



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenna Gustafsson & Michelle Huhta

NUORTEN SEKSUAALITERVEYS

Terveyspäivä Laihian yläkoulun 9.-luokkalaisille

Sosiaali- ja terveysala
2017

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Jenna Gustafsson & Michelle Huhta
Opinnäytetyön nimi	Nuorten seksuaaliterveys. Terveyspäivä Laihian yläkoulun 9.-luokkalaisille.
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	43 + 3 liitettä
Ohjaaja	Helena Leppänen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää oppitunti nuorten seksuaaliterveydestä painottaen tunne-elämää seurustelusuhteessa Laihian yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille. Työn tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä seksuaaliterveydestä, sekä painottaa tunne-elämää seurustelusuhteessa.

Projektin toimeksiantajaorganisaatio oli Laihian yläkoulu. Laihian yläkoulun terveyspäivä järjestettiin 26.1.2017. Terveyspäivän oppituntiin sisältyi luento seksuaaliterveydestä painottaen tunne-elämää seurustelusuhteessa sekä pienempi osio ehkäisystä. Oppitunnin lopussa näytettiin Väestöliiton kondomivideo sekä pidettiin tietokilpailu. Tietokilpailun kysymykset liittyivät luento-osuudella käsiteltyihin asioihin. Oppitunnin lopuksi oli varattu aikaa oppilaiden kysymyksille ja mietteille.

Terveyspäivän oppitunti oli ehjä ja toimiva kokonaisuus. Kyseistä toimintaa voisi jatkaa ja käyttää jatkossa nuorten kanssa erilaisissa tapahtumissa. Työn tekijät kehittivät terveyspäivän myötä toiminnanohjaajina sekä asiantuntijoina. Työn tekijät pystyvät hyödyntämään saamaansa kokemusta tulevina terveydenhoitajina.

PubMed ja Google Scholar-tietokannoista haettiin lähdemateriaalia työhön. Lähteinä käytettiin myös ammattikirjallisuutta ja Internet-lähteitä. Projektin teoriaosuudessa käsitellään toiminnallista opinnäytetyötä projektina, nuorta ja seksuaaliterveyttä, nuorten seurustelua sekä ehkäisyä.

ABSTRACT

Author	Jenna Gustafsson and Michelle Huhta
Title	Adolescent Sexual Health. A Health Promotion Day for the 9 th Graders in Laihia Junior High School
Year	2017
Language	Finnish
Pages	43 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Helena Leppänen

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to arrange a lesson about sexual health with emphasis on emotional life and relationships for the 9th graders in Laihia junior high school. The aim of the thesis was to bring more knowledge for the adolescents about sexual health and emotional life in relationships.

The client organization of the project was Laihia junior high school. The health promotion day in Laihia junior high school was arranged on January 26th, 2017. The lesson on the health promotion day included a lecture about sexual health with emphasis on emotional life and relationships. There was also a minor part information of contraception. In the end of the lesson, a video provided by the Family Federation of Finland about how to put on a condom, was shown and there was also a quiz. The questions in the quiz were based on the lecture. At the end of the lesson, time was reserved for adolescents to ask questions and tell about their thoughts.

The health promotion day lesson was a well-working and functional entity. The activity could be continued and be used in the future with adolescents in different events. The authors of this thesis developed as supervisors and experts. In the future, the authors can use this experience as future public health nurses.

PubMed and Google Scholar databases were used as source material for this bachelor's thesis. Also, professional literature and Internet-sources were used. In the theoretical part of the project, the authors have addressed practice-based thesis as a project, adolescent and sexual health, adolescents' dating and contraception.

Keywords Adolescent, sexual health, dating, contraception

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	10
	2.1 Projektin määritelmä.....	10
	2.2 Projektin vaiheet	10
	2.3 SWOT-analyysi.....	11
	2.4 Toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
4	NUORI JA SEKSUAALITERVEYS	14
	4.1 Seksuaaliterveyden käsitteitä	14
	4.2 Seksuaalioikeudet	15
	4.3 Seksuaalisuuden kehitys	17
	4.4 Seksuaaliterveyden edistäminen	18
	4.5 Seksuaalisuuden portaat.....	18
5	NUORTEN SEURUSTELU	21
	5.1 Tunteet	22
	5.2 Parisuhde ja seurustelu.....	23
	5.3 Parisuhteen loppuminen.....	25
6	EHKÄISY.....	27
7	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	30
	7.1 Taustaselvitykset ja aiheen valinta.....	30
	7.2 Opinnäytetyön suunnittelu	30
	7.3 Opetuksen ja opetustapahtuman suunnittelu.....	31
	7.4 Kohderyhmä.....	32
	7.5 Projektissa käytetty materiaali	33
	7.6 Projektin toteutus	33
8	POHDINTA.....	35
	8.1 Projektin arviointi	35

8.2 Eettisyys ja luotettavuus	37
8.3 Oman oppimisen arviointi.....	39
8.4 Jatkotutkimusaiheet.....	39
LÄHTEET	40
LIITTEET	

TAULUKKOLUETTELO**Taulukko 1.** Opinnäytetyön SWOT-analyysi.

12

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Oppitunnin diat**LIITE 2.** Linkki tietovisaan**LIITE 3.** Linkki Väestöliiton kondomivideoon

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus on yksi tärkeimpiä osia ihmisenä olemista. WHO:n mukaan, kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen tarkoitus on muun muassa tarjota tutkittua tietoa sekä kehittää taitoja toimia tietojen pohjalta, suojata mahdollisilta riskeiltä sekä tukea tyydyttävää ja vastuullista seksuaalisuutta. (World Health Organization 2013, 3.)

Projektin avulla työn tekijät halusivat lisätä nuorten tietämystä yleisesti seksuaaliterveydestä, sekä painottaa tunne-elämää seurustelusuhteessa. Nuori voidaan määritellä monella tapaa eri yhteyksissä. Nuorisolaki määrittelee nuoren olevan kaikki alle 29-vuotiaat (L21.12.2016/1285). YK:n mukaan nuoret määritellään useimmiten iän mukaan. Määritelmän mukaan kaikki 15–24-vuotiaat luokitellaan nuoriksi. Nuoruus voidaan myös nähdä siirtymäaikana lapsuuden ja aikuisuuden välillä sekä koulutuksen ja työelämän välillä, joten asia ei ole yksiselitteinen. YK:n lapsen oikeuksien sopimus (1989) määrittelee kuitenkin alle 18-vuotiaat ensisijaisesti lapsiksi, joten erilaisia määritelmiä nuoresta voi olla varsin monta (Pihlajamaa 2017). Tässä projektissa nuorella tarkoitetaan 14–16-vuotiasta.

Projektin toimeksiantajaorganisaatio oli Laihian yläkoulu. Projektin tarkoituksena oli pitää Laihian yläkoulun yhdeksäsluokkalaisille oppitunti seksuaaliterveydestä. Projekti oli osa Laihian yläkoulun terveyspäivää ja oppitunti toteutettiin 26.1.2017. Laihian yläkoulu katsoi seksuaaliterveyden sopivan parhaiten yhdeksäsluokkalaisille. Oppitunnissa huomioitiin yhdeksäsluokkalaisten ikä ja oppitunti suunniteltiin sen mukaisesti. Vaasan ammattikorkeakoulu on tehnyt kahtena aikaisempana vuotena yhteistyötä Laihian yläkoulun kanssa terveyspäivän merkeissä. Ajatus toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen sai alkunsa, kun työn tekijät saivat kuulla Laihian yläkoulun olevan kiinnostunut tekemään yhteistyötä jälleen.

Seksuaaliterveys on erittäin laaja käsite. Projekti rajattiin terveyspäivän tuoman aikataulun sekä ikäryhmän mukaan. Seksuaaliterveys päätettiin rajata koskemaan yleisesti seksuaaliterveyttä painottaen tunne-elämää seurustelusuhteissa sekä pienempi aihealue ehkäisystä. Yleisesti ottaen seksuaaliterveys kiinnosti työn tekijöitä

ja he kokivat tunne-elämän seurustelusuhteissa erittäin tärkeäksi. Projektin tekeminen toi työn tekijöille huomattavan määrän tietoa sekä varmuuden erilaisiin opetus-tilaisuuksiin.

PubMed ja Google Scholar-tietokannoista haettiin lähdemateriaalia työhön. Lähteinä käytettiin myös ammattikirjallisuutta ja Internet-lähteitä. Projektin teoriaosuudessa käsitellään toiminnallista opinnäytetyötä projektina, nuorta ja seksuaali-terveyttä, nuorten seurustelua sekä ehkäisyä.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Projektin lähtökohta on idea. Siitä kaikki syntyy ja lähtee kehittymään eteenpäin. Idea voi syntyä näkemyksestä, tarpeesta, mahdollisuudesta tai pakosta. (Puhakainen-Mattila 2013.)

2.1 Projektin määritelmä

Projekti on ennalta asetettuihin tavoitteisiin pyrkivä, määrätylle kohderyhmälle suunniteltua, ajallisesti rajattu, rajattuihin toimintoihin keskittyvä ja sitä toteuttaa tietty ryhmä tai organisaatio. Sillä on selkeä alku sekä loppu. Huomioida kannattaa se, että kaikki projektit ovat sisällöltään erilaisia niin niiden laajuudeltaan kuin kestoltaan. Onkin hyvä tehdä riittävää taustatutkimusta, jotta projekti yltyy juuri sen aiheen tai työn tarkoitusta vastaamaan. (Puhakainen-Mattila 2013.)

Hyviä tunnistuspiirteitä projektia ajatellen olisi realistinen aikataulu, hyvä aloitus sekä lopetus, selkeät ja realistiset tavoitteet sekä yhdessä sovitut roolit, tehtävät ja vastuu projektista (Jyväskylän kristillinen opisto 2013).

2.2 Projektin vaiheet

Projektin vaiheet voidaan jakaa neljään osaan aloitus, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. Aloitus alkaa siitä, kun tulee projektiehdotus. Työtä valvova taho tutkii, täydentää ja hyväksyy kyseisen ehdotuksen. Siinä on hyvä tulla esille projektin selkeät tehtävät ja tavoitteet. Kun siitä tehty kirjallinen esitys hyväksytään, alkaa projektin toimeksianto. Suunnittelussa ohjaajan johdolla laaditaan työsuunnitelma. Siinä selviää ajoitus, osatehtävät ja työnjako. Hyvä suunnitelma auttaa siinä, että tehdään oikeita asioita, oikeassa järjestyksessä sekä aikataulussa. (Salpaus koulu-
tuskampus 2017.)

Toteutuksen tulisi noudattaa sovittua aikataulua ja tulokset tulisi aina dokumentoida. Toteutusta myös seurataan. Esimerkiksi opinnäytetöiden yhteydessä on ohjaava opettaja sekä seminaariesitykset. Tarkoitus on varmistaa sillä, että työ on aikataulussa ja vastaa tavoitetta. Työn laatu myös tarkistetaan lopuksi ja sen tulisi olla

hyvä. Päätäminen on yleensä se kohta, missä valmis työ esitetään ja tuotosta tarkastellaan. Esitysten on aina hyvä olla sopivan pituisia sekä ytimekkäitä. Kaikki dokumentit tulee olla toimitettuna sekä projektin jälkihoito järjestettynä. Opinnäytetöissä voi usein olla jo valmiiksi pohdittuna jatkoa tutkimukselle. (Salpaus koulutuskeskus 2017.)

