

Sanna Heinonen, Eveliina Olkkonen, Meiju Urpalainen

LIEVÄSTI KEHITYSVAMMAISILLE AIKUISILLE SUUNNATTU OPAS SEK- SUAALISUUDESTA

Opinnäytetyö
Sairaanhoidtaja

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Sanna Heinonen, Eveliina Olkkonen, Meiju Urpalainen	Sairaanhoitaja (AMK)	Joulukuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Lievästi kehitysvammaisille aikuisille suunnattu opas seksuaalisuudesta		31 sivua 28 liitesivua
Toimeksiantaja		
Vaalijalan kuntayhtymä / Savoset		
Ohjaaja		
Riitta-Liisa Jukarainen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vaalijalan kuntayhtymään kuuluvan monipalvelukeskus Savosetin kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa seksuaalisuutta käsittelevä opas lievästi kehitysvammaisille aikuisille. Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena oli tuottaa selkeä opas lievästi kehitysvammaisille aikuisille, jotta he saavat lisätietoa seksuaalisuuteen liittyen. Lisäksi tavoitteena oli helpottaa työntekijöiden kynnystä keskustella seksuaalisuudesta asiakkaiden kanssa oppaan avulla. Viimeisimpänä tavoitteena oli oppia lisää lievästi kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuudesta.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen tuotekehitysprosessi. Aineiston keräämisessä tietokantoina käytettiin Mediciä, Cinahlia, Google Scholaria sekä julkaisuarkisto Julkaria. Teoreettinen aineisto koostui aiheeseen liittyvistä hoitotyön tutkimuksista, artikkeleista ja paperikirjallisuudesta. Käytetty materiaali muodostui valittujen hyväksymiskriteereiden perusteella.</p> <p>Opinnäytetyön aihealueina ovat lievä kehitysvammaisuus, seksuaalisuus sekä kehitysvammaisuuden vaikutukset seksuaalisuuteen. Teoreettisen aineiston lisäksi oppaan sisältöä varten tehtiin haastattelukysely Savosetin lievästi kehitysvammaisille asiakkaille heidän seksuaalietämykseensä liittyen. Teoreettisen osan ja haastattelutulosten perusteella tuotettiin opas lievästi kehitysvammaisten seksuaalisuudesta. Opas käsittelee laajasti seksuaalisuutta ja siihen liittyviä aihealueita: ihmissuhteet, seksuaalioikeudet, turvataidot, hygienia, seksi, ehkäisy, seksitaudit sekä raskaus.</p> <p>Kyselyhaastattelujen perusteella käy ilmi, että haastateltujen lievästi kehitysvammaisten seksuaalietämisessä on huomattavia puutteita. Valtaosa haastateltavista ei osannut kuvailla seksuaalisuutta millään tavalla. Aiemmistä aiheeseen liittyvistä tutkimuksista nousee esiin samankaltaisia asioita. Ympäristön asenteet ja tietämättömyys vaikuttavat merkittävästi kehitysvammaisten tietoisuuteen seksuaalisuudesta sekä heidän mahdollisuuksiensa toteuttamiseen. Kehitysvammaisten seksuaalisuudesta tulee keskustella avoimesti, jotta asenteet muuttuvat ja tietoisuus lisääntyy.</p>		
Asiasanat		
Kehitysvammaisuus, seksuaalisuus, seksuaalioikeudet		

Author (authors) Sanna Heinonen, Eveliina Olkkonen, Meiju Urpalainen	Degree Bachelor of Health Care, Nurse	Time December 2018
Thesis title A guide about sexuality for adults with slight intellectual disabili- ties		31 pages 28 pages of appendices
Commissioned by Vaalijalan kuntayhtymä / Savoset (Municipal federation of Vaalijala)		
Supervisor Riitta-Liisa Jukarainen		
Abstract <p>The thesis was produced in collaboration with the multi-service center Savoset, which belongs to the Vaalijala federation. The purpose of this thesis was to produce a guide about sexuality for adults with slight intellectual disabilities. The primary aim of the thesis was to produce a clear guide for adults with slight intellectual disabilities in order that they get more information about sexuality. In addition the aim was to facilitate the threshold of the employees to discuss sexuality with their customers with the help of the guide. The last aim was to learn more about the sexuality of adults with slight intellectual disabilities.</p> <p>The thesis was a functional product development process. The databases that were used to collect the material were Medic, Cinahl, Google Scholar and the public archive Julkari. The theoretical material based on nursing research, articles and paper literature. The material that was used composed of approved criteria.</p> <p>The themes of the thesis were slight intellectual disability, sexuality and effects of disability on sexuality. In addition to the theoretical materials, an interview questionnaire was conducted for the slightly intellectually disabled customers of Savoset about their sexual knowledge. Based on the theoretical part and the interview results, a guide was produced about the sexuality of slightly intellectual disabled people. The guide deals extensively with sexuality and related topics: relationships, sexual rights, sexual security skills, hygiene, sex, prevention, sexual diseases and pregnancy.</p> <p>Based on the interview questionnaires it shows that the sexual knowledge of slightly intellectual disabled people is noticeably inadequate. Most of the interviewed people were not able to narrate sexuality in any way. The previous studies of the subjects brought up similar issues. The attitudes of environment and unconsciousness affect significantly to the sexuality knowledge of disabled people and their possibilities to implement their sexuality. It is important to discuss the sexuality of disabled people in order to change attitudes and increase awareness.</p>		
Keywords Intellectual disability, sexuality, sexual rights		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITYSVAMMAISUUS YLEISESTI	2
2.1	Kehitysvammaisuuden diagnosointi ja syyt	3
2.2	Itsemääräämisoikeus.....	4
2.3	Muut keskeisimmät ohjaavat lait kehitysvamma-alalla.....	6
3	SEKSUAALISUUS YLEISESTI.....	8
3.1	Seksuaalisuuden käsitteitä	8
3.2	Henkilökohtainen seksuaalisuus.....	9
3.3	Seksuaalisuuden portaat	10
3.4	Seksuaaliterveyden edistäminen	13
4	LIEVÄSTI KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN SEKSUAALISUUS.....	15
4.1	Kehitysvammaisuuden vaikutus seksuaalisuuteen	15
4.2	Seksuaalinen kaltoinkohtelu ja turvataidot.....	16
4.3	Seksuaaliohjaus ja -neuvonta.....	18
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	20
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
6.2	Kirjallinen ohjemateriaali eli opas.....	21
6.3	Oppaan luonnostelu- ja kehitysvaihe	22
6.3.1	Haastattelujen toteutus ja analysointi	23
6.3.2	Oppaan viimeistely	25
6.4	Oppaan arviointi.....	26
7	POHDINTA.....	27
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	27
7.2	Yhteenveto	28
	LÄHTEET.....	32

LIITTEET

Liite 1. Seksuaalioikeudet

Liite 2. Haastattelukysymykset

Liite 3. Tutkimuslupapyyntö

Liite 4. Seksuaalisuus on osa meitä kaikkia

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus on osa ihmisen elämää syntymästä kuolemaan. Seksuaalisuus muuttaa muotoaan elämän aikana, eikä se katoa esimerkiksi vammautumisen vuoksi. Seksuaalisuus on merkittävä voimavara ihmisen elämässä ja se on olennainen osa jokaisen hyvinvointia eri elämänvaiheissa. Seksuaalisuuden avulla voidaan ilmaista esimerkiksi rakkauden, erotiikan, intiimiyden sekä kiintymyksen tunteita. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 7.)

