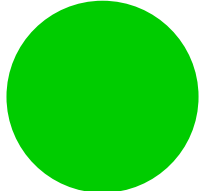




Sukupuolielimet pitää pestä joka päivä,  
että ei tule pahaa hajua tai tulehduksia.  
Sukupuolielimet pestään pelkällä lämpimällä vedellä,  
koska saippua voi kuivattaa limakalvoja.  
Poikien pitää pestä esinahan alta,  
koska sinne kertyy usein likaa.  
Tytöjen pitää pestä sukupuolielimensä huolellisesti,  
sillä sen poimujen väliin jää helposti likaa.

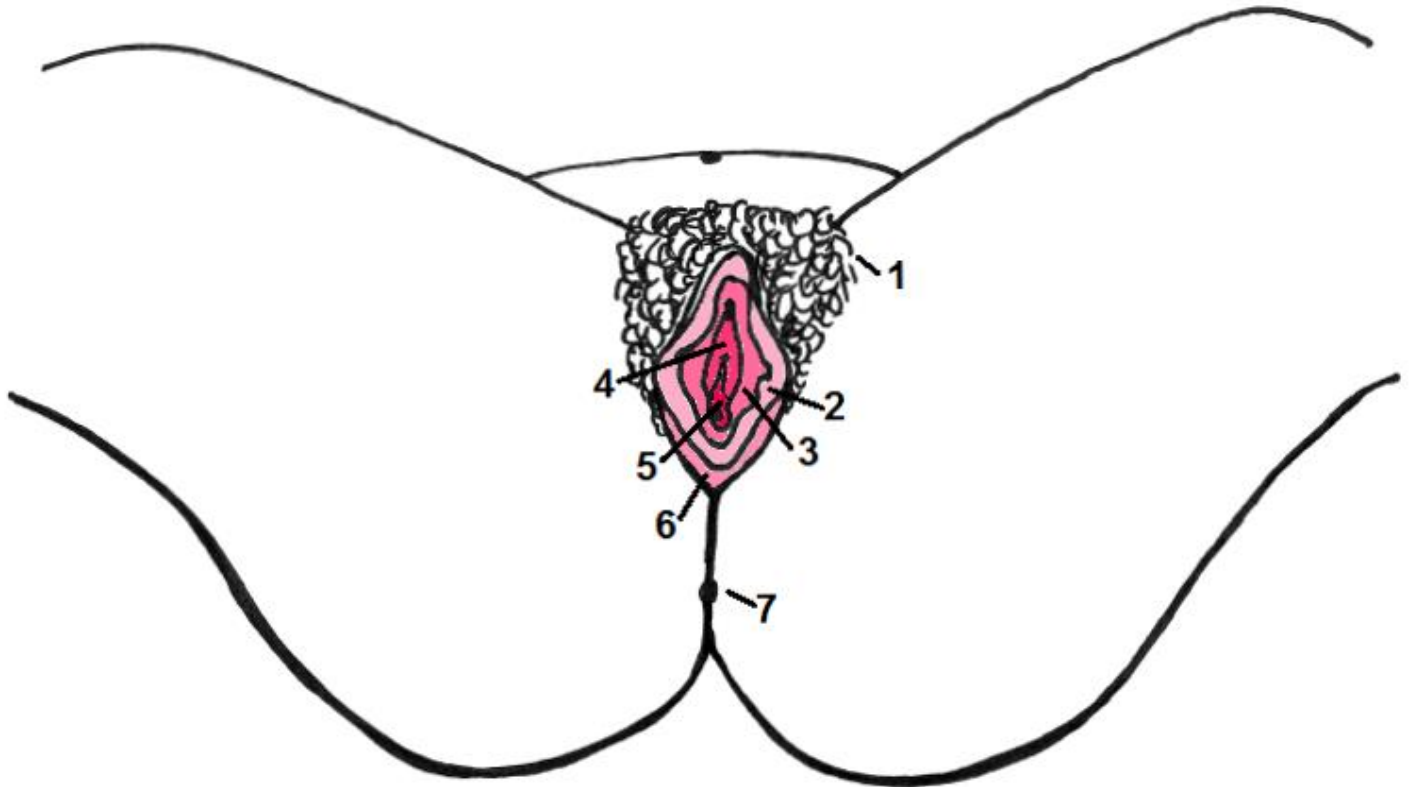
Tytöillä kuukautisten aikana sukupuolielinten pesu  
on erityisen tärkeää.  
Sukupuolielinten pesun voi tehdä esimerkiksi samalla  
kun vaihtaa kuukautissuojaa.  
Kuukautissuojia ovat esimerkiksi pikkuhousuihin laitettavat siteet  
ja emättimeen laitettavat tamponit.  
Kuukautissuojat imevät kuukautisvuodon itseensä.

Kuukautissuojaa kannattaa vaihtaa 4-6 tunnin välein.  
Jos vuotoa ei ole paljon, kuuden tunnin väli riittää.  
Jos vuotoa tulee paljon, on hyvä vaihtaa suojaa useammin.



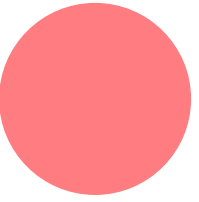
# SUKUPUOLIELIMET

## NAISEN SUKUPUOLIELIMET

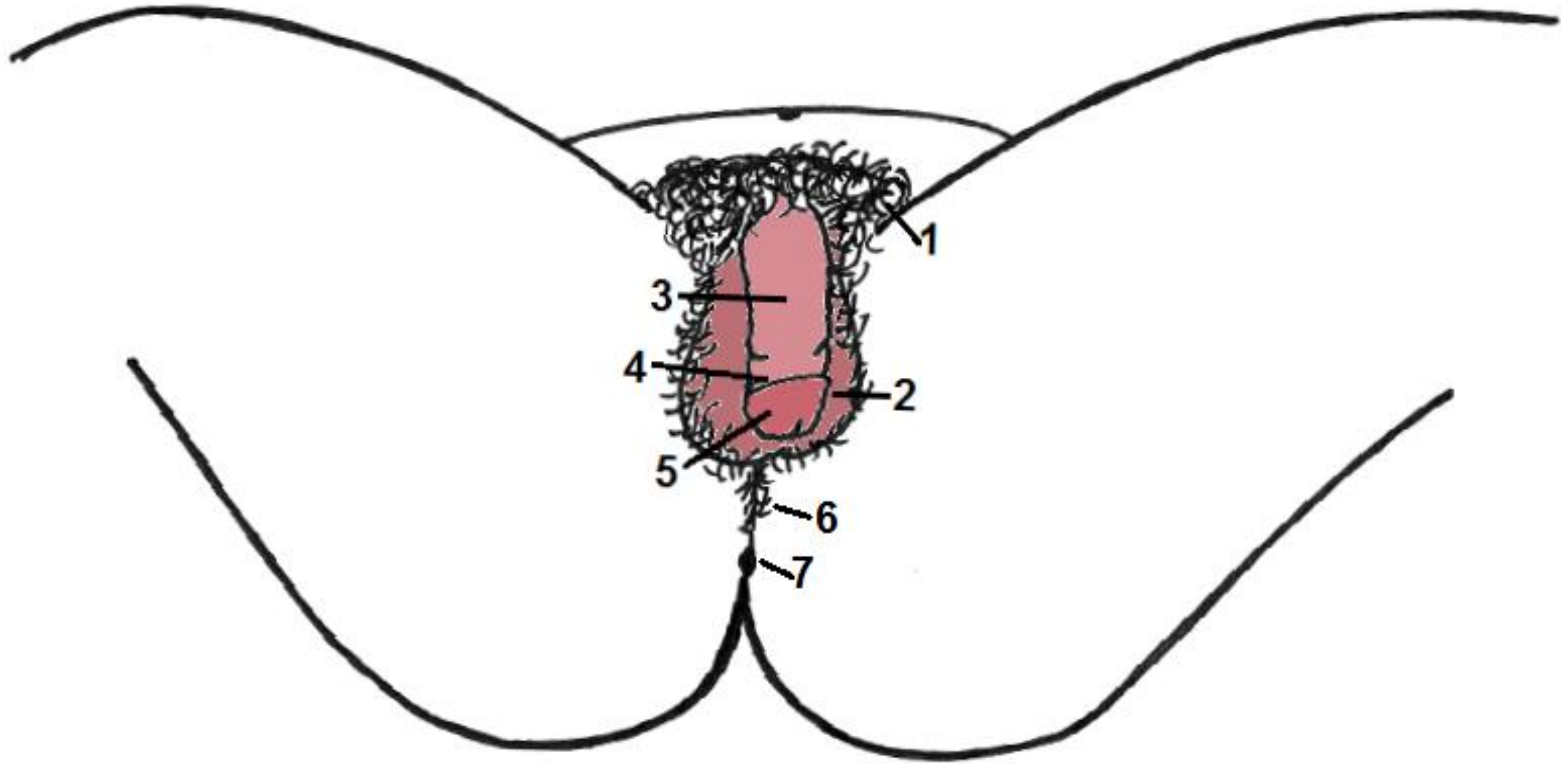


1. Häpykarvoitus
2. Ulommat häpyhuulet
3. Sisemmät häpyhuulet
4. Klitoris
5. Emättimen aukko
6. Väliliha
7. Peräaukko





## MIEHEN SUKUPUOLIELIMET



1. Häpykarvoitus
2. Kivekset (kivespussit)
3. Penis
4. Esinahka
5. Terska
6. Välliä
7. Peräaukko



## SEKSUAALISUUS

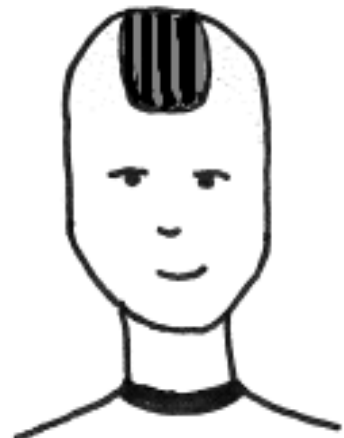
Seksuaalisuus on osa jokaisen ihmisen elämää.

