



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# SEKSISTÄ SEKAISIN -RATA

Seksuaalikasvatusta Kiuruveden 8.-luokkalaisille nuorille

TEKIJÄT: Mira Lehtikangas  
Kirsi Pikkarainen

Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Mira Lehtikangas ja Kirsi Pikkarainen	
Työn nimi Seksistä sekaisin -rata. Seksuaalikasvatusta Kiuruveden 8.-luokkalaisille nuorille	
Päiväys 23.11.2017	Sivumäärä/Liitteet. 62/16
Ohjaajat Mira Polón ja Pirjo Turunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppanit Kiuruveden kaupungin nuorisopalvelut	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä kehitettiin Kiuruveden nuorisopalveluiden seksuaalikasvatuksen toimintamallia niin, että se vastaa aikaisemmin kehittyvien nuorten tarpeisiin paremmin kuin aikaisempi toimintamalli. Seksuaalikasvatusradan välillisenä tavoitteena oli lisätä vastuullisuutta ja huolenpitoa seksuaalikäyttäytymisessä ja sen myötä ennaltaehkäistä nuorten sukupuolitautilien leviämistä ja vähentää teiniraskauksia. Radan avulla nuoria ohjattiin turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Rata kohdennettiin 8.-luokkalaisille nuorille. Nuorten tarpeita selvitettiin alkukartoituskyselyn sekä teorian avulla. Lisäksi tavoitteena oli saada radasta nykyaikainen ja toimiva kokonaisuus. Radasta tehtiin nuoria kiinnostava, osallistava ja monipuolinen.</p> <p>Seksuaalisuus nähdään koko elämän mittaisena prosessina, joka tarkoittaa sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin rakentumista ja ymmärtämistä. Seksuaalisuuden perustana on käsitys ihmisyydestä ja arvoista. Seksuaalikasvatus tukee vastuullista seksuaalisuuden toteutumista sekä edistää kunnioittavien, avoimien asenteiden ja arvojen kehittymistä. Kasvatuksessa täytyy ottaa huomioon ikä, kehitystaso, käsityskyky, kulttuuri, sosiaaliset tekijät, sukupuoli ja elämän realiteetit. Seksuaalioikeudet toimivat opinnäytetyön lähtökohtana ja seksuaalikasvatusradalla käsiteltävät asiat on suunniteltu niiden perusteella.</p> <p>Rataa testattiin 9.-luokkalaisilla 26.–27.9.2017 Kiuruveden nuorisotalon tiloissa. Se koottiin viiteen eri tilaan, jotka nuoret kiersivät 5–7 hengen ryhmissä. Huoneiden aiheet olivat ihastuminen ja seurustelu, ehkäisymenetelmät, ensimmäinen kerta, sukupuolitaudit ja sosiaalinen media. Radan lopussa nuorten tietämystä testattiin visailulla, ja he antoivat samalla palautetta kokemuksesta. Palautekyselystä saatiin 53 vastausta, joista voidaan todeta radan olleen hyödyllinen, positiivinen ja miellyttävä.</p> <p>Opinnäytetyö lisäsi nuorten tietoja, taitoja sekä tuki heitä kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Toimeksiantaja sai opinnäytetyöstä toimintamallin, jota se aikoo hyödyntää myös tulevaisuudessa seksuaalikasvatuksessa. Toimintamallia käytetään itse sekä tarjoamalla sitä muille paikkakunnille. Rataa voi kehittää 9.-luokkalaisille tarjottavalla elämäntilanteeseen ja perheen perustamiseen liittyvällä valistuksella. Valistukseen voisi sisällyttää myös ammatinvalinta ja jatko-opiskelu.</p>	
Avainsanat seksuaalikasvatus, seksuaalisuus, itsetunto, murrosikä, seksuaalioikeudet	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Mira Lehtikangas and Kirsi Pikkarainen			
Title of Thesis A course Confused About Sex. Sexual education for 8th grade adolescents			
Date	23.11.2017	Pages/Appendices	62/16
Supervisors Mira Polón and Pirjo Turunen			
Client Organisation/Partners Kiuruvesi Youth Services			
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to develop a model of sexual education for Kiuruvesi Youth Services so that it meets the needs of adolescent better than the previous model. The indirect aim of the sexual education course was to increase responsibility and care for one's sexual behavior and prevent the spread of sex diseases and reduce teen pregnancies. This course will guided young to safe sexual behavior. The course was targeted at 8th grade adolescents. The needs of the adolescents were analyzed by means of an initial survey questionnaire and theory. An additional aim was to make a modern and functional course. The course was made to be interesting, participative and versatile to the young.</p> <p>Sexuality is a lifelong process which means developing and understanding sexuality and sexual identity. It is based on an understanding of humanity and values. Sexual education supports the responsibility and promotes the development of open attitudes and values. It has to consider age, stage in development, perception, culture, social factors, gender and life realities. Sexual rights worked as a starting point for the thesis and the issues that are being dealt with on the sexual education course are planned based on them.</p> <p>The course was tested with 9th graders on 26–27 September 2017 at Kiuruvesi youth center. It was set up in five different rooms which young went through in groups of 5 to 7 people. The themes of the rooms were infatuation and dating, methods of contraception, the first time, sex diseases and social media. At the end of the course the knowledge of young was tested with a quiz and at the same time they gave feedback of the experience. 53 responses were received to the feedback inquiry which indicates that the course was useful, positive and pleasant.</p> <p>The course increased young's knowledge and skills and supported them in their holistic growth and development. The client organization received a model which they plan to use in the future for sexual education as well as offer it to other places. The course could also be developed for 9th graders in order to offer guidance in life management and family planning. Their course could also include vocational guidance and post-graduate studies.</p>			
<p>Keywords sexual education, sexuality, self-esteem, puberty, sexual rights</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITE.....	8
3	NUOREN SEKSUAALISUUDEN KEHITYS .....	9
3.1	Nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys .....	9
3.2	Itsetunto ja murrosikä.....	10
3.3	Seksuaalisuuden portaat.....	11
4	SEKSUAALIKASVATUS NUOREN ELÄMÄSSÄ .....	13
4.1	Nuorten seksuaalioikeudet.....	14
4.2	Seksuaalikasvatus opetussuunnitelmassa.....	16
4.3	Tunnekasvatuksen merkitys seksuaalikasvatuksessa .....	16
5	SEKSUAALIKASVATUSRADALLA ESIINTYVÄT TEEMAT .....	18
5.1	Nuorten seurustelu .....	18
5.2	Ehkäisy ja ensimmäinen kerta.....	19
5.3	Sukupuolitaudit ja niiden hoito.....	20
5.4	Sosiaalisen median tuomat mahdollisuudet ja uhat seksuaalisuudelle .....	20
6	SEKSISTÄ SEKAISIN -RADAN PROSESSI .....	22
6.1	Prosessin kuvaus .....	22
6.2	Alkukartoituskysely .....	24
6.3	Radan suunnittelu ja kokoaminen .....	25
6.3.1	Seurusteluhuone .....	28
6.3.2	Terveystoimittajan huone .....	29
6.3.3	Ensimmäinen kerta -huone .....	31
6.3.4	Sukupuolitautihuone.....	32
6.3.5	Seksistä sekaisin .....	33
6.4	Visan tulokset ja palaute radasta .....	34
7	TOIMEKSIANTAJAN ARVIO PROSESSISTA .....	37
8	POHDINTA.....	38
8.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	39
8.2	Ammatillisuuden kehittyminen .....	40
8.3	Opinnäytetyön merkitys.....	40
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	42

LIITE 1: SOPIMUS MATERIAALIKUSTANNUKSISTA .....	46
LIITE 2: ALKUKARTOITUSKYSELY .....	47
LIITE 3: TOIMEKSIANTAJAN ARVIO PROSESSISTA.....	49
LIITE 4: SEKSUAALIKASVATUSRADAN OHJAAJAN OPAS .....	51

## 1 JOHDANTO

Seksuaalikasvatus on muuttunut viime vuosikymmenten aikana. Sukupuoli- ja ehkäisytiетouden taso oli puutteellista 1960-luvun Suomessa. Koska terveydenhuolto ei valistanut nuoria, he etsivät tietonsa kavereilta ja lehdistä. Tuohon aikaan koti ja koulu eivät tukeneet nuorten seksuaalista kasvua. (Kontula 1991, 13–52.) Tieto sukupuoliasioista vaihteli väestöryhmittäin. Kaupunkilaislapset tiesivät maalaislapsia enemmän sukupuoliasioista. Seksuaalikasvatuksesta tuli pakollista kouluissa vuonna 1970, mutta vain muutama vuosikymmen myöhemmin se muuttui valinnaiseksi ja koulut saivat päättää, kuinka kasvatus järjestettäisiin. Tämä huononsi seksuaalikasvatuksen laatua. (THL 2014a, 25.) Seksuaaliterveyspalvelut heikkenivät 1990-luvun puolivälissä, minkä seurauksena raskaudenkeskeytykset lisääntyivät yli puolella vuoteen 2002 asti (THL 2014b). 1990-luvun lama on osoittanut, mitä seurauksia seksuaalikasvatuksen ja -valistuksen leikkaamisesta on. Esimerkiksi teiniraskaudet ja sukupuolitaudit lisääntyivät nuorilla selvästi. (Kontula ja Meriläinen 2007, 5). Kouluissa aloitettiin vuonna 2004 uusi terveystiedon oppiaine, josta tuli pakollista muutama vuosi myöhemmin. Suomessa luotiin seksuaalikasvatuksen toteutusta ohjaava opetusohjelma. Seksuaalikasvatus liitettiin osaksi terveystiedon oppiainetta. Tutkimukset osoittavat kehittämisen parantaneen seksuaalikasvatuksen laatua ja määrää. Parannusta on tapahtunut myös ehkäisyn käytössä, sillä se näkyy raskaudenkeskeytyslukuissa. (THL 2014a, 25.)

Nuorten seksuaalikasvatus on kokenut viime vuosikymmenien aikana huomattavia muutoksia. Nuoret ovat saaneet enemmän tietoa, seksuaalikasvatus on tehostunut ja teini-ikäisten raskaudet, abortit ja sukupuolitaudit ovat vähentyneet. (THL 2014c.) Seksuaaliterveyttä voidaan arvioida seuraamalla raskauden keskeytysten määrää ja sukupuolitautien yleisyyttä. Muita indikaattoreita ovat yleiset aborttiluvut, teini-ikäisten raskaudet ja aborttiluvut sekä äitiys- ja imeväisyyskuolleisuus. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 28.) Esimerkiksi vuonna 2015 raskaudenkeskeytysten lukumäärä oli matalampi kuin kertaakaan vuonna 1970 voimaan tulleen raskaudenkeskeytyslain jälkeen. Silloin tehtiin 9 440 raskaudenkeskeytystä 15–49-vuotiaille. (THL 2016a.) Yhdynnässä olleiden nuorten ehkäisyn käytössä ei ole tapahtunut sellaista kehitystä, jota toivotaan 2000-luvulla. Kouluterveyskyselyssä vuonna 2013 ilmeni, että yläkouluikäisistä viimeisessä yhdynnässä oli ollut ilman ehkäisyä 18 prosenttia pojista ja 14 prosenttia tytöistä. Tuplaehkäisy eli esimerkiksi kondomin ja hormonaalisen ehkäisyn samanaikainen käyttö oli harvinaista. (THL 2016b, 30.) Vuoden 2017 tuloksista nähdään, että Pohjois-Savossa 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista viimeisessä yhdynnässä oli ollut ilman ehkäisyä noin kymmenes, kun vastanneiden määrä oli 657. Kiuruvedellä vastaajia oli 52, joista 11,5 prosenttia ei ollut käyttänyt mitään ehkäisyä. (THL 2017.)

Terveydenhuoltolain mukaan kunnan on järjestettävä ehkäisyneuvontaa ja muita seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistäviä palveluita eri ikäryhmille (Terveydenhuoltolaki 2010, §13). Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon tehtävänä on järjestää lapsille ja nuorille raskauden ehkäisy- ja seksuaaliterveysneuvontaa. Sitä voidaan kuitenkin järjestää myös muiden palveluiden osana, kuten nuorisotyössä ja vapaa-aikapalveluissa (THL 2016b, 49).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö. Sen tavoitteena on kehittää suunnittelemalla ja toteuttamalla Kiuruveden nuorisopalveluiden seksuaalikasvatusrata. Tarkoituksena on rakentaa radasta nuoria kiinnostava ja monipuolinen. Opinnäytetyömme lisää nuorten tietoja, taitoja, sekä tukee heitä kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Seksuaalikasvatusradan välillisenä tavoitteena on lisätä vastuullisuutta ja huolenpitoa seksuaalikäyttäytymisestä ja sen myötä ennaltaehkäistä nuorten sukupuolitautilien leviämistä ja vähentää teiniraskauksia. Radan avulla nuoria ohjataan turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Haluamme tehdä toiminnallisen seksuaalikasvatusradan, jossa nuoret saavat erilaisten elämysten kautta tietoa seksuaalisuuden eri aiheista. Nuoret osallistuvat radan toteutukseen kertomalla mielipiteensä kyselyn avulla. Radassa on viisi huonetta, joita nuoret kiertävät pienissä ryhmissä. Huoneiden aiheina ovat ihastuminen ja seurustelu, ehkäisymenetelmät, ensimmäinen seksikokemus, sukupuolitaudit sekä sosiaalinen media ja seksuaalioikeudet.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITE

Toimeksiantajamme Kiuruveden nuorisopalvelut käsittävät nuorten vapaa-aikapalvelut, etsivän nuorisotyön ja nuorten työpajat. Nuorisopalveluiden tehtävänä on tuottaa laadukkaita ja monipuolisia palveluita nuorille. Työssä korostetaan nuorisolähtöistä työtettä. Lisäksi työntekijöiden tehtävänä on osallistaa nuoria ja tukea heitä arjessa. Myös nuorten sosiaalinen vahvistaminen on nuorisotyössä erityisen tärkeää ja se tulee huomioida nuorten palveluita toteuttaessa. (Kiuruveden kaupunki 2016.)

Nuorten vapaa-aikapalveluiden tehtävänä on nuorisotalon auki pitäminen, tapahtumien, leirien, retkien ja erilaisten ryhmätoimintojen järjestäminen. Toiminnasta vastaavat nuorisosihteeri, nuorisohjaaja, sekä alan opiskelijat ja harjoittelijat. Vapaa-aikapalvelut tekevät yhteistyötä yläkoulun kanssa järjestäen eri ikäryhmille ryhmätyömiä sekä päihde- ja seksuaalivalistusta. (Kiuruveden kaupunki 2016.)

Nuorisolaki ohjaa nuorisotyön ja -toiminnan edistämistä. Lain yhtenä tavoitteena on tukea nuoria kasvussa, itsenäistymisessä, yhteisöllisyydessä sekä niihin liittyvien tietojen ja taitojen oppimisessa. (Nuorisolaki 2016, §1–2.) Olemme tehneet Kiuruveden nuorisopalveluiden kanssa yhteistyötä opintojemme aikana. He ovat esittäneet muutaman ehdotuksen mahdollisista opinnäytetöiden aiheista. Olemme päätyneet valitsemaan nuorten seksuaalikasvatusradan kehittämisen, koska toimeksiantajalla on sille tarvetta. Aikaisemmin Kiuruvedellä on käytetty Iisalmen Kasva Aikuiseksi -radan mallia. Siinä ongelmiksi ovat muodostuneet radan raskas kasaaminen, kallis vuokra, sekä Kiuruveden nuorisotalon toimitilat. Kasva Aikuiseksi -rata on tunnelimainen, joten se ei soveltunut nuorisotalon tiloihin. Lisäksi oppilailta on saattanut loppua happi, mikä on aiheuttanut pyörtymisiä. Tämän jälkeen nuorisopalvelut on alkanut käyttää yksinkertaistettua ja riisuttua mallia Kasva Aikuiseksi -radasta. Kasva Aikuiseksi -radan materiaalit on hankittu lainaamalla ja tilaamalla ne eri paikoista.

Tarkoituksenamme on rakentaa radasta nuoria kiinnostava, osallistava ja monipuolinen. Nuoret osallistuvat myös radan suunnitteluun kertomalla mielipiteensä aiemmasta radasta alkukartoituskyselyssä. Opinnäytetyömme lisää nuorten tietoja ja taitoja sekä tukee heitä kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Seksuaalikasvatusradan välillisenä tavoitteena on lisätä vastuullisuutta ja huolenpitoa seksuaalikäyttäytymisestä ja sen myötä ennaltaehkäistä nuorten sukupuolitautilien leviämistä ja vähentää teiniraskauksia. Radan avulla nuoria ohjataan turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää nuorisopalveluiden seksuaalikasvatusrataa niin, että se vastaa nykyään aikaisemmin kehittyvien nuorten tarpeisiin paremmin. Tarpeita selvitetään alkukartoituskyselyn sekä teorian avulla. Lisäksi tavoitteena on saada radasta nykyaikaisempi ja toimivampi kokonaisuus kuin edellisestä radasta.



### 3 NUOREN SEKSUAALISUUDEN KEHITYS

WHO:n (World Health Organization) seksuaalisuuden määritelmän mukaan seksuaalisuus on osa ihmisen persoonallisuutta ja yksi perustarpeista. Siihen kuuluu seksi, sukupuoli-identiteetti ja roolit, nautinto, erotiikka, läheisyys ja lisääntyminen. Sen ajatellaan olevan kokemus ja ilmaisu ajatuksissa, asenteissa, arvoissa ja käyttäytymisessä. Vaikka seksuaalisuus kattaa kaikki nämä muodot, eivät ne kaikki ole aina koettuja tai ilmaistuja. Seksuaalisuuteen vaikuttavat biologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset, eettiset, oikeudelliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät. (WHO 2017, 3.) Seksuaalisuus saa meidät etsimään rakkautta, ihmissuhteita, lämpöä ja läheisyyttä. Seksuaalisuus vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, tekoihin ja reaktioihin. Tätä kautta se vaikuttaa myös henkiseen ja fyysiseen terveyteen. (RFSU 2016.)

Seksuaalisuus muuttuu ihmisen koko elämän ajan, eikä se siis ole koskaan valmis. Se on sidoksissa elämän muutoksiin sekä kulttuureihin, joissa ihminen elää. Kukaan ei voi määrittää toisen ihmisen seksuaalisuutta, sillä jokainen kokee sen omalla tavallaan. Seksuaalisuuden perustana nähdään käsitys ihmisyydestä ja arvoista. Ne auttavat ymmärtämään omaa seksuaalisuutta ja oman identiteetin löytymistä. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 13–27.) Seksuaalisuus voidaan ajatella tekojen sijaan tunteina, sillä jokaisella on oma tapansa tuntea ja ajatella seksuaalisesti (Kallio 2012, 29). Positiivista seksuaalista minäkuvaa tukee varhainen vuorovaikutus, sillä sen ajatellaan olevan pohja rakkaus- ja aikuissuhteille. Varhainen vuorovaikutus ja empatiakyky myös edistävät ja tukevat terveyttä. Myös sukupuolella on tärkeä rooli seksuaalisuuden määrittämiseen, koska sen avulla ihmiselle muodostuu käsitys seksuaalisesta suuntautumisesta. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 29–33.)

#### 3.1 Nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Lapsi alkaa tunnistaa 1,5–3 vuoden ikäisenä oman ja toisten ihmisten sukupuolet miehiksi ja naisiksi. Hän opettelee kulttuurin sukupuolikäsityksiä ja rakentaa käsitystä itsestä. Sukupuoli- ja seksuaali-identiteetti alkavat kehittyä lapsen kasvaessa. Sukupuoli-identiteetin avulla lapsi sisäistää tunteen omasta naiseudesta tai miehisyydestä. Tunne voi myös olla ristiriitainen tai monimuotoinen kokemus, jolloin lapsi ei voi tarkaan määrittellä omaa sukupuoltaan. Ympäristön paine voi saada lapsen salaamaan omaa sukupuoltaan koskevan pohdiskelun, sillä hän saattaa kokea, että se vaikuttaa negatiivisesti perheeseen tai ystäviin. Tämän takia onkin tärkeää ottaa lapsi huomioon empaattisesti ja avoimesti sekä tukea lapsen itseä arvostavan identiteetin kehittymistä. (Tuovinen, Stålström, Nissinen ja Hentula 2011, 225–241.)

Seksuaalisuus kehittyy merkittävästi murrosiässä. Nuori mukauttaa omat tuntemuksensa, kotona opitun asenteen, kaveripiirin normit ja erilaisista lähteistä saamansa tiedon. Nuoret tutustuvat erilaisissa ympäristöissä omaan seksuaalisuuteensa ja rakentavat näin omaa persoonaansa ja seksuaalista identiteettiään. (Tuovinen ym. 2011, 15–17.) Nuoren seksuaalisuuden herääminen ja sen omaksuminen ovat yksi nuoruuden tärkeimmistä muutoksista. Nuori alkaa valmistautua seurustelemiseen ja seksuaalisuuden ilmaisemiseen. (Lehtikangas 2017, 67.) Nuorten seksuaalikasvatuksella on lisäksi ennaltaehkäisevä vaikutus varhain aloitettujen yhdyntöjen seurauksena syntyviin teiniraskauksiin ja

mielenterveyden häiriöihin (THL 2014b). Seksuaalisuus ja oman seksuaalisuuden tunteminen ovat niin suuri osa nuorten murrosikää, että koimme aiheeseen tutustumisen tärkeänä. Mielestämme on myös tärkeää ymmärtää nuorten seksuaalista käyttäymistä.