Ihmisellä on luontainen tarve osoittaa seksuaalisuutta omalla yksilöllisellä tavallaan. Kehitysvammaisilla on samanlaisia seksuaalisia tarpeita kuin muillakin ihmisillä. Oman seksuaalisuuden toteuttaminen perustuu seksuaalioikeuksiin, joiden mukaisesti jokaisella ihmisellä on oikeus päättää omasta seksuaalisuudesta ja sen ilmaisemisesta. Kehitysvammaisten seksuaalisuutta tulee tukea ja heidän tunteitaan, halujaan sekä tarpeitaan tulee hoitajana kuunnella. Kehitysvammaisen ihminen kaipaa oman seksuaalisuutensa hyväksymistä, jotta hän voi toteuttaa itseään parhaalla mahdollisella tavalla. (Kaski ym. 2012, 211; Ryttyläinen & Valkama 2010, 14, 207, 209.)

Kehitysvammaisuus ja seksuaalisuus aihealueina kiinnostavat meitä kaikkia paljon. Aiempaa kokemusta kehitysvammaisista meillä ei juurikaan työelämässä ole kertynyt, ja opinnoissakin aihetta on sivuttu vain vähän, joten halusimme saada lisätietoa kehitysvammaisuudesta. Seksuaalisuutta pidämme rikkautena ja loputtoman mielenkiintoisena aiheena, joka kuuluu kaikille. Yhdessä kehitysvammaisuus ja seksuaalisuus muodostavat kiinnostavan aihekokonaisuuden, johon halusimme tarkemmin perehtyä.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Vaalijalan kuntayhtymään kuuluva monipalvelukeskus Savoset, josta jäljempänä käytämme nimitystä Savoset. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajamme toiveen mukainen selkeä opas seksuaalisuudesta lievästi kehitysvammaisille aikuisille. Ensisijainen tavoitteemme oli tuottaa selkeä opas lievästi kehitysvammaisille aikuisille, jotta he saavat lisätietoa seksuaalisuuteen liittyen. Lisäksi tavoitteena oli helpottaa työntekijöiden kynnystä keskustella seksuaalisuudesta asiakkaiden kanssa oppaan avulla. Henkilökohtaisena tavoitteena halusimme oppia lisää lievästi kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuudesta.

Opas koostetaan kehitysvammaisuuteen ja seksuaalisuuteen liittyvän teoreettisen tiedon pohjalta ja puolistrukturoituja haastatteluja hyödyntäen. Haastattelumenetelmäksi valitsimme yhdessä toimeksiantajan kanssa puolistrukturoidut haastattelut, koska kyseinen menetelmä soveltuu parhaiten selvittämään kehitysvammaisten seksuaalitetoutta. Oppaan valmistuttua haastattelimme siihen tutustuneita kehitysvammaisia, ja selvitämme haastatteluiden avulla oppaan laatua ja käytettävyyttä. Valmis opas (liite 4) jätettiin Savosetin käytettäväksi.

2 KEHITYSVAMMAISUUS YLEISESTI

Kasken ym. (2012, 16) mukaan kehitysvamma on fyysisen tai psyykkisen suorituskyvyn heikentyminen, joka rajoittaa henkilön toimintakykyä pysyvästi. Hermostolliset toimintakyvyn puutokset, erityisesti aivojen kehityshäiriöt, ovat merkittävin kehitysvammaisuutta aiheuttava tekijä. Aivojen kehityshäiriöihin liittyy yleensä älyllisten toimintojen heikentymistä eli älyllistä kehitysvammaisuutta. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan älyllisesti kehitysvammaisen henkilön henkinen suorituskyky on estynyt kehittymästä tai kehittyneet puutteellisesti. Erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat kognitiiviset, kielelliset, motoriset ja sosiaaliset taidot jäävät kehitysvammaisilla puutteellisiksi.

Jokainen ihminen on psyykinen, fyysinen sekä sosiaalinen kokonaisuus. Ihmisen henkiset voimavarat, sosiaaliset suhteet, suorituskyky sekä omat fyysiset ominaisuudet vaikuttavat siihen, kuinka ihminen toimii erilaisissa tilanteissa. Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa toimia erilaisissa tilanteissa olosuhteiden vaatimalla tavalla. Toimintakyky voikin vaihdella eri tilanteissa. (Vernerinet 2017d; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.) Toimintakyky koostuu ympäristön ja yksilön välisestä suhteesta sekä lisäksi vuorovaikutustekijöistä, yksilön ulkopuolisista tekijöistä ja henkilön yksilöllisistä ominaisuuksista. Kehitysvammaisen ihmisen toimintakyvyn arvioinnilla pyritään selvittämään kokonaiskuva henkilön kyvystä toimia eri tilanteissa ja siitä, kuinka hän selviytyy päivittäisistä tilanteista. Tällöin tärkeää on selvittää ympäristöt, joissa henkilö toimii päivittäin, elämönhallintataidot, kognitiiviset ja emotionaaliset voimavarat, sosiaaliset taidot ja ihmishdeverkostot sekä terveydentila ja fyysinen kunto. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

2.1 Kehitysvammaisuuden diagnosointi ja syyt

Yleensä kehitysvammaisuuden syynä on perintötekijät, jotka käsittävät periytyvät sairaudet, periytymättömät kromosomimuutokset sekä usean geenin aiheuttamat muutokset. Raskausaikana ja synnytyksen jälkeisinä elinkuukausina kehitysvammaisuutta voi aiheuttaa esimerkiksi tartuntataudit, häiriöt sikiön kehityksessä ja ravitsemuksessa, tuntemattomista syistä kehittyvät epämuodostumat sekä synnytyksestä aiheutuvat keskushermoston vauriot. Kolmasosassa tapauksista kehitysvammaisuuden syy jää kuitenkin tuntemattomaksi. (Kaski ym. 2012, 26.)

Raskausaikana voidaan havaita joitakin geneettisiä sairauksia, kromosomipoikkeavuuksia sekä hermoston kehityshäiriöitä. Vaikeat kehitysvammat pystytään toteamaan useimmiten ensimmäisen elinvuoden aikana, kun taas hyvin lievät kehitysvammat voivat pysyä diagnosoimattomina kouluikään asti. Kasvuikässä kehitysvammaisuutta voi myös aiheuttaa muun muassa keskushermostoa vaurioittava onnettomuus tai aivokasvain. Mikäli lapsen kehitys viivästyy huomattavasti, tulee ammattihenkilön tarvittaessa käynnistää tutkimukset mahdollisen kehitysvammaisuuden selvittämiseksi. (Kaski ym. 2012, 25, 27.)

Lapsi tai nuori saa kehitysvammadiagnoosin ICD-10-tautiluokituksen mukaan. Tautiluokitusta määriteltäessä tarkastellaan kolmea eri osa-aluetta: älykkyyssosamäärä, ikätasoa vastaamattomat adaptiiviset eli sosiaaliset, käytännölliset ja käsitteelliset taidot sekä kehitysiässä ilmennyt vamma. (Aikakauskirja Duodecim 2018.) Älyllinen kehitysvamma todetaan, kun älykkyyssosamäärä on yksilöllisesti suoritetuissa älykkyystesteissä toistuvasti 70 tai vähemmän (Duodecim Terveyskirjasto 2017). Älyllinen kehitysvamma voi ilmetä joko yksinään tai sen lisäksi voi olla myös mikä tahansa fyysinen tai psyykinen heikentyminen (Kaski ym. 2012, 16).

Noin prosentilla väestöstä esiintyy jonkinasteinen älyllinen kehitysvamma, joka alkaa lapsuudessa tai nuoruudessa ennen 18 vuoden ikää. Lievän älyllisen kehitysvammaisuuden älykkyyssosamäärä on 50 - 69. (Duodecim Terveyskirjasto 2017.) Tämän lisäksi ICD-10-tautiluokituksen mukaan on olemassa keskivaikea, vaikea ja syvä älyllinen kehitysvammaisuus sekä määrittämätön ja

muu älyllinen kehitysvammaisuus (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 272 - 273). Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin vain lievästi kehitysvammaisten seksuaalisuuteen.