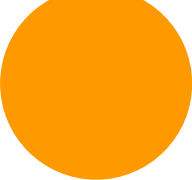
Jokainen kokee seksuaalisuutensa eri tavalla,  
sillä jokainen ihminen on erilainen.

Seksuaalisuus muuttuu kasvun ja kehityksen myötä.

Seksuaalisuuteen kuuluvat ajatukset,  
tunteet, oma keho ja käyttäytyminen.

Seksuaalisuus on siis sekä mielessäsi  
että kehossasi.





Seksuaaliset ajatukset kertovat esimerkiksi millaisista ihmisistä pidät.

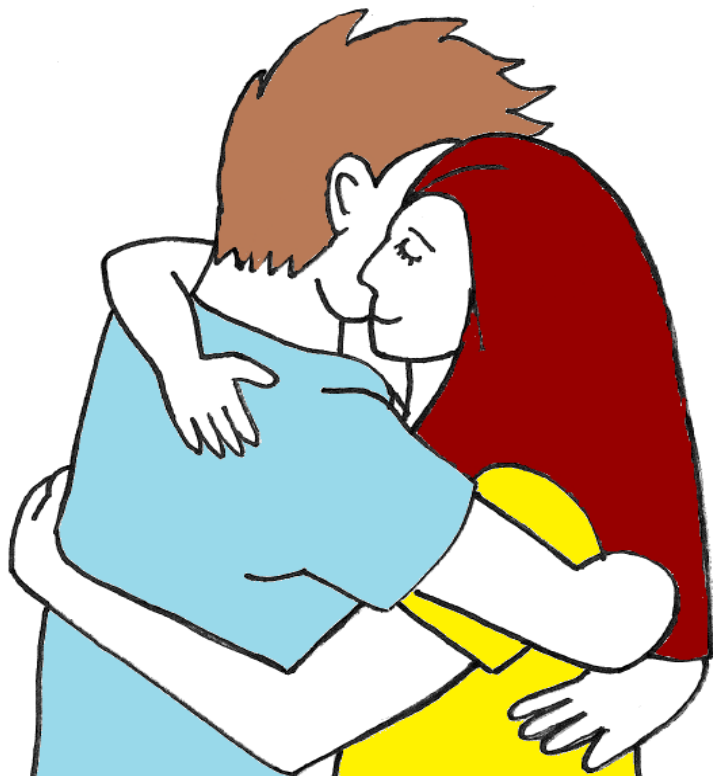
Tunnet seksuaalisia tunteita, kun olet ihastunut tai rakastunut.


Seksuaalisuus näkyy käyttäytymisessäsi esimerkiksi silloin, kun halaat ihastustasi.

Myös seksuaalinen toiminta, esimerkiksi seksi, on seksuaalista käyttäytymistä.

Seksuaalisuus näkyy kehossa siinä, kumpaa sukupuolta sinä olet.

Seksuaalisuuteen kuuluvat suhteet muiden ihmisten kanssa ja se, millainen olet muiden ihmisten seurassa.





Omaan seksuaalisuuteen on hyvä tutustua  
pohtimalla millaisia tunteita tunnet,  
millainen keho sinulla on  
ja mitä ajattelet seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.  
Vain sinä voit tietää,  
millainen olet seksuaalisesti.

Oikeaa tai väärää seksuaalisuutta ei ole,  
mutta seksuaaliset tekosi eivät saa loukata toista ihmistä.  
Kukaan ei myöskään saa loukata  
sinun seksuaalisuuttasi.

Tutustumalla omaan seksuaalisuuteesi,  
opit millainen olet,  
ja uskallat olla oma itsesi.



## ITSETYYDYTYYS

Itsetyydytys on yksi tapa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan.

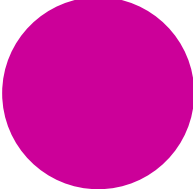
Itsetyydytyksessä tuotetaan mielihyvää itselleen koskettelemalla omia sukupuolielimiä ja muita herkkiä alueita, esimerkiksi rintoja tai takapuolta.

Kaikilla on oikeus itsetyydytykseen, eikä sitä tarvitse hävetä.

Itsetyydytys on kuitenkin jokaisen oma ja yksityinen asia, eikä siitä tarvitse puhua muille ellei halua.

Jos sinulla on kysymyksiä itsetyydytykseen liittyen, hoitaja, ohjaaja ja seksuaaliterapeutti voivat vastata niihin.

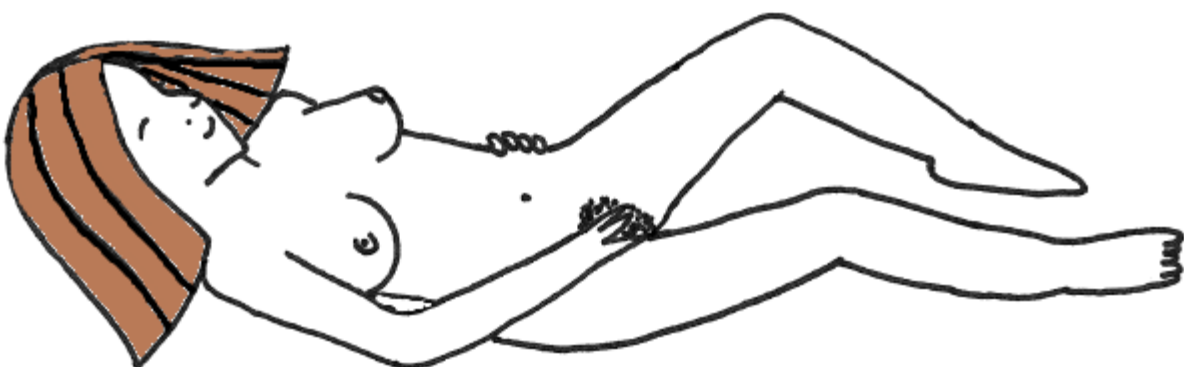




Itsetyydytystä tulee harrastaa omassa rauhassa.  
Kenenkään ei tarvitse nähdä  
toisen ihmisen seksuaalisia tekoja,  
jos ei sitä itse halua.

Itsetyydytys ei saa sattua,  
eikä sen aikana saa näkyä verta.  
Itsetyydytyksen tarkoitus on tuntua hyvältä,  
ei vaurioittaa kehoa.

Itsetyydytystä voi harrastaa omin käsin,  
tai käyttää siihen tarkoitettuja apuvälineitä.  
Miehille ja naisille on omat apuvälineensä,  
koska heidän sukupuolielimensä ovat erilaiset.



## SEKSI JA YHDYNTÄ

Seksi on kehoon kohdistuvaa toimintaa tai ajatuksia, jotka tuottavat nautintoa psyykkisesti ja fyysisesti, eli mielessä ja kehossa.

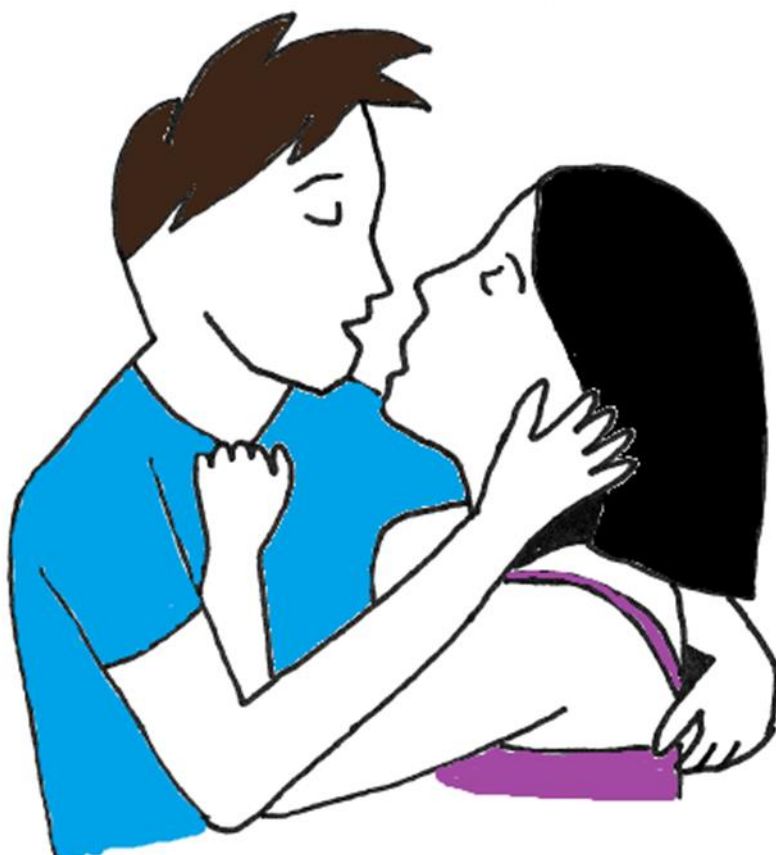
Seksi on tapa osoittaa kiintymystä ja rakkauden tunteita toista ihmistä kohtaan.

Seksiä voi olla yksin tai yhdessä toisen ihmisen kanssa.

Yksin seksi voi olla haaveilua ja itsetyydyttämistä.

Toisen ihmisen kanssa seksi voi olla toisen koskettelua, rakastelua ja yhdyntää.

Seksi on tapa nauttia omasta ja toisen ihmisen kehosta.





Yhdyntä on yksi seksin toteuttamisen muoto.