Nuorten ihastumiset ja seurustelun harjoittelu näkyvät ensin kaveriporukassa, jossa on kummankin sukupuolen edustajia. Aluksi ihastumisesta kerrotaan ystäville ja myöhemmin rohkeuden kasvessa myös ihastuksen kohteelle. Ensimmäisiin seurustelusuhteisiin ei yleensä kuulu seksuaalinen kanssa käyminen, joka usein huolestuttaa vanhempia. Seurustellessa nuori harjoittelee tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä yhdessäoloa. (Lehtikangas 2012, 67.)

### 3.2 Itsetunto ja murrosikä

Itsetuntoa voi määritellä monin eri tavoin. Sen kehittymiseen vaikuttavat erilaiset kokemukset ympäröivästä maailmasta ja itsetunto rakentuu monista elementeistä. Yksi elementeistä on se, miten lapsi tai nuori opettelee arvostamaan omaa sukupuoltaan ja elämistä sen kanssa. Toinen elementti kuvaa sitä, miten tärkeänä hän kokee itsensä osana jotain sosiaalista yhteisöä kuten esimerkiksi perhe tai kaverit. Kolmas elementti on se, miten tärkeänä hän kokee oman kehonsa ja kuinka tyytyväinen on siinä. Neljäs keskittyy siihen, kuinka hyvin nuori hallitsee itseään ja omia tunteitaan. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander, Rinkinen ja Alkio 2008, 15–16.)

Itsetunto tarkoittaa omien heikkouksien ja vahvuuksien tuntemista sekä itsensä näkemistä positiivisesti ja luottavaisesti. Itsetunto rakentuu koko elämän ajan. Se kokee välillä kolauksia, mutta vahvistuu kuitenkin niistä. Etenkin nuoruusiässä itsentunto heittelee paljon, koska keho muuttuu ja elämään liittyvät asiat mietityttävät. (Väestöliitto 2016a.) Mitä parempi itsetunto nuorella on, sitä vähemmän hän ottaa elämässään tietoisia seksuaalisuuteen liittyviä riskejä (Aho ym. 2008, 15–16). Positiivinen kokemus itsestä auttaa selviämään eteen tulevista haasteista, esimerkiksi murrosiästä, seksuaalisuudesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta. Hyvä itsetunto luo myönteisiä tunteita omasta elämästä ja arvosta, mikä taas suojaa esimerkiksi epäonnistuneissa sosiaalisissa tilanteissa (Aaltonen 2012, 20–21).

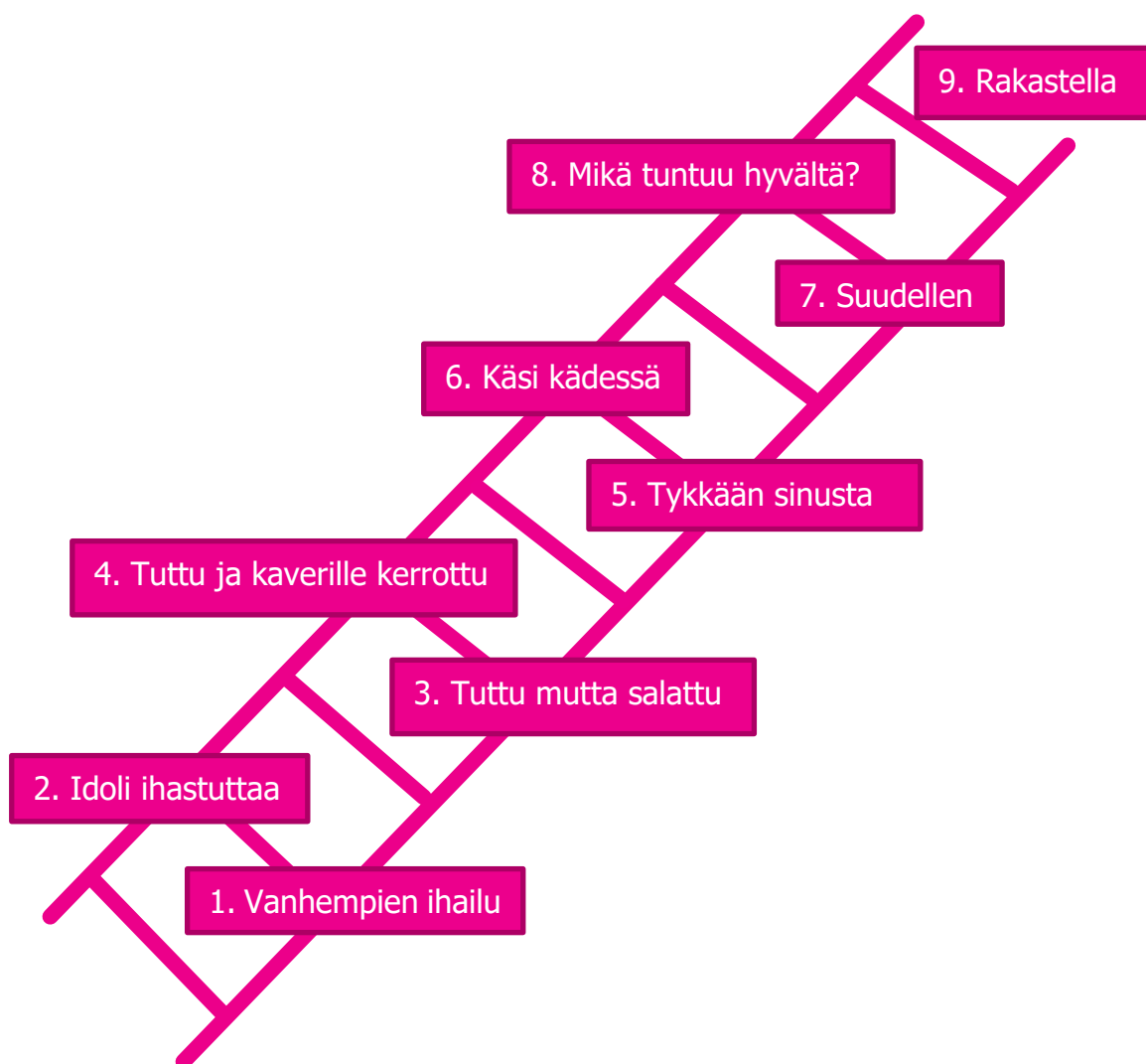
Murrosikä alkaa nuorilla yksilöllisesti eri iässä. Tytöillä se alkaa yleensä aikaisemmin kuin pojilla. Puberteetissä keho ja mieli kasvavat ja kehittyvät. (Väestöliitto 2016b.) Varhaisnuoruusvaiheessa nuori kokee hämmennystä ja nopeat kehon muutokset aiheuttavat levottomuutta ja kiihtymistä. Tätä vaihetta kutsutaan kuohuntavaiheeksi. Varsinainen nuoruus on 15–17-vuotiaana, jolloin hämmennys alkaa jäsentyä ja nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 76.)

Nuoruudesta ihminen siirtyy aikuisuuteen, jossa muuttuva keho työntää nuorta kohti kypsempää seksuaalisuutta (RFSU 2016; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 76). Tässä vaiheessa seksuaalisuutta mietitään asenteena, käyttäytymisenä, tunteena ja toimintana. Jokainen pohtii omaa sukupuoli- ja seksuaali-identiteettiään, joten oikein ajoitetulla seksuaalikasvatuksella tuetaan nuoren seksuaalike-

hitystä. (RFSU 2016.) Nuorelle seksuaalisuuteen liittyy hämmennys kehon ja tunteiden muuttumisesta. Tähän vaiheeseen kuuluvat muun muassa itsensä tutkiminen, muiden ihmisten tarkkaileminen ja itsensä vertaileminen muihin. Nuoruusiän merkittävyys ja arvokkuus näkyvät rakentaessa aikuisuuden perustuksia. (Aho ym. 2008, 15–18.)

### 3.3 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat on tunnekasvatusmalli, joka kuvaa ihmisen seksuaalista kehitystä ja sen etenemistä leikki-ikästä aikuisuuteen. Se ohjaa nuorta tunnistamaan oman kehitysvaiheensa sekä arvostamaan ja kuuntelemaan omia tunteitaan ja kokemuksiaan. Portaavat perustuvat kehityspsykologiaan sekä kouluterveyskyselyihin nuorten kokemuksista. Seksuaalisuuden portaiden avulla voidaan lähestyä seksuaalisuutta tunteiden kautta. Malli sopii esimerkiksi peruskouluille, nuorisotyöhön, vammaisneuvontaan, seksuaaliterapiaan ja koteihin. Portaita on yhteensä yhdeksän, ja ne on esitetty alla olevassa kuviossa 1. (Cacciatore s.a.)



KUVIO 1. Seksuaalisuuden portaat (Cacciatore s.a.)

Kahdeksaluokkalaisten kanssa tulisi käsitellä "Mikä tuntuu hyvältä?"- ja "Rakastella"-portaita (Korteniemi-Poikela ja Cacciatore 1999, 38; Korteniemi-Poikela ja Cacciatore 2015, 24). "Mikä tuntuu hyvältä?" -portaan kehitysvaiheessa nuori alkaa rohkaistua seksuaaliseen nautintoon kosketusten kautta. Hän pystyy jo arvioimaan itseään ja omaa kypsyyttään sekä kehon kokemuksia ja tunteita.

Tässä vaiheessa tunteiden vaihtelevuus voi olla hyvinkin voimakasta esimerkiksi nopeasta rakastumisesta nopeaan epätoivoon. Toisin sanoen tällä portaalla nuori alkaa opetella seksuaalista viestintää ja kommunikaatiota. (Korteniemi-Poikela ja Cacciatore 2015, 109.) ”Rakastella”-portaalla nuori uskaltaa nauttia toisen ihmisen läheisyydestä, rakkaudesta ja hellyydestä. Useimmat nuoret hankkivat seksikokemuksia tässä vaiheessa. Parhaimmassa tapauksessa nuori osaa kantaa vastuuta ja ymmärtää mahdolliset riskit sekä pystyy ottamaan riskit huomioon jo suunnitellessaan rakastelua. Nuoren on tärkeää ymmärtää ero yhtenä ratkaisuna, mikäli suhde ei tunnu toimivan oikein. (Aho ym. 2008, 25.)

Tavoitteena näissä kehitysvaiheissa on se, että jokainen oppii suojautumaan sukupuolitaudeilta ja suunnittelemattomilta raskauksilta. Lisäksi jokaisella ihmisellä on vastuu omasta seksuaalisuudestaan ja kunnioituksesta kumppaninsa seksuaalisuutta kohtaan. (Korteniemi-Poikela ja Cacciatore 1999, 38.) On tärkeää, että nuori ymmärtää, ettei seksuaalisuudessa kaikki mene aina suunnitelmien mukaan. Apua ja neuvoja saa kuitenkin tarvittaessa. (Korteniemi-Poikela ja Cacciatore 2015, 130.) Näitä asioita käsitellessä on otettava huomioon se, että jokainen nuori on seksuaalisessa kehityksensä omalla tasollaan. Toiset kuulevat asioista vasta ensimmäistä kertaa ja toisilla voi olla jo pitkä kokemus seksuaalisuudestaan. Nuoret käyvät siis seksuaalisuuttaan läpi jokainen omaan tahtiinsa, mutta on hyvä, että heillä on tietoa ja valmiuksia tulevaa varten.

#### 4 SEKSUAALIKASVATUS NUOREN ELÄMÄSSÄ

Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus tarjoaa tutkittua tietoa. Se kehittää taitoja toimia tietojen pohjalta ja suojaaa mahdollisilta riskeiltä. Seksuaalikasvatus edistää kunnioittavien ja avoimien asenteiden ja arvojen kehittymistä sekä tukee vastuullista seksuaalisuuden toteutumista. (Väestöliitto 2016c.) Seksuaalikasvatus keskittyy seksuaalisuuden myönteisyyteen, läheisten ihmissuhteiden voimavaroihin ja sen lähtökohtana ovat ihmisoikeudet (THL 2014a, 7). WHO:n seksuaalikasvatuksen standardeissa kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus alkaa syntymästä. Sen täytyy huomioida iän mukainen kehitys, käsityskyky, kulttuuri, sosiaaliset tekijät, sukupuoli ja elämän realiteetit. Sen tulee perustua seksuaalisuutta ja lisääntymistä koskeviin ihmisoikeuksiin, kokonaisvaltaiseen käsitykseen hyvinvoinnista (käsittää myös terveyden), sekä tieteellisesti pätevään tietoon. Sukupuolten tasa-arvo, itsemäärämisoikeus ja erilaisuuden hyväksyminen ovat tärkeitä seksuaalikasvatuksen osa-alueita. Lisäksi seksuaalikasvatus kehittää yhteiskuntaa oikeudenmukaisempaan ja myötätuntoisempaan suuntaan voimaannuttamalla yksilöitä ja yhteisöjä. (THL 2016b, 38.)

Seksuaalikasvatus toimii lapsen ja nuoren varhaisena tukena, sillä he ansaitsevat tietoja, taitoja ja hyviä asenteita. Lisäksi myös sellaiset lapset, jotka eivät esitä suoraan kysymyksiä tulevat huomioituksi. Seksuaalikasvatuksessa on kahdeksan osa-aluetta, joiden mukaan lasta tai nuorta tulee kasvattaa, kun hän tarvitsee asiallista seksuaalikasvatusta:

1. ihmiskeho ja ihmisen kehitys
2. tunteet
3. moninaisuus, ihmissuhteet ja elämäntyyli
4. hyvinvointi, terveys ja seksuaalisuus
5. hedelmällisyys ja lisääntyminen
6. läheisyys, itsetunto ja seksuaalisuus
7. seksuaalisuus ja oikeudet
8. normit ja tavat eli seksuaalisuutta määrittelevät sosiokulttuuriset ja kulttuuriset tekijät. (Caciatore ja Ingman-Friberg 2017.)

Seksuaalikasvatusta ovat seksuaalivalistus, -opetus, -neuvonta ja -ohjaus. Seksuaalivalistusta pidetään suurille joukoille. Se on yksisuuntaista, eli kuulijalla tai lukijalla ei ole mahdollista esittää kysymyksiä. (Bildjuschkin 2015, 13.) Seksuaalivalistusta täytyy tehdä pitkäkestoisesti ja suunnata se moniin eri tahoihin, millä taataan valistuksen parempi vaikutus (THL 2016b, 39). Seksuaaliopetus tapahtuu pienehkölle joukolle, esimerkiksi koululuokalle. Opetuksessa sekä kuulija että puhuja voivat tehdä tarkentavia kysymyksiä tai reflektointia. Seksuaalineuvontaa voi antaa seksuaalineuvontakoulutuksen saanut ammattihenkilö. Asiakkaina toimii yleensä yksi tai kaksi henkilöä. (Bildjuschkin 2015, 13.) Seksuaaliohjausta annetaan nuorisotyössä ja vapaa-ajanohjauksessa. Se on yleistä sosiaali- ja terveydenhuollon koulutuksen saaneen työssä. Seksuaaliohjaus on vapaamuotoisempaa kuin seksuaaliopetus. (THL 2016b, 40.)

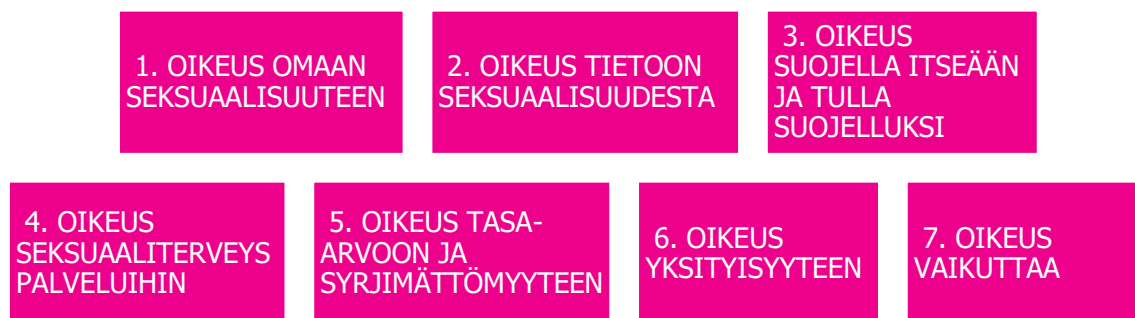
WHO:n mukaan yläkouluikäisten nuorien (7.–9. luokat) seksuaalikasvatukseen kuuluu tieto nuoren oman kasvun ja kehityksen tueksi. Kasvatuksessa tulee käsitellä seurustelua, rakkautta, intiimisuhteita, seksiä ja pornoa sekä mediaa. Myös lähisuhdeväkivalta ja seksuaalisuutta loukkaava väkivalta on tärkeä osa jo tämän ikäisten seksuaalisessa ohjauksessa. (THL 2016b, 47.)

Seksuaalisuuden kehittyminen nähdään prosessina, jonka aikana nuoret etsivät tietoa vähitellen kehittämien mielikuvia, asenteita ja arvoja sekä taitoja. Varhaisimpien kehitysvaiheiden tiedonlähteet ovat tärkeimpiä. Suuri osa seksuaalikasvatuksesta annetaan kotona. Tätä kutsutaan epäviralliseksi tiedonlähteeksi, jossa vanhempien merkitys seksuaalikasvatuksessa korostuu mitä nuorempi lapsi on kyseessä. Myöhemmässä vaiheessa seksuaalikasvatukseen osallistuvat kodin lisäksi myös terveydenhuolto, koulu ja muut ammattilaiset, joita kutsutaan muodollisiksi tiedonlähteiksi. Nuorten on tärkeää saada epävirallisen seksuaalikasvatuksen tueksi myös muodollista seksuaalikasvatusta ja niiden tulisi täydentää toisiaan. (THL 2010, 8.) Nykyään nuoret etsivät paljon tietoa myös internetistä.

Seksuaaliterveyden edistämistä ohjaavat Suomessa muun muassa Terveys 2015 -ohjelma, Terveystiedon edistämisen laatusuosituksen, Terveystiedon edistämisen politiikkaohjelma ja Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 27). Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos perusti vuonna 2010 seksuaali- ja lisääntymisterveyskeskityksen (SELI), joka paransi merkittävästi yhdessä Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman kanssa Suomen seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Toimintaohjelman tavoitteena on edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä lisäämällä tietämystä, kehittämällä palveluja ja vahvistamalla seksuaalikasvatusta. (THL 2016b, 10–16.)

#### 4.1 Nuorten seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet tarkoittavat yksilöiden ja pariensa oikeutta päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista (Nazarenko 2011, 12). Ne perustuvat periaatteille, jotka on määritelty YK:n ihmisoikeuksien julistuksessa. Ne on laadittu WHO:n, IPPF:n (International Planned Parenthood) ja WAS:n (World Association of Sexology) toimesta. (THL 2015.) Seksuaalioikeudet ja seksuaaliterveyden toteutuminen ovat sidoksissa siihen, miten ihmisoikeuksia kunnioitetaan, suojellaan ja toteutetaan (WHO 2017, 3). Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksista kaikista haavoittuvaisimpia, koska niitä voidaan jatkuvasti loukata (Ilmonen ja Korhonen 2015, 13). Nuorten seksuaalioikeudet ovat laajoja seksuaalisuuteen liittyviä elämänalueita, joille ei ole tarkkaa määritelmää. Niiden edistäminen on tärkeää ihmisoikeuksien turvaamiseksi. (Väestöliitto 2016d.) Seksuaalioikeudet koskevat jokaista sukupuolta, ihonväriä, seksuaalista suuntautumista tai terveydentilaa katsomatta. Ne ilmoittavat jokaisen oikeudesta omaan kehoon, seksuaalisuuteen, asialliseen tietoon, terveydenhoitoon ja omaan ainutlaatuisuuteen ja seksuaaliseen nautintoon. (Kallio 2012, 80.)



KUVIO 2. Nuorten seksuaalioikeudet (Ilmonen ja Korhonen 2015, 10.)

Nuorten seksuaalioikeuksia ovat oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen, oikeus yksityiseen ja oikeus vaikuttaa (kuvio 2). Oikeus omaan seksuaalisuuteen tarkoittaa, että kaikki saavat hallita itse omaa seksuaalielämäänsä, sekä saada nautintoa. Seksi ei saisi koskaan ahdistaa tai pelottaa. (Ilmonen ja Korhonen 2015, 10–12.) Oikeus tietoon seksuaalisuudesta eli ehkäisymenetelmistä, sukupuolitaudeista ja omista oikeuksista tarkoittaa, että neuvontaa ja ehkäisymenetelmiä tulee olla saatavilla nuorille ymmärrettävässä muodossa, heille mahdollisissa paikoissa ja heille mahdolliseen aikaan ja hintaan. Itsensä suojeleminen, omien rajojen asettaminen ja seksuaaliterveyspalveluiden löytäminen helpottuvat riittävällä tiedolla. Varsinkin nuorten on saatava seksuaalikasvatusta ennen kuin he saavat siitä väärän kuvan internetin, elokuvien, musiikin tai pornon kautta. Nuorilla on myös oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi raiskauksilta, sukupuolitaudeilta sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä. (Nazarenko 2011, 13.) Jokaisen nuoren tulisi saada itse päättää muun muassa avioitumisestaan ja raskaudesta. Suurin osa seksuaalisesta hyväksikäytöstä kohdistuu tyttöihin ja naisiin, mutta myös miehet ja pojat kokevat sitä. (Ilmonen ja Korhonen 2015, 24.) Seksuaalirikoksia on ollut vuoden 2017 aikana 2 427, joista raiskauksia on ollut 945. Vuoden 2016 aikana lapsiin kohdistunutta seksuaalista häirintää on ollut 944 tapausta. Määrä on laskenut 56:lla vuoden 2017 aikana. (Tilastokeskus 2017.)