2.2 Itsemääräämisoikeus

Yksi keskeisimmistä lakiasetuksista, jotka ohjaavat kehitysvamma-alan toimintaa, on itsemääräämisoikeus. Se tarkoittaa jokaiselle ihmiselle kuuluvaa oikeutta päättää itseensä liittyvistä asioista (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 20.5.2016/381). Itsemääräämisoikeus on osa perustuslakia ja sen tärkeimpiä elementtejä ovat yhdenvertaisuus ja oikeus vapauteen sekä koskemattomuuteen (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731; Vernerinet 2017a). Kehitysvammaisen tulee voida päättää asioistaan itse tai mahdollisesti avustettuna. Mikäli hän tarvitsee apua, hänen mielipiteensä tulee mahdollisimman tarkasti selvittää, jotta itsemääräämisoikeus ja valinnanvapaus säilyvät. Vammaisuus tai sairaus eivät oikeuta rajoittamaan itsemääräämisoikeutta. (Vernerinet 2017a.)

Läheiset ja henkilökunta ovat usein vastuussa siitä, kuinka hyvin kehitysvammaisen itsemääräämisoikeus toteutuu arjessa. Kehitysvammaisen tulee antaa päättää mahdollisimman paljon omista asioistaan, kuitenkin niin, että turvallisuus säilyy ja hän saa tarvitsemansa avun, jota ei voi itsemääräämisoikeuden nojalla riistää. Päätösten tekeminen toisen puolesta on aina hänen oikeuksiinsa kajoamista, vaikka tarkoitus olisikin hyvä. Joskus kehitysvammaisen valintoihin joutuu puuttumaan, mikäli hän ei käsitä tekojensa seurauksena vahingoittavansa itseään tai muita. Tällaisissakin tapauksissa kehitysvammaisen omat mielipiteet tulee ottaa huomioon. (Vernerinet 2017b.) Aina ennen rajoittamiskeinoihin ryhtymistä tulee pyrkiä etsimään vaihtoehtoisia tapoja ratkaista tilanne. Jos rajoittamiseen turvaudutaan, rajoituskeinojen tulee olla mahdollisimman lieviä ja lyhytkestoisia. (Vernerinet 2017c.)

Itsemääräämisoikeuden toteutumisen onnistumiseen vaikuttavat monet tekijät. Jotta kehitysvammaisen pystyy päättämään itseään koskevista asioista, hänen tulee olla kykenevä vastuullisuuteen, ja tämän lisäksi hänellä tulee olla tarvittavaa rohkeutta sekä ympäristön tukea ja luottamusta päätöksilleen. On-

nistunut vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti itsemääräämisoikeuden toteutumiseen ja vastaavasti heikko vuorovaikutus negatiivisesti. Esimerkiksi levottomuus heijastuu vuorovaikutukseen ja tämä puolestaan heikentää itsemääräämisoikeutta. Hoitajat voivat vahvistaa kehitysvammaisten itsetuntoa ja tätä kautta myös itsemääräämisoikeutta, esimerkiksi kehumalla ja kannustamalla heitä. (Tukiliitto.fi s.a.)

YK:n yleissopimuksessa kerrotaan vammaisten henkilöiden oikeuksista. Se täydentää ihmisoikeussopimuksia. Olemassa olevia sopimuksia on jo yhteensä kuusitoista. YK:n yleissopimuksen tarkoituksena on taata vammaisille henkilöille ihmisoikeuksien ja perusvapauksien käyttö ilman syrjintää. (Suomen YK-liitto 2015, 1.) Sopimus ei tuo kehitysvammaisille ihmisille uusia oikeuksia, vaan se erittelee ihmisoikeuksia, jotka ovat jo olemassa (Vernerinet 2017e).

Keskeisintä YK:n yleissopimuksessa on syrjinnän kieltö ja se, että vammaisia henkilöitä kohdellaan yhdenvertaisena muihin nähden. Keskeistä sopimuksessa on myös saavutettavuus ja esteettömyys, kuuluminen yhteiskuntaan sekä tärkeänä kehitysvammaisten itsemääräämisoikeus. (Vernerinet 2017e.) Sopimus kattaa taloudelliset, kansalais- ja poliittiset oikeudet, sivistykselliset sekä sosiaaliset oikeudet (Suomen YK-liitto 2015, 1).

YK:n yleissopimus varmistaa, että kaikilla vammaisilla henkilöillä on yhdenvertainen oikeus elämäänsä. Vammaisilla henkilöillä on myös itsemääräämisoikeus niin kuin muillakin kansalaisilla. Heillä on oikeus turvallisuuteen ja henkilökohtaiseen vapauteen. Jokaisella vammaisella henkilöllä on oikeus koskemattomuuteen. He saavat valita itse kansalaisuutensa ja asuinpaikkansa sekä sen, kenen kanssa asuvat. Kehitysvammaisilla on myös täydellinen liikkumisen vapaus. Heillä on sananvapaus sekä oikeus ilmaista omia mielipiteitään. Lisäksi heillä on oikeus tiedonsaantiin sekä oikeus kouluttautua. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu lisäksi oikeus työnhakuun ja töiden tekemiseen yhdenvertaisesti muiden kanssa. Yleisesti ottaen kehitysvammaisilla henkilöillä tulee olla samanlainen itsemääräämisoikeus kuin muillakin ihmisillä. (Suomen YK-liitto 2015, 32, 35, 40, 49, 56 – 57.)

2.3 Muut keskeisimmät ohjaavat lait kehitysvamma-alalla

Kehitysvammaiset usein tarvitsevat tukea yhteiskunnalta. Esimerkiksi elämäntilanteeseen liittyvät tukitoimet voivat olla järjestettävissä riippumatta kehitysvammaisuudesta. Yleiset palvelut saattavat kuitenkin jäädä kehitysvammaiselle riittämättömiksi, jolloin erityisjärjestelyt ovat tarpeen. Erilaisten lakien avulla turvataan kehitysvammaisten oikeuksia ja taataan kunnan järjestämät tarvittavat palvelut. Keskeisimpiä kehitysvamma-alaa ohjaavia lakeja ovat muun muassa perustuslaki, yhdenvertaisuuslaki, sosiaalihuoltolaki sekä laki kehitysvammaisten erityishuollosta. (Kaski ym. 2012, 265; Vernerinet s.a.)

Vammaispalvelulain eli vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (3.4.1987/380) asetetun lain tarkoituksena on, että vammaisen henkilö pystyy toimimaan sekä elämään yhteiskunnassa yhdenvertaisena jäsenenä. Lisäksi lain pyrkimyksenä on poistaa ja ehkäistä haittoja, joita vammaisuus saattaa aiheuttaa. Tässä laissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, jolla on elämän toiminnoista selviytymisessä erityisiä pitkäaikaisia vaikeuksia. Vaikeasti vammaiselle henkilölle kunnan on järjestettävä kuljetuspalvelut, henkilökohtaista apua, palveluasumista sekä päivätoimintaa, jos vammaisen henkilö tarvitsee palveluita selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoista sairautensa tai vammansa vuoksi. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista 8. §., 1., 2. mom.)

Suomen perustuslain 2. luvussa on määritelty jokaisen ihmisen perusoikeudet, joiden keskeisimmät kehitysvammaisiin liittyvät lakipykälät ovat yhdenvertaisuus, oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen, sananvapaus ja julkisuus sekä oikeus sosiaaliturvaan. Yhdenvertaisuuslakipykälän mukaan ketään ei saa asettaa eri asemaan vammaisuuden perusteella. Perustuslaki takaa kaikille oikeuden elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Jokaisella ihmisellä on myös oikeus ilmaista ja vastaanottaa mielipiteitä ja tietoja. Sosiaaliturvan edellyttämänä kaikilla on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon, mikäli he eivät pysty saamaan sellaista turvaa, jota ihmisarvoinen elämä edellyttää.