Yhdynnässä mies työntää

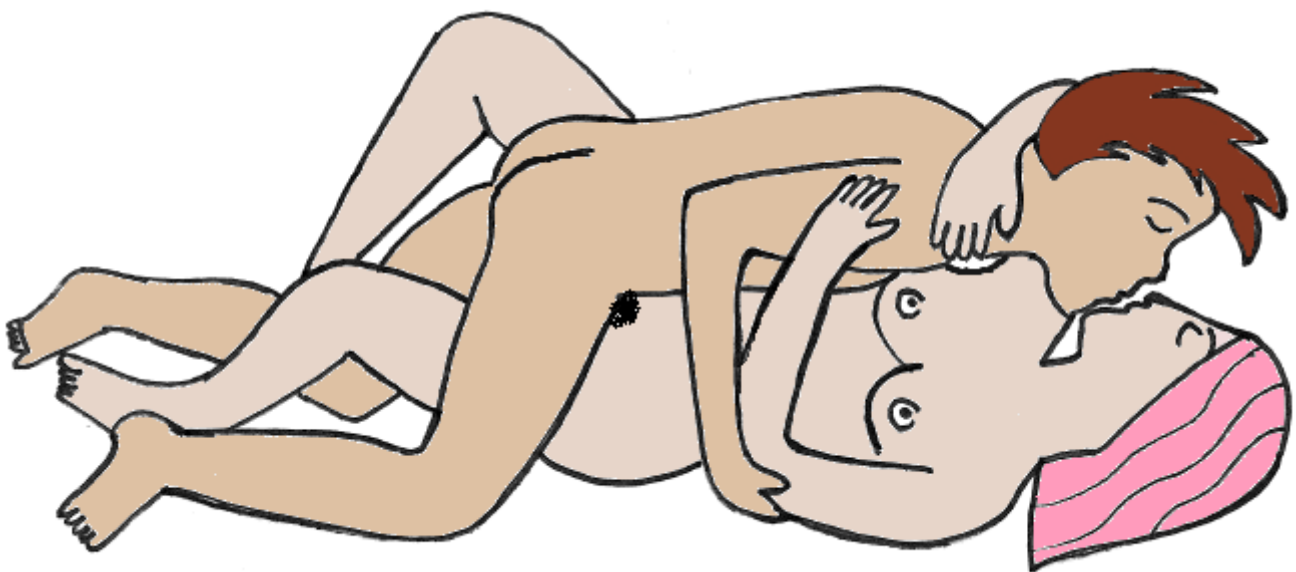
jäykistyneen peniksensä naisen emättimeen.

Yhdyntä ei saa sattua kumpaankaan osapuoleen  
ja molempien tulee haluta yhdyntää toisen kanssa.

Sinä olet valmis yhdyntään,  
kun kehosi on riittävän kehittynyt.

Pojilla penis on kasvanut,  
erektio eli peniksen jäykistyminen onnistuu  
ja siemensyöksyjä tapahtuu.

Tytöillä emätin on muuttunut joustavammaksi,  
immenkalvo on laajentunut  
ja kuukautiset ovat alkaneet.







Myös tunteiden ja järjen täytyy olla riittävän kehittyneet.

Olet valmis yhdyntään,

kun ajatukset yhdynnästä eivät enää pelota

eikä sinulla ole sellaisia kysymyksiä yhdyntään liittyen,  
joihin et ole saanut vastausta.

Tiedät omat vastuusi yhdynnän harrastamisessa,

osaat suojautua seksitaudeilta

ja mahdolliselta raskaudelta.

Uskallat keskustella kumppanisi kanssa

yhdyntään liittyvistä asioista

ja myös kumppanisi haluaa yhdyntää sinun kanssasi.



# TURVATAIDOT

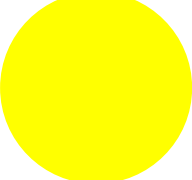
Turvataidot ovat taitoja,  
joilla pystyt suojelemaan itseäsi  
vaikeissa tilanteissa.

Turvataitoja on hyvä opetella  
vanhemman, hoitajan, ohjaajan  
tai seksuaaliterapeutin kanssa.

Turvataitoja voidaan opetella myös koulussa.  
Sinulla on oikeus tuntea olosi turvalliseksi  
kaikissa tilanteissa.

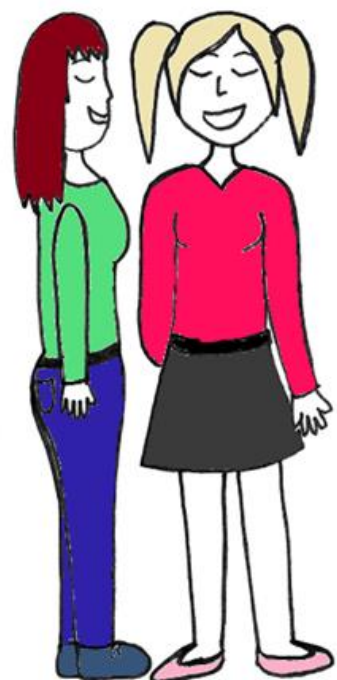
Turvataitoja ovat esimerkiksi  
taito kieltäytyä asioista, jotka tuntuvat  
pelottavilta tai epämiellyttäviltä.  
Jos joku tuntematon pyytää  
sinua autonsa kyytiin,  
sinulla on oikeus kieltäytyä.  
Kaikki ihmiset eivät ole mukavia.





Turvataitoihin kuuluu myös  
itsensä puolustamisen taito,  
sillä kenelläkään ei ole oikeutta satuttaa sinua  
eikä kosketa sinua ilman sinun lupaasi.  
Sinulla on oikeus sanoa vastaan,  
jos joku kiusaa sinua.

Osa turvataitojen opettelua on  
itsensä arvostamisen opettelu.  
Sinä olet hyvä ja arvokas ihminen,  
eikä kenelläkään ole oikeutta  
kiusata tai kohdella sinua huonosti.  
Itsensä arvostaminen eli itsetunto  
lähtee sinusta itsestäsi.  
Sinua on helpompi rakastaa  
kun myös itse rakastat itseäsi.



## SEKSUAALIOIKEUDET

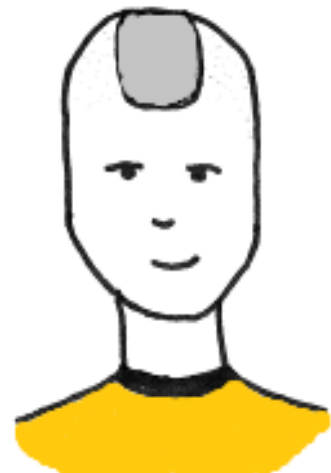
Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille samalla tavalla.  
Myös sinulle.

Seksuaalioikeuksien tarkoitus on lisätä  
tietoa omista oikeuksista seksuaalisuuteen liittyen.  
Jokaisella on oikeus päättää omista  
seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Seksuaalioikeudet vahvistavat käsitystä seksuaalisuuden  
tärkeydestä kaikissa elämän vaiheissa.

Kenenkään seksuaalisuutta ei saa vahingoittaa,  
rajoittaa tai loukata.

Jokaisella on oikeus nauttia seksuaalisuudesta,  
loukkaamatta toisen oikeuksia.



## 1. Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen

Sinulla on oikeus nauttia seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista juuri sellaisena kuin olet.

Sinulla on oikeus samanlaiseen kohteluun iästäsi, vammaisuudestasi ja sukupuolestasi riippumatta.

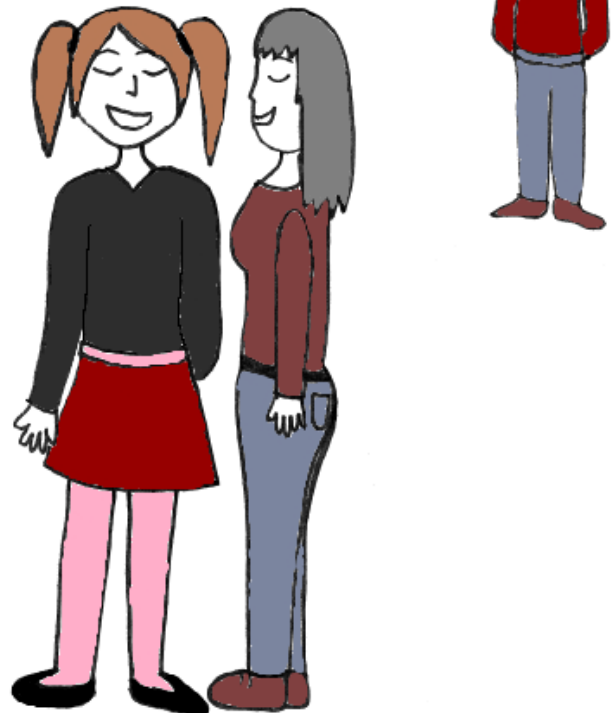
Sinua ei saa syrjiä uskonnon, syntyperän tai ihonvärin vuoksi.

## 2. Oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen

Sinulla on oikeus elää turvallisesti ja vapaasti.

Kukaan ei saa väärin perustein estää sinua tai rajoittaa toimintaasi seksuaalisuutesi takia.

Sinulla on oikeus seksuaalisuuteen ilman, että tunnet uhkaa.



### 3. Oikeus itsemäärämiseen ja koskemattomuuteen

Sinulla on oikeus hallita ja päättää omaan seksuaalisuuteesi ja kehoosi liittyviä asioita.

Näitä asioita ovat esimerkiksi seksuaalikäyttäytyminen ja kumppanin valinta toisen oikeuksia kunnioittaen.

Sinulla on oikeus päättää kuka sinuun koskee ja millä tavoin.

### 4. Oikeus vapautteen kidutuksesta ja julmasta, epäinhimillisestä kohtelusta tai rangaistuksesta

Sinulla täytyy olla vapaus hyvään seksuaalisuuteen.

Kukaan ei saa kohdella sinua alentavasti eikä julmasti.

Sinua ei saa kohdella tavoin, joka voi vahingoittaa sinun seksuaalisuuttasi. Sinunkin tulee kohdella muita ihmisiä hyvin.