Seksuaaliterveydenhuollon saaminen on tärkeä nuorten oikeus. Sen tulee olla luottamuksellista, korkeatasoista ja nuorta kunnioittavaa. Nuorilla on oltava varaa seksuaaliterveydenhuoltoon ja sen on oltava nopeasti saatavilla. (Nazarenko 2011, 13.) Seksuaaliterveyspalveluihin tulisi sisältyä luotettavat ehkäisymenetelmät, turvallinen synnytys ja abortti, lapsettomuustutkimukset ja -hoidot, sukupuolitautien hoito sekä muut hoitomenetelmät (Ilmonen ja Korhonen 2015, 30). Kaikilla on oikeus olla sellaisena ihmisenä kuin on ja elää ilman syrjintää, leimautumista, vähättelyä tai väkivaltaa. Tämä sisältyy oikeuteen tasa-arvosta ja syrjimättömyydestä. Oikeus yksityisyyteen kertoo, että kaikilla on oikeus tehdä päätöksiä omaan seksuaalisuuteensa liittyen. Kenenkään ei tarvitse kokea vainoa, vapauden riistoa tai sosiaalista painostusta. Nuorten huoli omasta yksityisyydestä on suurin sosiaalinen este hakeutua seksuaaliterveyspalveluihin. (Ilmonen ja Korhonen 2015, 36–44.) Nuorilla on myös oikeus osallistua ja vaikuttaa heitä koskettavien päätösten tekoon ja ohjelmien suunnitteluun seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa. Seksuaalioikeudet ja seksuaalipäätöksiin vaikuttaminen ovat

nuorilla avainasemassa, sillä ne vaikuttavat heidän tulevaisuuteensa, koulutukseensa, terveyteensä ja seksuaalisen identiteetin muodostumiseen. (Nazarenko 2011, 13; Ilmonen ja Korhonen 2015, 46–47.)

#### 4.2 Seksuaalikasvatus opetussuunnitelmassa

Seksuaalikasvatusrata toteutetaan yhteistyössä yläkoulun kanssa, minkä vuoksi heidän osuutensa nuorten seksuaalikasvatuksessa täytyy huomioida. Kouluissa kasvatus pohjautuu lähinnä terveystiedon oppiaineeseen ja sieltä tuleviin aihealueisiin. Terveystiedon opetuksen tehtävä on monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Terveysosaamisen avulla nuoret saavat valmiuksia tehdä terveyteen liittyviä valintoja ja päätöksiä. (OPH 2014, 398.)

Terveystiedon keskeisissä sisältöalueissa vuosiluokilla 7–9 on huomioitava elämäntilanne, lapsuuden ja nuoruuden kasvu, kehitys sekä kehitystehtävät. Terveyttä tukevan kasvun ja kehityksen sisällöissä käydään läpi terveyden eri osa-alueita ja sitä, miten ne vaikuttavat terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn. Painotettuja sisällön alueita ovat identiteetti, minäkuvan ja itsetunnon rakentaminen, seksuaalinen kehittyminen, läheisten ihmissuhteiden merkitys, hyvinvointi, arvostus itseään kohtaan sekä turvataidot. Tiedot syvenyvät Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy -osa-alueella. Tässä sisällössä tulisi perehtyä seksuaalisuuteen sekä sen kehitykseen ja seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin. (OPH 2014, 398–400.)

#### 4.3 Tunnekasvatuksen merkitys seksuaalikasvatuksessa

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ne ovat mukana kaikessa mitä ihminen tekee. Ne eivät ole mitenkään perusteltuja tai perusteettomia, vaan ihminen vain kokee niitä. Elämässä tulee eteen erilaisia tunteita joka päivä, joista perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Tunteiden tunnistaminen vahvistaa itsetuntemusta, mutta se vaatii itsetarkkailua ja -havainnointia. Tunteiden avulla ihminen selviytyy erilaisista tilanteista. (Kerola, Kujanpää ja Kallio 2013.)

Seksuaalisuuden portaat auttavat tunnekasvatusmallina nuoria tunnistamaan itse oman kehitysvaiheensa ja arvostamaan sitä. Tämän tulisi helpottaa ympäristöstä tulevia paineita ja auttaa nuorta olemaan kiiruhtamatta paineista huolimatta. (Cacciatore s.a.) Tunnekasvatus edistää terveyttä ja luo hyvinvointia ja se onkin hyvä sisällyttää osaksi muuta sosiaalisten taitojen ja tietojen opetusta. Ihmiset peilaavat itseään jatkuvasti muista ihmisistä, jolloin omien ja muiden ihmisten reaktioiden arviointi rakentaa ihmisen omaa minäkuvaa läpi elämän. Oma tietoisuus tunteista edesauttaa hyvissä sosiaalisissa taidoissa, sosiaalisessa pätevyudessa ja ihmisten hyväksymisessä. (Kerola ym. 2013.)

Yksi tunnekasvatukseen liittyvistä työmenetelmistä on sosiaalinen tarina. Sosiaalisella tarinalla pyritään tekemään kasvatuspuhetta näkyväksi. Se perustuu visuaalisuuteen, toistoon, yksilöllisyyteen ja kannustavuuteen. Tarinan tavoitteena on sosiaalisten tilanteiden sekä toimintamallien oppiminen ja



hahmottaminen, itsetunnon tukeminen, sopivien käyttäytymismallien etsiminen ja niiden iskostaminen mieleen. Sosiaalisella tarinalla annetaan nuorille toivottuja käyttäytymismalleja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. (Kerola ym. 2013.)

## 5 SEKSUAALIKASVATUSRADALLA ESIINTYVÄT TEEMAT

Seksuaalikasvatusradan teoreettinen viitekehys valikoitui pitkälti radalla käsiteltävien aiheiden mukaan. Seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus muodostavat suurimmat teoriakokonaisuudet. Ne ovat niin laajoja käsitteitä, että ne kattavat radalla käytettävät aihealueet. Seksuaalioikeudet toimivat opinnäytetyömme lähtökohtana, ja radalla käsiteltävät asiat on suunniteltu niiden perusteella.

Opinnäytetyötä tukee teoria, joka edistää aiheeseen perehtymistä. Seuraavissa luvuissa käsitellään kahdeksaslukulaisten ikätason mukaan nuorten seksuaalioikeudet, seurustelu, ehkäisy, ensimmäinen kerta, sukupuolitaudit ja sosiaalinen media. Kokonaisuutena aihepiirit tukevat toinen toisiaan.

### 5.1 Nuorten seurustelu

Nuori pohtii seurusteluun ja seksiin liittyviä asioita omakohtaisesti ensimmäistä kertaa murrosiässä. Kehittyminen ja rohkaistuminen vaativat aikaa ja rauhaa, sillä seksuaalisuus on jokaiselle henkilökohtainen asia. (Lehtikangas 2012, 67.) Seurustelun aloittamiseen ei ole olemassa sääntöä tai ikää. Tunnekehitys voi olla jokaisella nuorella erilainen saman ikäisenä, joten seurustelu tulee ajankohtaiseksi nuorilla eri vaiheessa. Nuoret pohtivat usein minkä ikäisenä seurustelu on laillista, vaikka Rikoslaisissa puhutaan vain seksuaaliseen kanssakäymiseen liittyvistä ikärajoista. (Väestöliitto 2017a.)

Seurusteleminen tarkoittaa ihmisille eri asioita. Alakouluikäiset saattavat seurustella toistensa kanssa viestittelemällä tiivisti viikon ajan, jonka jälkeen suhde päättyy siihen, ettei toinen enää haluaakaan. Toisinaan seurustelu tarkoittaa yhteen ihmiseen sitoutumista kerrallaan. Vaikka suhde syventyy seurustellessa, on hyvä jatkaa keskustelemista ja ajatuksien vaihtamista, jolloin vältetään toisen puolesta puhumisen ja toisen itsestään selvyytensä pitämisen tuomilta konflikteilta. Seurustelulla tarkoitetaan yleensä toiseen ihmiseen tutustumista ja, että toinen opitaan tuntemaan. Seurustelun aloittamisen tärkeimpiä syitä on usein halu jakaa elämä jonkun kanssa. Siihen liitetään usein ajatus seksistä, vaikka seurustelu on yhdessä olemista, eikä lupaus seksistä. Nuorilla seurustelu saattaa olla hyvinkin tiivistä ilman halua tai tarvetta seksiin. Yhdeksi aikuisuuden saavutukseksi määritetään perheen perustaminen, avioituminen tai parisuhteen rekisteröiminen, johon nuoriakin tulee ohjata. Tämän saavuttaminen alkaa lapsella ja nuorella varhain ihastumisena ja toivona jonkun ihastuvan itseensä sekä myöhemmin seurustelukumppanin löytämisenä. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2008, 130–134.)

Murrosikä ja kiinnostus toiseen ihmiseen ja seurusteluun ovat uusia asioita nuorille, ja ne voivat joskus tuntua hankalalta. Nuori saattaa siksi tarvita niihin ohjausta ja opastusta. Seurusteleminen voi merkitä nuorelle aikuistumista muiden silmissä ja siksi sitä saatetaan tehdä ollakseen uskottava. Ohjaamalla nuorta seurusteluun liittyvissä asioissa tuetaan häntä ymmärtämään oma ja toisen ihmisen arvo sekä opitaan yhteisiä pelisääntöjä. Nuoria tulee opastaa keskustelemaan parisuhteessa asioista, niin ongelmista kuin toiveista. Tärkeää on myös keskustella erilaisista kriiseistä esimerkiksi riitelystä ja eroamisesta. Nuoret pohtivat usein seurusteluun liittyviä asioita, vaikkapa sitä kuka saa pyytää

treffeille ja miten se tulisi tehdä. Heitä jännittää ja pelottaa tilanne, jossa he saattavat joutua torjuttuiksi tai nolatuksi. Tärkeää olisikin keskustella nuorten kanssa erilaisista treffeillepyytämistilanteista, aina onnistumisista vastoinkäymisiin. Nuorten kanssa on myös tärkeää keskustella seurustelun ja parisuhteen säännöistä, siitä mitä parisuhteeseen kuuluu ja mitä se edellyttää. Vaikka nuorten murrosikä ei välttämättä mahdollista vakaata ja kestävästä parisuhdetta, heitä tulee kuitenkin ohjata tasavertoiseen, kunnioittavaan, avoimeen ja luottamukselliseen suhteeseen, jossa molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä suhteen laatuun. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2008, 129–136.) Puhuminen on yksi tärkeimmistä ihmissuhteiden vuorovaikutusmuodoista. Toisen ajatuksia ja tunteita ei voi tietää ilman vuorovaikutusta. Vuorovaikutukseen kuuluvat sanojen lisäksi, eleet, ilmeet, äänenpainot, kosketus ja katse. Suhteessa on tärkeää uskaltaa ilmaista tunteensa ja toiveensa sekä kuunnella ja kunnioittaa kumppania. (Väestöliitto 2017b.)

## 5.2 Ehkäisy ja ensimmäinen kerta

Ehkäisymenetelmiä on hyvin monenlaisia, ja niillä ehkäistään sukupuolitautilien leviämistä sekä raskauden syntyä. Nuoret tarvitsevat tietoa erilaisista ehkäisyvalmisteista ja taitoa käyttää niitä. Ehkäisyn tarve muuttuu seurustelun edetessä ja elämäntilanteiden mukaan. Nuorille on tärkeää kertoa tuplaehkäisyn eli kahden ehkäisymenetelmän käyttämisestä samaan aikaan. Nuorten on hyvä tiedostaa se, että jos ei ole valmis puhumaan ehkäisystä, kannattaa seksin harrastamista odottaa. Ehkäisymenetelmissä on nuorilla paljon opittavaa ja siksi heille onkin tärkeää kertoa myös niistä menetelmistä ja tavoista, jotka eivät suojaa sukupuolitaudeilta tai ehkäise raskautta. (Väestöliitto 2017b.)

Kondomi on aina ensisijainen ehkäisymenetelmä, koska se on ainut tapa suojautua sukupuolitaudeilta ja oikein käytettynä se ehkäisee myös raskauden. Hormonaaliset ehkäisymenetelmät suojaavat samalla tavalla hyvin raskaudelta, mutta ne eivät suojaa sukupuolitaudeilta. Jälkiehkäisytabletin tarkoituksena on ehkäistä raskauden syntyä, jos varsinainen ehkäisy ei toimi tai onnistu seksuaalisessa kanssakäymisessä. Jälkiehkäisy ei suojaa sukupuolitaudeilta ja se on tarkoitettu vain hätätapausten varalle, sillä sen ehkäisyteho on heikompi kuin muiden valmisteiden. (Väestöliitto 2017b.)

Ensimmäinen kerta seksin harrastamiseen aiheuttaa monelle erilaisia ajatuksia: Milloin olen valmis? Osaanko tehdä sitä? Uskallanko? Kenen kanssa? Toisen ihmisen lähellä oleminen, koskettaminen, suuteleminen ja seksin aloittaminen ovat suuria asioita nuorelle, sillä nuori on lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Seksi on fyysinen ja emotionaalinen kokemus, jonka takia on tärkeää kuunnella niin omia kuin toisenkin ajatuksia, haluja ja rajoja. On tärkeää, että nuori tuntee itsensä ja tietää milloin itse haluaa ja on valmis seksiin. Jos seksin harrastaminen pelottaa paljon, se saattaa kertoa siitä, ettei ole vielä valmis siihen. Vaikka seurusteleekin jonkun kanssa, ei se tarkoita välttämättä seksin harrastamista. Suhteessa on tärkeää keskustella ja päättää yhdessä asioista. (Kallio 2012, 122–131.)

Hyvässä parisuhteessä ei ole painostusta, pakottamista tai uhkailua toista kohtaan, vaan molemmat osapuolet tuntevat olonsa turvalliseksi. Kun seksin aloittamisesta on tehty yhteinen päätös, on keskusteltava myös ehkäisystä. Seksin harrastamista on hyvä odottaa, mikäli ei tunne olevan sa valmis

keskustelemaan ehkäisystä kumppanin kanssa. Ehkäisyn aloittamisesta on hyvä keskustella koulu-terveydenhoitajalla tai ehkäisy- ja perheneuvolassa. (Mäkäräinen ja Pakarinen, 2016.)

### 5.3 Sukupuolitaudit ja niiden hoito

Sukupuolitaudit ovat bakteerin tai viruksen aiheuttamia tartuntatauteja, jotka tarttuvat suojaamattomassa seksissä. Suomessa yleisimmin esiintyviä sukupuolitauteja ovat klamydia, herpes, kuppa, tip-puri, kondylooma, syyhy, hiv ja aids. Varsinkin nuorten keskuudessa klamydia on yleisin sukupuolitauti. Klamydiaan sairastuneita ilmoitetaan noin 13 200 vuodessa, joista 65 prosenttia on alle 25-vuotiaita. Suurin osa sukupuolitaudeista voi olla täysin oireettomia, jolloin ainoastaan sukupuolitauti-testeissä käymällä voi selvittää onko itsellä sukupuolitauti. (Hannuksela-Svahn, 2014.)

Tartuntatautilaki sanoo, että sukupuolitaudit jaetaan yleisvaarallisiin ja valvottaviin tartuntatauteihin, sekä muihin tartuntatauteihin. Jos taudin tarttuvuus on suuri, tauti on vaarallinen tai taudin leviämisen voidaan estää epäiltyyn henkilöön kohdistettavilla toimenpiteillä, on tartuntatauti näin ollen yleisvaarallinen. Valvottavaksi tartuntataudin tekee, jos taudin esiintymisen seuranta edellyttää lääkärin antamia tietoja tai kerättäviä lisätietoja, taudin leviämisen ehkäiseminen edellyttää erityisiä toimia taudin toteamiseksi tai kyseessä on rokotusohjelmalla ehkäistävä tauti. (Tartuntatautilaki 2016, §4.)

Sukupuolitauditesteihin kannattaa hakeutua aina, mikäli on ollut suojaamattomassa seksikontaktissa uuden tai satunnaisen kumppanin kanssa. Tutkimuksiin voi hakeutua terveyskeskukseen, sukupuolitautilin poliklinikalle tai opiskelijaterveydenhuoltoon. Myös yksityiset lääkärit hoitavat sukupuolitauteja. Sukupuolitaudit voidaan todeta joko virtsa- ja verinäytteestä tai vanutikulla otettavista näytteistä virtsaputkesta, kohdunkaulasta, emättimestä, peräaukosta, nielusta tai haava- ja rakkula-alueilta. (Hannuksela-Svahn, 2014.)

### 5.4 Sosiaalisen median tuomat mahdollisuudet ja uhat seksuaalisuudelle

Mainosammattilaiset tiedostavat nykypäivänä ihmisen tarpeiksi toisten hyväksynnän saamisen, sekä myönteisen itsetunnon saavuttamisen. Murrosiässä nuoret alkavat hakea aktiivisemmin tietoa seksuaali-suudesta ja seksistä, jolloin he kohtaavat päivittäin mediassa runsaasti erilaista seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvää tietoa, esimerkkejä, mainoksia ja keskusteluja. Media pystyy luomaan erilaisia kuvia siitä, miten asioita kuuluisi tehdä tai miltä tulisi näyttää. Tämän vuoksi nuorille tulee opettaa media-kriittisyyttä, joka suojaa heitä väärinymmärryksiltä. (Aho ym. 2008, 37.) Mediakasvatuksessa kriittisyys näkyy median rakenteiden ja sisältöjen havainnointina, analysointina ja erittelynä. Mediaa ei usein ajatella pelkästään hyvänä, huonona, hyödyllisenä tai vahingollisena asiana mediakasvatuksessa vaan siitä syntyy erilaisia tulkintoja, kokemuksia ja elämyksiä, joita hyödynnetään eri tavoin. (Palsa ja Pääjärvi 2015, 6–7.)

Nuorille sosiaalinen media ja internet ovat nykyään tärkeä yhteydenpidon väline ystäviin ja muuhun yhteiskuntaan. Netissä tutustuminen on helppoa, kun ei tarvitse keskustella kasvotusten. Myös tietyillä foorumeilla voi esiintyä täysin anonyymisti, joka helpottaa nuoria olemaan avoimempia kuin normaalisti. Myös seurustelukumppanin etsiminen netistä on nuorten mielestä helpompaa, sillä netissä on laajemmat mahdollisuudet etsiä kiinnostavia ihmisiä. Monet nuoret tapaavat tai harkitsevat tapaavansa netissä tutustumiinsa kavereihin kasvotusten. Pelastakaa Lapset ry:n toteuttaman kyselyn raportissa käy ilmi, että kyselyyn vastanneista 632 nuoresta alle puolet on keskustellut seksistä netissä. Noin viidesosa oli keskustellut seksiasioista tuntemattomien kanssa. Lisäksi itsestään paljastavia kuvia oli lähettänyt noin kymmenesosa vastaajista. Viidesosa oli kokenut netissä epämiellyttäviä tai kiusallisia ehdotuksia seksiin liittyen. (Pelastakaa Lapset ry, 2010.)

Nettiturvallisuuden ja yksityisyyden liittyviä asioita tulisi käydä nuorten kanssa läpi. Nuorella olisi hyvä olla mahdollisuus kertoa jollekin turvalliselle aikuiselle ja saada ymmärrystä tilanteeseen, mikäli netissä tapahtuu jotain ahdistavaa. Seksuaalista häirintää ei tarvitse sietää netissä kuin ei reaalielämässäkään. (Pelastakaa Lapset ry, 2010.) Lisäksi nuorten kanssa tulee keskustella myös henkilökohtaisten asioiden jakamisesta sosiaalisessa mediassa. Heidän on hyvä ymmärtää, että internetiin lisättyjä kuvia ei saa sieltä välttämättä koskaan pois. Joku on voinut keretä jakaa kuvaa eteenpäin, vaikka kuvan poistaisi jo samana päivänä. Oman nimen julkaisemisessa kannattaa olla myös tarkkaavainen, sillä sen perusteella saa selville myös muita henkilökohtaisia tietoja, kuten osoitteen tai puhelinnumeron. Nykyaikana sijaintipalveluiden avulla voi myös pahimmassa tapauksessa paikantaa toisen sijainnin tarkalleen. (Ilmonen ja Korhonen 2015, 42–43.)