Yhdenvertaisuuslaki (30.12.2014/1325) edistää tasa-arvoisuutta ja ehkäisee syrjintää. Erityisen tärkeitä lakipykäläitä ovat syrjinnän kieltö, positiivinen erityiskohtelu sekä kohtuulliset mukautukset vammaisten ihmisten yhdenvertaisuuden toteuttamiseksi. Syrjinnän kieltö tarkoittaa, ettei ketään saa syrjiä esimerkiksi vammaisuuden perusteella. Sellainen erilainen kohtelu, jonka perusteena on parantaa yhdenvertaisuutta tai ehkäistä syrjinnästä aiheutuvia ongelmia, ei ole syrjintää, vaan positiivista erityiskohtelua. Kehitysvammaisten tulee kyetä asioimaan viranomaistahojen ja palveluntarjoajien luona sekä saamaan tarvittavaa koulutusta ja etenemään työuralla yhdenvertaisesti muiden ihmisten kanssa.

Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) tavoitteena on hyvinvoinnin ja sosiaalisen vakauden turvaaminen, eriarvoisuuden vähentäminen sekä tasavertaisten sosiaalipalveluiden takaaminen. Kehitysvammaisten kannalta olennaisia lakipykäläitä sosiaalihuoltolaissa ovat neuvonta ja ohjaus, erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen sekä välttämättömän huolenpidon ja toimeentulon turvaaminen. Jokaisella henkilöllä on oikeus saada sosiaalihuollon alaista neuvontaa ja ohjausta. Neuvonnassa ja ohjauksessa on kiinnitettävä erityisesti huomiota erityistä tukea tarvitseviin henkilöihin. Heidän hyvinvointiaan tulee edistää ottamalla huomioon heidän toiveensa ja tarpeensa. Lisäksi samalla tulee pyrkiä ehkäisemään ja poistamaan mahdollisia epäkohtia. Kiireellisissä tapauksissa jokaisella on oikeus sosiaalipalveluihin toimeentuloa ja välttämätöntä huolenpitoa vaarantamatta.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta (23.6.1977/519) on säädetty turvaamaan sellaisia kehitysvammaisten tarvitsemia palveluita, joita hän ei muiden lakien nojalla ole oikeutettu saamaan. Lain tarkoituksena on helpottaa kehitysvammaisen pärjäämistä päivätoiminnoissaan, turvata toimeentulo ja edistää yhteiskuntaan sopeutumista sekä taata hoito ja huolenpito. Erityishuoltoa järjestettäessä tulee kunnioittaa ihmisarvoa, vakaumusta sekä yksityisyyttä. Lisäksi tulee huomioida kehitysvammaisten mielipiteet, toivomukset, yksilöllisyys ja edut. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1. §, 42. §.)

3 SEKSUAALISUUS YLEISESTI

WHO:n eli Maailman terveysjärjestön (2002, 10) mukaan seksuaalisuus on osa ihmisen elämänkaarta syntymästä kuolemaan. Se käsittää biologisen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, -roolit, mielihyvän, läheisyyden, erotiikan, seksuaalisen suuntautumisen sekä lisääntymisen. Seksuaalisuus on kaikkien ihmisten perusoikeus ja vaikuttaa merkittävästi ihmisen terveyteen, hyvinvointiin sekä elämänlaatuun. Seksuaalisuuden perustarpeita ovat muun muassa turvallisuuden tunteet, läheisyys, hellyys sekä avoimuus.

3.1 Seksuaalisuuden käsitteitä

Seksuaalisuus on elämänlaatua ja terveyttä parantava voimavara. Se on biologinen keino, joka ohjaa ihmistä lisääntymään ja jatkamaan sukua. Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista, ja siihen kuuluvat muun muassa lämmön, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden, hellyyden, turvallisuuden ja fyysisen tyydytyksen tunteet. Seksuaalisuus on usein nautinnon lähde, mutta siihen saattaa liittyä myös turhautumista, kärsimystä ja jopa väkivaltaa sekä hyväksikäyttöä. (Oksanen 2015, 8; Ryttyläinen & Valkama 2010, 11, 13.) Tällaisiin tilanteisiin tulee aina puuttua (Palonen-Munnukka 2011, 79).

Seksuaalisuuden yksi osa-alue on seksi. Se tarkoittaa seksuaalista nautintoa tuottavaa toimintaa ja siihen liittyviä mielikuvia, tunteita ja intohimoa. Seksiä voi toteuttaa yksin esimerkiksi haaveilemalla tai itseään koskettamalla, jolloin voidaan saada tuntemuksia omasta kehosta sekä siitä, mistä pitää ja mikä tuottaa mielihyvää. Tätä kutsutaan itsetyydytykseksi. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 14, 211; Oksanen 2015, 87.) Seksiä voi harrastaa myös toisen kanssa, jolloin se voi olla esimerkiksi suuseksiä tai yhdyntää. Suuseksi tarkoittaa toisen ihmisen sukupuolielinten hyväilyä suun avulla. Yhdyntäseksi toteutetaan kumppanin kanssa joko anaali- tai emätinyhdyntäessä. Seksiä voidaan harrastaa ilman rakkauden tunteita, mutta ne yleensä vahvistavat seksuaalisia kokemuksia. Lisäksi on olemassa monia muita tapoja toteuttaa seksiä, ja sitä voi harrastaa esimerkiksi netin välityksellä. (Oksanen 2015, 87; Ryttyläinen & Valkama 2010, 14.)

Seksuaalioikeudet kuuluvat jokaiselle ihmiselle ja ne ovat osa ihmisoikeuksia. Kaikilla ihmisillä on oikeus tavoitella hyväksytyksi tulemista, läheisyyttä ja seksiä sekä toteuttaa seksuaalisuuttaan. (Oksanen 2015, 8; Ryttyläinen & Valkama 2010, 14.) Lisäksi jokaisella yksilöllä ja pariskunnalla on oikeus päättää omasta seksuaalisuudestaan, kuten seksisuhteista ja perheen perustamisesta ilman syrjintää ja väkivaltaa (Ryttyläinen & Valkama 2010, 14 - 15; Amnesty International s.a.). WAS eli World Association for Sexual Health –maailmanjärjestö on hyväksynyt uudistetut seksuaalioikeudet (liite 1) vuonna 2014.

3.2 Henkilökohtainen seksuaalisuus

Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa jokaisen ihmisen omaa käsitystä sukupuolestaan. Yleisimmin syntymähetkellä määritelty sukupuoli vastaa ihmisen sukupuoli-identiteettiä, mutta se on aina yksilöllinen kokemus omasta sukupuolesta. Suomen lainsäädännön mukaan Suomessa on tällä hetkellä kaksi sukupuolta, nainen ja mies. Näiden lisäksi on olemassa sukupuolivähemmistöjä, muun muassa transsukupuolisuus sekä transgender eli muunsukupuolinen. Transsukupuolinen henkilö kokee, ettei hänen syntymänsukupuolensa vastaa hänen kokemaansa sukupuolta. Transgender ei koe olevansa mies eikä nainen, vaan esimerkiksi sukupuoleton tai monisukupuolinen. Sekä transsukupuolinen että transgender tarvitsevat usein lääketieteellistä hoitoa kokeakseen olonsa kokonaiseksi sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.)