2.3 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on eräänlainen tärkeä työväline, kun analysoidaan esimerkiksi työpaikalla tapahtuvaa oppimista ja sen toimintaympäristöä kokonaisuutena. Sitä käytetään myös opinnäytetöiden analysointiin ja jopa henkilökohtaiseen tarkoitukseen, vaikka hahmottamaan omia mahdollisuuksia ja rajoitteita. Sana SWOT on lyhenne englannin sanoista Strengths (vahvuudet), Weakness (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). Metodien on keksinyt aikoinaan Albert Humphrey. Analyysin antamien tulosten avulla voidaan tunnistaa oppimiseen tapahtuvia hyvien käytäntöjen siirron kriittiset kohdat sekä ohjata koko prosessia. Toimintamalli on jaoteltu ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. (Opetushallitus 2016.)

2.4 Toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysissä (Taulukko 1) on määritetty työn vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Työn vahvuuksina on runsas teoriatieto, työn tekijöiden sekä nuorten kiinnostus aiheeseen, että työn tekijöiden keskeinen hyvä yhteistyö. Heikkoutena on työn tekijöiden tiukka aikataulu muiden koulutöiden takia, joka saattoi vaikuttaa työn laatuun sekä paneutumiseen. Työn mahdollisuuksia ovat nuorten tiedon lisääminen seksuaaliterveydestä sekä työn tekijöiden tietotaidon kehittyminen. Uhkana puolestaan ovat työn sisällön rajaaminen, nuorten keskittyminen oppitunnilla sekä yhteistyö Laihian yläkoulun kanssa.

Taulukko 1. Opinnäytetyön SWOT-analyysi.

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<ul style="list-style-type: none"> • Runsaasti luotettavaa teoriati- toa • Aiheen kiinnostavuus niin työn tekijöille kuin nuorille • Työn tekijöiden kesken hyvä yhteistyö 	<ul style="list-style-type: none"> • Työn tekijöiden tiukka aika- taulu muiden koulutöiden vuoksi
MAHDOLLISUUDET	UHAT
<ul style="list-style-type: none"> • Nuorten tiedon lisääminen sek- suaaliterveydestä • Työn tekijöiden tietotaidon ke- hittyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteistyö Lahian yläkoulun kanssa • Työn sisällön rajaus • Nuorten keskittyminen oppi- tunnilla

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Työn tarkoituksena oli pitää oppitunti aiheesta seksuaaliterveys, painottaen tunne-elämää seurustelusuhteessa Laihian yläkoululla järjestettävän terveystapahtuman merkeissä. Oppitunti sisälsi tietoa muun muassa seksuaalisuuden portaista, parisuhteesta, tunteista ja seksuaaliterveydestä yleisesti. Työ toteutettiin pitämällä opiskelijoille luento, tietovisa seksuaaliterveydestä sekä esittämällä Väestöliiton kondomivideo Laihian yläkoululla tammikuussa 26.01.2017. 45 minuuttia kestävä oppitunti oli rajattu pidettäväksi useammalle 9.-luokkalaiselle. Työntilaajat toivoivat näin, sillä he kokivat aiheen soveltuvan parhaiten tälle ikäryhmälle.

Työn tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä yleisesti seksuaaliterveydestä, sekä painottaa tunne-elämää seurustelusuhteessa. 9.-luokkalaiset ovat hiljalleen nuoria aikuisia. Saattaa siis olla, että osalla on jo seurustelukumppani tai tulee olemaan lähitulevaisuudessa. Nämä asiat voivat siten olla sen ikäisille uusia. Yhtenä tavoitteena oli antaa tukea ja opastusta opiskelijoille seksuaaliterveydestä. Oppitunnin aikana oli tarkoitus painottaa tunne-elämää seurustelusuhteessa, jotta he esimerkiksi saavat neuvoja seurustelusuhteisiin niin, että se on mukavaa ja oikeudenmukaista molemmille osapuolille. Oppituntiin sisältyi myös pienempi aihe-alue ehkäisystä, jonka tavoitteena oli tiedon lisääminen nuorille ja siten auttaa ennaltaehkäisemään nuorten sukupuolitauteja sekä ei-toivottuja raskauksia. Seksuaaliterveys on iso osa kaikkien jokapäiväistä elämää ja se kehittyy sekä muuttuu jatkuvasti. On tärkeää, että asiasta keskustellaan avoimesti.

4 NUORI JA SEKSUAALITERVEYS

Nuorten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on poikien ja tyttöjen ymmärryksen lisääminen ihmisestä sukupuoli- ja seksuaaliolentona, tukea oman kokonaispersoonallisuuden rakentumista sekä laajentaa yksilöllistä harkinta- ja toimintakykyä. Sukupuolen ja yksilöiden välisen tasa-arvon ja seksuaalisen hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu yhteisötasolla nuorten seksuaalikasvatuksessa. (Suomela 2009, 374.)

4.1 Seksuaaliterveyden käsitteitä

Jokainen ihminen on seksuaalinen, eikä seksuaalisuutta vähennä ikääntyminen, sairaus tai vamma (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt seksuaalisuuden kuuluvan keskeisenä osana ihmisenä olemista. Määritelmä käsittää sukupuoli-identiteetin, erotiikan, sukupuolen, nautinnon, intimitietin, lisääntymisen, seksuaaliset suhteet sekä sukupuoliroolit. Seksuaalisuutta koetaan sekä ilmaistaan muun muassa ajatuksissa ja uskomuksissa. Kaikki ulottuvuudet kuuluvat seksuaalisuuteen, vaikka niitä kaikkia ei aina ilmaista tai koeta. Seksuaalisuuteen vaikuttavat vuorovaikutuksessa erilaiset tekijät, kuten esimerkiksi sosiaaliset, eettiset ja lailliset tekijät. (WHO 2006, 5.)

Seksuaaliterveys on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä emotionaalisen hyvinvoinnin tila. Seksuaaliterveyteen kuuluu sukupuolielämän ja sukupuolielimiin liittyvät asiat sekä seksuaalinen kehitys. Hyvään seksuaaliterveyteen kuuluu kunnioitettava ja positiivinen näkökulma seksuaalisuuteen sekä seksuaalisiin suhteisiin. Seksuaaliterveyteen sisältyy turvallisia ja nautinnollisia kokemuksia ilman pakottamista, riistoa ja väkivaltaa. Hyvän seksuaaliterveyden saavuttamiseksi sekä ylläpitämiseksi tulisi jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia suojella ja kunnioittaa sekä saattaa kaikki oikeudet voimaan. (Väestöliiton seksuaalipoliittinen ohjelma 2006, 9.)

Seksuaalikasvatus voidaan jakaa erilaiseksi toiminnaksi. Näitä toimintoja ovat seksuaaliopetus, seksuaaliohjaus, seksuaalivalistus sekä seksuaalineuvonta. Kaikilla on oikeus iän, kehitystason tai itselleen parhaalla sopivalla tavalla saada seksuaalikasvatusta. Se on kaiken aikaa tapahtuvaa kasvatusta itsensä arvostamiseen, hyvään

itsetuntoon sekä pysyvyydentunteen ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistamista. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 28.) Seksuaalikasvatus voi olla virallista eli joltain kouluttajataholta tulevaa tai epävirallista eli perheestä tulevaa seksuaalikasvatusta (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 38).

Seksi tarkoittaa toimintaa tai ajatuksia, jotka kohdistuvat kehoon sekä ihminen tuntee eroottista mielihyvää. Seksi on seksuaalisuuden ajatuksia, toteuttamista sekä tekoja, ja näistä ihminen saa nautintoa, että hyvän olon tunnetta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014 a.) Väestöliitto on määritellyt seksin olevan osana seksuaalisuuden ilmaisemista tunteilla, ajatuksilla sekä käyttäytymisellä. Seksuaalinen toiminta on muun muassa seksuaalista kanssakäymistä, nautinnon tavoittelua tai esimerkiksi oman seksuaalisuuden esille tuomista. (Väestöliiton seksuaalipoliittinen ohjelma 2006, 8).

4.2 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeuksien määrittäminen on alkanut 1900-luvulla (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 22). Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia. Useampi eri taho on määritellyt seksuaalioikeuksia. Näitä ovat esimerkiksi IPPF (International Planned Parenthood Federation), WAS (World Association of Sexual Health) sekä WHO (World Health Organisation). Näissä kaikissa on kuitenkin sama sanoma, ihmisen koskemattomuus, lupa kysyä ja puhua seksuaalisuudesta, oikeus opetukseen, tietoon ja palveluihin. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012, 26.)

Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS on tehnyt seksuaalioikeuksien julistuksen. Julistuksen mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus elämään, syrjimättömyyteen, tasa-arvoon, yksityisyyteen, turvallisuuteen, parhaaseen terveyteen, koulutukseen, tietoon ja hoitoon, sananvapauteen, ruumiilliseen koskemattomuuteen, vapaus kidutuksesta ja julmasta kohtelusta, päätös naimisiinmenosta ja lapsista sekä oikeus seksuaalioikeuksien rikkomisen jälkeen oikeudenmukaiseen korjaustoimenpiteeseen ja korvauksiin. (WAS 2014.)

Kansainvälisen perhesuunnittelujärjestön liitto IPPF määrittelee myös seksuaalioikeuksien olevan osana ihmisoikeuksia. Seksuaalioikeuksia on listattu kymmenen.

Ensimmäisenä on listattu oikeus tasa-arvoon, yhtenäiseen lainsuojaan sekä kaikenlaisen syrjinnän kieltäminen. Toisena oikeutena on osallistumisen oikeus sukupuolesta tai seksuaalisuudesta riippumatta. Kolmantena oikeutena on oikeus elämään, vapauteen, turvallisuuteen sekä ruumiilliseen koskemattomuuteen. Neljäntenä oikeutena on yksityisyys. Viidentenä oikeutena on itsemääräämisoikeus sekä oikeus sen tunnustamiseen lain edessä. Kuudentena on oikeus seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ajatukseen, mielipiteeseen sekä sen ilmaisuun. Seitsemäntenä on oikeus terveyteen ja oikeus hyötyä lääketieteen kehityksestä. Kahdeksantena on oikeus koulutukseen sekä tietoon, johon kuuluu seksuaaliterveys. Yhdeksäntenä on valinnan oikeus naimisiinmenosta sekä lastenhankinnasta. Viimeisenä on oikeus hakea selvitystä ja korvauksia seksuaalioikeuksien loukkauksista. Oikeus vaatia korvauksia sekä vastuuseen seksuaalioikeuksien rikkojaa, että myös oikeus seurata seksuaalioikeuksien toteutumista. (IPPF 2008.)

Seksuaalioikeuksiin kuuluu erityisesti oikeus tiedon saantiin sekä valistukseen. Vuonna 2002 WHO määritteli kokouksessa luonnoksen seksuaalioikeuksista. Oikeudet kuuluvat osana ihmisoikeuksia, johon sisältyy jokaisen ihmisen oikeus. Mutta siihen ei kuulu, seksuaalista pakottamista, väkivaltaa tai riistoa. Oikeuksiin kuuluvat seksuaali- ja lisääntymisterveyden palvelut, kehon koskemattomuuden kunnioitus, kumppanin valinta, päätös omasta aktiivisuudesta, yhteinen päätös seksuaalisista suhteista, avioliitosta sekä lasten hankinnassa, turvallinen ja nautinnollinen seksielämä sekä oikeus seksuaalisuuteen liittyvään tietoon. Ihmisoikeuksien toteutuminen edellyttää jokaisen ihmisen kunnioitusta sekä heidän oikeuksiensa. (WHO Regional Office for Europe and BZgA 2010, 17–18.)