## 5. Oikeus vapautteen kaikesta väkivallasta ja pakottamisesta

Sinua ei saa kohdella väkivaltaisesti eikä sinua saa pakottaa mihinkään seksuaaliseen toimintaan.

Sinua ei saa häiritä seksuaalisesti esimerkiksi koskettelemalla tai lähettämällä loukkaavia kuvia.

Sinä et saa kohdella muita loukkaavasti tai satuttaa heitä.

## 6. Oikeus yksityisyyteen

Sinulla on oikeus yksityisyyteen seksuaalisuuteesi ja kehoosi liittyen.

Sinulla on oikeus päättää, mitä seksuaalisuuteen liittyviä henkilökohtaisia asioita kerrot tai paljastat muille.





## 7. Oikeus parhaimpaan mahdolliseen terveydentilaan

Sinulla on oikeus terveyteen

ja hyvinvointiin.

Sinulla on oikeus nauttia seksuaalisuudesta

tydyttävästi ja turvallisesti.

Seksuaaliterveyteen kuuluu mahdollisuus nautinnollisiin,

tydyttäviin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin.

Sinulla on oikeus saada neuvoa ammattilaiselta

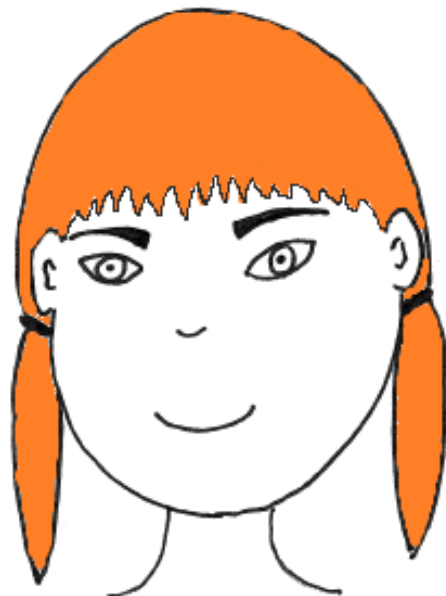
seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.

## 8. Oikeus nauttia tieteellisen edistyksen ja sen soveltamisen eduista

Sinulla on oikeus saada uusinta tietoa

ja saada tietoon tekniikan tuloksia seksuaalisuuteen liittyen,

esimerkiksi raskauden ehkäisystä.





## 9. Oikeus tietoon

Sinulla on oikeus saada oikeaa tietoa seksuaalisuuteen liittyen.

Tieto täytyy kertoa siten, että sinä ymmärrät sen.

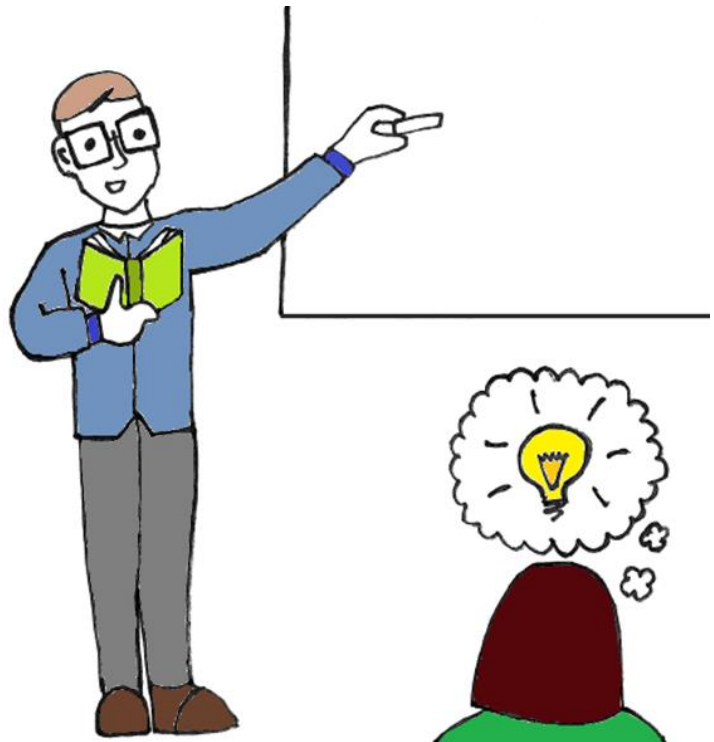
Tiedon antamista sinulle ei saa rajoittaa millään tavalla.

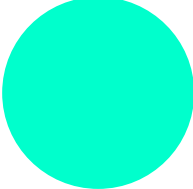
## 10. Oikeus saada opetusta ja kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta

Sinulla on oikeus saada koko elämäsi ajan kasvatusta ja opetusta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.

Tiedon tulee olla sinulle sopivalla tavalla kerrottu.

Tiedon antamisessa tulee ottaa huomioon tasa-arvo ja myönteinen käsitys seksuaalisuudesta.





11. Oikeus solmia, muodostaa ja purkaa avioliitto tai vastaavanlaisia ihmissuhteita

Sinulla on oikeus valita, haluatko seurustella, mennä kihloihin tai naimisiin.

Sinulla on oikeus suhteen solmimiseen sekä päättämiseen.

Suhteiden tulee perustua tasa-arvoon ja vapaaehtoisuuteen.

Sinulla on oikeus olla myös yksin.

12. Oikeus päättää lasten hankinnasta, lapsiluvusta ja lasten ajoituksesta, sekä saada tietoa ja keinoja perhesuunnitteluun

Sinulla on oikeus päättää, haluatko lapsia vai et.

Mikäli haluat lapsia,

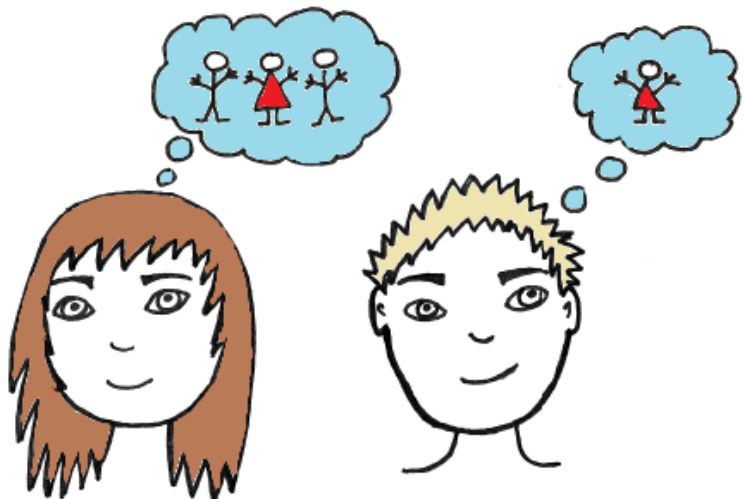
sinulla on oikeus päättää,

milloin hankit lapsia ja kuinka monta.

Sinulla on oikeus saada tietoa raskauden ehkäisystä

ja oikeus käyttää ehkäisyvalmisteita.

Sinulla on oikeus saada apua ja tietoa perhesuunnitteluun.



### 13. Oikeus ajatuksen, ilmaisun ja mielipiteen vapauteen

Sinulla on oikeus omiin ajatuksiin  
ja mielipiteisiin seksuaalisuuteen liittyen.

Sinulla on oikeus ilmaista  
ulkonäöllä ja käyttäytymisellä seksuaalisuuttasi.  
Ilmaisun ja käyttäytymisen tulee olla kunnioittavaa  
muita ihmisiä kohtaan.

### 14. Oikeus rauhanomaiseen kokoontumis- ja yhdistymisvapauteen

Sinulla on oikeus osallistua ryhmään,  
joka ilmaisee mielipiteitään  
seksuaalisuuteen liittyvistä asioista  
ja huolehtii siitä,  
että oikeudet toteutuvat.



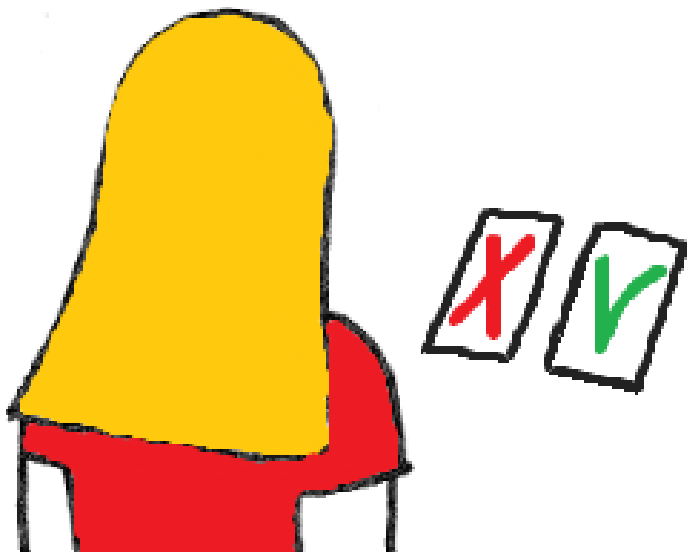


## 15. Oikeus osallistua julkiseen ja poliittiseen toimintaan

Sinulla on oikeus osallistua toimintaan,  
joka mahdollistaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden  
kehittämisen ja toteuttamisen yhteiskunnassa.

## 16. Oikeus hakea oikeutta, oikaisua ja hyvitystä

Sinulla on oikeus hakea oikeutta ja hyvitystä,  
jos sinua on loukattu seksuaalisesti  
ja sinun seksuaalioikeuksiasi on loukattu.  
Tätä varten on laadittu lakeja.





## TEHTÄVÄT

Seuraavilla sivuilla on tehtäviä, joiden tekemisen tarkoituksena on oppia käytännössä tässä oppaassa opetettuja asioita. Tekemisen kautta asiat jäävät paremmin mieleen. Käy tehtävät läpi tarkasti hoitajan, ohjaajan, seksuaaliterapeutin, opettajan tai muun vastaavan aikuisen kanssa. Tehtävät saattavat herättää tunteita ja kysymyksiä, se on täysin normaalia. Kerro tunteista tai kysymyksistä ohjaavalle aikuiselle, jotta ne eivät jää vaivaamaan mieltäsi.