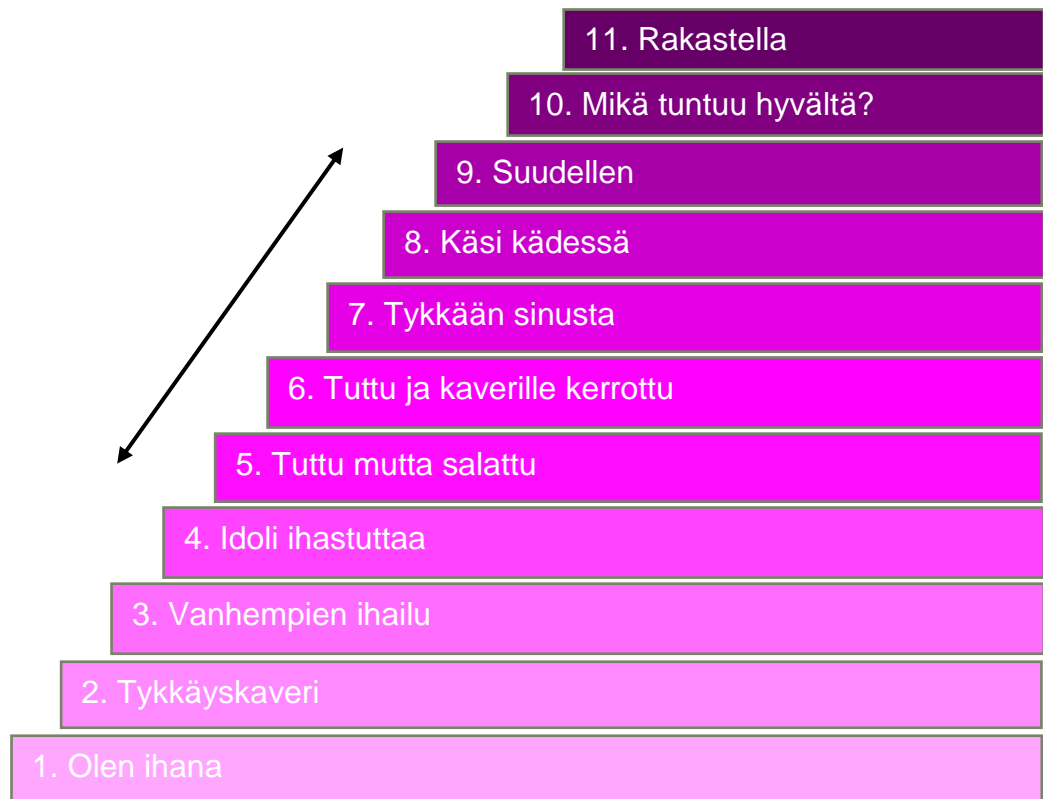
Seksuaalinen suuntautuminen on ominaisuus, joka pitää sisällään emotionaalisen, seksuaalisen, romanttisen ja eroottisen vetovoiman. Seksuaalisen suuntautumisen määrittely ei ole yksiselitteinen asia, sillä se määritellään jokaisen oman sukupuolen sekä tunteiden kohteen perusteella. Seksuaalisia suuntautumisia on useita, yleisimpinä heterot, jotka tuntevat seksuaalista vetovoimaa vastakkaiseen sukupuoleen. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat esimerkiksi homot, lesbot, biseksuaalit sekä aseksuaalit. Homolla tarkoitetaan henkilöä, joka pitää samaa sukupuolta olevasta ihmisestä, yleensä miestä. Naispuolisesta homosta käytetään nimitystä lesbo. Biseksuaali tuntee vetoa toiseen ihmiseen sukupuolesta riippumatta. Aseksuaali taas tarkoittaa henkilöä, jolla seksuaalinen kiinnostus on puutteellista. Jokainen yksilö määrittelee oman

seksuaalisen suuntautumisensa itse. (Seta 2016; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b.)

Sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen suuntautumisen lisäksi henkilökohtaiseen seksuaalisuuteen kuuluu tärkeänä osa-alueena päivittäisestä hygieniasta eli kehon puhtaudesta huolehtiminen. Se edistää terveyttä ja madaltaa riskiä saada erityyppisiä sairauksia, kuten iho- ja sukupuolielintulehduksia. Huolellinen hampaiden harjaus, kasvojen ja korvien puhdistus sekä hiusten, vartalon ja sukupuolielinten alueen peseminen ovat henkilökohtaisen hygienian peruspilareita. (Oksanen 2015, 80.) Puhtauden lisäksi esimerkiksi mieluisa hiustyyli ja vaatetus kasvattavat itsetuntoa, edistävät elämänhallinnan tunnetta ja auttavat löytämään samanhenkisiä ihmisiä (Palonen-Munnukka 2011, 66).

3.3 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuteen kuuluvan tunnemaailman kehittyminen voidaan jakaa erilaisiin vaiheisiin. Näistä vaiheista käytetään nimitystä seksuaalisuuden portaat. Portaita käytetään apuna kehitysvammaisten seksuaalisen kehittymisen havainnoimiseen. Portaita on yksitoista, ja jokainen ihminen etenee niillä yksilöllisesti ja omaan tahtiinsa. Seksuaalisuuden portailla voi harppoa yhden tai useamman askelman yli, jäädä jollekin portaalille tai toisaalta myös palata takaisin. (Oksanen 2015, 27; Vernerinet 2014a.) Kehitysvammaiset harvoin kulkevat portaita järjestyksessä, ja osa voi jäädä jollekin portaalille pysyvästikin (Palonen-Munnukka 2011, 68). Seksuaalisuuden portaat on havainnollistettu kuvassa 1.



Kuva 1. Seksuaalisuuden kehittymisen portaat (Oksanen 2015, 28 - 29)

Ensimmäinen porras on nimeltään Olen ihana, jolloin lapsi on useimmiten 0 - 4-vuotias. Tällä portaalla lapsi oppii hyväksymään oman kehonsa sellaisenaan kuin se on ja rakastamaan itseään. Hän tottuu olemaan rakkauden kohteena ja kaipaamaan läheisyyttä. Tähän vaiheeseen kuuluu erityisesti oman ja muiden kehojen tutkiminen sekä alastomuus. Aikuisten tapa suhtautua tutkimusleikkeihin vaikuttaa lapsen itseluottamukseen ja esimerkiksi tuleviin ihmissuhteisiin. (Oksanen 2015, 27 - 28; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 49 - 53.)

Toisen portaan nimi on Tykkäyskaveri, ja tällöin lapsi on yleensä 3 - 8-vuotias. Hän osoittaa tunteitaan estottomasti esimerkiksi halauksin ja suukoin. Lapsi ymmärtää ystävyyssuhteiden pelisääntöjä sekä oppii kunnioittamaan omia ja muiden rajoja. Kolmannella portaalla, noin 3 - 9-vuotiaana, lapsi usein ihastuu

johonkin tuttuun aikuiseen ja useimmiten haluaa mennä naimisiin jomman-kumman vanhemman kanssa. Lasta alkaa kiinnostaa sukupuolierot sekä se, mistä vauvat tulevat. Tämän seksuaalisuuden portaan nimi on Vanhempien ihailu. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 55 - 57, 59 - 61.)

Neljäs porras on Idoli ihastuttaa, jolloin lapsi on yleensä 6 - 12-vuotias. Tällä portaalla ihailaan ja jopa ihastutaan kaveripiirissä yleisesti pidettyyn henkilöön, esimerkiksi opettajaan tai julkisuuden henkilöön. Mielikuvituksellisten tarinoiden avulla fantasioidaan rakkaussuhteista ja seksuaalisuudesta ihastuksen kohteen kanssa. Tuttu mutta salattu -portaalla, noin 8 - 13-vuotiaana, ihastutaan yleensä lähipiirissä olevaan ikätoveriin. Ihastus halutaan vielä salata muilta ja samalla opitaan hallitsemaan omia tunteita ja käyttäytymismalleja. 9-14 vuoden ikäisenä siirrytään kuudennelle portaalle, jolloin uskalletaan puhua ystävien kanssa ihastuksen kohteista ja tunteista. Tämän portaan nimi on Tuttu ja kaverille kerrottu. Ystävien olemassaolon tärkeys korostuu ja haetaan hyväksyntää omille tunteille ja ajatuksille. Ympäristön ja lähipiirin tuen avulla lapsen rohkeus kasvaa ja minäkuva vahvistuu. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 63 - 66, 69 - 71, 75 - 76.)