Kaikkien eri tahojen julistuksista on koottu nuorille omat seksuaalioikeudet, joita on kaksikymmentä. Myös aikuisten tehtävä on auttaa nuorta tietämään hänen seksuaaliset oikeutensa sekä kertoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja riskeistä. (Aaltonen 2012.)

THL on tehnyt kouluterveyskyselyn koko maan peruskoulun 8.- ja 9.- luokan oppilaille vuonna 2015. Kyselyssä on nähtävissä, että seksuaalioikeuksia rikotaan edel-

leen jatkuvasti. On huomattavissa, että 19% on kokenut seksuaalista häirintää puhelimessa tai netissä, 11% on kokenut seksuaalista häirintää julkisessa tilassa, 19% on kokenut kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista sekä 9% on kokenut seksuaalista väkivaltaa joskus tai toistuvasti. (THL 2017.)

4.3 Seksuaalisuuden kehitys

Ihmisen seksuaalisuus kehittyy aina lapsesta vanhuuteen asti, mutta nuoruudessa seksuaalisuus tulee uudella tavalla esille (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2016 a). Nuoruuden aikaiseen seksuaalisuuteen kuuluu hämmennystä, haavoittuvuutta, suuria tunteita, omakohtaisuutta, mieheyden ja naiseuden työstämistä, pohdintoja sekä kompastelua. Varhaisessa aikuisuudessa hankitaan jo rohkaistumisen myötä kokemuksia. Kaikki nämä edellä mainitut vaiheet ovat nuorille herkkiä, joten he tarvitsevat seksuaalikasvatuksesta tietoa biologisesti sekä järjen että tunteen tasolla. Varhaisessa nuoruudessa on jo luotu strategia ja käsitys, siitä mikä seksuaalisuus on. Tähän sisältyy mietintä: miten sitä kuuluu toteuttaa tai mikä on tapana. Myös rakennetaan käsitystä itsestä. (Väestöliiton seksuaalipoliittinen ohjelma 2006.)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, ja jokaisella vaiheella on omat kehitystehtävänsä. Varhaisessa kehitysvaiheessa muuttuu keho, joten nuori käy läpi isoja sukupuoliominaisuuksien muutoksia. Ongelmanratkaisukyky sekä abstrakti ajattelu kehittyvät, kun taas hetkellisesti heikentyy itsesäätely ja tunne-elämän hallinta. Keskinuoruudessa suhde vanhempiin, ikätovereihin ja auktoriteetteihin muuttuu. Ikä-tovereista tulee erittäin tärkeitä. Keskeistä tässä kehitysvaiheessa on itsenäistyminen lapsenomaisesta riippuvuussuhteesta vanhempiin, mutta kuitenkin nuori on edelleen riippuvainen vanhemmistaan kasvaessaan yksityisyyteen. Myöhäisnuoruuden kehitystehtävänä on suhde yhteiskuntaan, laajempiin näköaloihin, ikätovereihin sekä oman identiteetin löytäminen. Otetaan etäisyyttä vanhempiin hetkellisesti. Fyysinen murrosikä on edellytyksenä sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle, sillä fyysinen murrosikä tuo mukanaan hormonaalisia vaikutuksia esimerkiksi mielialaan sekä kehoon. (Kaltiala-Heino 2010.)

4.4 Seksuaaliterveyden edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriö johtaa sekä ohjaa seksuaaliterveyden edistämistä. Seksuaaliterveyden edistäminen on säädetty terveydenhuoltolaissa, tartuntalaissa sekä seksuaaliterveyden edistämistä säädetään valtioneuvoston asetuksissa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on listannut asioita, joita tulisi huomioida seksuaalikasvatuksessa. Seksuaalikasvatuksessa tulisi ottaa huomioon muun muassa seksuaalisuuden kokonaisvaltainen luonne, oppilaiden turvallisuuden tunne, yksilöllisyys, nuorten aktiivinen rooli ja vuorovaikutuksellisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 b.) Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia painottaa, että nuorten seksuaaliterveyttä edistetään (Sosiaali- ja terveysministeriö). Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma pitää peruskouluja seksuaalikasvatuksen avainasemassa sen tavoitavuuden vuoksi (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 16).

Seksuaaliterveyden edistämiseen on luokiteltu sisältyvän myös seksuaalisen väkivallan ehkäisy, sukupuolitautilien torjunta, seksuaalisen ja sukupuolen moninaisuuden hyväksyminen, seksuaalisuutta ja parisuhdetta koskeva neuvonta ja hedelmättömyyden ehkäisy sekä ei-toivottujen raskauksien ehkäisy (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016).

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa 2014–2020 on määritelty haasteina nuorison ongelmien kasaantuminen, syrjäytyminen ja eriarvoisuus. Seksuaalikasvatuksella on mahdollista vahvistaa nuoren itseluottamusta, omanarvontuntoa, kasvattaa turvalliseen ja positiiviseen seksuaalisuuteen. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 16.)

4.5 Seksuaalisuuden portaat

Korteniemi-Poikelan & Cacciatoren (2010, 17–18) mukaan seksuaalinen kehitys voidaan nähdä kolmella eri tasolla. Nämä tasot ovat järki, tunne ja biologia. Järjen tasolla tapahtuu prosessointi. Taso sisältää asioiden tietämiseen pohjaavan käsitte-

lyn, asenteiden muokkautumisen, uskomukset, päätöksentekokyvyn, riskinarviointikyvyn, harkintakyvyn sekä myös oppimisen ja kokemukset. Tunteen tasolla tapahtuu ihastuminen ja rakastuminen. Tämä auttaa nuorta suuntautumaan ikätove-reihin sekä itsenäistymään. Biologian tasolla lapsi muuttuu murrosiän kautta kypsäksi aikuiseksi. Kasvaessa tasapainoiseksi ihmiseksi on edellytyksenä jokaisen ta-son kanssa pärjääminen, sillä jokainen taso on tärkeä sekä yksilöllinen.

Seksuaalisuuden portaat ovat yhdeksän portaan malli. Malli, joka tukee ja konkreti-soi nuoren seksuaalista kehitystä. Jokaisella portaalla nuori kokee erilaisia tunteita sekä oppii taitoja ja tietoja. Näiden avulla seksuaalisuus rakentuu kohti aikuisuutta. Jokaisella portaalla on tärkeä kehitystehtävä, joka tulisi ymmärtää. Tasapainoisen kehityksen edellytyksenä on, että nuori viipyy hetken jokaisella portaalla pohtiak-seen portaan tuomat haasteet sekä tekemällä omat ratkaisut niihin liittyen. Joillakin portailla viivytään pidempään kuin toisilla sekä portaat voivat mennä päällekkäin ja portailla voidaan mennä myös edestakaisin. Nuoret tarvitsevat itselleen tietoa portaan vaiheista. Jotta he osaisivat suojautua painostukselta sekä väärältä tiedolta. Kun nuori oppii tunnistamaan oman kehitysvaiheensa, niin mahdollistaa tämä mer-kityksen viipymiselle sekä oman itsensä arvostamisen. (Korteniemi-Poikela & Cac-ciatore 2010, 10–13.)

Ensimmäinen porras on vanhempien ihailu. Tällä portaalla kysellään kehoon ja su-kupuoleen liittyviä asioita sekä opitaan arvot ja sukupuoliroolit. Toisella portaalla idoli ihastuttaa. Lapsi valitsee tällöin ihailun kohteen oman lähipiirin ulkopuolelta. Seurustelua ei kuitenkaan vielä ajatella ajankohtaisena asiana, mutta erilaiset fan-tasiat kehittyvät. Kolmas porras on ”tuttu mutta salattu”. Rakkaudentunteet jotka ovat aiemmin kohdistuneet aikuisiin alkavat nyt tuntumaan lapsellisilta. Uskalle-taan haaveilla todellisesta seurustelusuhhteesta. Neljäs porras on ”tuttu ja kaverille kerrottu”. Portaalla opetellaan tärkeitä ystävyyssuhdetaitoja sekä opitaan tuntemaan omat ystävät ja olemaan itse ystävä. Portaalla ollessaan nuorelle alkaa vahvistu-maan ajatus siitä, että on itse myöhemmin jonkun kumppani. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 25–78.)

Viides porras on ”tykkään sinusta”. Tällä portaalla nuori uskaltautuu jo kertomaan ihastuksen tai rakastuksen kohteelle tunteistaan. Kuitenkin kertominen tapahtuu esimerkiksi ystävän tai tekstiviestin välityksellä. On mahdollista, että nuori saa vastarakkautta, mutta myös mahdollisuus joutua pettymään. On kuitenkin tärkeää saada kerrottua ihastumisen tunne niin, että ihastumisen kohde tietää sen. Sillä portaalle haasteena onkin vastoinikäymisestä ja torjunnasta selviäminen. Kuudes porras on käsi kädessä. Kun, edellisellä portaalla on saatu myöntävä vastaus, on aika aloittaa seurustelu. Seurustelusta halutaan kertoa ja näyttää kaikille. Nuoren energia kuuluu täysin siihen, että hän uskaltaa olla ihastuksensa lähellä ja pitää kädestä kiinni sekä jakaa yhteinen ihastumisen tunne. Puhuminen ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Portaaseen kuuluu myös pettymyksen ja hylkäämisen tunteet sekä näiden käsittely. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 79–106.)

Seitsemäs porras on suudellen. Tällä portaalla ihastuminen ja rakastuminen kyetään tuntemaan myös seksuaalisena kiihottumisena muiden suurten tunteiden rinnalla. Nyt uskalletaan koskettaa sekä suudella. Kuitenkin se rajautuu vahvasti suun ja kaulan alueelle, muuta kehoa ei uskalleta vielä koskettaa. Opetellaan missä ja milloin on sopivaa suudella. Myös tärkeää opettelua on itsensä hallitseminen ja kumppanin kunnioittaminen. Kahdeksas porras on mikä tuntuu hyvältä? Seurustelusuhde on todettu turvalliseksi ja opetellaan tunnistamaan mikä minusta tuntuu hyvältä. Uskalletaan yhdessä kumppanin kanssa kokeilla mikä tuntuu hyvältä sekä tutustutaan toistemme kehoihin. Tavoitteena ei ole yhdyntä, vaan opetellaan kehojen viestintää ja keskustelua sekä seksuaalista nautintoa. Viimeinen porras eli yhdeksäs porras on rakastella. Tällöin on löydetty turvallinen kumppani, johon on vahva tunneside ja luottamus. Nyt ollaan valmiita kokemaan rakastelu ja yhdyntä. Rakastellessa voidaan kokea niin psyykkistä kuin fyysistä mielihyvää. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 107–144.)

5 NUORTEN SEURUSTELU

Parisuhteen voi jakaa vaiheittain kolmeen osaan rakastumisvaiheeseen, itsenäistymisvaiheeseen ja rakkausvaiheeseen. Suhteen alussa ajatus siitä, että toinen korjaa kaikki ongelmat ja tekee onnelliseksi, on täysin ymmärrettävää. Jokaisen tulisi muistaa se, että jokainen vastaa omasta onnellisuudestaan itse myös parisuhteessa. (Mielenterveysseura 2017 a.)

Alku on rakastumisvaihe, jolloin määrittää voimakas kiinnostus toista kohtaan ja sitä voi sanoa jopa hulluudeksi. Sitä voidaan kutsua myös rakkaudenhuumaksi. Silloin kumppani saattaa tuntua täyttävän kaikki ne toiveet mitä ennalta on asetettu ja hän vaikuttaa täydelliseltä. Pelkkä ajatus erillä olosta on hankalaa, sillä ikävä toista kohtaan on niin valtava. Kun suhde jatkuu eteenpäin, huuma hiljalleen haihtuu ja se on täysin luonnollinen osa parisuhteen kehittymistä. (Mielen ihmeet 2017.)