### OHJAAVALLE AIKUISELLE:

Joidenkin tehtävien kohdalla on tehtävän numeron perässä tähden (\*) kuva. Tämä tarkoittaa sitä, että tehtävä on sellaisenaan tai hieman muokattuna käytettävissä myös vaikeammin vammaiselle tai autistiselle henkilölle.



## TEHTÄVÄ 1: TURVAPASSI

Seuraavalla sivulla on turvapassipohja, joka sinun on tarkoitus käydä läpi aikuisen ihmisen (vanhempi, hoitaja, ohjaaja, seksuaaliterapeutti) kanssa ja täyttää puuttuvat kohdat. Taita turvapassi pituussuunnassa menevän viivan mukaan kahtia ja liimaa puolikkaat yhteen. Sen jälkeen taittele passi reunaviivojen mukaan "haitariksi". Näin passi mahtuu pieneen tilaan, vaikka lompakkoon tai koulureppuun.

Turvapassin kannessa on paikka, johon voit liimata tai piirtää oman kuvasi. Kannessa on myös paikat sinun perustiedoillesi: nimelle, osoitteelle, lähiomaisen numerolle ja hätänumerolle. Lähiomainen tarkoittaa sinulle kaikkein läheisintä aikuista ihmistä, esimerkiksi äitiä, isää tai mummoa. Lähiomaiselle on helpoin soittaa vaikeassa tilanteessa.

Passissa on tilaa myös muiden turvallisten aikuisten nimille ja numeroille. Kirjoita aikuisen nimi ja puhelinnumero niille kuuluville paikoille. Kirjoita nimen perään, mikä aikuinen hän on, esimerkiksi hoitaja tai setä.

Turvapassissa on tietoa turvaohjeista, muistilista kuinka toimia vaikeissa tilanteissa sekä ohjeet, kuinka soittaa hätänumeroon. Käy nämä kaikki läpi aikuisen kanssa.

MUISTA AINA,

ETTÄ SINÄ OLET ARVOKAS

JÄ SINULLA ON OIKEUS PÄÄTTÄÄ

MITÄ SINULLE TAPAHTUU.

KERRO AINA TURVALLISELLE

AIKUISELLE

JOS SINULLE TAPAHTUU

JOTAIN IKÄVÄÄ.



© NEA KOSKELA  
& NINA RAUVA

TURVA-AIKUISENI

ÄITI

NIMI:

PUHELINNUMERO:

ISÄ

NIMI:

PUHELINNUMERO:

NIMI:

PUHELINNUMERO:

NIMI:

PUHELINNUMERO:

MUISTA TÄMÄ

- Älä koskaan mene tuntemattoman ihmisen kyytiin, vaikka hän houkuttelisi sinua mukavilla asioilla
- Älä avaa ovea tuntemattomalle ihmiselle, jos olet yksin kotona
- Älä ota tuntemattomalta ihmiseltä vastaan mitään
- Jos sinua seurataan, juokse paikkaan missä on muitakin ihmisiä
- Mitään kosketusta ei tarvitse pitää salaisuutena
- Kerro aina turvallisuudelle aikuiselle, jos sinua vaivaa tai pelottaa jokin asia

HÄTÄNUMERO:

NUMERO:

HIHOMAISEN

OSOITE:

NIMI:



TURVAOHJEET

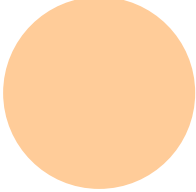
Jos joudut vaaralliseen tai epämiellyttävään tilanteeseen, muista nämä turvaohjeet ja noudata niitä

- Sano EI
- Lähdde pois
- Estä kosketus: työnnä pois
- Huuda APUA
- Kerro turvallisuudelle aikuiselle

MITEN SOITAN  
HÄTÄNUMEROON

- Näppäile 1 1 2 ja paina luurin kuvaa
- Puhu rauhallisesti ja selkeästi
- Kerro nimesi
- Kerro missä olet (paikkakunta ja tien nimi)  
→ jos et tiedä tien nimeä, kerro miltä ympärilläsi näyttää tai kysy apua aikuiselta
- Kerro mitä on tapahtunut ja kenelle on tapahtunut
- Vastaa kysymyksiin, joita puheluun vastannut mies tai nainen kysyy
- Toimi puheluun vastanneen miehen tai naisen ohjeiden mukaan
- Älä sulje puhelua ennen kuin saat siihen luvan

TURVAPASSI



## TEHTÄVÄ 2: MINÄ ITSE

Tämän tehtävän tarkoituksena on tutustua sinuun itseesi. Mitä sinä tiedät itsestäsi ja millaisena sinä pidät itseäsi? Mieti tällä sivulla olevia kysymyksiä tarkasti ja vastaa niihin.

Kuka minä olen?

Ketä minun perheeseen kuuluu?

Missä minä asun?

Kenen kanssa minä asun?

Missä koulussa minä käyn? TAI Missä minä käyn töissä?

Mitä minusta tulee isona?

Minkä nimisiä kavereita minulla on?

Mistä asioista minä pidän?

Mistä asioista minä en pidä?

Mistä tulen iloiseksi?

Mistä tulen surulliseksi?

Mistä tulen vihaiseksi?

Missä asioissa minä olen hyvä?

Mitä asioita minun pitää vielä harjoitella?

Mitä minä haluaisin osata?

Mikä on minun hartain toiveeni?

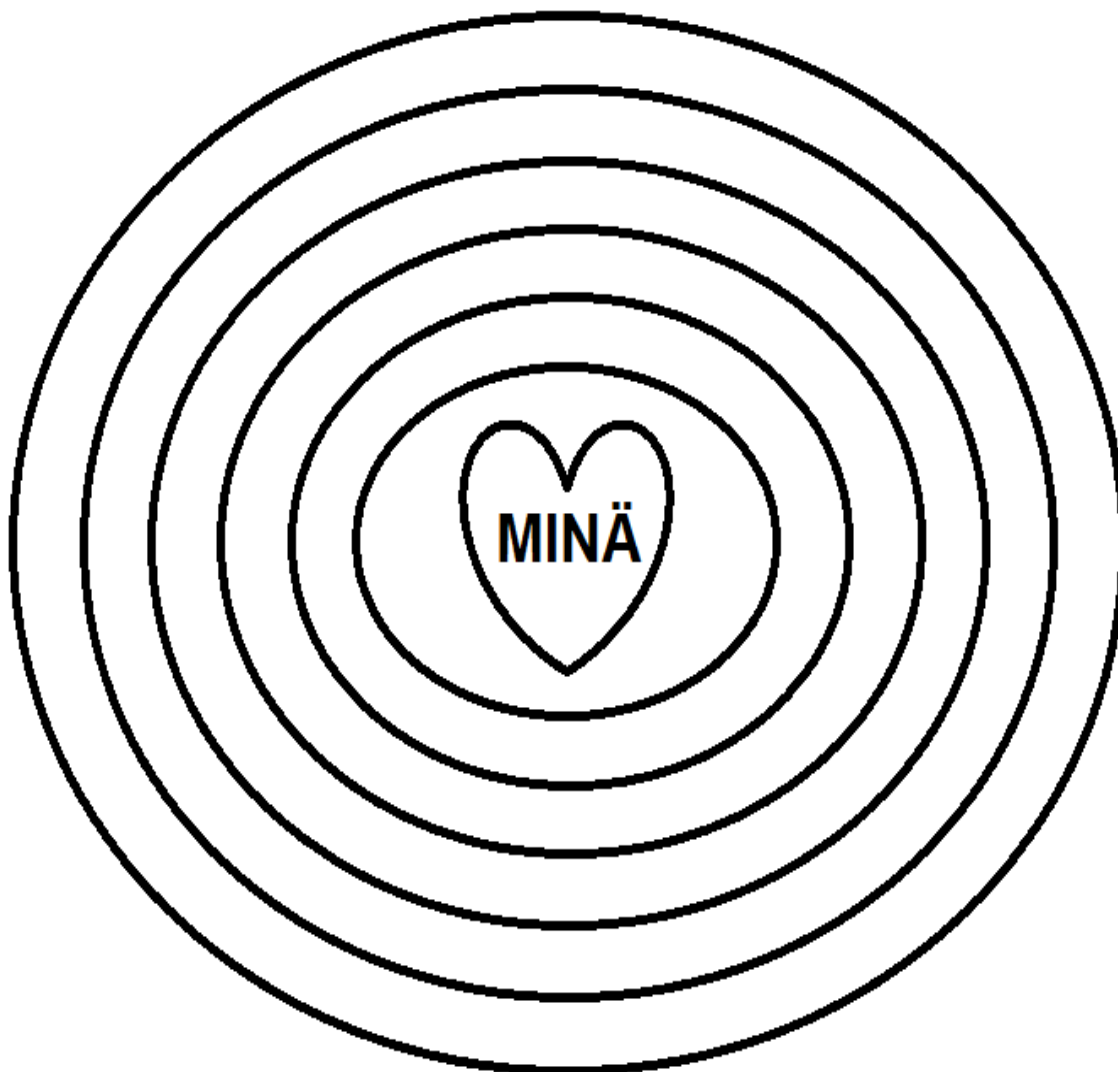


### TEHTÄVÄ 3\*: KAUKANA MUTTA LÄHELLÄ

Tämän tehtävän tarkoituksena on miettiä fyysistä läheisyyttä. Jokaisella ihmisellä on niin sanottu ”oma alue”, jonka sisään hän päästää ihmisiä harkitusti.