Seitsemännen portaan nimi on Tykkään sinusta. Nuori rohkaistuu kertomaan tunteistaan ihastuksen kohteelle viestin avulla, jolloin epävarmuus vastakaiusta on läsnä. Tällä seksuaalisuuden portaalla ollaan yleensä 10 - 15-vuotiaita eli murrosiän kynnyksellä, jolloin tunteet tuntuvat erityisen voimakkailta. Käsi kädessä -portaalla murrosiässä oleva 12 - 16-vuotias on saanut vastakäikua ihastukselleen ja hän seurustelee. Tällä portaalla kädestä pitäminen on tärkeää eikä sen pidemmälle vielä haluta tai uskalleta mennä. Myös pettymyksen ja kumppanista eroamisen tunteita opetellaan prosessoimaan ja hyväksymään. Yhdeksännellä Suudellen-portaalla 14 - 18 vuoden iässä on edetty suuteluvaiheeseen. Suhde alkaa olemaan seksuaalissävytteinen, mutta ei vielä uskalleta edetä suuteltua pidemmälle. Itsehallinta ja toisen osapuolen kunnioittaminen ovat tärkeitä teemoja tällä portaalla. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 85 - 87, 93, 97 - 98, 101 - 105.)

Kymmenennellä eli Mikä tuntuu hyvältä? -portaalla ollaan yleensä 15 - 20-vuotiaita. Suhde tuntuu jo niin turvalliselta, että uskalletaan olla itse kosketuksen kohteena sekä koskettaa toista. Tällä tavoin opitaan omista ja kumppanin

mieltymyksistä nautinnon ja kiihottumisen kautta. Rakastelu tulee osaksi parisuhdetta viimeisellä eli yhdennellätoista Rakastella -portaalla. Useimmiten tällä portaalla ollaan 16 - 25-vuotiaana. Parisuhteessa tunteet ovat syviä ja niitä halutaan usein ilmaista seksuaalisella kanssakäymisellä, esimerkiksi yhdynnällä. Rakastelussa on tärkeää, että molemmat osapuolet kokevat itsensä arvokkaiksi sekä saavat fyysistä ja psyykkistä nautintoa. Tällä portaalla molemmilla osapuolilla tulee olla riittävästi tietoa seksitaudeista sekä erilaisista ehkäisykeinoista. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 109 - 112, 117 - 118, 121.)

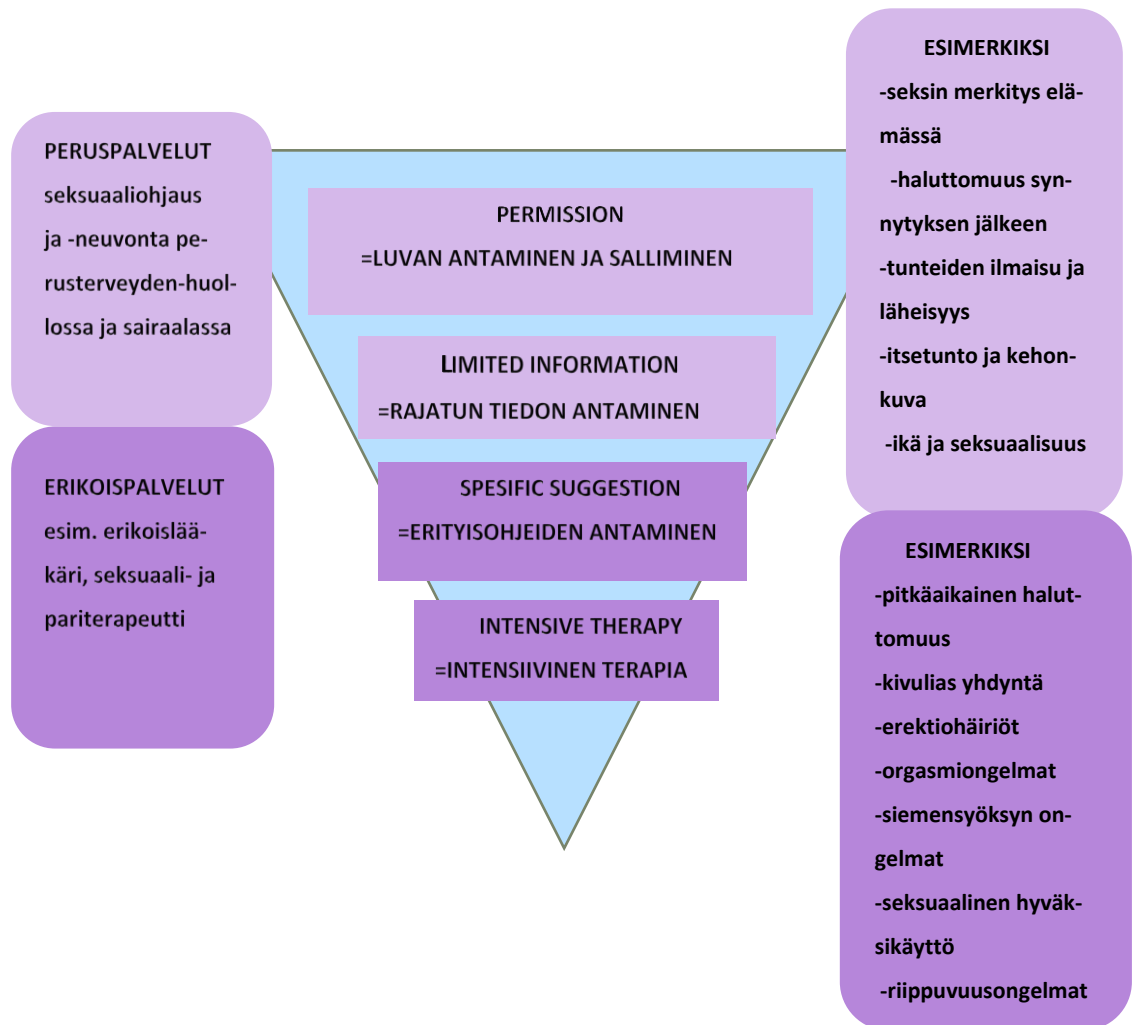
3.4 Seksuaaliterveyden edistäminen

Seksuaaliterveys tarkoittaa WHO:n (2002, 6) mukaan seksuaalisen hyvinvoinnin tilaa fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta sekä emotionaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Hyvän seksuaaliterveyden edellytys on myönteinen ja kunnioittava asennoituminen seksuaalisuuteen ja se onnistuu vajavuuksista, toimintahäiriöistä ja vammautumisista riippumatta. Seksuaaliterveyttä ylläpidetään ja edistetään esimerkiksi seksuaalikasvatuksen, seksuaaliterveyspalveluiden sekä riittävän ja oikein kohdennetun tiedon keinoin.

Seksuaaliterveyttä voi edistää yksilön, yhteisön sekä yhteiskunnan tasolla. Yksilötasolla pyritään mahdollisimman kokonaisvaltaiseen, koko elämänkaaren läpi kestävään seksuaaliseen hyvinvointiin esimerkiksi seksuaalikasvatusta, -terveyspalveluita sekä -valistusta tarjoamalla. Seksuaaliterveyden edistäminen yhteisötasolla voi olla muun muassa lähipiirin ja voimavarojen tukemista sekä sen sisällyttämistä sosiaali-, sivistys- ja terveystoimen toimintasuunnitelmiin. Yhteiskuntatasolla seksuaaliterveyden edistämiseksi hyödynnetään tutkimustietoa, jonka avulla luodaan toimintaohjelmia. Lisäksi se käsittää eri hallintoalojen tavoitteellisen, vastuullisen yhteistyön ja toiminnan sekä ohjauksen. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 21.)