Itsenäistymisvaiheessa suhteeseen astuu kuvioihin realismi huuman ja ihannoinnin tilalle. Silloin käydään läpi valtataistelua ja haetaan rajoja erillisyydelle sekä yhdessäololle. Jos tästä vaiheesta selvitään yhdessä ja parisuhde jatkuu, niin se takuulla myös vahvistuu. Olemme kaikki tasa-arvoisia ja kumppanin hyväksyminen sellaisenaan kuin on. Edellytyksenä sille on, että yhteinen matka parisuhteessa voi jatkua. Joskus voi kuitenkin käydä niin, että itsenäistymisvaihe käy ylivoimaiseksi ja kumppanit ajautuvat eroon. Toiset taas saattavat jäädä jumiin tähän vaiheeseen ja tässä kohtaa hakevat aina uutta kumppania. (Utforska sinnet 2017.)

Rakkausvaihe tulee ajankohtaiseksi silloin, kun kyetään hyväksymään ja kohtaamaan todellisen itsensä ja toisen. Tässä vaiheessa puoliso tuntuu parhaalta ystävältä sekä koemme olomme hyväksytyksi ja rakastetuksi puolin ja toisin. Peilaamme itseämme toisten kautta ja tulos on silloin onnellinen. (Väestöliitto 2017 a.)

Iso-Britanniassa nuorten seurustelusuhteissa esiintyvistä aggressiivisuudesta tehdyssä tutkimuksessa 49 % miehistä sekä 54 % naisista on kokenut psykologista, fyysistä tai seksuaalista aggressiivista käytöstä viimeisen 12 kuukauden aikana

omassa parisuhteessa. Tutkimuksessa 21 naista ilmoittanut, että edellisen 12 kuukauden aikana heidän poikaystävänsä on joko yrittänyt pakottaa tai pakottanut yhdyntään. (Hird 2000, 69–78.)

5.1 Tunteet

Jokaisella ihmisellä on tunteet ja ne tuntuvat kehossa sekä mielessä. Päivän aikana voi olla monia erilaisia tunteita ja tunteet voivat vaihdella nopeasti. Kaikki kokevat erilaisia tunteita samoissa tilanteissa. Tunteita opitaan ilmaisemaan, tunnistamaan ja näyttämään jo pienestä asti. (Väestöliitto 2017 b.)

Hyvä itsetunto tukee seksuaaliterveyttä. Itsetunto kulkee ihmisten mukana koko elämän ajan ja muokkautuu erilaisista kokemuksista, joihin osallisena voi olla muita ihmisiä tai jopa koko maailma. Itsetunto on kokemus omasta arvosta, pärjäämisestä, vaikutuksesta ja osaamisesta. Se on myös käsitys itsestään omana minänä, yksilöllisenä ihmisenä sekä myös osana yhteiskuntaa ja yhteisöä. Erilaiset rakennetekijät muodostavat ihmisten itsetuntoa eri lailla. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander, Rininen 2008, 15-16.)

Nuori ihminen on kasvava ja kehittyvä yksilö. Herkästi nuori saattaa muistaa kaikkea omaa keskeneräistä ja herkkää sisintään sekä seksuaalisuuttaan koskettavat sanat ja asiat, niin hyvät kuin huonot. Se miksi hyvä itsetunto on nuorelle ihmiselle tärkeää, on muun muassa se, että mitä parempi nuoren itsetunto on ja mitä enemmän hän arvostaa itseään, sen vähemmän nuori ottaa tietoisia riskejä. Nuoren elämään tulee uusia tunteita ja kriisejä. Usein ne liittyvätkin itsetuntoon, erilaisuuden tunteeseen tai riittämättömyyden tunteeseen. Joten nuori voi käydä läpi tunnekriisejä joita voi olla vaikea ymmärtää ja hallita. Tärkeää on siis, että nuori kokee olonsa mukavaksi ja antaa tunteidensa näkyä, toteutua ja kuulua. Jokaisen on hyvä oppia tunnistamaan omia tunteita sekä puhua niistä. Nuori tarvitsee aikuisen ihmisen, johon pystyy luottamaan ja joka osaa tukea sekä antaa mahdollisuuden harjoitella omien tunteiden hallintaa ja ilmaisua. (Aho ym. 15–16.)

Kun seurustelusuhteessa on syntynyt luottamus, niin nuoren on helpompi ottaa muut huomioon omassa toiminnassaan. Myös riski menettämisestä sisältyy luottamukseen ja tämä tekee nuoren haavoittuneeksi läheisissä ihmissuhteissa. Seurustelusuhteen kulmakivenä on luottamus. Myös epäluuloa, pelkoa petetyksi ja jätetyksi tulemisesta liittyy nuorten seurustelusuhteisiin. Pelko menettämisestä nuorten seurustelusuhteissa voi ajaa epävarman nuoren kohtuuttomiin vaatimuksiin. Kunnioitusta myös tarvitaan. Nuorten seurustelusuhteissa tasa-arvoinen kunnioitus siitä, mistä toinen pitää on tärkeää. Myös seurustelun takia ei saisi luopua omista harrastuksista ja ystävistä, sillä jokainen tarvitsee välillä omaa aikaa. Kunnioitus on sanojen lisäksi käyttäytymistä. Nuorilla kunnioitus seurustelusuhteessa on pelisääntöjen, yksityisyyden, sekä toisen psyykkisen, fyysisen ja seksuaalisuuden itsemääräämisoikeutta kunnioittavaa. (Aaltonen 2012.)

5.2 Parisuhde ja seurustelu

Seurusteluun suhtautuminen on aika-, kulttuuri- ja uskontosidonnaista. Nuorilla on monia erilaisia tapoja ymmärtää parisuhde. Seurustelun ja ystävyuden välillä ei ole aina selvää rajaa sekä seurustelusuhteet ovat useasti lyhytkestoisia. Nuoret myös hakevat seurusteluista kokemuksia. (Aaltonen 2012.)

Kuten kaikkea muutakin, niin myös seurustelua opetellaan. Jokainen seurustelusuhde on tärkeä seksuaalikehityksessä sekä ihmistaitojen opettelussa, oli seurustelu tapahtunut vain netin kautta tai muutaman päivän. Seurustelu on sellaista, mitä nuoret oman kehitysvaiheensa aikana ovat valmiita kokemaan. (Väestöliitto 2017 c.)

Kaikki sosiaaliset taustat vaikuttavat nuorten käsityksiin parisuhteista, seurustelun valintoihin sekä ystäväpiiriin. Varsinkin se hyväksyykö ystäväpiiri ihastusta tai seurustelua vaikuttaa nuorilla helposti. Nuoruus on herkkä vaihe, jonka vuoksi nuori hakee jatkuvasti ympäristöstään peilauspintoja, mitä minulta odotetaan, millainen minä olen, hyväksytäänkö minut sellaisena kuin olen. Nuoren on myös tärkeä oppia tunnistamaan itseään, sillä nuoren on hyvä tuntea miltä rakastuminen tai rakkaus tuntuu. Myös se missä päin kehoa rakkaus tuntuu ja mihin ei tarvitse rakkauden nimissä suostua. (Aaltonen 2012.)

Ei ole olemassa ikää siitä, milloin seurustelu tulisi aloittaa. Nuorten tunnekehitys saattaa olla saman ikäisenä eri vaiheessa ja tämän vuoksi nuoret aloittavat seurustelun eri aikaan, silloin kun ajatus seurustelusta tuntuu itsestä hyvältä. (Nettinappi 2017.)

Silloin, kun nuori aloittaa seurustelun saattaa rakkauden huumassa tuntua siltä, että haluaa viettää jokaisen hetken rakkaansa kanssa. Erittäin tärkeää on, ettei ystäviä unohdeta sen ohella. Hekin kaipaavat huomiota ja heidän kanssa tulisi jatkaa ilojen ja surujen jakamista. Suotavaa on myös se, että tehdään kaveriporukalla jotain yhdessä. Jos käy niin, että kaikki oma aika vietetään oman rakkaan kanssa. Niin voi käydä niin, että olo onkin onnettomampi, jos kyseinen rakkaustarina ei kestäkään. (MLL 2017 b.)

Jokaisessa parisuhteessa on hyvä olla omat pelisäännöt. Tässä koottuna Väestöliiton (Baxter 2007) parisuhteen pelisääntöjä. Itsenäisyys, älä hallitse liikaa kumppania tai suhdetta. Ihmisillä on eri arvoja tai kenties samanlaisiakin. Usein haemme kumppania, jossa on samankaltaisuuttaan kuin itsessään koskien oman elämän arvoja. Kumppanin arvoja, elämäntapaa ja asenteita tulisi kunnioittaa puolin ja toisin. Oman rakkaan kannustus on muistettava. On tuettava toisen omanarvontuntoa sekä itsetuntoa. Sen voi toteuttaa niin sanoilla ja teoilla, eivät niiden aina tarvitse olla suuria. Täytyy puhua ja osata olla avoin, sekä kertoa aidosti mitä tuntee ja sen voi kertoa ystävällisesti. Se, että mökötetään puhumattomana ei vie asiaa pitkälle. Luottamus on erittäin vankka pohjarakenne hyvälle suhteelle, joten muista olla kumppanillesi lojaali ja uskollinen. Luottamusta ei tulisi pettää. Tasapuolisuus kumppanien välillä, ja tulisi olla oikeudenmukainen eikä saa etsiä hyötyä kumppanistaan. Läheisyyttä ja hellyydenosoituksia ei saisi unohtaa, niiden näyttäminen keskellä arkea osoittaa sitä, että välittää. Vaikka parisuhteessa elää tavallisesti kaksi ihmistä ei se tarkoita sitä, että kaikki asiat tulisi tehdä yhdessä. Oman tilan muistaminen ja kohtuullinen määrä omaa aikaa kullekin on suotavaa. Kumppanin ystävät, läheiset ihmissuhteet ja harrastukset tulisi hyväksyä.

Kaikkien ei tarvitse seurustella ja yksin eläminen on nykyisin yleistynyt. Joko niin, että se on itse valittu tai sitten ei ole sopivaa puolisoehdokasta sattunut kohdalle.

Elämä voi olla täysin onnellista ja merkityksellistä ilman parisuhdettakin. Ystävyys ja vuorovaikutus voi hyvin tulla muista ihmissuhteista ja silloin on mahdollista laittaa enemmän aikaa ja ajatuksia niihin asioihin, jotka ovat itselleen tärkeitä. Nuorten keskuudessa se voi olla, vaikka harrastustoiminta. Vaikka tuntuisikin, että kaikki muut kaveripiirissä seurustelevat ei se tarkoita, että kaikkien täytyy. Mitä seurusteluun tulee, on sille oma aikansa ja paikkansa elämän varrella. Joskus saattaa kuitenkin tuntua siltä, että yksin eläminen kyllästyttää ja sitten taas joskus tuntua siltä, että ympäristö painostaa liikaa. Yksin oleminen on tärkeä askel itsenäistymiseen, ja se voi olla luonnollinen kausi opiskelujen ja nuoruuden aikana. Joillekin se ajankohta voi myös tulla myöhemmin. Omia arvoja tulee pohtia ja miettiä mikä on itselleen tärkeää elämässä, riippumatta siitä mitä ympäristö siitä ajattelee. (Mielen-terveysseura 2017 b.)