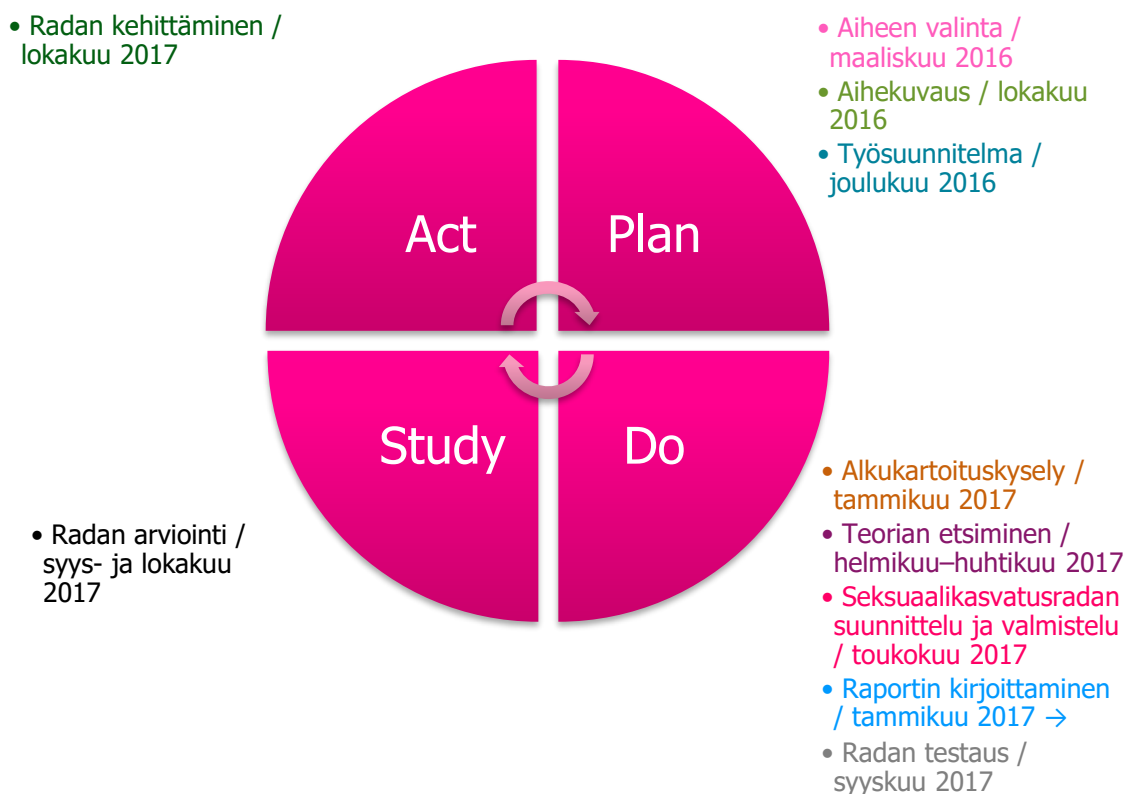
## 6 SEKSISTÄ SEKAISIN -RADAN PROSESSI

Kehittämistyössä toteuttaja suunnittelee ja toteuttaa työn toimeksiantajan tarpeisiin. Kohteena voivat olla esimerkiksi tuote, palvelu, prosessi, työmenetelmä, oppi- tai oheismateriaali, digitaalinen aineisto tai ohjattu toiminta. Kehittämistyön ja tutkimuksellisen työn ero on siinä, että kehittämistyössä tuloksena syntyy jokin tuote kuten esimerkiksi opas, esite, kansio, toimintapäivä ja tutkimuksellisessa työssä toimeksiantaja saa uutta tietoa. (Salonen 2013, 12.) Kehittämistoiminnassa voi kuitenkin olla tutkimuksellisia piirteitä. Siinä pyritään arvioimaan ja jäsentämään kehittämistoiminnan tarkoitusta, vaiheita sekä tavoitteita ja tuloksia. (Toikko ja Rantanen 2009, 156.)

Kehittämistyöhön kuuluvat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus-, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Aloitusvaiheessa etsitään kehittämistarve ja toimintaympäristö ja tehdään alustava kehittämistehtävä. Suunnitteluvaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma esimerkiksi opinnäytetyön suunnitelma, jossa tulee selväksi työn tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, ydinhenkilöt, materiaalit, aineisto, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely. Esivaiheessa organisoidaan tulevaa työskentelyä. Työstövaiheessa työstetään projektia kohti tavoitteita ja lopullista tuotosta. Tarkistusvaiheessa arvioidaan tuotos ja tehdään mahdolliset muokkaukset tai siirrytään viimeistelyyn. Viimeistelyvaiheessa hiotaan sekä tuotos että kehittämistyön raportti, minkä jälkeen prosessi on valmis. (Salonen 2013, 15–19.) Tietoa hankitaan esimerkiksi haastatteluiden, havainnoinnin, kyselyiden tai valmiiden dokumenttien avulla. Kehittämistyössä hankitut materiaalit on dokumentoitava ja työskentelyn aikana on tuotettava riittävä määrä erilaisia aineistoja ja materiaaleja. Dokumentointitapoja ovat esimerkiksi kirjoittaminen, videointi, esitteet, käsikirjat ja materiaalin arkistointi. (Salonen 2013, 23–24.)

### 6.1 Prosessin kuvaus

Kuvaamme opinnäytetyöprosessia alla olevassa kuviossa (kuvio 3). PDSA ympyrä on systemaattinen prosessi, joka edistää kokonaisvaltaista oppimista ja tietämystä jatkuvaan tuotteen, prosessin tai palvelun kehittämiseen. Ympyrä alkaa suunnitteluvaiheella, joka sisältää tavoitteet tai tarkoituksen, teorian laatimisen, onnistumisen määrittelyn mittareilla ja suunnitelman käytäntöön laittamisen. Seuraavaksi on tekemisen vaihe, jossa suunnitelman osat toteutetaan. Kolmas vaihe on tarkistusvaihe, jossa verrataan lopputulosta suunnitelmaan. Mikä toimi? Mitä pitää kehittää? Ympyrä sulkeutuu toimintaan, jossa korjataan tarkistusvaiheessa esille nousseet kehittämiskohteet. Nämä neljä vaihetta voidaan toistaa jatkuvan oppimisen ja kehittämisen syklinä. (The W. Edwards Deming Institute s.a.)



KUVIO 3. Opinnäytetyön prosessi PDSA-ympyrää mukaillen (The W. Edwards Deming Institute s.a.)

Tutkin, oivallan ja kehitän –opintojakson haastattelutehtävän avulla kysimme toimeksiantajalta toiveita, ehdotuksia ja odotuksia radasta. Haastattelimme nuorisohjaaja Katja Tuovilaa Kiuruveden nuorisotalolla. Esitimme hänelle kysymyksiä tulevaan opinnäytetyöhömmöön liittyen. Kuinka järjestää seksuaalikasvatusta yläkouluikäisille nuorille? Mitä odotatte tulevalta seksuaalikasvatusradalta? Mistä haluatte radan koostuvan? Millaista on hyvä seksuaalikasvatus? Miten mahdolliset materiaalikustannukset hoidetaan? (Liite 1.) Litteroimme puhelimitse nauhoitetun haastattelun. Litteroidusta haastattelusta pystyimme helposti analysoimaan tarvittavia tietoja. Tärkeitä aiheita nuorisohjaajan mielestä olivat sukupuolitaudit, ehkäisymenetelmät, seurustelu ja suojaikäraja. Muita aiheita voisivat olla vähemmistöt, pornografia, sosiaalisessa mediassa käyttäytyminen ja ajankohtaiset asiat. Lisäksi pohdimme toimeksiantajan kanssa sitä, että nuoret saisivat esittää anonymisti kysymyksiä esimerkiksi jonkin internetsivun kautta tai paperilapuilla, joihin ohjaajat vastaavat. Jokaisessa radan huoneessa nuori saa elämysten, aistien ja kokemusten kautta tietoa ja tukea seksuaalisessa kasvussaan.

## 6.2 Alkukartoituskysely

Kehittämistoiminta edellyttää ihmisten välistä aktiivista vuorovaikutusta. Eri tahot voivat tarkastella kehittämistoiminnan perusteita, toimintatapoja ja tavoitteita. Kehittämistoiminnassa korostetaan osallisuuden merkitystä. Asiakkaat, työntekijät ja sidosryhmät tulisi ottaa mukaan kehittämiseen jo toiminnan alkuvaiheessa. Tällä tavoin voidaan varmistaa kaikkien eri tahojen tarpeiden ja ideoiden huomioiminen. Esimerkiksi asiakkailla voi olla sellaista tietoa, josta kehittämisessä voi olla hyötyä. Kehittämistoiminnassa syntyneellä tiedolla pyritään vastaamaan asetettuihin tehtäviin ja tavoitteisiin. Kehittämisen tulisi perustua tunteisiin ja kokemuksiin. Vaihtoehtoisesti ongelmien analysoimisen ja ihmisten ajatteluun vaikuttamisen sijasta on eduksi, mikäli asiakkaat osallistuvat kehittämistoimintaan omien ajatuksiensa, kokemuksiensa ja näkemyksiensä perusteella. (Toikko ja Rantanen 2009, 89–99.)

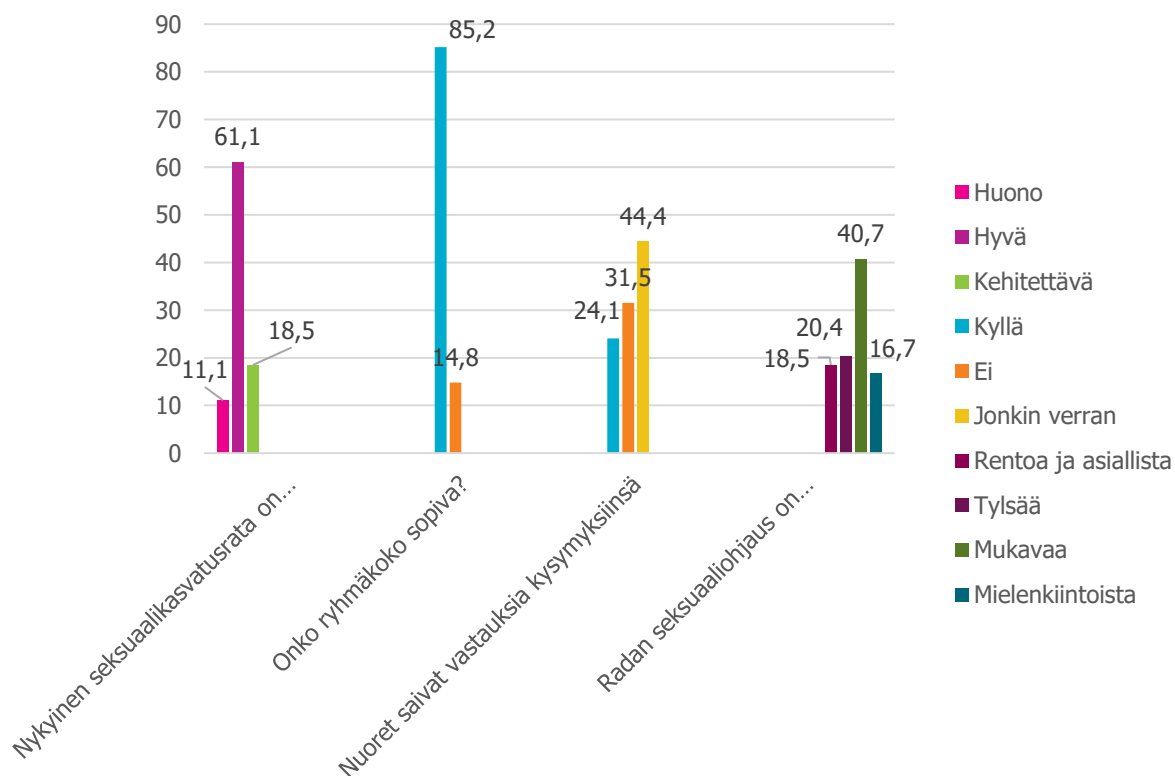
Kävimme tutustumassa Kiuruveden nuorisopalveluiden tämänhetkiseen rataan, jotta saisimme luotua itsellemme pohjan radan kehittämiselle. Rata koostui neljästä pisteestä, joissa käsiteltiin sukupuolitaudit, ehkäisymenetelmät, kondomin laittaminen ja lopuksi tietoja testattiin yleisesti tietovissassa. Huomasimme, että ajankäytössä olisi kehitettävää. Kaikkien pisteiden sisältö ei täyttänyt käytettävissä olevaa aikaa, kun taas joissakin pisteissä asiaa oli liian paljon aikaan nähden. Tiloina käytettiin eri huoneita nuorisotalolla, mikä meidän mielestämme hieman rikkoi kokemusta. Mietimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tilakysymyksen ratkaisemista. Lisäksi viimeisen pisteen tulisi olla mieleenpainuva, sillä se kuitenkin päättää kokemuksen. Vaikka aihe on nuoria kiinnostava, pisteiden sisältöä tulisi elävöittää ja esitystyylillä muuttaa herätteleväksi. Myös materiaalihankinnoissa esiintyi tänä vuonna ongelmia. Esimerkiksi aiemmin yläkoulun terveydenhoitajan hallussa olevaa seksuaalikasvatuskansiota ei saatu lainaan, koska terveydenhoitaja ei ollut tavoitettavissa. Saimme rataa tutustumisen aikana hyviä ideoita siitä mitä toimeksiantaja kokee tärkeäksi radalla ja mitä meidän tulee itse ottaa huomioon.

Tutustuttuamme rataa teimme alkukartoituskyselyn Kiuruveden yläkoulun 9. luokkalaisille nuorille (Liite 2), jotka ovat käyneet seksuaalikasvatusradan läpi syksyllä 2016. Suunnittelimme Webropol-kyselyn, joka koostui pääsääntöisesti valinta- ja monivalintakysymyksistä. Avoimia kysymyksiä oli vain yksi, koska nuoret eivät mielellään kirjoita pitkiä vastauksia. Kyselyyn vastasi yhteensä 54 nuorta ja siinä kävi ilmi, että yli puolen yhdeksäsluokkalaisten mielestä silloinen seksuaalikasvatusrata oli hyvä. Noin viidesosan mielestä siinä olisi kehitettävää. Kuusi vastaajaa oli sitä mieltä, että rata on huono.

Nuoret toivoivat radan olevan rauhallisempi sekä sisältävän enemmän kuvia ja tekemistä. Lisäksi ryhmäkokojen suuruus mietitytti vastaajia. Kuitenkin myöhemmin kyselyssä kävi ilmi, että ryhmäkoko oli suurimman osan mielestä sopiva. Kysyttäessä nuorilta mistä he haluaisivat enemmän tietoa, tuli esille ehkäisy, kuten jälkiehkäisy, syövät ja raskaus. Melkein puolet nuorista kokivat saavansa vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin jonkin verran. Viidesosa sai vastauksia kysymyksiinsä, kun taas noin kolmasosa ei. Suurimman osan mielestä rata oli tarpeeksi vaikuttava, monipuolinen ja



ajatuksia herättävä. Melkein puolet olivat sitä mieltä, että rata oli tylsä. Radan sisältämä seksuaaliohjaus oli nuorten mielestä rentoa ja asiallista. Osa nuorista koki ohjauksen mukavaksi ja mielenkiintoiseksi. Viideosan mielestä ohjaus oli ollut kuitenkin tylsää. Ohjaus oli ollut syyllistä, pelottavaa ja ahdistavaa muutamien vastaajien mielestä. Alla olevassa kuviossa 4 on havainnollistettu kyselyn tuloksia.



KUVIO 4. Alkukartoituskyselyn tulokset

Kyselyn perusteella voidaan havainnoida, että nuoret toivoisivat muutosta radan sisältöön ja asioiden esitystyyliin. Kuitenkin he ovat olleet varsin tyytyväisiä rataan. Suurin osa vastauksista oli sellaisia, että nuoret eivät osanneet sanoa, mitä halusivat ja toivoivat. Vastauksista nousi esille samoja kehittämisen kohteita kuin mitä olimme itse pohtineet.

### 6.3 Radan suunnittelu ja kokoaminen

Päätimme toimeksiantajan kanssa viimeisen harjoittelumme aikana seksuaalikasvatusradan kohderyhmästä. Tähän asti rata on Kiuruvedellä suunnattu 9. luokkalaisille, mutta pohdimme yhdessä sitä, onko se liian myöhäinen ajankohta kyseiselle seksuaalikasvatukselle. Nuoret aikuistuvat nykyään paljon aikaisemmin, joten monella 9. luokkalaisella on jo kokemusta aiheesta ja pahin murrosiän vaihe voi olla jo ohi. Lisäksi nuoret etsivät aikaisempaa aktiivisemmin tietoa eri lähteistä, jota on teknologisoitumisen myötä paljon saatavilla. Kaikki nuorten käyttämät lähteet eivät välttämättä ole luotettavia. Seksuaalisuuden portaat -tunnekasvatusmallia tutkittuamme kävi ilmi, että radan sisältö olisi ajankohtaisempi vuotta nuoremmille. Tunnekasvatusmallissa seksuaalisuuden käsittely alkaa ensimmäisellä luokalla ja etenee johdonmukaisesti luokka-asteittain. Tämän vuoksi vaihdoimme radan kohderyhmäksi 8.-luokkalaiset nuoret.

Oppilaita tulee tukea kasvussa ja eettisesti vastuulliseen toimintaan, sekä antaa heille elämässä ja tarpeellisia tietoja ja taitoja (Perusopetuslaki 1998, §2). Opetuksen järjestäminen suurelle ryhmälle vaatii pedagogista osaamista ja ammattitaitoa sekä luovuutta. Opetuksen onnistumiseen vaikuttaa myös opettajan asenne. (Allila, Häyrynen, Lähteenmäki, Rähä, Sieppi ja Sipilä 2014, 42–43.) Visualisointi auttaa oppijaa ymmärtämään ja omaksumaan, sekä palauttamaan tietoa mieleen. Monilla visuaaliset ohjeet ja kuvat toimivat paremmin kuin kirjoitettu teksti tai puhe. Loogisesti etenevä ja selkeä oppimateriaali tukee oppimista ja painottuu sisällöllisesti tärkeiksi arvioituihin asioihin. Sisältö suunnitellaan tavoitteiden mukaan selkeäksi kokonaisuudeksi. (Allila yms. 2014, 49–52.) Dialogisessa oppimisessa lisätään oppilaan osallisuutta ja hänet ajatellaan sisällön rakentajana. Keskustelu herättää kysymyksiä, synnyttää ajatuksia sekä aktivoi oppilasta moraalijatteluun. Myös kysymystyyppien avulla oppilasta aktivoidaan ajattelemaan moninaisemmin. Avoimet kysymykset herättävät uusia kysymyksiä ja ne antavat tilaa erilaisille vastauksille sekä huumorille. Suljettuihin kysymyksiin käy yksi tai muutama harva vastaus. Kokemuksellisuus ja aktivointi lisäävät tiedon vastaanottamista ja sisäistämistä. Aktivoivan opetuksen avaimia ovat mahdollisuus vaikuttaa, osallisuuden edistäminen, dialogisuus ja toiminnallisuus. (Paalasmaa 2014, 85–190.)

Aloitimme radan suunnittelun perehtymällä Kasva Aikuiseksi -radan ohjaajan oppaaseen, josta saimme ideoita radan rungolle ja aikatauluttamiselle. Olemme itse käyneet kyseisen radan läpi ja koimme sen pääosin toimivaksi. Päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tuottaa myös uuteen seksuaalikasvatusrataan ohjaajan oppaan. Toimeksiantaja toivoi oppaasta helppolukuista ja selkeästi jäsenneiltyä kokonaisuutta, josta ohjaaja saa tukea huoneiden aiheisiin ja radan kulkuun liittyen. Lähdimme ensimmäiseksi suunnittelemaan huoneiden määrää, aikataulua ja ryhmäkokoja. Keskustelimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, mitkä vaihtoehdot olisivat toimivia. Koska ryhmäkoko oli aiemmassa radassa vaihteleva, halusimme rajata sitä, sillä mielestämme liian suuri ryhmien koko ei palvele nuoria. Päädyimme noin 5–7 henkilön ryhmiin. Ennen radalle lähtöä nuorille kerrotaan vähän radasta sekä yhteisistä pelisäännöistä.

Huoneiden aiheiksi valittiin seurustelu, ehkäisy, ensimmäinen kerta, sukupuolitaudit sekä sosiaalinen media ja kertaus. Huoneet pohjautuvat nuorten seksuaalioikeuksiin. Kävimme läpi monenlaisia näkökulmia siitä, mitä radan aiheiksi valitaan, niin opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kuin toimeksiantajankin kanssa. Keskustelimme esimerkiksi siitä, olisiko sisältöön aiheellista liittää tietoa erikseen sukupuolivähemmistöistä. Toimeksiantajamme korosti suunnitteluvaiheessa kyseisten aiheiden tärkeyttä, sillä heidän mielestään juuri nämä aihealueet palvelevat tämän kohderyhmän tarpeita. Jouduimme rajaamaan huoneiden aihealueita rajallisen ajankäytön vuoksi, minkä takia esimerkiksi sukupuolivähemmistöihin liittyviä asioita ei käydä radalla läpi kovin laajasti. Pohdimme myös, miten nuoret sisäistäisivät oppimaansa parhaiten. Keksimme koko radan läpi etenevän tarinan Tiinasta ja Mikosta, johon nuoret pystyvät samaistumaan. Tällä lähdimme rakentamaan radalle punaista lankaa, joka auttaisi nuoria hahmottamaan paremmin kokonaisuutta. Pyrimme tekemään tarinasta mahdollisimman realistisen, mutta myös positiivisen oikeaan elämään peilaten. Apuna käytimme Satu Hyttisen (2009) Haaveita ja haluja -kirjaa. Rata sisältää myös erilaisia tehtäviä nuorille, joiden avulla heitä osallistetaan ja aktivoidaan.