Seksuaaliterveyden edistämiseksi voidaan hyödyntää myös erilaisia malleja, joista yksi tunnetuimmista on PLISSIT-malli. Sen on luonut Jack Annon vuonna 1976, ja mallin tarkoituksena on hahmottaa seksuaalineuvonnan, -ohjauksen ja -terapian tasoja. PLISSIT-mallin neljä tasoa ovat permission eli lu-

van antaminen, limited information eli rajatun tiedon antaminen, spesific suggestions eli erityisohjeiden antaminen sekä intensive therapy eli intensiivinen terapia (kuva 2). Työntekijä voi käyttää PLISSIT-mallia hyödykseen arvioidessaan potilaan seksuaalineuvonnan tai -terapian tarvetasoa sekä neuvonta- tai hoitomenetelmiä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 51; Aikakauskirja Duodecim 2017.)



Kuva 2. PLISSIT-malli ja esimerkkejä eri tasoilla käsiteltävistä asioista (Ryttyläinen & Valkama 2010, 52)

4 LIEVÄSTI KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN SEKSUAALISUUS

Kehitysvammaisilla on yksilöllisiä seksuaalisia tarpeita samalla tavalla kuin muillakin ihmisillä. Vaikeasti kehitysvammaisille usein toisen ihmisen läheisyys riittää, eikä hän välttämättä kaipaa näkyvää seksuaalisuutta. Sen sijaan lievästi kehitysvammaiset kokevat tarpeelliseksi tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä ilmaista seksuaalisuutta näkyvästi esimerkiksi erilaisin hellyydenosoituksin. Lievästi kehitysvammaiset löytävätkin usein kumppanin, jonka kanssa omaa seksuaalisuutta voi ilmentää. (Kaski ym. 2012, 211.) Välillä kumppanin löytyminen on kuitenkin hankalaa, jolloin hyvänä vaihtoehtona voi olla itsetyydytys eli oman vartalon seksuaalista mielihyvää tuottava koskettelu (Ryttyläinen & Valkama 2010, 209; Oksanen 2015, 88). On myös olemassa kehitysvammaisia ihmisiä, joilla on seksuaalisia tarpeita, mutta he eivät pysty ilmaisemaan niitä soveliaalla tavalla. Tällainen seksuaalisten tarpeiden tyydyttäminen voi johtaa erilaisiin käytöshäiriöihin, esimerkiksi julkiseen itsetyydytykseen. (Kaski ym. 2012, 212.)

4.1 Kehitysvammaisuuden vaikutus seksuaalisuuteen

Palonen-Munnukan (2009, 41 - 42) mukaan monet asiat vaikuttavat siihen, kuinka onnistuneesti kehitysvammaisen pystyy tunnistamaan ja toteuttamaan seksuaalisuuttaan. Esimerkiksi asumismuodolla ja mahdollisilla asuinkumppaneilla on paljon merkitystä seksuaalisuuden ilmaisemisen kannalta. Lisäksi rajoitukset liikkumiselle vaikeuttavat uusien ihmissuhteiden luomista. Sosiaaliset olosuhteet tai itse kehitysvamman vaikeusaste eivät saa olla kokonaan esteenä seksuaalisen nautinnon kokemiselle. Mahdollisiin vaikeuksiin voi löytyä apua käytännöllisistä ratkaisuista, kuten teknisistä apuvälineistä. Kehitysvammaisilla on samankaltaisia seksuaalisuuteen liittyviä epävarmuuksia ja pelkoja kuin muillakin ihmisillä, mutta vamma saattaa korostaa niitä. Itsetyydytys tai seksikumppanin löytäminen useimmiten voi lievittää negatiivisia tunteita ja jopa aggressiivisuutta.

Kehitysvammaiset tarvitsevat seksuaalisuutensa hyväksymistä rajoitusten ja kieltojen sijaan (Ryttyläinen & Valkama 2010, 209; Palonen-Munnukka 2009, 77). Heidän seksuaalinen suuntautumisensa voi poiketa valtaväestöstä, ja heillä voi esiintyä seksuaalisia toimintahäiriöitä muiden ihmisten tapaan. Sek-

suaalisuuden ilmaisemiseen tarvitaan arvostusta, turvallisuuden tunnetta, rakkautta ja luovuutta. Ihmissuhteissa on tärkeää tunnistaa omia tunteita ja niiden ilmaisemistapoja sekä erilaisten ihmissuhteiden eroja. Kehitysvammaisten on opittava käyttäytymään eri tavalla erityyppisissä ihmissuhteissa ja ymmärtämään seksuaalisten ja ei-seksuaalisten suhteiden ero. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 209 - 210.)

Yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme on ajan saatossa muodostunut monenlaisia käsityksiä ja ennakkoluuloja kehitysvammaisten seksuaalisuudesta (Kaski ym. 2012, 211). Kehitysvammaisten seksuaalisuus koetaan usein edelleenkin tabuna eli kiellettynä ja jopa vaiettuna asiana. Tabut ohjaavat ihmisten asenteita ja käyttäytymistä, vaikkei niistä puhutakaan. (Palonen-Munnukka 2009, 34 - 35.) Yleinen pelko on, että mikäli kehitysvammaisille alkaa kertoa seksuaalisuudesta laajemmin, heistä tulee joko hyväksikäytettyjä tai hyväksikäyttäjiä (Gomez 2012, 238). Joidenkin ajattelumallien mukaan seksuaalisuuden ei tule olla osa kehitysvammaisten elämää, tai he eivät ymmärrä seksuaalisuutta lainkaan. Tällaiset ajattelumallit ja asenteet vahingoittavat seksuaalikehitystä ja vaikeuttavat elämää. Erityisesti kehitysvammaisten vanhemmille sekä hoitohenkilökunnalle kehitysvammaisten seksuaalisuus on aiheena vaikea. Seksuaalisuudesta keskusteltaessa vanhemmat ja hoitohenkilökunta voivat tuntea itsensä epävarmoiksi ja joillekin kehitysvammaisten seksuaalisuuden kohtaaminen on ylitsepääsemätöntä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 209 - 210; Kaski ym. 2012, 211.)

4.2 Seksuaalinen kaltoinkohtelu ja turvataidot

Seksuaalinen kaltoinkohtelu tarkoittaa seksuaalisia tekoja, jotka tapahtuvat vasten omaa tahtoa ja näin rikkovat itsemääräämisoikeutta eli päätösvaltaa omasta vartalosta sekä seksuaalisista toimintatavoista. Seksuaalinen väkivalta koskettaa uhrin henkilökohtaisinta aluetta, joten se satuttaa aina erityisen syvältä. Kaltoinkohtelua ei tarvitse ikinä sietää kenenkään taholta, ja se on aina lainvastaista. Esimerkiksi epäsopiva koskettelu, seksuaalisuutta loukkaava nimittely sekä säädytön seksin ehdottelu ovat seksuaalista kaltoinkohtelua, ja niistä tulee aina kertoa jollekin luotettavalle aikuiselle. (Palonen-Munnukka 2011, 77, 79; Oksanen 2015, 82.)

Huolimatta siitä, että kehitysvammaisen ei aina käsitä häneen kohdistunutta kaltoinkohtelua, se jättää pysyvät muistijäljet kehoon ja mieleen. Kaltoinkohtelun uhrilla saattaa esiintyä esimerkiksi masentuneisuutta, unihäiriöitä sekä painajaisia. Lisäksi tiedostamattomatkin henkiset tunteet voivat näyttäytyä fyysisinä oireina, kuten kipuna. (Vernerinet 2014b.)