5.3 Parisuhteen loppuminen

Parisuhteessa voi käydä niin, että ratkaisevia erimielisyyksiä ei vaan voida ratkoa. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi hyvin erilaiset arvot suhteessa, henkilökohtaiset kokemukset tai erilaisuudet sekä oma persoonallisuus, jota on hyvin vaikeaa tai jopa mahdotonta muuttaa. Parisuhteessa tulee huomioida toista niin arjessa kuin juhlassa. Jos suhteessa ei tunne oloansa hyväksytyksi tai ei koe saavansa yhteyttä kumppaniinsa, on suhteessa huono olla. Jos parisuhde tuntuu kylmältä ja etäiseltä, voi ero tuntua ainoalta ratkaisulta. Eroa ennustavia tekijöitä saattavat olla kumppanin halveksunta, toinen osapuoli nähdään kokonaan huonona, vetäydytään ja tunteet häviävät toista kohtaan. (Nyyti 2017.)

Kaikki suhteet eivät luonnollisesti vain onnistu ja jokainen kumppani ei voikaan olla ”se oikea”. Joskus kuitenkin suhteen päättäminen voi olla hyvinkin hankalaa, vaikka siinä ei olisikaan hyvä olla. Siksi on tärkeää kuunnella omia tuntemuksiaan esittämällä esimerkiksi itselleen kysymyksiä kunnioittammeko toisiamme? Olemmeko läheisiä? Kykenemmekö ratkaisemaan ongelmat? Jos emme, niin voimmeko elää yhdessä niiden kanssa? Täytyy kuitenkin myös pohtia sitä, miten paljon on valmis joustamaan parisuhteensa vuoksi. Tyytyä ei kuitenkaan saa epätydyttävään suhteeseen, sillä se on huijausta molempia osapuolia kohtaan. Ei ole oikeutta viedä

toisen ”rakkaus-aikaa”, miettimällä jatkuvasti itse onko tämä suhde sitä mitä haluaa. (Nettinappi 2017.)

Ero sattuu henkisesti. Se voi johtua siitä, kun joutuu luopumaan ystävästään, rakastetustaan, yhteisistä läheisistä ja osalla jopa yhteisestä kodista. Samalla yhteiset unelmat ja tulevaisuuden kuvitelmat päättyvät. Jos ero on yksipuolinen, eli vain toinen parisuhteen osapuoli haluaa erota ja se tulee yllätyksenä, voi se aiheuttaa katkeruuden tunnetta sekä oloa petetyksi tulemisesta. Aina siihenkään ei löydy syytä miksi kävi näin tai mahdollisesti jättäjä ei halua kertoa välttääkseen aiheuttamasta lisää pahaa mieltä jätetylle. Suhteen voi päättää monella tapaa ja sillä on huomattava merkitys eron tuskaan liittyen. Suhteen voi päättää puhumalla asiallisesti asiat läpi ja kunnioittavasti. Molemmille osapuolille tulisi suoda mahdollisuus kertoa tunteistaan ja ajatuksistaan, vaikka osapuolet olisivat eri mieltä. Vaikka ero sattuu ja on tuskaa aiheuttava, niin siitä selviää kyllä. Alussa voi ilmetä jopa fyysisiä oireita. On hyvä, että lähellä on tukihenkilö joka jaksaa motivoida erosta kärsivää liikkeelle ja huolehtimaan itsestään. Asiaa voikin työstää nimenomaan keskustelemalla ystävien kanssa ja jakaa ajatuksia heidän kanssaan tai vaikka kirjoittaa tunteita ja ajatuksia ylös. Jos asiasta haluaa keskustella ulkopuolisen kanssa, voi käännyä koulukuraattorin tai vaikka psykologin puoleen. Erosta toipuminen vie aikaa, mutta hiljalleen tuska helpottuu. Menetystä kannattaa surra ja työstää rauhassa. Eri-laiset tunteet kuten pettymys, suru, pelko, viha, syyllisyys ja hylätyksi tulemisen tunne kannattaa käsitellä, jotta erosta selviää. Ero on epämiellyttävä asia, mutta sen ohella saattaa kuitenkin oppia jotakin uutta itsestään. (Nytyi 2017.)

Entisen kumppanin luottamusta ei tulisi rikkoa suhteen päättyessäkään. Jos mahdollisesti seurustelun aikana on jaettu intiimejä asioita, kokemuksia tai valokuvia on ne pidettävä edelleen päättyneen seurustelusuhteen yksityisyytenä. Niitä ei saa jakaa muille, se on huonoa käytöstä purkaa omaa pahaa oloansa ja tuskaa loukkamalla toisen yksityisyyttä. Sellaisesta toiminnasta, joka on hyvin ajattelematonta, saattaa joutua vastaamaan myös rikosoikeudellisesta näkökulmasta. (Väestöliitto 2015.)

6 EHKÄISY

Riittävä tiedonsaanti erilaisista ehkäisymenetelmistä kuuluu nuorten seksuaalikasvatukseen. Sen tarkoituksena on estää ei – toivottuja raskauksia sekä suojata sukupuolitaudeilta. Kun käytetään ehkäisyä tilapäisissä sukupuoli-suhteissa, on se osoitus siitä, että huolehtii sekä itsestään että kumppanistaan. Siten se näyttää, että henkilö on vastuullinen. Sukupuolitautia saattaa kuka tahansa kantaa tietämättään, siksi tulisikin jokaisen käydä sukupuolitesteissä uuden suhteen alettua tai jos muuten epäilee saaneensa tartunnan. Ehkäisy on parin yhteinen asia, vastuun kantaa molemmat osapuolet. Siitä tulisi siis avoimesti keskustella ja päättää asia yhdessä. (Aho ym. 2008, 85.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL 2013) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan, yläasteikäisistä 16 prosenttia on ollut viimeisimmässä yhdynnässä ilman ehkäisyä. Yleisimmin peruskoululaiset käyttivät ehkäisyvälineenä kondomia. 2000-luvulla kaikilla luokka-asteilla oli jälkiehkäisyn käyttö lisääntynyt. Vuosina 2010/2011 jälkiehkäisyn käyttö peruskoululaisten keskuudessa oli 28 prosenttia. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 118.)

Kondomi on kertakäyttöinen ehkäisykumi, joka asetetaan jäykistyneen peniksen päälle ennen yhdyntää tai suu-/anaaliseksiä. Kondomi on erittäin hyvä ja luotettava ehkäisyväline, jos sitä osataan käyttää oikein. Se on myös ainoa keino ehkäisyvälineistä joka suojaa raskauden lisäksi myös seksitaudeilta. Seksitaudit eivät pelkästään tartu tavallisessa yhdynnässä, vaan ne voivat tarttua myös suuhun ja peräaukkoon. Joten suositeltavaa on siis käyttää kondomia myös suuseksissä ja anaaliseksissä. Kondomin käyttöä suositellaan nuorille varsinkin silloin, kun kumppani vaihtuu tai jos on satunnaisia seksisuhteita. (Aho ym. 2008, 85.) Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa nuorista 85 prosenttia on käyttänyt ehkäisyä edellisellä yhdyntä kerralla. Nuorista 75 prosenttia käyttivät kondomia. (Tripp & Viner 2005.)

Yhdistelmäehkäisyvalmisteista puhutaan, kun kyseessä on ehkäisyrengas, ehkäisy-laastari tai e-pillerit. Ne sisältävät keltarauhashormonia ja estrogeenia. Tarkoituksena on, että ovulaatio eli munasolun irtoaminen estyy. E-pillereiden kanssa on tärkeää se, että ne täytyy muistaa ottaa säännöllisesti ja mieluiten samaan aikaan.

E-pillereitä on montaa eri merkkiä ja hintakin on vaihtelevaa. Osassa syödään 21 tablettia, jonka jälkeen pidetään seitsemän päivän tauko. Toisia e-pillereitä saataan syödä 28 päivää ja jatketaan heti uutta pilleriliuskaa ilman taukoja. Yksikin unohtunut pilleri voi johtaa raskauteen. Jos nuoresta tuntuu hankalalta muistaa e-pillereiden ottaminen, on ehkäisyrenkas hyvä vaihtoehto. Se asetetaan emättimeen kolmeksi viikoksi ja sen jälkeen pidetään seitsemän päivää ilman. Tämän ai-kana tulee yleensä tyhjennysvuoto, kuten myös pillereiden tauossa. Toinen hyvä vaihtoehto on myös ehkäisyalaastari, joka vaihdetaan viikon välein ja kolmen viikon jälkeen pidetään yksi viikko ilman, jonka aikana alkaa kuukautisvuoto. (Tiitinen 2016.)

Keltarauhashormonivalmisteisiin luetellaan minipillerit, ehkäisykapselit, hormonipistokset ja hormonikierukka. Nämä kaikki sisältävät keltarauhashormonia eli progestiinia. Kyseinen hormoni estää siittiöiden pääsyn kohtuun, ja osa tuotteista estää myös munasolun irtoamisen. Minipillereiden käytössä tulee olla vielä tarkempi kuin e-pillereiden ja niissä ei pidetä taukoja. (UMO 2017 a.) Ehkäisykapseli on implantti, joka asennetaan ihon alle lääkärin toimesta. Tämä on helppo hoitomuoto, sillä ei tarvitse erikseen muistaa ottaa lääkkeitä. Vaikutusaika riippuen kapselistä 3–5 vuotta. (UMO 2017 b.) Hormonipistokset annetaan pistoksena lihakseen kolmen kuukauden välein. Sen pistää aina terveydenhuollon ammattilainen, jolla on rokotuskoulutus. (UMO 2017 c.) Hormonikierukka on pieni t-mallinen esine, joka asennetaan kohtuun lääkärin toimesta. Teho vaihtelee 3–5 vuoden välissä riippuen kierukasta. (UMO 2017 d.)

Jälkiehkäisyä ei kannata käyttää ehkäisymenetelmänä. Se on tarkoitettu hätätapausten varalle. Syitä miksi jälkiehkäisyn käyttöä kannattaa harkita: suojaamattoman seksin seurauksena tytön ja pojan välillä, jos kondomi on luiskahtanut kesken yhdynnän, kondomi on mennyt rikki tai muiden ehkäisyvalmisteiden kanssa il-mennyt ongelmia. Jos emättimeen tai edes sen ulkosuulle on päässyt spermaa ja tapahtumasta on kulunut alle 72 tuntia ja kyseessä on jokin yllä mainituista tapauksista, suositellaan nuorelle jälkiehkäisytablettia. Se ehkäisee raskauden alkamista, mutta ei estä jo alkanutta raskautta. Markkinoilla on myös tabletti, joka on otettava viimeistään viiden päivän kuluessa, mutta se on kuitenkin huomattavasti kalliimpi.

Mitä nopeammin tabletti otetaan, sen parempi teho sillä on. Kierukka on myös mahdollista asentaa jälkikäisynä. (Väestöliitto 2015.)

7 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään aiheen valintaa, opinnäytetyön suunnittelua, kohderyhmää, projektissa käytettyä materiaalia sekä projektin toteutusta.

7.1 Taustaselvitykset ja aiheen valinta

Syyslukukaudella vuonna 2014 työn tekijät saivat kuulla mahdollisuudesta toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö yhteistyössä Laihian yläkoulun kanssa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettaisiin pitämällä opiskelijoille oppitunti osana Laihian yläkoulun terveyspäivää. Terveyspäivästä kiinnostuneita ammattikorkeakoulun opiskelijoita löytyi useita, joten päivän toteutuminen oli melko varmaa. Alustava ajankohta oli marras-tammikuu 2016–2017. Aiheen valinta ei tuottanut ongelmia, sillä työn tekijät olivat hyvin kiinnostuneita alusta alkaen nuorten seksuaaliterveydestä. Vaikka aihe oli ensin varattuna toiselle tekijälle, vapautui se myöhemmin. Aihe on tärkeä niin nuorille, kuin tuleville terveydenhoitajille tulevassa ammatissa. Seksuaaliterveys on aina ajankohtainen asia ja siksi tietoa tarvitaan jatkuvasti lisää.