Kesäkuussa alkoi varsinainen radan konkreettinen työstövaihe. Otimme yhteyttä yhteistyökumppaneihimme Kiuruveden yläkoulun opinto-ohjaajaan ja kouluterveydenhoitajaan. Neuvottelimme opinto-ohjaajan kanssa radan testausajankohdasta, mahdollisesta testiryhmästä ja radan kokonaispituudesta. Päätimme, että rata tullaan testaamaan syksyllä 2017 viikolla 39 ja testaajina toimivat tulevat 9. luokkalaiset, joilta rata jäisi käymättä kohderyhmän muutoksen vuoksi. Testaamisella varmistetaan suunnitelman, materiaalien ja menetelmien soveltuvuus kohderyhmälle. Soveltuvuutta analysoidaan kohderyhmän reaktiolla tietoon ja sen ilmaisemiseen. Havainnoinnin perusteella materiaalia kehitään sopivammaksi, ja joskus se voi vaatia useita testauksia. (THL 2014a, 29.) Kysyimme terveydenhoitajalta palautetta senhetkisestä radan suunnitelmasta. Hän antoi positiivista palautetta tärkeän asian kehittämisestä ja radan sisällöstä. Lisäksi tiedustelimme häneltä, onko nuorten keskuudessa tullut esille jotain erityisiä ajankohtaisia aiheita seksuaalisuuteen liittyen, joita voisimme käsitellä radalla. Mitään erikoista ei noussut esille.

Suunnittelimme radan ja huoneiden ulkoasua ja kirjasimme ylös niihin tarvittavia materiaalihankintoja. Huoneiden suunnittelussa oli suuressa roolissa niiden toimivuus ja mahdollisimman yksinkertainen kokoaminen, sillä rekvisiittaa saatettaisiin joutua välillä purkamaan. Tämän takia valitsimme materiaaliksi lakanoita, koska ne olisivat kätevää ja nopeaa kiinnittää ympäristöön. Teimme huoneista nuorille helposti lähestyttäviä ja viihtyisiä maalaamalla lakanoille eri huoneiden tunnelmaan sopivia teemoja. Kävimme tapaamassa kouluterveydenhoitajaa, jolta on lainattu aikaisempina vuosina ehkäisykansiota. Aikaisemmasta poiketen ehkäisykansio saatiin kokonaan nuorisopalveluiden omaan käyttöön. Lisäksi saimme muun muassa kondomeja ja esitteitä. Tilasimme Hiv-säätiöltä ja Hiv-tukikeskukselta Seksuaaliterveyden työkalupakin, joka sisältää esitteitä ja toiminnallisia harjoituksia, joita voi käyttää nuorten seksuaalikasvatuksessa. Työkalupakin avulla aikuinen ottaa huomioon eri näkökulmia, luo hyväksyvää ilmapiiriä ja tarjoaa osallistavia oppimistilanteita (Arkio-Lampinen ja Voutilainen 2014). Hankimme valkeita ja mustia lakanoita, vilttejä ja puisia pyykkipoikia, joita tarvitsimme materiaaleiksi huoneisiin. Aloitimme ideoimaan papereille huoneille sopivia teemoja, joita maalaisimme lakanoille. Piirsimme lakanoille ensin lyijykynällä ääriiviivat ja sitten maalasimme lakanat kangasväreillä.

Seurustelu- ja sukupuolitautiluoneiden lakanoihin ommeltiin tarranauhaa, jolla ne kiinnitettiin seiniin. Terveystenhoitajan huoneen lakanaan pujotimme pyykkinarua kujan läpi, jolla sen sai vedettyä seinissä oleviin koukkuihin kiinni. Ensimmäinen kerta -huoneen lakanaan kiinnitettiin naruja, joiden avulla sen pystyi ripustamaan katossa olevaan palkkiin. Mietimme huoneiden materiaaleille sopivaa ja käytännöllistä säilytysmuotoa. Päädyimme säilytyslaatikoihin, joihin jokaisen huoneen materiaalit järjestettiin. Laatikoiden kansiin laitettiin kuvat ja tarvikelistat huoneista.

Rataa testattiin 26.–27.9.2017 Kiuruveden nuorisotalolla. Kokosimme radan nuorisotalon tiloihin jo edellisenä päivänä ja samalla teimme viimeisiä korjauksia siihen. 9. luokkalaiset tulivat luokittain ja yhdellä luokalla oli aikaa kiertää rata läpi puolitoista tuntia. Aloitimme jokaisen luokan kanssa sillä, että kävimme läpi rataa liittyviä yleisiä asioita ja sääntöjä. Luokkakoot eivät olleet kovin suuria, joten seuraavaksi oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään. Ryhmät lähtivät kiertämään rataa yksitellen ja

ensimmäisen huoneen ohjaaja haki aina seuraavan ryhmän. Muut ryhmät saivat odotellessaan pelata nuorisotalon pelisalissa pelejä.

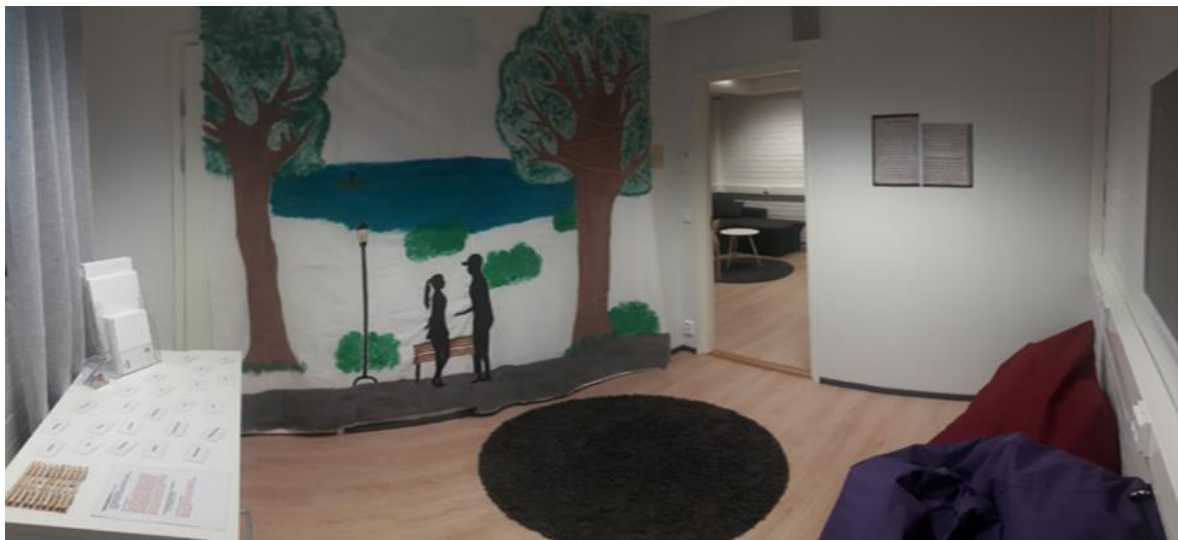
### 6.3.1 Seurusteluhuone

Ideoimme huoneeseen puistoteeman Tiinan ja Mikon tarinaan liittyen. Aloitimme sisällön suunnittelun perehtymällä nuorten seurusteluun liittyvään teoriaan ja erilaisiin tapoihin käsitellä seurustelua nuorten kanssa. Hyödynsimme suunnittelussa Bildjuschkinin ja Ruuhilahden (2008) Seksiä vaatteet päällä -kirjaa, jossa käsitellään lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehitystä. Se sisältää paljon erilaisia harjoituksia, joita hyödynsimme. Nuorille on myös hyvä kertoa laissa määritetystä lapsen seksuaalisen hyväksikäytön suojaikärajasta. Se tarkoittaa, että alle 16-vuotiaan seksuaalinen koskettelu tai muu teko, joka vahingoittaa tai vaarantaa lapsen kehitystä on rikoslain mukaan rangaistava teko. (Rikoslaki 2011, §6.)



KUVA 1. Seurusteluhuoneen lakanan maalaamista (Lehtikangas ja Pikkarainen 2017-08-24.)

Olimme hankkineet seurusteluhuoneeseen valkoisia lakanoita, joille maalasimme puita ja pensaita, katuvalon, puiston penkin, sekä kaksi hahmoa (kuva 1). Teema hahmoteltiin ensin paperille, josta meidän oli hyvä siirtää valmis idea lakanalle. Valitsimme nuorisotalon tiloista huoneeksi yhden toimistoista, jonka seinille ripustimme lakanat.

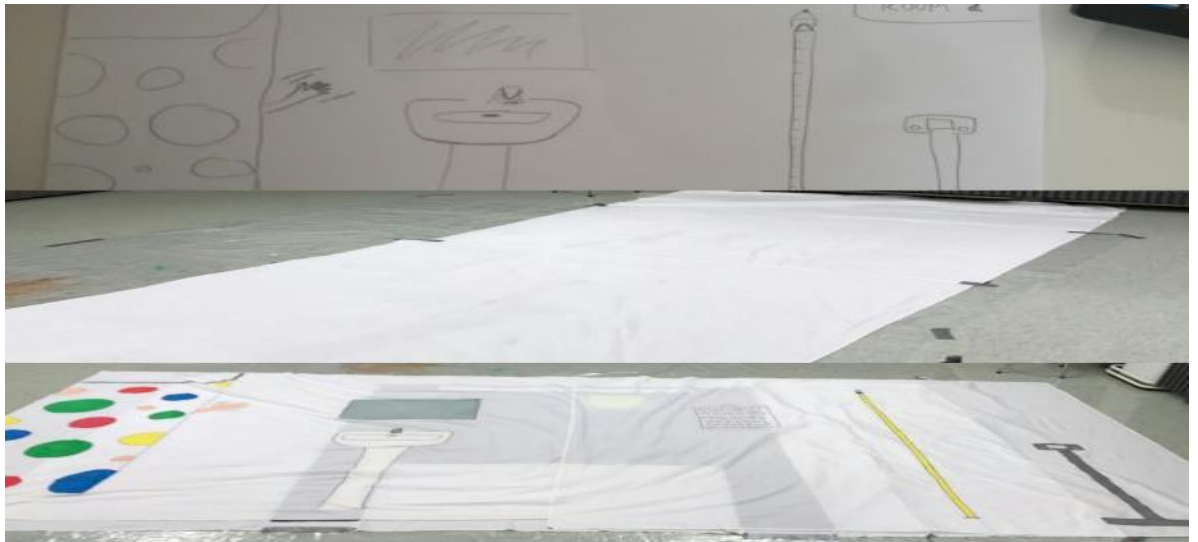


KUVA 2. Seurusteluhuone (Lehtikangas 2017-09-26.)

Rata alkoi Seurusteluhuoneella (kuva 2), johon nuoret saapuivat ohjaajan kanssa. Nuoret saivat asettua istumaan säkkituoleille tai lattialle. Aluksi ohjaaja kertoi nuorille Tiinan ja Mikon tarinasta, joka kulki johdonmukaisesti koko radan läpi. Nuoret saivat lukea itse seinällä olevan tarinan ääneen tai ohjaaja luki sen heille. Ensiksi tarinasta käytiin läpi ihastumiseen liittyvä osio, jonka jälkeen nuoret pohtivat ihastumista ja sen ilmaisemista keskustelutehtävän avulla. Nuorten kanssa keskusteltiin esimerkiksi siitä, miten he reagoisivat, mikäli joku ei-kiinnostava henkilö kertoisi heille ihastumisestaan heihin tai mikä olisi sopiva tapa reagoida siihen. Seuraavaksi tarinaa jatkettiin seurusteluun liittyvällä osiolla. Seurustelua ja ihmissuhteessa olemista käytiin läpi Parisuhteen kultaiset säännöt -tehtävällä. Nuoret kiinnostuivat lakanalla olevaan puuhun parisuhteeseen liittyviä sanoja, joiden merkityksestä parisuhteesta keskustellaan yhdessä. Sanoihin oli valittu myös negatiivisia asioita, kuten mustasukkaisuus ja väkivalta.

### 6.3.2 Terveydenhoitajan huone

Päädyimme valitsemaan teemaksi terveydenhoitajan huoneen, koska tavoitteenamme oli näin mataltaa nuorten kynnystä käydä vastaanotolla. Koimme, että terveydenhoitajan huone on looginen paikka kertoa ehkäisystä. Tarkoituksena ja tehtävänä huoneessa oli käydä nuorten kanssa läpi yleisimmät ehkäisymenetelmät. Myös toimeksiantajan toiveena oli, että nuoret saisivat tutustua konkreettisesti esillä oleviin materiaaleihin. Rajallisen ajan takia emme suunnitelleet huoneeseen muuta toimintaa, jotta nuorille jäisi aikaa esittää kysymyksiä ja omia ajatuksia aiheeseen liittyen.



KUVA 3. Terveystenhoitajan huoneen lakanan maalaamista (Lehtikangas ja Pikkarainen 2017-08-24.)

Huoneen ulkoasusta haluttiin mahdollisimman todenmukainen, joten lakanoiden maalattiin terveydenhoitajan vastaanottohuonetta muistuttava ympäristö (kuva 3). Todentuntuisuutta lisättiin muulla rekvisiitilla, joita hankimme muun muassa kouluterveydenhoitajalta ja ehkäisyneuvolasta. Pöydillä olisi esillä ehkäisyyn liittyvää välineistöä ja esitteitä. Tilana toimi toimistojen välissä sijaitseva oleskelutila.

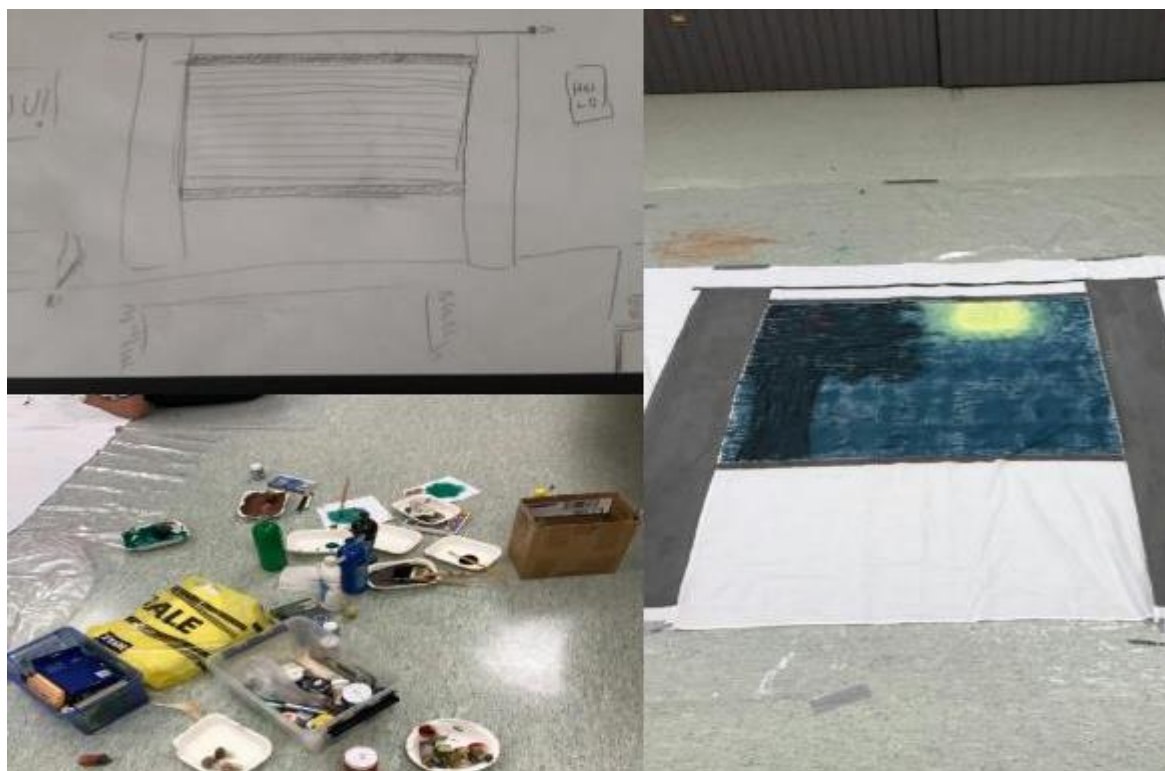


KUVA 4. Terveystenhoitajan huone (Lehtikangas 2017-09-26.)

Tiinan ja Mikon tarinan edetessä käydään läpi ehkäisyyn liittyviä asioita terveydenhoitajan vastaanottohuoneessa (kuva 4). Ohjaaja aloitti lukemalla tarinan ensin nuorille ja kysyi sitten mitä ehkäisy menetelmiä he tietävät olevan olemassa. Tämän jälkeen hän esitteli yhden menetelmän kerrallaan ja laittoi mallikappaleen kiertämään. Nuoret olivat hyvin kiinnostuneita aiheesta ja etenkin tytöt esittivät tietämystään ja paljon erilaisia kysymyksiä.

### 6.3.3 Ensimmäinen kerta -huone

Huone ideoitiin nuoren huoneeksi, jotta se tuntuisi mahdollisimman kotoisalta. Ensimmäinen kerta on nuorille niin merkityksellinen asia, että halusimme vähentää siihen kohdistuvaa jännitystä keskustelun avulla. Huoneen aiheen vuoksi koimme kondomin käytön harjoittelun sopivaksi. Kondomi on ehkäisypillereiden rinnalla yleisin nuorten käyttämä ehkäisymenetelmä. Kondomin laiton harjoittelu on tärkeää, koska nuoret voivat miettiä osaavatko he käyttää sitä oikein ensimmäisellä kerralla. Sijoitimme Seksuaaliterveyden työkalupakin tähän huoneeseen, koska se sisälsi huoneeseen tarvittavaa materiaalia kuten kondomeja, tekopeniksiä ja esitteitä. Löysimme YouTubesta Just Wear It:n videon ”Näin käytät kondomia!”, jota päätimme hyödyntää huoneessa. Saimme huoneeseen myös RFSU:lta liukuvoidenäytteitä. Ajattelimme, että taustamusiikki voisi rentouttaa huoneen tunnelmaa, koska aihe on jännittävä. Teimme Spotifyhyn soittolistan, joka sisälsi aiheeseen sopivaa musiikkia.



KUVA 5. Ensimmäinen kerta -huoneen lakanan maalaamista (Lehtikangas 2017-08-24.)

Lakanoille maalattiin suuri ikkuna ja huoneeseen hankittiin erilaista rekvisiittaa kuten julisteita, sänky, pöytä ja yövalo (kuva 5). Huoneeseen haluttiin luoda turvallinen ja lämmin tunnelma. Nuori pystyy näin samaistumaan tilanteeseen. Nuoren huoneen teemalla halusimme viestittää mielikuvaa nuorille seksin harrastamisesta turallisessa ympäristössä. Ensimmäinen kerta -huone sijoitettiin bändihuoneen tilaan.

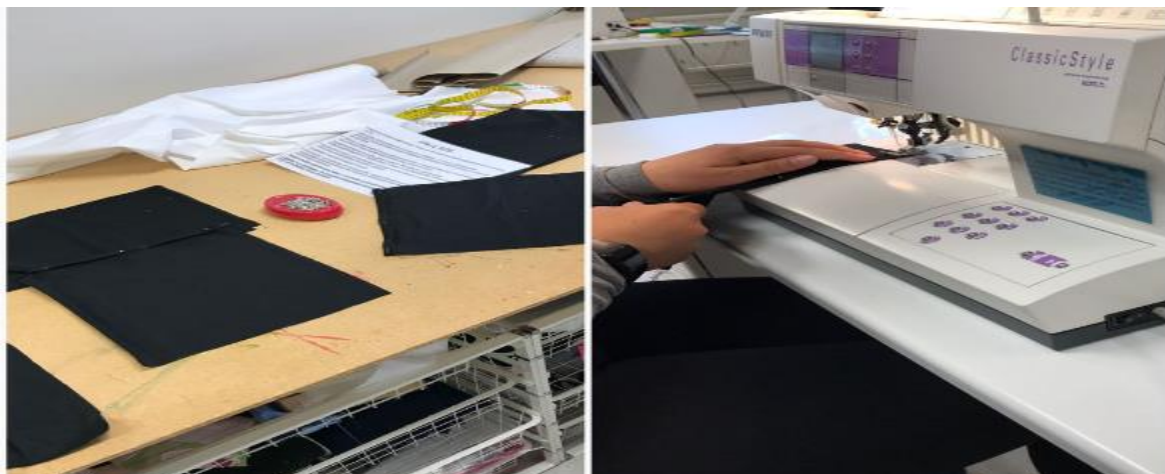


KUVA 6. Ensimmäinen kerta -huone (Pikkarainen 2017-09-26.)

Tiinan ja Mikon tarina eteni ensimmäiseen yhdyntäkertaan. Nuoret istuutuivat huoneeseen asetetuille tuoleille (kuva 6). Yksi nuorista tai ohjaaja luki Tiinan ja Mikon tarinaa eteenpäin. Tarinan jälkeen keskusteltiin seksin harrastamiseen liittyvistä asioista: Milloin on valmis seksiin? Saako toista painostaa? Mikä on tärkeää seksissä ja mitä tulee ottaa huomioon? Huoneessa nuoret harjoittelivat käyttämään kondomia oikein katsomalla ensin ohjevideon kondomin laitosta. Ohjaaja näytti vielä videon jälkeen mallia ja kertasi yhdessä nuorten kanssa mitä videolla tapahtui. Tämän jälkeen nuoret saivat itse kokeilla halutessaan kondomin laittoa tekopeniksen avulla. Kondomin laittoa pystyi kokeilemaan myös peiton alla. Lopuksi keskusteltiin siitä, kuinka porno tuo vääristyneen kuvan seksiin.