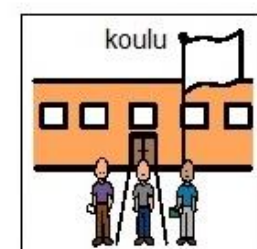
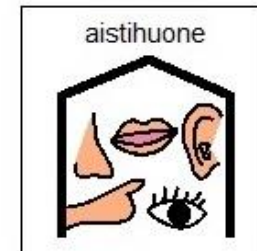
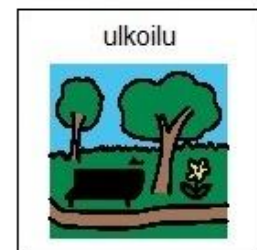
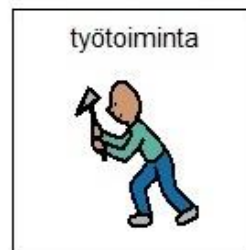
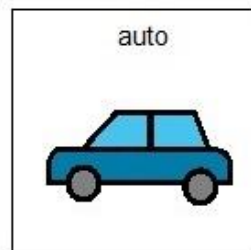
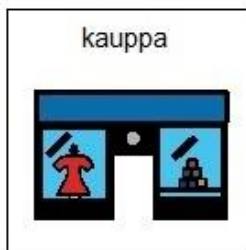
Sinä itse olet kehän keskellä. Pohdi yhdessä aikuisen kanssa, millaista läheisyyttä on olemassa. Päätäkää sitten yhdessä, millaiset läheisyyden lajit sijoitat kehälle. Uloimmalle kehälle on tarkoitus tulla sinun kehostasi kauimpana oleva läheisyys, esimerkiksi kättely. Lähimpänä sinua olevalle kehälle tulee sinun kehoasi lähimmäs tuleva läheisyys, esimerkiksi halaus.

Kun olet sijoitellut läheisyyden lajit kehälle, mieti seuraavaksi aikuisen kanssa sinulle läheisiä henkilöitä. Heitä voivat olla esimerkiksi äiti, isä, sisko, veli, kaveri, opettaja ja hoitaja. Mieti sitten, kuinka lähelle sinua kukin heistä saa tulla. Sijoita miettimäsi ihmiset kaaren sille kohdalle, kuinka lähelle he saavat sinua tulla.



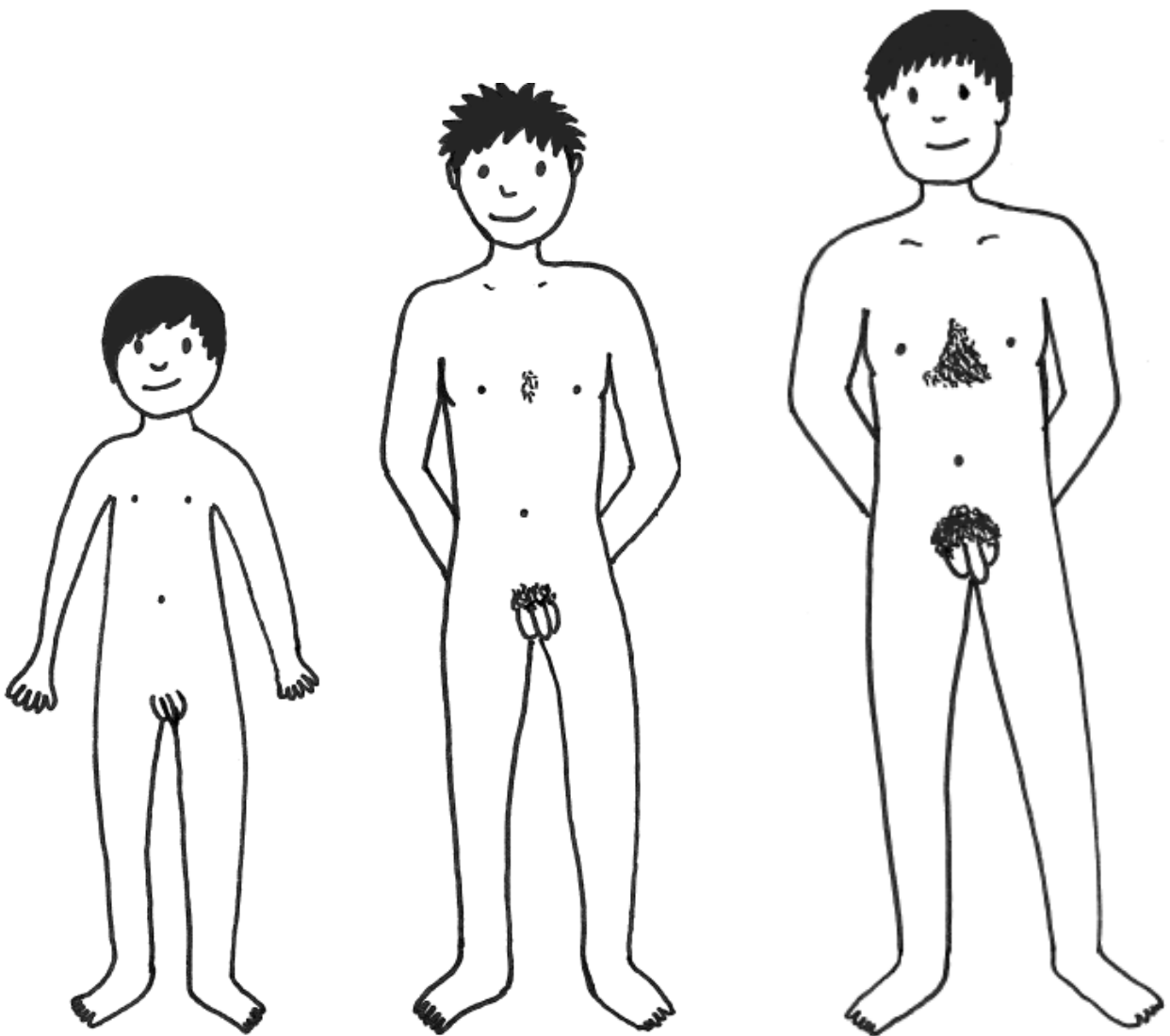
## TEHTÄVÄ 4\*: OIKEAT PAIKAT

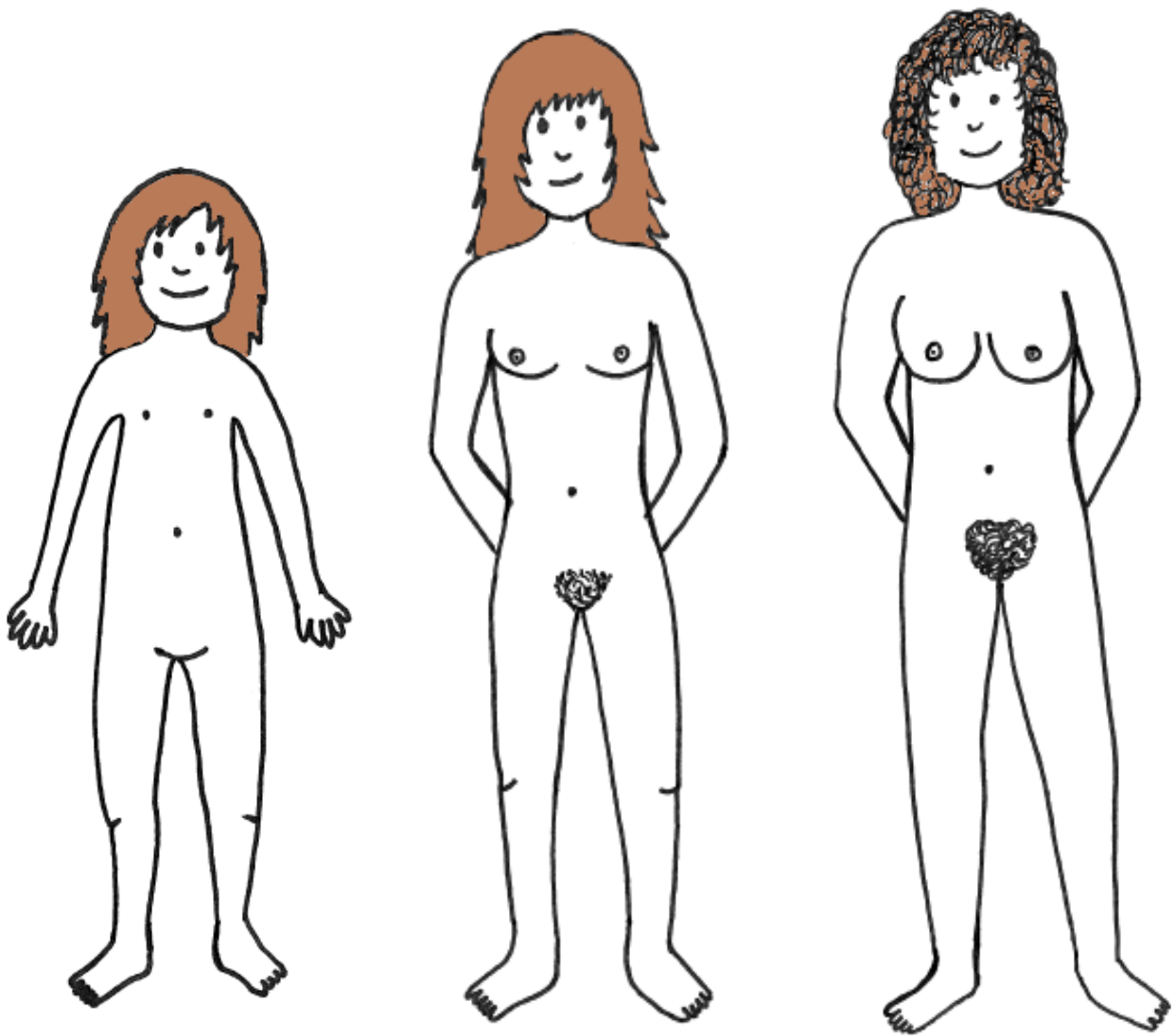
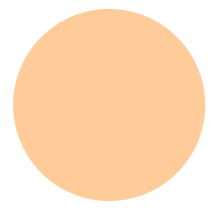
Käy seuraavat kuvat ja niiden tarkoitukset läpi aikuisen kanssa. Valitse sen jälkeen kuvista ne paikat, joissa on sallittua olla alasti, tutkia itseään ja itsetyydyttää. Keskustele aikuisen kanssa, miksi nämä asiat eivät ole sallittuja kaikkialla.