Lähteinä on käytetty erilaisia luotettavien lähteiden sivustoja ja artikkeleita esimerkiksi Väestöliiton sivut. Tietoa on myös haettu erilaisilla tietokannoilla kuten esimerkiksi Google Scholar. Tietoa löytyi vaihtelevasti. PubMed-tietokannasta löytyi vain yksi alle 5 vuotta vanha tutkimus, jonka sisältöä työn tekijät eivät saaneet auki. Hakusanoina työn tekijät käyttivät adolescent ja sexuality. Myös erilaisia kirjoja, tutkimuksia sekä lakisäädöksiä hyödynnettiin.

7.2 Opinnäytetyön suunnittelu

Huhtikuussa 2016 Laihian yläkoululla järjestettiin tapaaminen koskien terveyspäivää. Tapaamiseen osallistui Vaasan ammattikorkean terveydenhoitoalan opiskelijoita, vastaava opettaja sekä Laihian yläkoulun puolesta rehtori, terveydenhoitaja sekä erityisopettaja. Keväällä 2016 työn tekijät aloittivat kirjoittamaan tutkimussuunnitelmaa aiheesta SOME-käyttäytyminen nuorten keskuudessa. Syksyllä 2016 työn tekijät saivat tiedokseen nuorten seksuaaliterveys-aiheen vapautuneen. Silloin

työn tekijät vaihtoivat aiheen nuorten seksuaaliterveyteen ja aloittivat tutkimussuunnitelman kirjoittamisen. Tutkimussuunnitelma hyväksyttiin joulukuussa 2016 ja opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tammikuussa 2017. Tavoitteena oli saada opinnäytetyö tarkistukseen keväällä 2017 ja esitettäväksi syksyllä 2017.

7.3 Opetuksen ja opetustapahtuman suunnittelu

Kun opetusta aletaan suunnittelemaan, on tärkeintä tietää opetuksen tavoite. Tärkeää on myös huomioida oppijoiden kehitystaso, sekä omat opetuksen taidot. Silloin kun on useita tavoite-alueita, olisi suotavaa käyttää erilaisia työmenetelmiä. Kyseisessä työssä tekijät olivat ottaneet sen huomioon siten, että opetuksessa oli niin teoreettista tietoisuutta sekä käytännön tekemistä nuorille. (Vuorinen 2009, 68–70.)

Tekijöiden tärkeimpänä tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä seksuaaliterveydestä ja vielä tarkemmin tarkastella nuoren tunne-elämää. Kyseisessä työssä tekijät olivat ottaneet sen huomioon siten, että opetuksessa oli niin teoreettista tietoisuutta sekä käytännön tekemistä nuorille. Työn tekijät halusivat tukea nuorten oppimista ottaen huomioon heidän ikätasonsa sekä ryhmän koostumuksen. Siten käyttäen heidän iän mukaan soveltuvia opetusmetodeja. Nuorten käyttävät paljon teknologiaa sekä älypuhelimia, joten Kahoot- pelisovellus koettiin hyväksi keinoksi saada nuoret osallistumaan. Opiskelijat saivat teorian tiedon oppitunnilla ennen peliä, joten tietopankki oli jo heillä käytössä ennen kilpailua. Opetusvideo taas toi tauon luento-maiseen opetukseen, joka sai ylläpitämään nuorten keskittymistä paremmin. Opetusvideon valinnassa huomioitiin myös opiskelijoiden ikäluokka.

Aina kun suunnitellaan opetuksen toteuttamista, tulisi huomioida se siten että, oppimisympäristö toimii oppimista tukevana. Teknologian kehityksen myötä, se on tuonut paljon uusia menetelmiä ja työkaluja opettamiseen. (Jyväskylän yliopisto 2011.)

Opetuksen pelillistäminen voidaan ajatella opetuksen motivaattorina. Se saattaa herättää oppijoilla sisäisen oppimisorientaation. Harto Pöngän (2017, 101–102) kir-

joittamassa kirjassa viitataan siihen, että erään oppimistutkimuksen mukaan sisäinen orientaatio on yksi keskeinen vaikuttava tekijä oppimistuloksia katsoen. Pelilistämiseen liittyy yleensä sääntöjä ja jonkinlainen palkitsemismekanismi. Kahootilla pelattiin ryhmissä, jolla tuettiin joukkohenkisyttä. Palkintona oli voitto, jonka sai eniten oikein vastannut ryhmä. Tietovisakilpailu nostaa oppijoiden tarkkaavaisuutta.

Opetuksen suunnitteluvaiheessa työn tekijät sopivat keskenään esitysalueet sekä harjoittelivat luennon pitämistä etukäteen toisilleen. Esiintymistaitoa on tärkeä omata opetuksen suhteen, sillä se vaikuttaa opetuksen mielenkiinnon herättämiseen sekä oppitunnin ilmapiiriin. Teoriatiedon kuuntelu voi nuorten mielestä olla tylsää, mutta hyvällä esiintymisellä ja motivoivalla puhetyylillä jaksavat hekin kuunnella paremmin opetusta. Esiintyjät yrittivät olla enemmän samalla tasolla nuorten kanssa, kuin hierarkisesti opettaja-oppilas tyylillä. Työn tekijät ottivat katsekontaktia opiskelijoihin, sekä esittivät yleisiä kysymyksiä opetuksen aikana, jotta kontakti nuoriin olisi parempi. Luennolla esitettävä tieto oli etsitty etukäteen tuoreista lähteistä, jotta tieto olisi ajan tasalla. PowerPoint-esitys tehtiin luennon taustatueksi, johon oli liitetty mukavia kuvia piristämään opetuksen mielekkyyttä. Tietovisan tuli myös tehdä valmiiksi ennen oppitunnin pitämistä. Täten varmistettiin, että opetus-tunti olisi mahdollisimman sujuva, aikataulussa pysyvä sekä mielekäs.

7.4 Kohderyhmä

Laihian yläkoulun henkilökunta jakoivat aiheet valmiiksi luokittain. Aihe katsottiin sopivammaksi yhdeksäsluokkalaisille. Työn tekijät keskustelivat Laihian yläkoulun terveydenhoitajan kanssa aiheen rajauksesta ja tulivat yhteisymmärrykseen, että seksuaaliterveys käytäisiin yleisesti läpi painottaen tunne-elämää seurustelusuhhteissa. Siten huomioitiin yhdeksäsluokkalaisten kehitys sekä ikätaso. Oppitunnin ajatuksena oli pitää rento ja vuorovaikutteinen luentomainen osuus. Sekä toiminnallinen osuus missä opiskelijat saisivat osallistua oppituntiin nuorten omalla tavalla.

7.5 Projektissa käytetty materiaali

Oppituntia varten mitään maksullista materiaalia ei tarvittu. Joten budjettia ei tarvinnut suunnitella. Luentomaisessa osuudessa käytettiin tukena PowerPoint-esitystä, jonka tutkijat olivat tehneet. Tietovisa tehtiin ilmaisella Ka-hoot-sovelluksella, joka oli opiskelijoille ennestään tuttu. Opiskelijat pelasivat sovellusta omilla älypuhelimilla ja sitä varten varmistettiin lupa Laihian yläkoululta ennen terveyspäivää. Oppitunnin lopuksi näytettiin YouTubesta Väestöliiton video kondomin oikeaoppisesta asettamisesta.

7.6 Projektin toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus nuorten seksuaaliterveydestä toteutettiin suunnitellusti 26.1.2017 Laihian yläkoululla osana terveyspäivää. Muita aiheita olivat uni ja nukkuminen, tupakka ja sähkötupakka, ruutuaika ja kannabis.

Terveyspäivän aamuna 26.1.2017 opinnäytetyön tekijät menivät Laihian yläkoululle ennen oppitunnin alkamista. Yhtenä uhkana oli, etteivät työn tekijät löytäneet ketään avaamaan luokan ovea ennen oppitunnin alkamista. Sekä toisena uhkana teknilliset ongelmat ensimmäisellä tunnilla, kun projektori ei tahtonut toimia. Menetty aika aiheutti sen, ettei tietovisaa ja kondomi videon näyttämistä ehditty toteuttaa ensimmäisellä oppitunnilla. Työn tekijät vaihtoivat luokkatilaa jokaisen oppitunnin jälkeen. Tämä aiheutti jokaisella siirtymiskerralla ensimmäiseksi uhaksi kerrotun asian sekä kiireen.

Opiskelijoiden tullessa luokkahuoneeseen, varmistimme opettajalta kaikkien opiskelijoiden läsnäolon. Työn tekijät esittelivät itsensä ja kertoivat oppitunnin olevan osa heidän opinnäytetyötään. Taustalle avattiin PowerPoint-esitys valkokankaalle ja työn tekijät kertoivat yleistä tietoa seksuaaliterveydestä sekä tunne-elämää seurustelusuhhteessa. Luentomaisen osuuden jälkeen opiskelijat jaettiin ryhmiin työn tekijöiden toimesta tietovisaa varten. Jokainen ryhmä sai ottaa yhden älypuhelimensa esille ja kirjautua Kahoot-sovelluksen sivuille. Työn tekijät olivat tehneet sovelluksen avulla valmiin tietovisan aiheeseen liittyen. Opiskelijat seurasivat ohjeita hyvin

ja saivat itse keksiä ryhmilleen nimen. Pelin pelaaminen sujui ongelmitta ja opiskelijat olivat erittäin aktiivisia. Tietovisan lopuksi kysyttiin, että pitivätkö oppilaat oppitunnista. Vastaukset vaihtelivat runsaasti, mutta pääsääntöisesti oppilaiden mielestä tunnit olivat hyviä. Vastauksia ei kuitenkaan kerätty tai analysoitu sillä työn tekijöillä oli vaikeuksia, kuinka kerätä vastaukset Kahoot-sovelluksella. Tietovisan jälkeen oppilaille näytettiin Väestöliiton oikeaoppisen kondomin asettamisvideo. Oppitunnin päätteeksi oppilaat saivat esittää kysymyksiä, mutta niitä ei ollut. Työn tekijät olivat päättäneet, etteivät jaa kondomeja, sillä aiemmalla terveystilillä kondomeja oli käytetty pelleilyyn opiskelijoiden toimesta.

Nuorten seksuaaliterveys oppitunneille osallistui yhteensä viisi luokkaa. Opiskelijoiden määrä vaihteli luokittain 11–15 välillä. Kahdelle oppitunnille osallistui luokan opettaja, mutta muille tunneille ei. Tämä saattoi vaikuttaa ryhmän käyttäytymiseen. Jokaisen oppitunnin jälkeen työn tekijät huolehtivat, että luokkatila jäi siistiin kuntoon. Päivä päättyi noin kello 14.

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan projektin SWOT-analyysiä, työn eettisyyttä ja luotettavuutta, työn tekijöiden omaa oppimista sekä jatkotutkimusaiheita.