#### 6.3.4 Sukupuolitautiluone

Lähdimme kehittämään entisen radan huonetta lisäämällä aiheeseen syvyyttä. Muutimme sukupuolitautilien esittelytapaa vaikuttavaksi ja mieleenpainuvaksi. Ideoimme huoneeseen sukupuolitautilien esittämisen lisäksi kertaavan pelin. Tällä tavalla varmistimme, että tieto saavuttaisi nuoret. Halusimme huoneeseen synkän teeman, jonka avulla vaikutetaan nuorten ajatuksiin sukupuolitaudeista.



KUVA 7. Sukupuolitaudit huoneen lakanoiden ompelua (Pikkarainen 2017-09-01.)



Huoneeseen toteutettiin hämärä tunnelma tummilla lakanoilla ja vähäisellä valaistuksella. Ideoimme nuorten tekstiilipajalla yhdessä työvalmentajan kanssa, miten saisimme kiinnitettyä sukupuolitautilien kuvat mustille lakanoille ja kuinka kuvat saisi esille yksi kerrallaan (kuva 7). Työvalmentaja ehdotti, että lakanoille ommeltaisiin muovitaskut, joihin saisimme laminoidut materiaalit. Ompelimme mustasta lakanasta myös luukkuja taskujen päälle, joilla saisimme toteutettua materiaalien esittämisen yksi kerrallaan. Lakanoille kiinnitettiin kuvia ja infolappuja sukupuolitaudeista, joita ohjaaja käy nuorten kanssa läpi yksi kerrallaan.



KUVA 8. Sukupuolitautiluhuone (Lehtikangas 2017-09-26.)

Neljäs huone sijoitettiin nuorisotalon ohjaajan toimistoon, jonne asetettiin tummia lakanoita (kuva 8). Ohjaaja aloitti lukemalla Tiinan ja Mikon tarinaa eteenpäin, missä he kohtasivat sukupuolitaudit. Seuraavaksi taudit käytiin läpi yksi kerrallaan aukaisemalla lakanassa olevat luukut. Aukaistua luukua käytiin läpi osoittamalla sitä taskulampulla. Luukut pitivät sisällään kuvia sukupuolitaudeista ja tietoa tautien oireista, toteamisesta ja hoidosta. Kun kaikki taudit oltiin käyty läpi, siirryttiin Totta vai tarua -peliin. Pelissä kerrattiin sukupuolitauteihin liittyvää tietoa vastaamalla ohjaajan esittämiin väitteisiin kylteillä.

### 6.3.5 Seksistä sekaisin

Viimeinen huone sijoitettiin nuorisotalon aulaan, josta löytyy tarvitsemamme videotykki, valkokangas ja sohva. Huoneeseen ei tarvita ylimääräistä rekvisiittaa, sillä sosiaalisen median teeman mukaisesti tuotamme tarvittavan materiaalin teknologian avulla. Lähdimme miettimään, kuinka toteuttaa sosiaalisen median osuutta radalla. Keksimme, että voisimme hyödyntää sosiaalisen median kuvapalveluita. Loimme kuvapalveluiden avulla keksityn kuvajulkaisun tarinamme henkilöille, jonka avulla lähdimme pohtimaan nuorten kanssa sosiaalisen median vaaroja ja riskejä. Otimme julkisesta kuvapankista ajatuksia herättävän kuvan, johon liitimme itsekeksittyjä kommentteja, joita voisi esiintyä myös

oikeassa elämässä. Tätä varten seurasimme ja tutkimme profiileja Instagramissa, sekä huomioimme millaisia kommentteja nuoret naiset ovat saaneet huomiota herättäviin kuviinsa. Päätimme lähteä toteuttamaan kuvaprojektia pyytämällä neuvoa toteutukseen Brave Digital -yritykseltä, joka on erikoistunut digitaaliseen mainontaan ja markkinointiin. Saimme vinkin lähteä toteuttamaan projektia videon muodossa.



KUVA 9. Seksistä sekaisin piste (Lehtikangas 2017-11-03.)

Seksistä sekaisin -pisteellä (kuva 9) Tiina oli laittanut paljastavan kuvan itsestään internettiin, jonka heijastimme videotykillä valkokankaalle. Kuvaan nousi kommentteja vierailta miehiltä Pop Up -tyylishästi. Ryhmässä tarkasteltiin yhdessä Tiinan kuvaa ja sen kommentteja, sekä keskusteltiin sosiaalisen median vaikutuksista. Yritimme saada nuoret pohtimaan millaisia kuvia sosiaaliseen mediaan kannattaa laittaa ja mitä riskejä esimerkiksi paljastavien kuvien laitosta voi aiheutua. Nuoria ohjeistettiin miten toimia, jos kokee seksuaalista häirintää sosiaalisessa mediassa. Nuorten kanssa käytiin läpi julisteessa olevat seksuaalioikeudet. Tämän jälkeen kerrattiin radan aiheita ja testattiin nuorten tietämystä Kahoot! -visan avulla. Lopuksi nuoret antoivat radasta palautetta Kahoot! -visan sivuille. Olimme tehneet tunnukset Ask.fm sivustolle, jonne nuoret voivat esittää kysymyksiä seksuaalisuuteen liittyen.

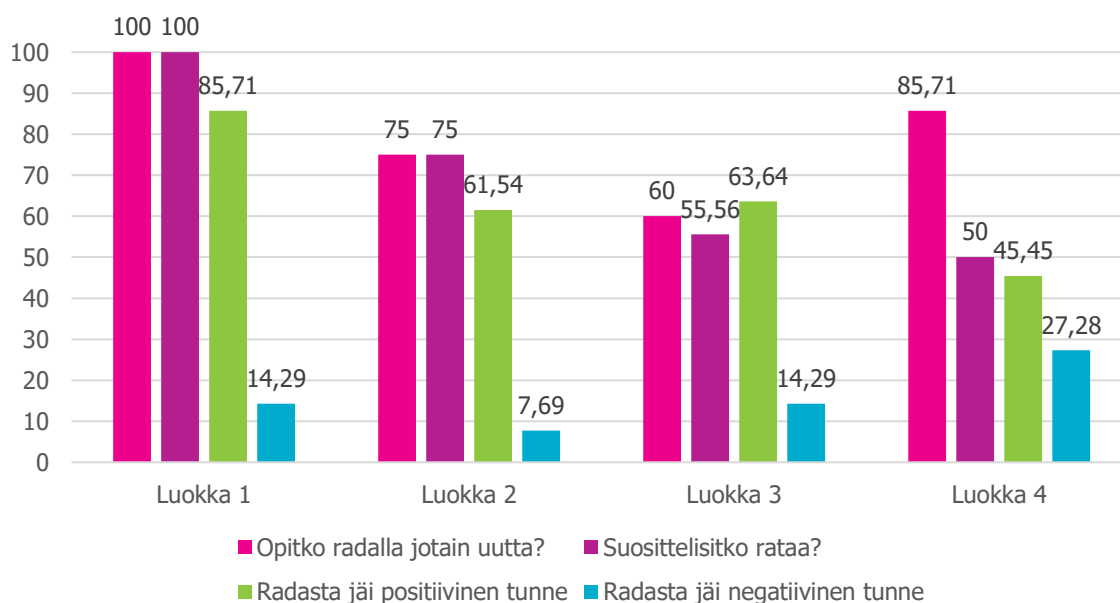
#### 6.4 Visan tulokset ja palaute radasta

Nuoret tekivät Kahoot!.it -sivustolla radan asiat kertaavan visailun, jolla saimme kerättyä tietoa siitä, tavoittiko radalla olevat asiat heitä. Visailu sisälsi kahdeksan kysymystä seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Jokaisessa kysymyksessä oli 3–4 vastausvaihtoehtoa, joista nuoret valitsivat yhden oikean vastauksen puhelimilla. Kysymyksiin oli aikaa vastata noin 10–30 sekuntia. Nuoret olivat käyttäneet Kahoot! -visailua jo aikasemmin, joten sen käyttöä ei tarvinnut opettaa. Ensimmäisellä luokalla oikeita vastauksia kysymyksiin oli 81,61 prosentilla ja vääriä 18,39 prosentilla. Toisella luokalla oli

80,36 prosenttia oikeita vastauksia ja 19,64 prosenttia väriä. Oikeita vastauksia kolmannella luokalla oli 77,95 prosenttia ja väriä 22,05 prosenttia. Viimeinen luokka sai 91,67 prosenttia oikeita vastauksia, kun taas väriä vastauksia oli 8,33 prosenttia.

Yhtenä arvioinnin indikaattorina käytimme rataa testanneilta nuorilta saamaamme palautetta (kuvio 5), jonka he antoivat Kahoot! -visan yhteydessä. Visan tehtyään nuoret vastasivat neljään kysymykseen. Kuinka mukava rata oli? Opitko jotain? Suositteletko rataa? Millainen tunne radasta jäi? Ensimmäiseen kysymykseen vastattiin antamalla tähtiä yhdestä viiteen. Toiseen ja kolmanteen kysymykseen vastattiin kyllä tai ei. Viimeiseen kysymykseen valittiin positiivinen, neutraali tai negatiivinen hymiö. Visaan sai vastata yksin tai kaverin kanssa, joten se näkyy palautteeseen vastanneiden määrässä.

Ensimmäisestä luokasta saimme 11 vastausta palautteeseen. Radan mukavuudesta saimme 4,86/5 tähteä. 100 prosenttia vastaajista oli oppinut radalla jotain ja suosittelisi sitä. 85,71 prosentille jäi kokonaisuudessaan positiivinen tunne ja 14,29 prosentille neutraali. Toisesta luokasta saimme vastauksia 14 kappaletta, joista saimme 3,8/5 tähteä radan mukavuudesta. Radalta koki oppineensa jotain 75 prosenttia ja saman verran suosittelisi sitä muille. 61,54 prosenttia koki radan positiiviseksi, 30,77 prosenttia neutraaliksi ja 7,69 prosentille jäi negatiivinen tunne. Kolmannesta luokasta saimme 16 vastausta. He olivat arvioineet radan mukavuudeksi 3,11/5 tähteä. 60 prosenttia kuudestoista vastaajasta oli mielestään oppinut jotain ja 40 prosenttia ei. Rataa suosittelisi 55,56 prosenttia ja 63,64 prosentille jäi positiivinen tunne. 18,18 prosentille jäi neutraali tuntemus ja lopuille negatiivinen. Viimeisestä luokasta palautteita saatiin 12 ja mukavuus sai 4/5 tähteä. 14,29 prosenttia koki, etteivät olleet oppineet mitään uutta. Puolet vastanneista suosittelisivat rataa ja puolet eivät. Kokemus oli positiivinen 45,45 prosentille, neutraali 27,27 prosentille ja lopuille negatiivinen.



KUVIO 5. Nuorten palaute radasta

Palautteesta voimme todeta, että rata oli hyödyllinen nuorille. Pääsääntöisesti se oli positiivinen kokemus ja koettiin miellyttävänä. Suurin osa oli myös oppinut uutta. Koemme, että radan sisältämä tieto saavutti nuoret, joka näkyi visan oikeiden vastausten määrässä. Pohdimme palautekyselyn vastauksien luotettavuutta. Oli mielenkiintoista huomata, että esimerkiksi luokka joka ei mielestään oppinut mitään uutta, sai väärää vastauksia visassa kuitenkin jopa 22,05 prosenttia. Tästä voimme todeta, että visan vastaukset ja palautteen vastaukset olivat ristiriidassa. Palautekyselyyn vastatessa havainnoimme, että osa nuorista ei ottanut palautteen antamista tosissaan. Myös kaverin kanssa tehty visa ja palaute lisäävät ryhmäpainetta, jolloin jokaisen yksilön mielipide ei tule totuudenmukaisesti esille.

## 7 TOIMEKSIANTAJAN ARVIO PROSESSISTA

Pyysimme toimeksiantajaa arvioimaan prosessia ja tuotosta (Liite 3). Toimeksiantaja antoi positiivista palautetta aktiivisesta yhteistyöstä. Heidän toiveensa ja ideansa oli otettu huomioon suunnittelussa ja toteuttamisessa. Kohderyhmän muutos koettiin myös toimivaksi. Opinnäytetyömme ei työllistänyt toimeksiantajaamme liikaa, sillä toimimme heidän mielestään itsenäisesti ja määrätietoisesti. Yhteistyökumppaneiden kanssa toimiminen oli sujuvaa.

Radalla oli käytetty materiaalia määrällisesti sopivasti ja informaatiota ei ollut liikaa. Siinä oli huomioitu nuorille tärkeä sosiaalinen media ja nykytekniikka, mikä lisäsi nuorten mielenkiintoa aihetta kohtaan. Toimeksiantaja piti ohjaajan opasta selkeänä ja informatiivisena. Aihealueet olivat myös hyvin suunniteltu vastaamaan tarpeita, ja ne etenivät loogisesti. Niissä käsiteltiin ihastumisen ja seurustelun pelisääntöjä ja keskityttiin tunteisiin. Rataan oli entiseen verrattuna lisätty enemmän toiminnallisuutta ja nuoret saivat aktiivisesti osallistua toimintoihin. Se oli visuaalisesti miellyttävämpi ja mielenkiintoisempi kuin edellinen rata. Kokonaisuus on entiseen verrattuna helpommin kasattavissa, purettavissa ja säilytettävissä.

Pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa Terveystieteiden huoneen kehittämistä, sillä se vei informatiivisuutensa takia liikaa aikaa muihin huoneisiin verrattuna. Ohjaaja ei kerinnyt kertoa riittävästi tietoa kaikista ehkäisymenetelmistä, sillä nuorilla oli yllättävän paljon kysymyksiä aiheeseen liittyen. Tämän vuoksi toimeksiantaja toivoi huoneeseen videota, joka vähentäisi ohjaajan puhemäärää ja lyhentäisi huoneessa käytettävää aikaa. Yleisesti aikataulu oli tiukka ja rata vaatii aina tietyn määrän ohjaajia. Tiukka aikataulu johtaa siihen, ettei ole varaa virheisiin tai yllättäviin tilanteisiin.

## 8 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun syksyllä 2016 ja etenimme aikataulun mukaan kevääseen 2017. Aikataulumme myöhästyi kesällä, mihin vaikutti radan testauksen viivästyminen toimeksiantajan ja koulun kanssa tehtävän yhteistyön takia. Koulun ja toimeksiantajan aikataulujen vuoksi rataa testattiin meille hieman myöhäisessä vaiheessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorisopalveluiden seksuaalikasvatusrataa niin, että se vastaa nykyään aikaisemmin kehittyvien nuorten tarpeisiin paremmin kuin aikaisempi rata. Lisäksi tavoitteena oli saada radasta nykyaikainen ja toimiva kokonaisuus.

Radasta oli tarkoitus saada nuoria kiinnostava, osallistava ja monipuolinen. Opinnäytetyömme lisäsi nuorten tietoja ja taitoja, sekä tuki heitä kokonaisvaltaisessa kasvussa ja kehityksessä. Seksuaalikasvatusradan välillisenä tavoitteena oli lisätä vastuullisuutta ja huolenpitoa seksuaalikäyttäytymisestä ja sen myötä ennaltaehkäistä nuorten sukupuolitautien leviämistä ja vähentää teiniraskauksia. Radan avulla nuoria ohjattiin turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen.

Saimme pohjan radan kehittämiseksi alkukartoituskyselyn avulla, jolla selvitimme mitä asioita nuoret haluavat tietää ja mitä radassa täytyy kehittää. Tutkimme myös Kasva Aikuiseksi -radan ohjaajan opasta saadaksemme ideoita radan siirtymisissä ja kulussa. Prosessin aikana tulimme siihen tulokseen, että ikäluokkaa täytyy aikaistaa vuodella, koska nuoret aikuistuvat nykyään nopeammin. Dokumentoimme materiaalia koko prosessin ajan, ja lopputuloksena syntyi ohjaajan opas (Liite 4). Opas on selkeä ja helppolukuinen. Ohjaaja saa siitä tarvittavan tiedon radan ja yksittäisten huoneiden kulusta. Valitsimme oppaaseen radan kohderyhmälle sopivat tehtävät teorian ja oman näkemyksemme perusteelle. Mielestämme onnistuimme tehtävien suunnittelussa hyvin ja ne osoittautuivat toimiviksi radan testauksessa. Aihe on selkeästi nuoria kiinnostava, sillä he osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin ja tehtäviin.

Koimme radan testaamisessa hieman vastoinkäymisiä, sillä emme saaneetkaan käyttöömme kaikkia nuorisopalveluiden ohjaajia, jotka olimme siihen ajatelleet. Osa tarvitsemistamme ohjaajista oli sopinut koulutuksen sovittuun aikataulun päälle. Lisäksi yksi ohjaajista oli sairauslomalla. Onneksemme nuorisopalveluilla aloitti opiskelija harjoittelun, joten hän toimi meidän lisäksi yhden huoneen ohjaajana. Myös aikataulutamisessa huomasimme ongelmia, sillä olimme jokaisen luokan kanssa noin viisi minuuttia aikataulusta jäljessä. Tähän vaikutti se, että terveydenhoitajan huoneessa oli liian paljon asiaa ohjaajan selitettäväksi. Pisteiden aihe oli nuorille niin mielenkiintoinen, että he esittivät paljon kysymyksiä. Kehitimme tämän aikatauluongelman perusteella Terveydenhoitajan huonetta luomalla yleisimmistä ehkäisymenetelmistä videon, joka on käytössä ensimmäisen kerran radalla viikolla 45. Kokonaisuudessaan testaaminen onnistui hyvin, ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Koemme kehittäneemme seksuaalikasvatusrataa toiminnallisempaan suuntaan, joka aktivoi nuoria osallistumaan enemmän. Aiempaan rataa verrattuna huoneisiin käytettävä aika oli jaettu tasaisemmin. Radalla liikuttiin huoneesta toiseen loogisemmin ja sitä johdatti tarina.

Usein kehittämistoiminnalla pyritään tuottamaan pysyviä käytäntöjä ja rakenteita, joita voidaan siirtää myös muihin organisaatioihin ja yhteisöihin (Toikko ja Rantanen 2009, 114). Pohdimme radan testauksen jälkeen yhdessä toimeksiantajan kanssa, mitä yhdeksäsluokkalaisille olisi sopivaa tarjota, koska heidän ikäryhmälleen ei olisi tulevaisuudessa mitään valistusta nuorisopalveluiden puolesta. Esille tuli mahdollinen elämänhallintaan ja perheen perustamiseen liittyvä valistus. Valistukseen voisi sisältyä myös ammatinvalinta ja jatko-opiskelu. Toimeksiantaja on kertonut hyödyntävänsä rataa myös tulevaisuudessa. Suunnitelmissa olisi oman käytön lisäksi vuokrata rataa muille paikkakunnille.

## 8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Seksuaalikasvatuksen aikataulun, sisällön ja toteutuksen tulisi perustua WHO:n määäämiin standardeihin. Erityisesti nuorten seksuaalikasvatuksessa seksuaalikasvattajan työ ei saa perustua oletuksiin toisen ihmisen seksuaalisuudesta tai sukupuolesta. Seksuaalikasvatuksessa täytyy ottaa huomioon myös kulttuuriset ja sosiaaliset erot. (THL 2016b, 46.) Ammatilaisen tulee tutustua hyvin etukäteen seksuaalioikeuksiin, jotta hänen on helpompi lähteä tuomaan esille oikeita asioita. Asiakassuhteessa täytyy ottaa huomioon yksityisyys, luottamuksellisuus ja turvallisuus. Tässä tapauksessa asiakasryhmää ei saa painostaa tai pakottaa asioihin, joihin he eivät ole valmiita. Meidän tulee huomioida salassapitovelvollisuus esimerkiksi nuoren avautuessa henkilökohtaisista asioistaan. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 122–125.)

Teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajamme kanssa. Saimme heiltä kokemustietoa aiheesta ja ideoita radan eri vaiheisiin, mikä perustui vahvaan osaamiseen. Olimme kriittisiä materiaalihankinnoissa ja käytimme luotettavia tiedonlähteitä. Tiedon luotettavuutta lisäsi mahdollisimman uudet ja nykyaikaiset lähteet. Hyödynsimme ammattihenkilöiden kokemustietoa, jonka arvo kehittämistehtävässä on lähes sama kuin tutkimuksellisen tiedon. Kehittämistyössä kaikki tuotetut materiaalit ovat tärkeitä. Tuotimme koko työskentelyn ajan erilaisia aineistoja ja materiaaleja. Kirjallinen materiaali on koottu ohjaajan oppaaseen sekä opinnäytetyön raporttiin. Muu materiaali on kasattu yhteen ja jaettu eri aihekokonaisuuksiin. Analysoimme aineistoa ja materiaaleja koko prosessin ajan. Kehittämistyössä sen ei tarvitse olla niin perusteellista kuin tutkimustyössä (Salonen 2013, 23–24).

Keräsimme palautetta alkukartoitusta varten Kiuruveden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisilta aiemmasta seksuaalikasvatusradasta. Suunnittelimme kyselylomakekkeen, jossa selvitimme nuorten omia mielipiteitä radasta ja sen sisällöstä. Otimme huomioon kyselylomaketta suunnitellessamme kohderyhmän, eli kenelle tuleva kysely on suunnattu. Koska kohderyhmänä olivat nuoret, kysymyksiin tuli olla helppo ja nopea vastata. Näin saimme mahdollisimman luotettavan ja kattavan tuloksen. Tämä tarkoitti lähinnä sitä, että kysely koostui pääsääntöisesti valinta- ja monivalintakysymyksistä ja avoimia kysymyksiä oli vain yksi. Testasimme rataa käytännössä testiryhmällä ennen valmista tuotosta, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Nuoret antoivat myös palautetta testaamisen jälkeen.