## TEHTÄVÄ 5\*: OMA KEHITYSVAIHE

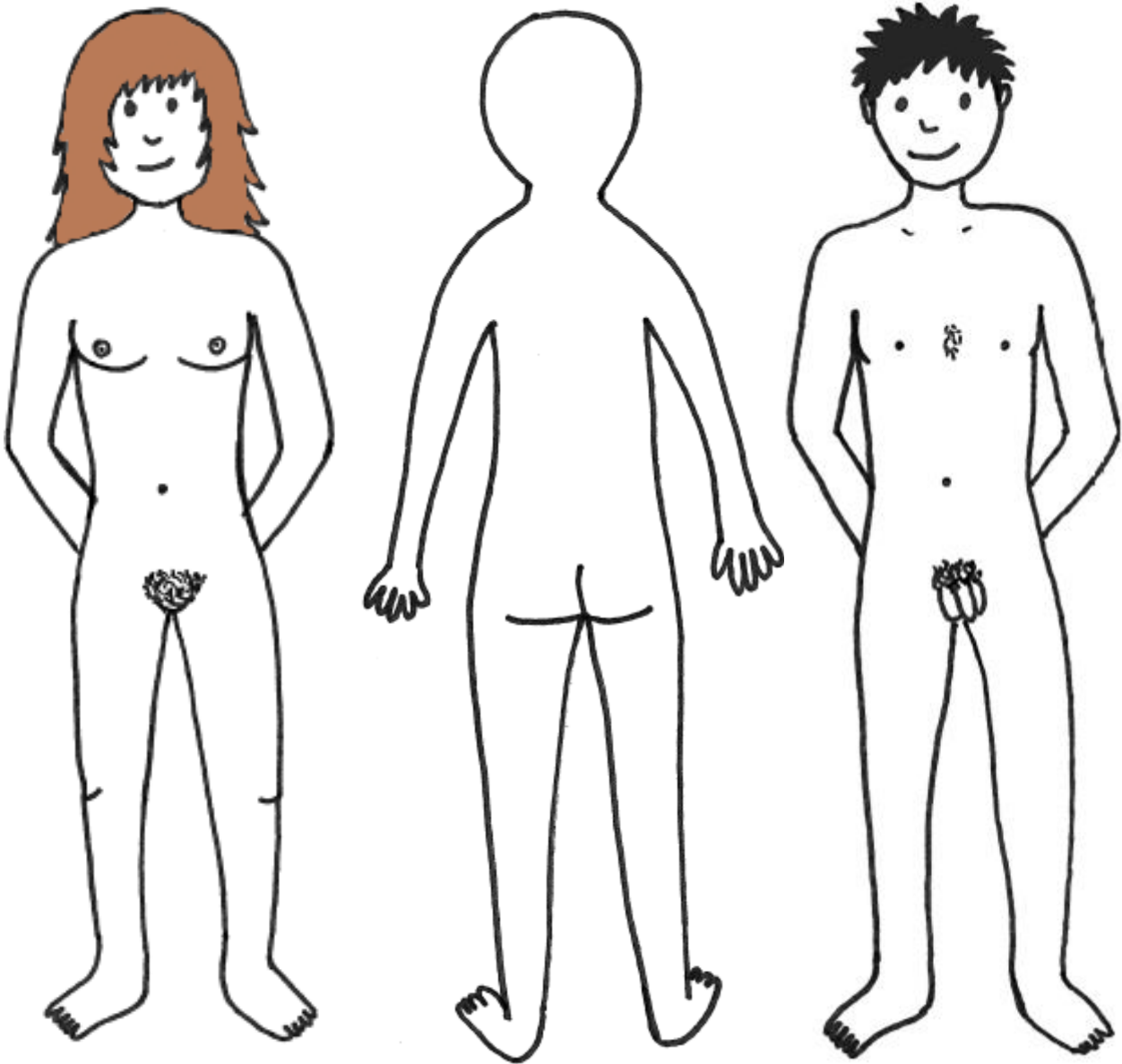
Tässä tehtävässä sinun tulee valita omaa sukupuoltasi vastaavista hahmoista sellainen hahmo, joka vastaa omasta mielestäsi oman kehitysvaiheesi vartaloa. Käy aikuisen kanssa läpi hahmojen kehitysvaiheet ja valitse sen jälkeen hahmo, jonka vartalo on lähimpänä sinun vartaloasi.





## TEHTÄVÄ 6\*: KEHONOSAT

Tässä tehtävässä käydään läpi kehonosia. Valitse hahmoista omaa sukupuoltasi vastaavan hahmon kuva. Tämän jälkeen käy kehonosat läpi aikuisen kanssa siten, että aikuinen osoittaa hahmossa tiettyä kehonosaa ja sinä kosketat vaatteiden päältä omasta kehostasi samaa osaa. Voitte käydä läpi pään, kasvot, rintakehän, rinnat, vatsan, hartiat, käsivarret, kämmenet, selän, takapuolen, jalat, jalkaterät sekä sukupuolielimet.

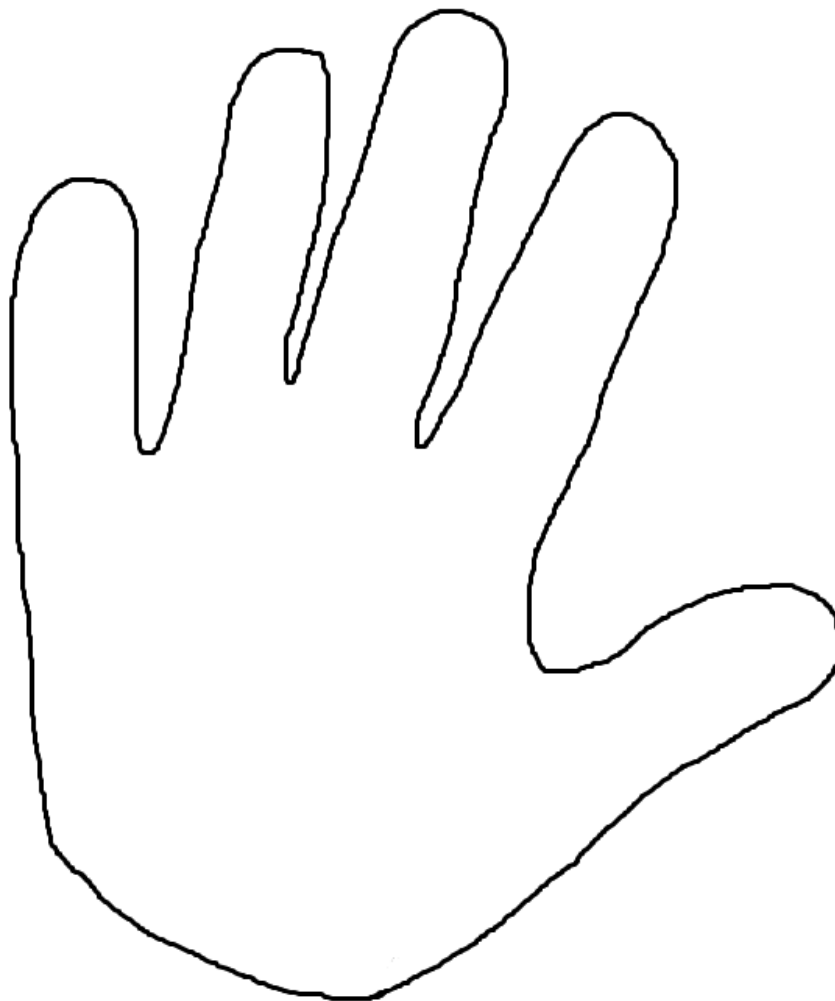


## TEHTÄVÄ 7\*: KOSKETUKSET

Tämän tehtävän tarkoituksena on käydä läpi sellaisia kosketuksia, jotka tuntuvat sinusta hyvältä.

Piirrä oman kätesi ääri viivat tai käytä valmista kuvaa. Kirjoita jokaisen sormen kohdalle jokin kosketus, joka tuntuu sinusta hyvältä. Tällaisia kosketuksia voivat olla esimerkiksi halaus, kädestä kiinnipitäminen ja kättely.