8.1 Projektin arviointi

Oppitunnilla kerrottiin seksuaaliterveydestä yleisesti, mitä se on ja mitä kaikkea se käsittelee. Syvennettynä tunne-elämään seurustelusuhteessa ja varsinkin seurustelusuhteisiin. Läpikäytiin myös seksuaalisuuden portaat sekä erilaisia tunne-elämän kehitysvaiheita. Lisäksi oppitunnilla kerrottiin vain lyhyesti ehkäisystä, sillä nuoret olivat saaneet siitä jo paljon tietoa koulun puolesta. Tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta seksuaaliterveydestä, seurustelusuhteista ja tunteista. Sekä antaa heille käsitys siitä, että seksuaalisuus on täysin normaalia ja jokapäiväinen asia joka on meitä läsnä jatkuvasti. Tavoitteena oli myös saada opiskelijat osallistumaan keskustelemalla aiheesta vapaasti luennolla ja, että aihe tuntuisi heistä luontevalta sekä ajankohtaiselta.

Ensimmäisenä projektin SWOT-taulukossa olivat vahvuudet. Vahvuuksiksi määriteltiin: runsas teoretieto, työn tekijöiden, että nuorten kiinnostus aiheeseen sekä työn tekijöiden keskeinen hyvä yhteistyö. Projektin tekijät löysivät aiheesta runsaasti tietoa. Osa tiedosta oli uutta ja osa vanhaa. Tietoa löytyi niin suomenkielellä, ruotsinkielellä kuin englanninkielelläkin. Kuitenkin tietoa etsittäessä tuli olla erittäin lähdekriittinen. Aiheesta löytyi jonkin verran tutkimuksia. Suomessa tehdyt tutkimukset ehkäisystä oli hyvin samantyylliset kuin tutkimuksen tulokset Isossa-Britanniassa. Toisena vahvuutena oli aiheen kiinnostavuus. Laihian yläkoulun terveyspäivänä pidetyllä oppitunnilla nuoret vaikuttivat vaihtelevasti kiinnostuneilta. Osa nuorista näytti avoimesti kiinnostuksen aiheesta, kun taas osa ilmaisi, ettei aihe kiinnosta ollenkaan. Kuitenkin jokaisen oppitunnin lopussa jokainen nuori oli aktiivisesti mukana oppitunnilla ja antoi oman panostuksensa oppituntiin. Kolmantena vahvuutena oli työn tekijöiden hyvä keskeinen yhteistyö. Hyvä yhteistyö on auttanut työn tekijöitä etenemään työn teossa myös ongelmatilanteissa.

Projektin heikkouksina oli työn tekijöiden tiukka aikataulu muiden koulutöiden vuoksi. Projektin aikana työn tekijät olivat vaihdossa sekä koulupäivät olivat pitkiä, kotitehtäviä ja kokeita oli paljon. Projektia varten ei jäänyt niin paljon aikaa, kuin työn tekijät olisivat toivoneet sekä pitkiä taukoja projektin teosta tuli vaihdon vuoksi. Laihian yläkoulun terveyspäivän päivämäärä oli sovittu etukäteen. Joten työn tekijöiden tuli laatia projektin suunnitelma, kirjoittaa teoriatietoa sekä toiminnallisen osuuden suunnittelu täytyi olla valmiina ennen kyseistä päivämäärää. Kaikki tarvittava ehdittiin kuitenkin tehdä, mutta erittäin kiireisellä aikataululla.

Projektin mahdollisuuksia olivat: nuorten tiedon lisääminen seksuaaliterveydestä sekä työn tekijöiden tietotaidon kehittyminen. Oppituntien lopuksi työn tekijät olivat suunnitelleet Kahoot-sovelluksen kautta tietovisan. Tietovisan lopussa oppilailta kysyttiin mitä he pitivät oppitunnista. Vastausvaihtoehtoina oli: ihan huikee, ihan ok, no emmäny tiiä, sekä aivan turha. Kaikkia vastauksia vastattiin, mutta pääasiassa vastaukset olivat erittäin positiivisia sekä nuoret pitivät oppitunnista. Työn tekijät päättivät kuitenkin, etteivät analysoi tuloksia, sillä heillä oli vaikeuksia saada dokumentoitua tietovisan vastaukset. Toisena mahdollisuutena oli työn tekijöiden tietotaidon kehittyminen. Työn tekijöiden tietotaito on kehittynyt erittäin suuresti projektin aikana. Työn tekijät ovat saaneet uutta tietoa jonkin verran sekä vanhaa tietoa on kerrattu ja aiheeseen syvennetty yleisesti. Myös tietysti luonnollisuus sekä helppous aiheen puhumisesta ovat parantuneet, joka vahvistaa terveydenhoitajana toimimista.

Uhkana projektissa puolestaan olivat työn sisällön rajaaminen, nuorten keskittyminen oppitunnilla sekä yhteistyö Laihian yläkoulun kanssa. Työn tekijät määrittivät projektin ensimmäiseksi uhaksi työn sisällön rajaamisen. Sisällön rajaaminen on ollut erittäin haastavaa koko projektin aikana. Kuitenkin työn tekijät ovat saaneet rajattua aiheen niin, ettei se ole liian laaja. Projektin toiseksi uhaksi määriteltiin nuorten keskittyminen oppitunnilla. Laihian yläkoululla oli tapana kerätä puhelimitse luokan eteen ennen oppituntia, joten puhelimitse ei ollut ylimääräistä häiriötä. Kaikille oppitunneista ei osallistunut opettajaa, mutta nuoret osasivat käyttäytyä pääasiassa erittäin hyvin. Muutamia kertoja työn tekijöiden täytyi pyytää nuoria kes-

kittymään. Oppitunnin alku oli nuorille vaikeampi, sillä se sisälsi paljon teoritietoa. Kun teoritieto oli ohitse ja tietovisa sekä videon katsominen alkoivat, niin jokainen nuori oli aktiivisesti mukana. Oppitunnilla nuoret vaikuttivat vaihtelevasti kiinnostuneilta. Osa nuorista näytti avoimesti kiinnostuksen aiheesta, kun osa taas ilmaisi, ettei aihe kiinnosta heitä ollenkaan. Kuitenkin jokaisen oppitunnin lopussa jokainen nuori oli aktiivisesti mukana oppitunnilla ja antoi oman panostuksensa oppituntiin. Kolmantena uhkana oli yhteistyö Laihian yläkoulun kanssa. Ennen terveyspäivää työn tekijät pitivät palaverin yhdessä Laihian yläkoulun henkilökunnan kanssa. Työn tekijät olivat yhdessä opettajan sekä muiden terveyspäivään osallistuneiden kanssa sopineet yhteisen ajan, milloin kokoonnuttaisiin terveyspäivän aamuna. Työn tekijät olivat hyvissä ajoin Laihian yläkoululla, mutta kukaan ei ollut vastassa avaamassa ovia. Ovien avaamisen lisäksi ilmaantui teknisiä ongelmia, joten ensimmäisen oppitunnin aloitus viivästyi ja näin ollen siltä oppitunnilta jäi pois tietovisa.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen mukaan tieteellisen toiminnan ytimenä on aina eettisyys (2013, 211). Projekti on tehty Vaasan ammattikorkeakoulun kirjallisten oppinnäytetyö ohjeiden mukaisesti. Kirjallisuuteen perehdyttäessä tulisi noudattaa aina lähdekriittisyyttä. Lähteiden valinnassa sekä niiden tulkinnassa tulisia muistaa aina olla kriittinen. Tutkijan tulisi kiinnittää huomiota lähteen uskottavuuteen, ikään, alkuperään sekä kirjoittajan tunnettavuuteen. Myös lähteen julkaisijan arvovaltaan, vastuuseen sekä puolueettomuuteen tulisi kiinnittää huomiota. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109–110.)

Projektissa on pyritty käyttämään pääasiassa tuoreita, ajankohtaisia sekä luotettavia lähteitä. Pääosin lähteet ovat alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, kuitenkin muutamia lähteistä on yli kymmenen vuotta vanhoja. Työn tekijät pohtivat ja keskustelivat lähteistä ja tulivat siihen tulokseen, että asiansisällön vuoksi tutkijat halusivat käyttää kyseisiä lähteitä sekä tutkijat kokivat lähteet edelleen ajankohtaisina sekä luotettavina. Lähteinä on käytetty ammattikirjallisuutta, internet-lähteitä sekä tutkimuksia. Tutkimuksia on etsitty eri tietokantoja apuna käyttäen. Tietokantoina on

käytetty PubMediä sekä Google Scholaria. Lähdemateriaalit ovat pääasiassa suomenkielisiä, mutta lähteitä on myös ruotsin ja englannin kielellä.

Tätä projektia tehdessä tutkijat ovat olleet lähdekriittisiä sekä eivät ole plagioineet tekstiä. Plagioinnilla tarkoitetaan sitä, että joku toinen kirjoittaja lainaa suoraan toisen kirjoittajan kirjoittamaa tekstiä ilman mitään tai asianmukaisia lähdeviittauksia sekä/tai sitaatteja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224.) Korteniemi-Poikela & Cacciatore ovat kirjoittaneet kirjan lasten ja nuorten seksuaalisuuden kehityksestä ja portaista. Tutkijat ovat käyttäneet kyseistä kirjaa lähteenä kirjoittaessaan seksuaalisuuden portaista. Tutkijat tulivat siihen tulokseen, että eivät käyttäneet muita lähteitä kirjoittaessaan seksuaalisuuden portaista, sillä aiheesta ei löytynyt muiden tutkijoiden kirjoittamia julkaisuja vaan jokaisessa artikkelissa tai kirjassa viitattiin Korteniemi-Poikelaan sekä Cacciatoreen. Tutkijat halusivat käyttää mieluiten alkuperäistä julkaisua.

Tutkimusluvan hakeminen kohdeorganisaatiolta on yksi osa tutkimuksen luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 222–223). Tätä projektia varten tutkijat hakivat tutkimuslupaa Vaasan ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutuspäälliköltä sekä Laihian yläkoulun rehtorilta.

Hoitotieteellisiä tutkimuksia ohjaa Helsingissä vuonna 1964 tehty julistus tutkimusetiikasta sekä American Nurses Association julistus vuonna 1995. Tutkimusaiheen valinnassa tutkija tekee jo eettisen ratkaisunsa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013 212–218.) Projektin valinnassa tutkijat halusivat aiheen olevan merkityksellinen niin itselle kuin nuorille. Some-aiheen jälkeen nuorten seksuaaliterveys tuntui kaikista luonnollisimmalta sekä merkityksellisimmältä tutkijoiden mielestä. Aiheen valinnan yhteydessä tutkijat ottivat huomioon nuorten iän sekä mitenkä aihe tulisi kertoa nuorille. Tutkijoilla oli tarkoituksena tehdä oppitunnista mahdollisimman luonnollinen nuorille sekä saada kaikki nuoret osallistumaan. Tutkimusetiikassa yksi perusperiaatteista on tutkimuksen hyödyllisyys, siksi tutkijan tulisikin pohtia millainen vaikutus tutkimuksella on henkilöihin, jotka siihen osallistuvat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tutkijat ottivat huomioon oppi-

tunnin sisällön vaikutukset nuoriin. Tutkijat kokivat kaikki vaikutukset positiivisina, sillä nuoret saivat tuttua tietoa sekä sellaista tietoa, josta heillä ei ollut tietoa tai oli puutteita.

8.3 Oman oppimisen arviointi

Työn tekijöillä oli lähtökohtana perustason tietoa seksuaaliterveydestä. Projektin edetessä työn tekijät perehtyivät nuorten seksuaaliterveyteen. Tieto lisääntyi ja toiminnallista osuutta toteuttaessa ammatillinen kehitys lisääntyi sekä myös esiintymiskyky vahvistui. Esiintymiskyvyn vahvistuminen sekä seksuaaliterveystiedon lisääntyminen tukee terveydenhoitajan työssä toimimista.