## 8.2 Ammatillisuuden kehittyminen

Olemme prosessin aikana käyneet läpi omia arvoja ja asenteitamme seksuaalisuutta kohtaan. Kriittinen suhtautuminen asioihin ja omiin arvoihin luottaminen ovat vahvistaneet ammattitaitoamme ja omaa identiteettiämme työntekijänä. Seksuaalisuuden puheeksiottamisen edellytys on oman seksuaalisuutensa hyväksyminen (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 24). Asioiden reflektoinnilla ja työstämisellä on ollut vaikutus ammattilaisena kasvamiseen.

Prosessin aikana ymmärsimme suunnittelutyön suuren merkityksen. Sen aikana opimme rakenteellista suunnittelemista sekä aineiston ja materiaalin keräämistä, joka on nuorisotyössä arkipäiväistä. Prosessinomaisessa työskentelyssä meiltä vaadittiin pitkäjänteisyyttä ja jatkuvaa uudelleenreflektointia. Koemme, että paineensietokykymme on kasvanut ja pystymme reagoimaan muuttuviin tilanteisiin luomalla nopeasti ratkaisuja. Ohjausprosessin laajempi merkitys on avautunut meille. Normaalisti voidaan ajatella ohjauksen rajautuvan pelkästään vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Ajatellaan prosessin alkavan kuitenkin jo suunnitteluvaiheesta, koska silloin täytyy miettiä mitkä asiat ovat asiakkaan edun mukaisia ja tukevat hänen tarpeitaan. Ohjausprosessi päättyy ohjauksen ja vuorovaikutuksen reflektointiin.

Opimme kohtaamaan nuoria myös arkojen ja henkilökohtaisten aiheiden äärellä. Nuoret saattoivat reagoida seksuaalisuuden kysymyksiin eri tavoilla, joten meidän oli opittava reagoimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Olemme tukeneet nuorten asenteiden ja taitojen kehittymistä, mikä on osa laadukasta seksuaalikasvatusta. Ohjaustilanteessa käytimme neutraalia kieltä, jolla emme loukkanneet ketään. Kunnioitimme nuorten rajoja koko seksuaalikasvatusradan läpi.

## 8.3 Opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyömme mahdollisuutena näemme sen tämän hetkisen tarpeellisuuden. Se antaa Kiuruveden nuorisopalveluille päivitetyn työväliseen nuorten seksuaalikasvatukseen. Se myös helpottaa toimeksiantajamme kustannuskysymyksiä, jotta rataa ei tarvitse vuokrata ja kuljettaa muualta. Lisäksi rata vähentää suunnittelutyön määrää. Aiemmin ohjaajat ovat etsineet ja keränneet materiaaleja eri paikoista ja käyttäneet paljon työtunteja suunnittelutyöhön. Olemme toimeksiantajan kanssa samaa mieltä siitä, että rataa tulee pystyä muokkamaan ajan hermolla. Se siis sisältää niin pysyviä, kuin muokattaviakin osioita, joita nuorisopalvelut pystyvät kehittämään. Rata on sellaisessa muodossa, että sitä voidaan markkinoida ja vuokrata muille paikkakunnille, mistä toimeksiantaja saa tuottoa.

Vaikutimme seksuaalikasvatusradan antaman tiedon pohjalta nuorten ajatuksiin ja valintoihin. Uusi seksuaalikasvatusrata auttaa nuoria ymmärtämään näiden valintojensa merkitystä, joilla voi olla vaikutusta pitkälle tulevaisuuteen. Nuoret oppivat radalta turvataitoja ja heitä ohjattiin turvalliseen ja kunnioittavaan seksuaalikäyttäytymiseen. Nuoret ovat saaneet elämänhallintaan ja hyvinvointiin liit-



tyviä taitoja, tietoja ja asenteita. Elämys on auttanut nuoria käsittelemään ja pohtimaan omaa seksuaalisuuttaan avoimemmin. Keskustelutehtävien avulla halusimme antaa nuorille mahdollisuuden pohtia omia arvojaan ja seksuaali-identiteettiään.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AALTONEN, Jussi 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn [verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-10-26.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf>
- AHO, Tuulia, KOTIRANTA-AINAMO, Anna, PELANDER, Anne, RINKINEN, Tuija ja ALKIO, Paula 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta. Nuori vastaanotolla. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- ALLILA, Sanna, HÄYRYNEN, Eija, LÄHTEENMÄKI, Susanna, RÄIHÄ, Petri, SIEPPI, Raisa ja SIPILÄ, Anna-Kaisa 2014. Kolme pientä porrasta. Oulu: Tervaväylä.
- APTER, Dan 2008. Onko seksuaalikasvatuksesta ja -neuvonnasta hyötyä? [verkkojulkaisu]. Duodecim. [Viitattu 2016-11-21.] Saatavissa: <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97053.pdf>
- ARKIO-LAMPINEN, Maatu ja VOUTILAINEN, Annu 2014. Seksuaaliterveyden työkalupakki. 2. päivitetty painos. Helsinki: Hiv-tukikeskus.
- BILDJUSCHKIN, Katriina 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi [verkkojulkaisu]. Työpaperi 35/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016-12-02.] Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016\\_35\\_web\\_korjattu.pdf?sequence=5](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5)
- BILDJUSCHKIN, Katriina ja RUUHILAHTI, Susanna 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- BILDJUSCHKIN, Katriina ja RUUHILAHTI, Susanna 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta – Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- CACCIATORE, Raisa s.a. Raisa Cacciatore [verkkosivu]. [Viitattu 2017-05-28.] Saatavissa: <http://www.raisacacciatore.fi/136>
- CACCIATORE, Raisa JA INGMAN-FRIBERG, Susse 2017. WHO:n standardit Euroopassa [verkkoartikkeli]. Väestöliitto. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tieto\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/standardit/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tieto_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/standardit/)
- HANNUKSELA-SVAHN, Anna 2014. Sukupuolitaudit, seksitaudit [verkkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 2017-07-24.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00497](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497)
- HYTTINEN, Satu 2009. Haaveita ja haluja: selkokielisiä tarinoita seksuaalisuudesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opike.
- ILMONEN, Kamomilla ja KORHONEN, Elina 2015. Seksuaalioikeudet [verkkojulkaisu]. Väestöliiton väestötietosarja 28. [Viitattu 2017-10-23.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto\\_seksuaalioikeudet\\_web.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf)
- KALLIO, Maaret 2012. Sopivasti ihana. Helsinki: WSOY.
- KEROLA, Kyllikki, KUJANPÄÄ, Sari ja KALLIO, Anja 2013. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan [verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 2017-07-27.] Saatavissa: [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)
- KIURUVEDEN KAUPUNKI 2016. Palvelut. Nuoriso [verkkosivu]. [Viitattu 2016-12-13.] Saatavissa: <http://www.kiuruvesi.fi/Suomeksi>
- KONTULA, Osmo 1991. Sukupuolielämän aloittamisen yhteiskunnallisista ehdoista. Sosiaali- ja terveyshallitus, Tutkimuksia 14. Helsinki: Sosiaali- ja terveyshallitus.
- KONTULA, Osmo ja MERILÄINEN, Henna 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Väestöliitto.
- KORTENIEMI-POIKELA, Erja ja CACCIATORE, Raisa 1999. Seksuaalisuuden portaat – opetuspaketti peruskoulun 1.-9. luokille. Helsinki: Opetushallitus.

- KORTENIEMI-POIKELA, Erja ja CACCIATORE, Raisa 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.
- LEHTIKANGAS, Maija 2012. Murkkumanaali. Tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- MÄKÄRÄINEN, Sara ja PAKARINEN, Marja, 2016. Seksuaalisuus ja seurustelu [verkkosivu]. A-klinikkasäätiö. [Viitattu 2017-08-06.] Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/seksuaalisuus/seksuaalisuus-ja-seurustelu>
- NAZARENKO, Sara 2011. MUN ELÄMÄ – MUN VALINTA. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys [verkkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 2017-05-28.] Saatavissa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/598a29b3cf5dde8314b2420def1f690d/1495980777/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf>
- NUORISOLAKI. L 2016/1285. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-10-25.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>
- OPH 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 [verkkojulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 2017-05-08.] Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- PALSA, Lauri, PÄÄJÄRVI, Saara 2015. Seksiä mediassa – materiaali nuorten mediakasvatukseen [verkkojulkaisu]. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. [Viitattu 2017-11-05.] Saatavissa: <https://kavi.fi/sites/default/files/documents/seksiamediassa.pdf>
- PAALASMAA, Jarno, 2014. Aktivoi oppilaasi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- PELASTAKAA LAPSET RY 2010. Tutut tuntemattomat – Raportti lasten ja nuorten nettituttavuuksista sosiaalisessa mediassa [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-07-24.] Saatavissa: [http://frantic.s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155429/Tutut-tuntemattomat-raportti\\_web.pdf](http://frantic.s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01155429/Tutut-tuntemattomat-raportti_web.pdf)
- PERUSOPETUSLAKI. L 1998/628. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-09-20.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L2P5>
- RFSU 2016. Seksuaalisuus elämäkkaessa. Nuoruus [verkkosivu]. Riksförbundet För Sexuell Upplysning. [Viitattu 2016-10-18.] Saatavissa: <http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/>
- RIKOSLAKI. L 2011/540. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-08-17.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>
- RYTTYLÄINEN, Katri ja VALKAMA, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.
- SALONEN, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle [verkkojulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2017-04-20.] Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- TARTUNTATAUTILAKI. L 2016/1227. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-07-24.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161227>
- TERVEYDENHUOLTOLAKI. L 2010/1326. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2016-12-08.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101326#Pidp4250496>
- THE W. EDWARDS DEMING INSTITUTE s.a. PDSA Cycle [verkkosivu]. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <https://deming.org/explore/p-d-s-a>
- THL 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa [verkkojulkaisu]. Terveystieteiden tutkimuslaitos. [Viitattu 2017-10-31.] Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

- THL 2014a. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Toteuttamisohjeet [verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-10-27.] Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116767/URN\\_NBN\\_fi-fe2014092644952.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116767/URN_NBN_fi-fe2014092644952.pdf?sequence=1)
- THL 2014b. Seksuaalikasvatus [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016-11-21.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>
- THL 2014c. Nuoret ja seksuaalisuus [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016-09-16.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/nuoret-ja-seksuaalisuus>
- THL 2015. Seksuaalioikeudet [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016-11-23.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalioikeudet>
- THL 2016a. Raskaudenkeskeytykset 2015. Tilastoraportti [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016-11-23.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/raskaudenkeskeytykset/raskaudenkeskeytykset>
- THL 2016b. Edistä, ehkäise, vaikuta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 [verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016-12-05.] Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3)
- THL 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017 [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2017-11-06.] Saatavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=160989&mittarit\\_0=187209&mittarit\\_1=200280&mittarit\\_2=199760&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=160989&mittarit_0=187209&mittarit_1=200280&mittarit_2=199760&vuosi_2017_0=v2017#)
- TILASTOKESKUS 2017. Liitetaulukko 1. Eräiden rikostyyppien kehitys tammi-syyskuussa 2013–2017 (ennakkotieto) [verkkosivu]. [Viitattu 2017-11-06.] Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/rpk/2017/03/rpk\\_2017\\_03\\_2017-10-19\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/rpk/2017/03/rpk_2017_03_2017-10-19_tau_001_fi.html)
- TOIKKO, Timo ja RANTANEN, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta [verkkajulkaisu]. Tampere: Juvenes Print. [Viitattu 2017-04-20.] Saatavissa: [https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1)
- TUOVILA, Katja 2016-10-11. Nuoriso-ohjaaja. [Haastattelu.] Kiuruvesi: Kiuruveden nuorisotalo.
- TUOVINEN, Liisa, STÅLSTRÖM, Olli, NISSINEN, Jussi ja HENTILÄ, Jorma, 2011. Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- VÄESTÖLIITTO 2016a. Nuoret. Minä ja muut [verkkosivu]. [Viitattu 2016-12-03.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>
- VÄESTÖLIITTO 2016b. Nuoret. Murrosikä [verkkosivu]. [Viitattu 2016-11-21.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>
- VÄESTÖLIITTO 2016c. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus [verkkosivu]. [Viitattu 2016-10-18.] Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/)
- VÄESTÖLIITTO 2016d. Seksuaalioikeudet [verkkosivu]. [Viitattu 2016-10-18.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>
- VÄESTÖLIITTO 2017a. Nuoret. Minä ja muut [verkkosivu]. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>
- VÄESTÖLIITTO 2017b. Nuoret. Ehkäisy [verkkosivu]. [Viitattu 2017-08-02.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>

WHO 2017. Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach [verkkojulkaisu]. World Health Organization. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/258738/1/9789241512886-eng.pdf?ua=1>

## KUVALÄHTEET

LEHTIKANGAS, Mira 2017-08-24. Ensimmäinen kerta -huoneen lakanan maalaamista [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas.

LEHTIKANGAS, Mira 2017-09-26. Terveystoimittajan huone [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas.

LEHTIKANGAS, Mira 2017-09-26. Seurusteluhuone [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas.

LEHTIKANGAS, Mira 2017-09-26. Sukupuolitautiluone [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas.

LEHTIKANGAS, Mira 2017-11-03. Seksistä sekaisin piste [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas.

LEHTIKANGAS, Mira ja PIKKARAINEN, Kirsi 2017-08-24. Seurusteluhuoneen lakanan maalaamista [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas ja Kirsi Pikkarainen.

LEHTIKANGAS, Mira ja PIKKARAINEN, Kirsi 2017-08-24. Terveystoimittajan huoneen lakanan maalaamista [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Mira Lehtikangas ja Kirsi Pikkarainen.

PIKKARAINEN, Kirsi 2017-09-01. Sukupuolitaudit huoneen lakanoiden ompelua [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Kirsi Pikkarainen.

PIKKARAINEN, Kirsi 2017-09-26. Ensimmäinen kerta -huone [digikuva]. Sijainti: Kiuruvesi: Kirsi Pikkarainen.

## LIITE 1: SOPIMUS MATERIAALIKUSTANNUKSISTA

**Sopimus kustannuksista ja niiden korvaamisesta****Osapuolet**

- 1) Savonia-ammattikorkeakoulu
- 2) Kiuruveden Nuorisopalvelut

**Yhteyshenkilöt**

- 1) Savonia-Ammattikorkeakoulu
  - a. Kirsi Pikkarainen [kirsi.pikkarainen@edu.savonia.fi](mailto:kirsi.pikkarainen@edu.savonia.fi)
  - b. Mira Lehtikangas [mira.lehtikangas@edu.savonia.fi](mailto:mira.lehtikangas@edu.savonia.fi)
- 2) Kiuruveden Nuorisopalvelut
  - a. Katja Tuovila [katja.tuovila@kiuruvesi.fi](mailto:katja.tuovila@kiuruvesi.fi)

**Sopimuksen sisältö**

Opinnäytetyöstä aiheutuvat materiaalikustannukset kustantaa Kiuruveden Nuorisopalvelut.

**Sopimuskappaleet**

Tätä sopimusta on laadittu (4) samanlaista kappaletta.

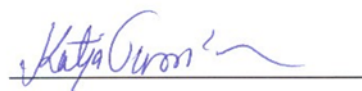
**Allekirjoitukset**

2.2.2017 Kiuruvesi

Paikka ja aika



Kirsi Pikkarainen



Katja Tuovila



Mira Lehtikangas



## SEKSUAALIKASVATUSRATA

Palautekysely Kiuruveden 9. luokkalaisille nuorille nuorisopalveluiden järjestämästä seksuaalikasvatusradasta. Palautekyselyn keräävät Savonian sosionomiopiskelijat ja kehittävät sen avulla tämän hetkistä seksuaalikasvatusrataa.

### 1. Mitä mieltä olet tämän hetkisestä seksuaalikasvatusradasta? \*

- Hyvä
- Kehitettävää
- Huono

Joku muu, mikä?

### 2. Mitä/miten muuttaisit rataa? \*

10000 merkkiä jäljellä

### 3. Mistä aiheista haluaisit enemmän tietoa? \*

10000 merkkiä jäljellä

**4. Saitko radan avulla vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin? \***

- Kyllä
- Jonkin verran
- En

**5. Mielestäni rata on... \***

*Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.*

- tarpeeksi vaikuttava
- tylsä
- tarpeeton
- monipuolinen
- kiinnostava
- ajatuksia herättävä
- Joku muu, mikä?

**6. Onko ryhmäkoko pisteillä sopiva? \***

- Kyllä
- Ei

**7. Millaista saamasi seksuaaliohjaus on? \***

*Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.*

- Rentoa
- Mielenkiintoista
- Asiallista
- Mukavaa
- Syyllistävää
- Pelottavaa
- Tylsää
- Ahdistavaa
- Muuta, millaista?



### LIITE 3: TOIMEKSIANTAJAN ARVIO PROSESSISTA

#### **Miten radan suunnittelu ja toteutus onnistuivat?**

Opiskelijat olivat alusta alkaen aktiivisesti yhteydessä toimeksiantajaan. Keskustelut ja haastattelut radan sisältöjen suhteen olivat toimivia. Toimeksiantajan toiveet suunnittelusta ja toteuttamisesta otettiin hyvin huomioon. Taustatutkimuksen teko radan soveltuvuudesta tietylle ikäryhmälle kyselyn muodossa oli toimiva. Tämän vuoksi rataa ryhdyttiinkin suunnittelemaan aikaista nuoremmalle ikäryhmälle. Opinnäytetyön edetessä pidimme aktiivisesti yhteyttä ja mielipiteitämme ja ideoita/ ajatuksia sisällön tuottamisesta huomioitiin. Opiskelijat pitivät toimeksiantajan ajan tasalla prosessin aikana. Opiskelijat toimivat itsenäisesti ja määrätietoisesti rataa suunniteltaessa.

Materiaalihankinnat ja pisteiden rakentaminen onnistuivat opiskelijoilta itsenäisesti ja budjetin mukaisesti.

Yhteistyö koulun kanssa radan ikäryhmän muutoksista ja aikatauluista oli onnistunutta. Koulun suhtautuminen muutokseen oli aluksi hieman vastarintainen, mutta opiskelijat osasivat perustella miksi muutosta kaivataan ja että se on tarpeellinen radan hyödyllisyyden vuoksi.

Radan varsinainen rakentaminen tiloihin on suunniteltu helposti toteutettavaksi. Materiaalit on pakattu selkeästi ja itse rakentaminen ei vaadi liikaa työntekijöiltä aikaa. Rataa on helppo muunnella eri tiloihin sopiviksi. Rata ei siis ole sidoksissa vain yhteen tilaan käytettäväksi.

Rata toimi käytännössä hyvin. Pisteiltä toiselle siirtyminen oli suunniteltu loogisesti ja aiheessa edettiin tarinan mukaisesti. Ryhmäkoot oli suunniteltu tiloihin sopiviksi. Ohjaajien ohjeistaminen radalle sujui opiskelijoilta luontevasti. Ohjaajan opas on selkeä sekä riittävän informatiivinen. Aihealueet oli suunniteltu tarpeita vastaaviksi. Nuorten mielenkiinto aihealueita kohtaan oli selkeästi havaittavissa.

#### **Onko radalla käytetty materiaali sopivaa?**

Radalla käytetty materiaali on mielestämme sopivaa. Radalla on huomioitu nykyaikana nuorten keskuudessa valloilla olevaa somea ja tämä lisää nuorten mielenkiintoa aiheita kohtaan. Materiaali on asiallista, mutta kuitenkin nuoria kiinnostavaa ja keskustelua herättelevää. Fyysisesti käytettävissä oleva materiaali on suunniteltu kulutusta kestäväksi, joten materiaaleja voidaan käyttää vuosienkin päästä uudestaan. Digitaalisessa muodossa oleva materiaali on helposti päivitettävissä aikansa mukaiseksi tulevaisuudessa. Materiaaleja on määrällisesti käytetty sopivasti, jolloin mielenkiinto aiheeseen säilyy ja informaation määrä ei ole ylikuormitettua. Materiaalien konkreettisuus (kuvat, koskeltavat välineet) herätti erityisesti nuorten mielenkiinnon.

#### **Asiat, joita radassa tulee kehittää?**

Yhdellä pisteellä asiaa oli niin paljon, että 10min tuntui ohjaajan näkökulmasta todella lyhyeltä ajalta ja välillä tuli kiire. Nuorten esittämiin kysymyksiin ei meinannut jäädä aikaa vastata. Jos aikataulu venyi jollakin rastilla, tämä näkyi yleensä kiireenä seuraavilla pisteillä. Terveystoimijan huoneessa

olisi hyvä olla vaikka video jossa esitellään yleisemmät ehkäisyvälineet. Tämä toisi pisteelle visuaalisuutta sekä helpottasi ohjaajan puhemäärää ko. pisteellä.