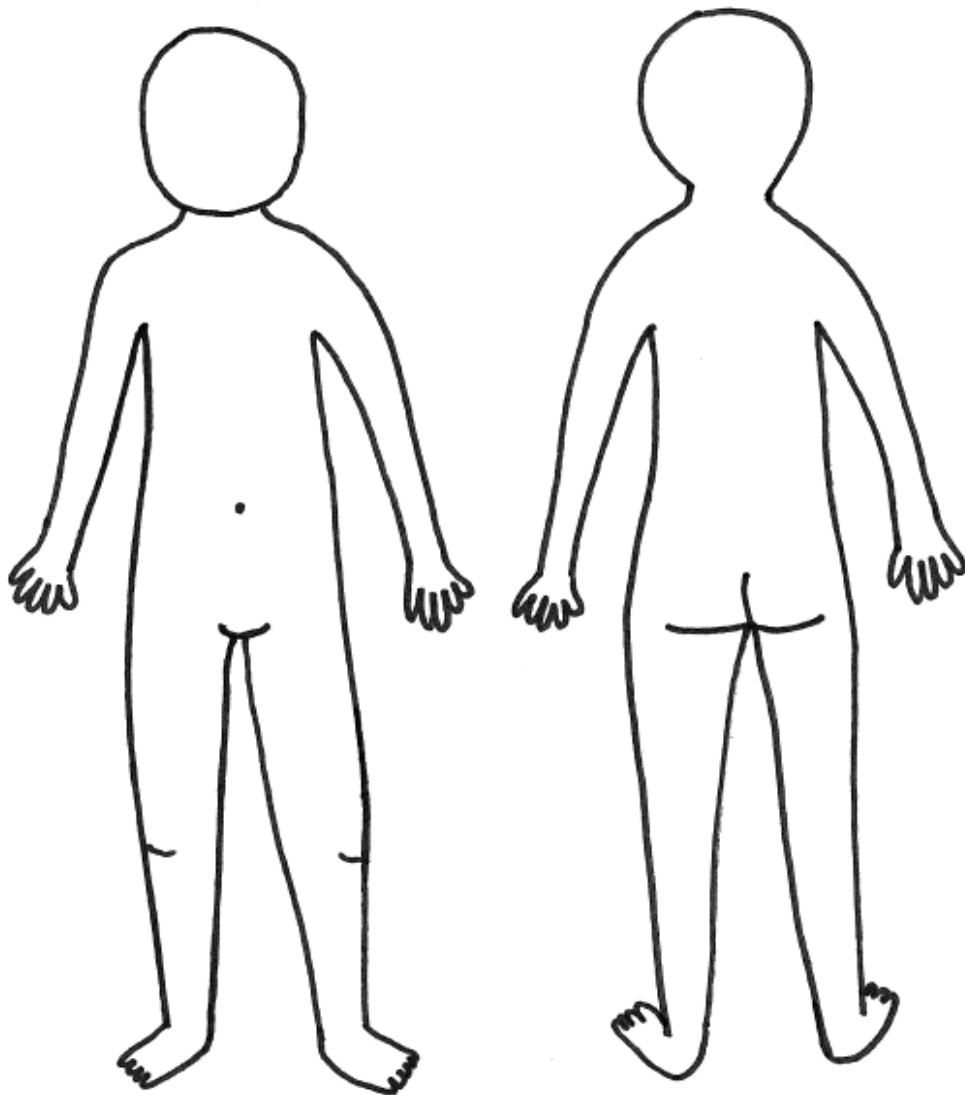
Kun olet kirjoittanut kosketukset ylös, käy ne läpi aikuisen kanssa. Miksi juuri nämä kosketukset ovat mukavia?



## TEHTÄVÄ 8: TUNTEET KEHOSSA

Tämän tehtävän tarkoituksena on opetella, missä kohtaa kehossa erilaiset tunteet voivat tuntua. Väritä kehosta eri värein se kohta, jossa tunnet esimerkiksi iloa, vihaa, ihastusta, surua, innostusta tai ahdistusta. Voit myös miettiä aikuisen kanssa, mitä muita tunteita tunnet kehossasi.

Voit halutessasi muokata hahmosta itseäsi muistuttavan tai omaa sukupuoltasi vastaavan hahmon.

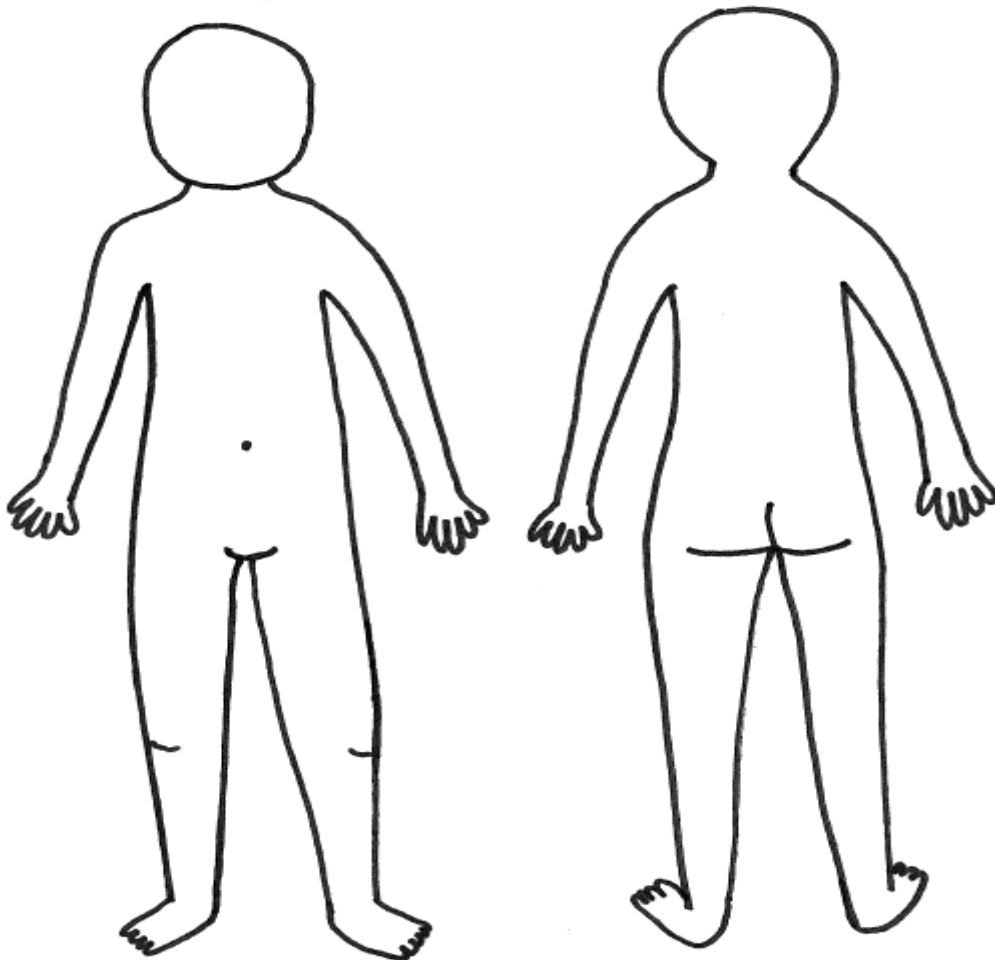


## TEHTÄVÄ 9\*: VIHREÄN JA PUNAISEN VALON KOSKETUKSET

Vihreän valon kosketukset ovat sellaisia, jotka tuntuvat turvallisilta, mukavilta ja saavat hyvälle tuulelle. Punaisen valon kosketukset tuntuvat epämiellyttäviltä, ikäviltä ja ne voivat satuttaa. Vihreän valon kosketuksille sanotaan KYLLÄ ja punaisen valon kosketuksille EI.

Käy aikuisen kanssa läpi, millaisia kosketuksia vihreän ja punaisen valon kosketukset voivat olla. Tämän jälkeen väritä hahmoon vihreällä ne alueet tai kohdat, joihin sinua saa koskettaa ja punaisella sellaiset alueet tai kohdat, jotka ovat yksityisiä ja joihin sinua ei saa koskettaa ilman lupaa tai lainkaan.

Voit halutessasi tehdä hahmosta enemmän itsesi näköisen tai vastaamaan omaa sukupuoltasi.





## TEHTÄVÄ 10\*: ILMEET

Tämän tehtävän tarkoituksena on tunnistaa erilaisia tunteita ilmeiden perusteella. Tehtävänäsi on yhdistää oikean tunteen nimi oikeaan ilmeeseen. Ilmeet voivat vastata myös jotain muuta tunnetta, kuin mitä alla on lueteltu vastausvaihtoehdoiksi. Keskustele aikuisen kanssa erilaisista tilanteista, joissa itse olet kokenut ilmeitä vastaavia tunteita, tai tilanteita joissa vastaavia tunteita voi kokea. Mitä muita tunteita ihmisillä on?



Iloinen  
Nauravainen  
Surullinen  
Itkuinen  
Hämmästynyt  
Vihainen

Epävarma / Jännittynyt  
Ujo  
Pelokas  
Ilmeetön  
Tyytymätön / Tylsistynyt  
Ilkikurinen / Kiihtynyt







## Oppaassa käytetyt lähteet

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

Helama, S. 2005. Pidän huolta itsestäni. Opas erityisryhmien käyttöön. Suomen Kuntaliitto ja Lastensuojelun Keskusliitto.

Ilmonen, T., Karanka, I. & Palokari, S. 2001. Iloinen soturi ja suloinen kuningatar. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Lajunen, K. 2013. Turvaa ja turvataitoja – ennaltaehkäisyyn ja tukeen pyrkivä työote. Luentomateriaali. Päivitetty 3.12.2013. Luettu 27.11.2016.  
<http://www.ksshp.fi/download/noname/%7BDC6F3AE5-4603-418F-B8BB-9F50B92179F2%7D/46316>

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Opas 39. Helsinki: THL.

Laulainen, J. & Sarajärvi, M. 2013. Oikeus seksuaalisuuteen. Seksuaalisuudesta selkokielellä. 2. painos. Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille -projekti 2012–2016. Tampereen Kaupunkilähetys 2013.

Kehitysvammahuollon työntekijät. 2016. Haastattelu 15.8.2016. Haastattelijat Koskela, N & Rauma, N. Tampere.

Oksanen, J. 2015. SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin –seksuaalikasvatushanke (2013–2015). Helsinki: Autismisäätiö.

Rajala, P. 2008. Kahden. Rakkaudesta ja seksistä selkokielellä. 3. uudistettu laitos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

THL. 2016. Seksuaalinen hyvinvointi. <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksi>

Virtanen, H. 2012. Selkokielen käsikirja. 2. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Väestöliitto. 2016. Murrosikä. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

Väestöliitto. 2016. Seksi. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/>

WAS. 2014. Declaration of Sexual Rights. Luettu 11.02.2016. Tulostettu 27.5.2016.  
<http://www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/DSR-Finnish.pdf>

Piirroksat: Kirjoittajat & Emma Koskela