Työn tekijöille oli itsestään selvyys tehdä opinnäytetyö parityönä. Parityöskentely kehittää tiimissä toimimista, joka on hyvin tärkeää terveydenhoitajan ammattia ajatellen. Työnjako on ollut tasapuolista ja työtä on suurimmaksi osaksi kirjoitettu yhdessä. Täten pohdintaa ja keskustelua aiheesta on syntynyt paljon.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Työn tekijät pohtivat itse hyödylliseksi jatkotutkimusaiheeksi vanhemmille pidettävää opetustilaisuutta, missä saisivat lisää tietoa nuorten seksuaaliterveydestä sekä mahdollisuuden kysyä mieltä askarruttavista asioista aiheeseen liittyen. Mahdollisesti vanhemmille voitaisiin tehdä opaslehtinen nuorten seksuaaliterveydestä. Työn tekijät kokevat tärkeäksi sen, että vanhemmat ja nuorten keskustelevat avoimesti seksuaalisuudesta sekä tunteista.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Juves Print- Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 18.01.2017.
<https://www.thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf>
- Aho, T. Kotiranta-Ainamo A., Pelander A., Rinkinen T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta. Nuori vastaanotolla. Toim. Alkio Paula. Väestöliitto. Helsinki. Priimus paino Oy.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2012. hot Huolehdi, Ohjaa, Tue. Turku. Alocon Oy.
- Hird, M. 2000. An Empirical study of adolescent dating aggression in the U.K. Journal of Adolescence. Viitattu 30.10.2017. <https://pdfs.semanticscholar.org/f0ee/a5d296570910d9c9b140acdc1ccd6b91165e.pdf>
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Tammi.
- IPPF. 2008. Sexual rights: an IPPF declaration. Viitattu 20.1.2017.
http://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf
- Jyväskylän kristillinen opisto. 2013. Mikä on projekti? Viitattu 18.01.2017.
<http://www.peda.net/veraja/jko/opintokokonaisuudet/pr/luokka/projekti>
- Jyväskylän yliopisto. 2011. Yleistä opetuksen suunnittelusta. Viitattu 6.1.2018.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/Verkkokurssin%20tuotantoprosessi/johdantoverkkokurssien-maailmaan/yleistae-opetuksen-suunnittelusta-1>
- Kaltiala-Heino, R. 2010. Seksuaalisuus ja mielenterveys nuoruusiässä. Nuorten seksuaaliterveys – yhteinen asia -työseminaari. Viitattu 19.1.2017.
https://www.thl.fi/documents/10531/105148/seksuaalisuus_ja_mielterv_nuor_luento%20.pdf
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. SanomaPro.
- Klemetti, R., Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, Ehkäise, Vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Tampere. Juvenes Print -Suomen Yliopistopaino Oy.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin. Helsinki. WS Bookwell Oy.
- L 21.12.2016/1285. Nuorisolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 23.1.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2016 a. 12- 15- vuotias. Viitattu 20.11.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/
- MLL 2017 b. Nuortennetti. Ihmissuhteet. Seurustelun ABC. Viitattu 19.01.2017
http://www.mll.fi/nuortennetti/ihmissuhteet/seurustelu/seurustelun_abc/
- Mielen ihmeet. Neljä merkkiä parisuhteen päättymisestä. Viitattu 3.11.2017.
<https://mielenihmeet.fi/nelja-merkkia-parisuhteen-paattymisesta/>
- Mielenterveysseura 2017 a. Ihmissuhteet. Parisuhde. Viitattu 21.1.2017
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/parisuhde-%E2%80%93vaiheesta-vaiheeseen>
- Mielenterveysseura 2017 b. Ihmissuhteet. Yksin eläminen. Itsenäistä arkea. Viitattu 24.1.2017
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yksin-el%C3%A4minen-itsen%C3%A4ist%C3%A4-arkea>
- Nettinappi. Ihmissuhteet ja seurustelu. Seurustelun päätyminen. Viitattu 3.11.2017
<http://nettinappi.fi/tietoalue/ihmissuhteet-ja-seurustelu/seurustelu/seurustelun-paattyminen/>
- Nyyti. Seurustelu ja parisuhde. Viitattu 24.4.2017. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/seurustelu-ja-parisuhde/>
- Opetushallitus. SWOT-analyysi. Viitattu 16.11.2016. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi
- Pihlajamaa, M. 2017. Nuoret YK:n asialistalla ja toimijoina. Viitattu 12.09.2017.
<http://yk.fi/node/489>
- Puhakainen-Mattila, R. 2013. Mikä on projekti? Viitattu 18.01.2017.
https://www.intermin.fi/download/44610_solid_hakukoulutus_2013_projekti.pdf?4c4642f3fe43d388 SOLID-rahastojen hakukoulutus. Helsinki. YK liitto.
- Pönkä, H. 2017. Open Somekirja. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Regional Office for Europe and BZgA. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. Viitattu 19.1.2017. http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publicationen/WHO_BZgA_Standards.pdf.
- Salpaus koulutuskeskus. Systemityö. Projektin vaiheet. Viitattu 18.01.2017.
http://edu.phkk.fi/opiskelu/sysmate/sys_osa3.htm
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Seksuaaliterveyden edistäminen. Viitattu 20.11.2016. <http://stm.fi/seksuaaliterveys>

Suomela, A. 2009. SEKSI kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 a. Seksi. Viitattu 18.1.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 b. Seksuaalikasvatus. Viitattu 21.11.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Seksuaalisuus. Viitattu 20.11.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. Viitattu 21.1.2017. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf

Tiitinen, A. 2016. Ehkäisytabletit, ehkäisyrenkas ja ehkäisykondomi (yhdistelmäehkäisy). Duodecim. Viitattu 13.10.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00752

Tripp, J. & Viner, R. 2005. ABC of adolescence. Sexual health, contraception and teenage pregnancy. BMJ. Viitattu 25.10.2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC554037/>

UMO 2017 a. Minipiller. Viitattu 25.10.2017. <http://www.umo.se/Sex/Skydd-mot-graviditet/Minipiller/>

UMO 2017 b. P-stav. Viitattu 25.10.2017. <http://www.umo.se/Sex/Skydd-mot-graviditet/P-stav/>

UMO 2017 c. P-spruta. Viitattu 25.10.2017. <http://www.umo.se/Sex/Skydd-mot-graviditet/P-spruta/>

UMO 2017 d. Hormonspiral. Viitattu 25.10.2017. <http://www.umo.se/Sex/Skydd-mot-graviditet/Hormonspiral/>

Utforska sinnet. De 6 stadierna hos kärleksförhållanden. Viitattu 3.11.2017.
<https://utforskasinnet.se/de-6-stadierna-hos-karleksforhallanden/>

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa. Sastamala. Vammalan Kirjapaino Oy.

Väestöliitto. 2015. Nuoret. Ehkäisy. Viitattu 21.1.2017 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/jalkiehkaisytabletti/>

Väestöliitto. 2010. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus. Viitattu 18.01.2017. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/

Väestöliitto. 2006. Väestöliiton seksuaalipoliittinen ohjelma. Viitattu 18.1.2017. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/5da777bf81fd07ec7eda67bad38e992a/1484741942/application/pdf/231270/VL%20Sekstervpol%20ohjelma.pdf>

Väestöliitto 2017 a. Parisuhde. Parisuhteen pelisäännöt. Viitattu 21.1.2017 http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohdia/parisuhteen-saannot/

Väestöliitto 2017 b. Tunteet. Viitattu 18.01.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>

Väestöliitto 2017 c. Seurustelu. Viitattu 18.01.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>

WAS. 2014. Declaration of sexual rights. Viitattu 19.1.2017. http://www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/declaration_of_sexual_rights_sep03_2014.pdf

WHO. 2006. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28-31 January, Geneva. Viitattu 20.1.2017. http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

LIITE 1

OPPITUNNIN DIAT

SEKSUAALITERVEYS

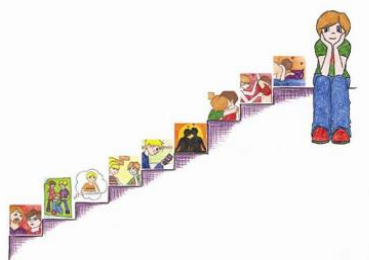
PARISUHDE & TUNTEET

Jenna Gustafsson & Michelle Huhta

MITÄ ON SEKSUAALISUUS?

- Jokainen ihminen on seksuaalinen.
- Seksuaaliterveys on fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä emotionaalisen (tunnepohjainen mieli) hyvinvoinnin tila.
- Seksuaalisuus käsittää: muun muassa sukupuoli-identiteetin, lisääntymisen, intimitteetin, erotiikan sekä sukupuoliroolit.
- Seksuaalisuutta koetaan sekä ilmaistaan.
- Kaikki yllämainitut liittyy seksuaalisuuteen vaikka yksilö ei kaikkea kokisikaan. Se on silti seksuaalinen olento.

SEKSUAALISUUDEN PORTAAT



SEURUSTELU

- Parisuhde jaetaan kolmeen vaiheeseen: rakastumisvaihe, itsenäistymisvaihe ja rakkausvaihe.
- Seurustelua opetellaan.
- Ei ole olemassa ikärajaa.
- Seurustelu, ethän unohda ystäviä?
- Parisuhteen pelisäännöt: itsenäisyys, samankaltaisuus, kannustus, avoimuus, uskollisuus, tasapuolisuus, läheisyys ja oma tila.



TUNTEET

- Kaikki kokevat erilaisia tunteita samoissa tilanteissa.
- Hyvä itsetunto tukee seksuaaliterveyttä.
- Luottamus ja kunnioitus.
- Kaikkien ei tarvitse seurustella.



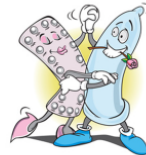
PARISUHTEEN PÄÄTTYMINEN

- Ratkaisevia erimielisyyksiä ei voida ratkoa.
- Milloin päädytään eroon?
 - Itsensä kuunteleminen
- Miten erota? Ollaanko ystäviä?
- Katkeruus.
- Erosta toipuminen.



EHKÄISY

- Tarkoituksena estää ei-toivottuja raskauksia sekä estää sukupuolitaudeilta.
- Yhteinen vastuu, keskustellaan yhdessä sekä päätetään asia yhdessä.
- Sukupuolitaudit.
- Kondomi.
- Yhdistelmäehkäisyvalmisteet.
- Keltarauhashormonivalmisteet.
- Jälkiehkäisy.



VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=buxlHfXkafs>

LISÄTIETOA AIHEISTA:

- <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>
- <https://www.nyyti.fi/>
- <https://www.ehkaisynetti.fi/>

WWW.kahoot.it

- Kirjaudu tiimisi kanssa ylläolevaan osoitteeseen.
- Kirjoita numerokoodi ja keksi tiimillesi nimi.
- Aloita pelaaminen!



LIITE 2

Linkki tietovisaan jota käytettiin terveyspäivänä Laihian yläkoululla.

<https://kahoot.com/welcomeback/>

Kirjaudu sisään käyttäjätunnuksella: michellejenna sekä käytä salasanaa: seksuaaliterveys. Valitse vasemmasta yläreunasta: My Kahoots. Peli tulee näkyviin nimellä seksuaaliterveys. Aloita peli painamalla Play.viittauskäytäntöjen mukaisesti.

LIITE 3

Linkki Väestöliiton kondomivideoon, joka esitettiin terveystilaisuudessa Lahian yläkoululla:

<https://www.youtube.com/watch?v=buxIHfXkafs>