### **Risut ja ruusut?**

- Aikataulu on tiukka, joten sitä täytyy noudattaa todella tiukasti ja aikaa keskustelulle ei jää kaikilla pisteillä
  - Rata vaatii aina tietyn vähimmäismäärän ohjaajia
  - Varaa virheisiin/ yllättäviin tilanteisiin ei aikataulullisesti ole varaa
  - Radalla toimivien ohjaajien on oltava ominaisuuksiltaan tarpeeksi rohkeita ja ammattitaitoisia puhuakseen aihealueista
- + Aihealueet olivat ajankohtaisia ja selkeästi nuoria kiinnostavia
  - + Visuaalisesti rata oli miellyttävä
  - + NykYTEknologiaa oli hyödynnetty
  - + Kokonaisuuteen oli panostettu. Selkeä juoni radalla oli hyvä
  - + Yhteistyö opiskelijoiden ja yhteistyökumppaneiden välillä oli toimivaa
  - + Ohjaajien keskustelut ratakokemuksista olivat rakentavia

### **Millä tavalla opiskelijoiden ammatillinen kehittyminen näkyi prosessin aikana?**

Opiskelijoiden paineensietokyky ja kyky reagoida muuttuviin tilanteisiin on kehittynyt. Ongelmatilanteissa ei jäädä liikaa miettimään, vaan nopeasti pyritään löytämään ratkaisu tilanteeseen. Opiskelijoiden kyky vastaanottaa rakentavaa palautetta on kehittynyt prosessin aikana. Palaute otetaan ammatillisen kasvun kannalta, eikä liian henkilökohtaisesti.

### **Radan vertaaminen edelliseen**

- \* Rata on entiseen verrattuna helpommin kasattavissa/purettavissa. Rataa voidaan myös käyttää erilaisissa tiloissa eikä se ole sidonnainen yhteen toimitilaan
- \* Materiaalien säilytys on tehty helpommaksi
- \* NykYTEkniikkaa on hyödynnetty radalla huomattavasti enemmän kuin ennen
- \* Rata etenee loogisemmin aiheesta toiseen. Toisaalta tämä näkyy radan kestossa, joka on nykyään tuplasti pidempi.
- \* Kustannuksia ei synny rataa käytettäessä (esim. aikaisemmin on vuokrattu ratamateriaalia muualta + kuljetuskustannukset)
- \* Aihealueissa on myös keskitytty entistä enemmän seurustelun/ihastumisen pelisääntöihin & tunteisiin. Radalla käsitellään siis enemmän myös ns. pehmeitä arvoja.
- \* Visuaalisesti rata on miellyttävämpi ja mielenkiintoisempi. Kankaat + muut materiaalit luovat tiloihin tunnelmaa
- \* Rasteille on lisätty toiminnallisuutta ja nuoret saavat aktiivisemmin itse osallistua radan toimintoihin.



# *Seksistä sekaisin -rata*

*Ohjaajan opas*



Seksuaalikasvatusradan on suunnitellut ja toteuttanut sosionomiopiskelijat opinnäytetyönään Kiuruveden nuorisopalveluille. Rata on otettu käyttöön Kiuruvedellä syksyllä 2017. Radasta on tehty nuorisolähtöinen toteuttamalla alkukartoituskysely 9.-luokkalaisille radan läpikäyneille nuorille. Suunnittelussa on käytetty apuna alan teoriaa ja ammattihenkilöitä. Opiskelijat ja toimeksiantaja ovat yhteistyössä tuottaneet rataa liittyvän materiaalin.

## **Radan tavoitteet**

- Lisätä nuorten vastuullisuutta ja huolenpitoa seksuaalikäyttäytymisessä
- Ennaltaehkäistä sukupuolitautilien leviämistä
- Vähentää teiniraskauksia
- Ohjata nuoria turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen
- Vähentää kynnystä puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista

## **Radan rakenne**

8.-luokkalaiset nuoret kiertävät radan 90 min. aikana n. 5-7 henkilön ryhmissä. Yhden pisteen läpikäymiseen on varattu noin 10 min.

Tiina ja Mikko seikkailevat nuorten mukana koko seksuaalikasvatusradan läpi.

Radan vaiheet:

- Seurustelu
- Terveystoiminnan huone
- Ensimmäinen kerta
- Sukupuolitaudit
- Seksistä sekaisin

## **Radan säännöt**

- Radalla liikutaan pisteeltä toiselle, joissa toimitaan ohjaajan ohjeiden mukaan
- Kunnioitetaan toisia ja annetaan tilaa toisten ajatuksille ja mielipiteille
- Jos tunnet olosi epämiellyttäväksi, kerrothan siitä ohjaajalle

# Seurusteluhuone (Katjan 2. toimisto)



- Lakanoille on maalattu puistoteema.
- Piste aloitetaan Tiinan ja Mikon tarinalla, josta edetään kysymyksen ihastumisesta. Keskustelun jälkeen tarina jatkuu ja vuorossa ovat seuraavat tehtävät.

## Tiina ja Mikko ihastuu

Tiina on 8. luokalla ja hän on pitkään katsellut vuotta vanhempaa poikaa. Tiina on huomannut pojan käyvän pelaamassa jalkapalloa puiston lähellä olevalla kentällä. Tiina on kävelemässä harjoituksista kotiin ja huomaa pojan istuvan puiston penkillä ja häkeltyy. Hän miettii uskaltaako kävellä pojan ohi. Tiina kuitenkin rohkaistuu ja kävelee penkin ohi keskittyen puhelimeensa. Poika kuitenkin pysäyttää Tiinan kertoakseen tältä tipahtaneen jotain ja tarjoaa ystävällisesti Tiinan taskusta pudonnutta avainlippua. Tiina säikähtää ja punastuu käsien kosketuksesta. Mikko ja Tiina päättävät esittäytyä toisilleen.

Tiina uskaltautuu laittamaan Snapchatissa Mikolle viestiä, löydettyään tämän sieltä. Mikko ei vastaa muutamaan tuntiin mitään ja Tiina ajattelee nolanneen itsensä. Yhtäkkiä puhelimeen saapuukin viesti-ilmoitus Mikolta. Tiina ja Mikko laittavatkin viestiä koko illan. Mikko pyytää Tiinaa kahville.

### 1. Jos joku kertoo ihastuneensa sinuun, miten toimit, kun

- a) olet ihastunut kyseiseen henkilöön,
- b) sinua ei voisi vähempää kiinnostaa?

## Tiina ja Mikko alkavat seurustella

Mikko ja Tiina ovat tapailleet muutaman kerran. He hengailevat tussu puistossa ja Mikko esittää Tiinalle kysymyksen seurustelemisesta. Tiinan hengitys salpaantuu. Mikko istuu Tiinan viereen puiston penkille ja he päättävät alkavansa seurustelemaan.



## 2. Parisuhteen kultaiset säännöt puun oksille

- Pöydällä olevia parisuhteeseen liittyviä asioita kiinnitetään puun oksille.
- Nuoret saavat vapaasti valita lapun ja kiinnittää sen taululle.
- Taululla olevista asioista keskustellaan ryhmän kanssa.

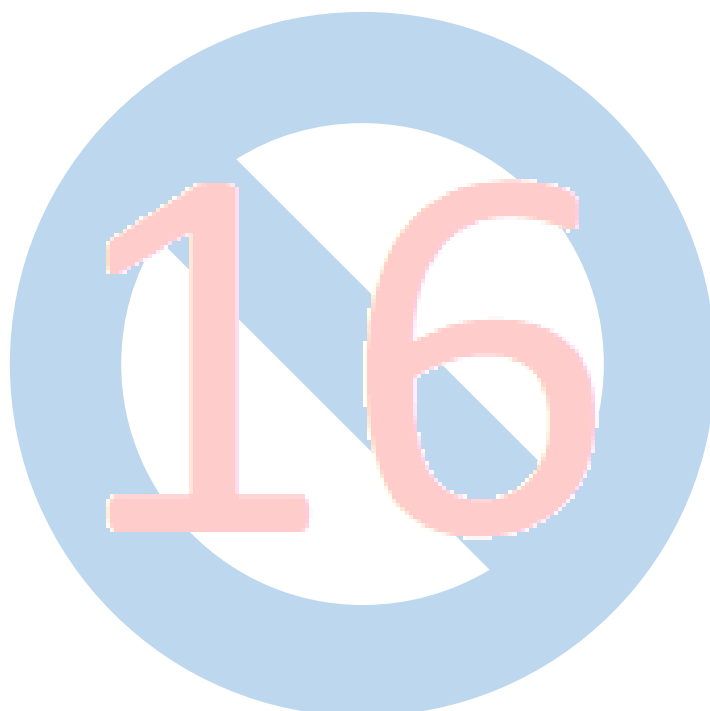
### Apukysymyksiä

- Millaisia asioita seurusteluun kuuluu?
- Miten toisesta tulisi erota oikealla tavalla?



## 3. Mitä suojaikäraja tarkoittaa?

→ Suojaa lapsia ja nuoria seksuaaliselta hyväksikäytöltä, Seksin harrastaminen alle 16-vuotiaan kanssa on määritelty rikoslaisa rangaistavaksi teoksi. Vapaus valita oma seurustelukumppani. Esimerkiksi alle 16-vuotiaat nuoret voivat harrastaa seksiä laillisesti keskenään, mutta mikäli toinen osapuoli on yli 16-vuotias, on teko laitton. **Rikoslaisa on seurustelusuhteita koskeva rajoitussäännös.** Tämän rajoitussäännön tarkoituksena on olla rankaisematta nuorten yhteisymmärryksessä tehdyistä seksuaalisista teoista tai yhdynnästä, joissa toinen on yli 16-vuotias ja toinen on alle 16-vuotias. Suojaikäraja ei estä alle 16-vuotiasta seurustelemasta yli 16-vuotiaan kanssa, jos nuoret ovat iältään tai henkisesti ja fyysiseltä kehitykseltään lähellä toisiaan. Mikäli nuorilla on seksuaalisia tekoja tai yhdyntöjä, niin molempien tulee olla halukkaita ja suostuvaisia siihen.





# Terveydenhoitajan huone (Toimistojen välitila)

- Lakanoille on maalattu terveydenhoitajan vastaanottohuone.
- Pöydällä on esillä ehkäisymateriaalia.
- Lisäksi pöydälle on laitettu esille gynekologin välineet.
- Piste aloitetaan jatkamalla Tiinan ja Mikon tarinaa, jonka jälkeen siirrytään tehtävään.

## Tiinan ja Mikon seikkailu jatkuu

Tiina ja Mikko ovat olleet yhdessä jo jonkin aikaa. Heille on herännyt ajatus ensimmäisestä kerrasta. Tiina ja Mikko ovat päättäneet käydä juttelemassa terveydenhoitajan kanssa ehkäisystä liittyen heidän ensimmäiseen kertaansa. Terveydenhoitaja Raisa kertoo erilaisista ehkäisymenetelmistä.

### 1. Tehtävä

Käydään läpi erilaiset ehkäisymenetelmät katsomalla video nuorten kanssa.

Ohjaaja näyttää pöydällä olevia välineitä, joita nuoret voivat katsella ja kosketella.

Apuna ohjaaja voi käyttää erillistä vihkosta, jossa välineet on esitelty lyhyesti. Pääasia on se, että erilaiset ehkäisymenetelmät tulevat nuorille tutuiksi.

**HOX!** Korosta tuplaehkäisyn merkitystä ja kerro jälkiehkäisystä!

### Ohjaajalle

→Ehkäisytabletit ovat koululaisille maksuttomia 6kk sen aloittamisesta.

→Kouluterveydenhoitaja ei ilmoita asiasta kotiin, mikäli nuori päättää itse alkaa käyttää valmistetta.

→1. ehkäisykäynnillä keskustellaan sekä mitataan pituus, paino, hb ja verenpaine.

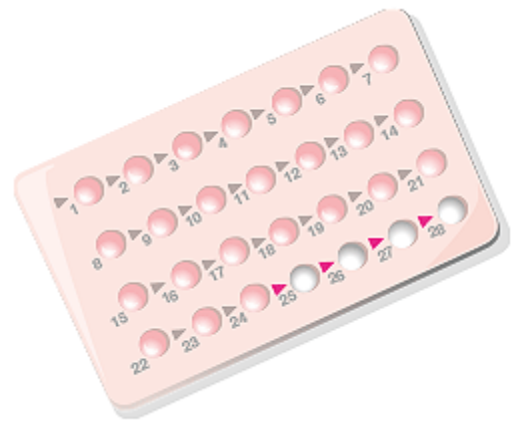
Yhdyntään aloittaneille tytöille laitetaan myös lähete klamydia-tippuri koekeseen labraan, näyte otetaan pissasta.

Jatkossa kontrollit ovat 3kk ja 6kk päästä aloituksesta jossa seurataan verenpainetta sekä painoa.



6 kuukauden käynnillä pyydetään lääkäriltä 1v resepti käytettyyn valmisteeseen, mikäli nuori on ollut siihen tyytyväinen.

→Tärkeää on, että nuori sitoutuu valmisteen käyttöön ja ottaa sitä säännöllisesti. Sitä ei suositella tauotettavaksi välillä ja aloitettavaksi uudelleen. Jatkuva lopettaminen ja aloittaminen kuormittavat elimistöä.





# Ensimmäinen kerta (Bändihuone)

- Lakanoille on maalattu nuoren huone.
- Rekvisiittana ovat pöytä ja sänky sekä tunnelmavalistus.
- Pisteellä edetään Tiinan ja Mikon tarinasta tehtävään ja keskusteluun aiheesta, johon ohjaaja voi käyttää apunaan apukysymyksiä.

## Tiinan ja Mikon ensimmäinen kerta

Tiina ja Mikko ovat päättäneet yhdessä rakastelevansa ensimmäisen kerran. He ovat Mikon luona ja istuvat sängyllä. Molempia jännittää, mutta Mikko rohkaistuu ja suutelee Tiinaa. He suutelevat ja alkavat kosketella toisiaan. Sopivan hetken tullessa Mikko ottaa yöpöydän laatikosta kondomin.

### 1. Tehtävä:

- Milloin on valmis seksiin?
- Saako toista painostaa?
- Mikä on tärkeää seksissä ja mitä tulee ottaa huomioon?

### 2. Tehtävä:

- Ensiksi katsotaan ohjevideo kondomin laitosta osoitteesta: <https://youtu.be/RW8NwRRjAqM>
- Videon jälkeen ohjaaja näyttää vielä, kuinka kondomi asetetaan paikoilleen ja mitä tulee huomioida.
- Ryhmäläiset voivat tämän jälkeen kokeilla itse kondomin laittoa peiton alla tai ilman peittoa.

### Ohjaajalle:

→Tarkista kondomin päiväys ja paketin ehjyys ennen sen käyttöä.

→Kondomia ei kannata säilyttää housujen taskussa tai lompakossa.

→Ota esille pornon tuoma vääristynyt kuva seksistä, ihmiskehosta ja seksuaalisuudesta.

Porno antaa näytellyn, yliampuvan, liioitellun sekä suorituskeskeisen kuvan seksuaalisesta toiminnasta. Monesti mukana on tekoja, jotka eivät kuulu normaaliin seksuaaliseen käyttäytymiseen. Näyttelijöiksi on valittu epäaitoja ja kirurgisesti muokattuja henkilöitä. Kuvia tai videoita on usein myös saatettu käsitellä. Porno ei anna inhimillistä kuvaa seksistä ja seksuaalisuudesta.



# Sukupuolitaudit (Katjan 1. toimisto)

- Tummillle lakanoille kiinnitetään kuvia sukupuolitaudeista.
- Aihe pohjustetaan Tiinan ja Mikon tarinalla.

## Tiina ja Mikko kohtaavat sukupuolitaudit

Mikon ystävä Teemu epäilee saaneensa sukupuolitaudin ja kertoo tästä Mikolle. Mikko pohtiikin Tiinan kanssa, millaisia sukupuolitaudit ovat ja miten niihin saa hoitoa.

### 1. Tehtävä:

- Käydään ryhmän kanssa sukupuolitaudit läpi ja osoitetaan taskulampulla kuvia → Korosta kondomin käyttöä suojaamisessa!
- Hoitotoimenpiteet → miten tunnistat, mitä teet, mistä apua?

### 2. Tehtävä:

- Totta vai Tarua -visassa ohjaaja kertoo nuorille erilaisia väittämiä sukupuolitaudeista, joihin nuoret voivat vastata yksin tai parin kanssa. Väittämiin vastataan Totta vai Tarua -kylteillä.

### Ohjaajalle:

- Sukupuolitautien tiedot löytyvät kuvien alapuolilta.
- Suurin osa seksitaudeista on täysin oireettomia, joten ainoastaan seksitautitesteissä käymällä voi selvittää, onko itsellä jokin seksitauti vai ei.
- Milloin testiin?
  - o Seksitautitesteihin kannattaa mennä aina, jos on ollut suojaamatonta seksiä uuden tai satunnaisen kumppanin kanssa.
- Seksitautitesteihin voi hakeutua maksutta omaan terveyskeskukseen, sukupuolitautien poliklinikalle tai opiskelijaterveydenhuoltoon. Maksullisia tutkimuksia saa yksityisiltä lääkäriasemilta. Osa testeistä tehdään verikokeena, virtsasta tai limakalvoilta.



# Seksistä sekaisin

(Nuorisotalon aula)



-Heijastetaan tykillä valkokankaalle video Tiinan somessa. Esille laite-  
taan myös nuorten seksuaalioikeudet -juliste. KAHOOT! -visan heijastus  
valkokankaalle, sekä nettisivu jonne nuoret voivat laittaa kysymyksiä.

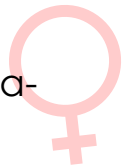


## Tiina heruttaa somessa

Tiina on laittanut itsestään uuden kuvan Instagramiin. Mikko näkee ku-  
van, joka on saanut runsaasti tykkäyksiä ja huomiota herättävää kom-  
mentointia tuntemattomilta. Mikko katsoo kuvaa kommentoineiden  
profiileja ja se herättää hänessä epämiellyttäviä tunteita.

## Tehtävä:

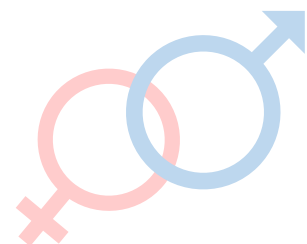
- Tarkastellaan ryhmässä Tiinan kuvaa valkokankaalta ja sen saa-  
mia kommentteja.
- Keskustellaan:
  - Ovatko kommentit sopivia?
  - Onko kuva sopiva?
  - Millainen vaikutus on julkisella profiililla?
  - Miten toimit, jos sinua ahdistellaan netissä? → ylläpito, van-  
hemmat ja poliisi
- Käydään läpi nuorten seksuaalioikeudet -julisteesta.
- Kahoot! -visassa jokainen tarvitsee puhelimen, jolla mennään  
osoitteeseen kahoot.it ja syötetään pelin koodi.
- Nuoria pyydetään jättämään palautetta radasta visan loputtua  
samalle sivustolle.
- Annetaan ryhmälle nettiosoite, jonne voi käydä laittamassa ni-  
mettömiä kysymyksiä, joihin ohjaajat vastaavat.



## Ohjaajalle:

→Kahoot! <https://kahoot.com/>

→Kysymykset <https://ask.fm/>



# Totta vai Tarua



- Nuorille jaetaan totta vai tarua kyltit, joilla he vastaavat ohjaajan väittämiin. Mikäli kaikille ei riitä kylttejä, voi vastata pareittain tai kolmen hengen ryhmässä.

1. Itse huomaa aina, jos on saanut seksitaudin. **TARUA**

2. Seksisuhteessa pojan tulee huolehtia kondomeista ja tytön e-pillereistä. **TARUA**

3. Klamydiatulehdus voi aiheuttaa hoitamattomana lapsettomuutta. **TOTTA**

4. Jos kumppani sanoo, ettei hänellä ole mitään tauteja, voi kondomin jättää pois.

**TARUA**

5. Sukupuolitaudit voivat olla täysin oireettomia. **TOTTA**

6. Hiv voi tarttua kielisuudelmasta. **TARUA**

7. Lähes kaikki seksitaudit voivat esiintyä myös suun limakalvoilla ja nielussa. **TOTTA**

8. Itsetyydytys ja kumppanin sukupuolielinten hyväily käsin on turvallista seksiä.

**TOTTA**

9. Klamydia- ja tippuritartunta näkyvät aina virtsanäytteessä. **TARUA**

10. Kondomi on ainut ehkäisväline, joka suojaa seksitaudeilta. **TOTTA**

# Lähteet

ARKIO-LAMPINEN, Maatu ja VOUTILAINEN, Annu 2014. Seksuaaliterveyden työkalupakki. 2. päivitetty painos. Helsinki: Hiv-tukikeskus.

BILDJUSCHKIN, Katriina ja RUUHILAHTI, Susanna 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.

PIXABAY, 2014. Ilmaisia korkealaatuisia kuvia [verkkosivu]. [Viitattu 2017-10-27.] Saatavissa: <https://pixabay.com/>

HYTTINEN, Satu 2009. Haaveita ja haluja: selkokieliä tarinoita seksuaalisuudesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opikse.

KORTENIEMI-POIKELA, Erja ja CACCIATORE, Raisa 1999. Seksuaalisuuden portaat – opetuspaketti peruskoulun 1.–9.-luokille. Helsinki: Opetushallitus.

LEHTIKANGAS, Mira ja PIKKARAINEN, Kirsi 2017. Seksistä sekaisin – Seksuaalikasvatusta Kiuruveden 8.-luokkalaisille nuorille. Opinnäytetyö. lisalmi: SAVONIA ammattikorkeakoulu, lisalmen kampus.

RIKOSLAKI. L 2011/540. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017-08-17.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>