Kehitysvammaisilla on muita ihmisiä korkeampi riski joutua seksuaalisen kaltoinkohtelun uhriksi. Todennäköisimmin kaltoinkohtelija on kehitysvammaiselle tuttu, mutta kehitysvammaiset ovat alttiimpia kohtaamaan väkivaltaa myös tuntemattomien puolelta. Vammaisista naisista lähes 27 prosenttia on kokenut seksuaalista väkivaltaa, siinä missä vammattomista naisista noin 12 prosenttia. Vammaisista miehistä taas lähes 14 prosenttia ja vammattomista miehistä puolestaan noin neljä prosenttia on joutunut seksuaalisen väkivallan uhriksi. (VIA-projekti s.a.; Palonen-Munnukka 2011, 77.)

Kaltoinkohtelija usein lahjoo kohdettaan esimerkiksi tavaroilla tai ihailulla, ja luottamuksen saatuaan pikkuhiljaa totuttaa uhrin seksuaaliseen kaltoinkohteluun, johon useimmiten kuuluu niin fyysistä kuin psyykkistäkin väkivaltaa. Tällaisen tapahtuman jälkeen tunne-elämää alkaa usein varjostaa syyllisyyden, turvattomuuden ja häpeän tunteet. Kaltoinkohtelusta toipuminen on usein vaikeaa ja hidasta, ja asioiden selvittely vaatii usein aikaa ja kärsivällisyyttä erityisesti uhrilta, mutta kehitysvammaisen ymmärtämisvamma vuoksi myös läheisiltä sekä viranomaisilta. (Palonen-Munnukka 2011, 78; Vernerinet 2014b.)

Kehitysvammaisille on tärkeää tarjota neuvoja ja apua seksuaalikäytöksiin liittyen luotettavan ihmisen taholta. Esimerkiksi internetin välityksellä tietoa seksistä etsiessään hän saattaa päätyä katsomaan pornoa eli mielikuvituksellista ja näyteltyä seksiä. Porno voi olla haitallista sellaiselle henkilölle, jolla ei ole kokemusta seksuaalisesta kanssakäymisestä, koska se välittää vääränlaista kuvaa seksistä. Lisäksi internetissä saattaa törmätä seksuaalisiin pahantekijöihin. (Palonen-Munnukka 2011, 84 - 86; Väestöliitto s.a.)

Seksuaalisuuden turvataitojen avulla kehitysvammaiset henkilöt oppivat toimimaan uhkaavissa tilanteissa sekä pienentämään riskiä joutua seksuaalisesti kaltoinkohdeksi (Palonen-Munnukka 2011, 84; Väestöliitto s.a.). Turvataidot

ovat osa seksuaalioikeuksiin kuuluvaa kasvatusta, neuvontaa ja ohjausta. Niiden avulla pyritään ennaltaehkäisemään seurustelu- ja sukupuoli- ja väkivaltaa sekä seksuaalista häirintää. Tarkoituksena on tunnistaa ja kunnioittaa omia sekä muiden rajoja, velvollisuuksia ja oikeuksia. Turvataitojen oppiminen on pitkäkestoinen prosessi, joka perustuu itsensä tuntemiseen ja omien rajojen tunnistamiseen. (Oksanen 2015, 84; Senso 2013; Senso 2015, 4 - 5.) Kehitysvammaiset usein kokevat itsensä osaamattomiksi ja riittämättömiksi, jolloin turvataitoja kehittämällä saadaan minäkuvaa sekä luottamusta vahvistettua (Palonen-Munnukka 2011, 87).

4.3 Seksuaaliohjaus ja -neuvonta

Kehitysvammaisten tiedot seksuaalisuudesta sekä omista mahdollisuuksista seksin toteuttamiseen voivat olla hyvinkin puutteellisia, sillä he saavat keski-vertoa niukemmin tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Hyvin usein kehitysvammaiset tarvitsevat yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa oman seksuaalisuutensa toteuttamiseen. (Palonen-Munnukka 2009, 77; Ryttyläinen & Valkama 2010, 210.) Seksuaaliohjausta annettaessa tulee tarkistaa, että kehitysvammaisen ymmärtää kerrottavat asiat. Hoitajan on vältettävä tekemästä ennako-oletuksia ja olemasta ylisuojeleva. (McMillan 2012, 25.) Seksuaaliohjauksen ja -neuvonnan tulee olla yhtä luonnollinen asia kuin mikä tahansa muukin itsenäisyyteen liittyvä ohjaaminen (Kaski ym. 2012, 212). Mahdollisten puutteellisten tietojen vuoksi heitä tulee ohjata tutustumaan itseensä ja omaan kehoonsa paremman itseluottamuksen saamiseksi. Heitä voidaan auttaa löytämään omiin tarpeisiinsa sopivia seksuaalisuuden ilmaisukeinoja, jotka tuovat heidän elämäänsä lisää sisältöä. (Palonen-Munnukka 2009, 87.)

Kehitysvammaisille itsetyydytys voi olla ainut turvallinen tapa tutustua omaan vartaloon sekä sen reaktioihin ja tällä tavalla vahvistaa omaa seksuaalista minäkuvansa (Ryttyläinen & Valkama 2010, 211). Lisäksi se on terveellistä, sillä se rentouttaa, opettaa pitämään itseään hyvänä, auttaa purkamaan seksuaalisia paineita ja lievittämään pahaa oloa sekä seksuaalista turhautumista (Palonen-Munnukka 2011, 104). Itsetyydytys saattaa olla ainut tapa selviytyä jatkuvasta tylsyydestä rajoittavassa ympäristössä, sillä sen avulla kehitysvammaiset voivat rauhoittua tai saada huomiota. Muut ihmiset saattavat tulkita su-

kupuolielinten alueen raapimisen, koskettelun tai hieromisen pelkäästään mielihyvän hakemiseksi, eivätkä ymmärrä huomioida sen terveysvaikutuksia esimerkiksi stressin lievittäjänä. Ympäristö ei välttämättä rohkaise esimerkiksi pornon katsomiseen, vaikka se voisi toimia hyvänä keinona ilmaista seksuaalisuutta. (Gomez 2012, 241.)

Seksuaaliohjausta ja -neuvontaa sekä itsetyydytyskuvia hyödyntämällä kehitysvammaisen voi ymmärtää, mitä itsetyydytys tarkoittaa ja kuinka sitä käytännössä toteutetaan. Kehitysvammaisille tulisikin korostaa yksityisyyden ja rauhallisen tilan tärkeyttä, ja lisäksi ohjauksessa tulisi panostaa myös turvallisuuden huomioimiseen. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 210 - 211.) Kehitysvammaisille voidaan kertoa helppokäyttöisistä seksiapuvälineistä ja tarvittaessa myös ohjata niiden käyttöön. Apuvälineillä voidaan helpottaa seksitilanteita ja pitää yllä seksuaalista toimintakykyä. (Roth 2016, 35.)

Henkilökohtaisen hygienian merkityksen korostaminen seksuaaliohjauksessa ja -neuvonnassa on olennaista, jotta kehitysvammaisen ymmärtäisi puhtauden tärkeyden terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisten kanssakäymisten kautta (Ryttyläinen & Valkama 2010, 210; Palonen-Munnukka 2011, 65). Esimerkiksi seksiapuvälineiden puhtaudesta huolehtimiseen aina käytön jälkeen tulee ohjata kehitysvammaisille, jotta välttyään infektioilta (Roth 2016, 35). Hoitohenkilökunta ohjeistaa ja antaa tietoa koskien muun muassa anatomiaa, seksitauteja, ehkäisyä sekä raskauksia (Palonen-Munnukka 2011, 21). Ohjauksessa tulee kuitenkin muistaa, että seksuaalikasvatukseen kuuluu muutakin kuin turvaseksi ja raskauden sekä seksitautien ehkäisy. Ohjauksessa voidaan keskittyä myös esimerkiksi vanhemmuuteen tai seksuaalisuuden ilmeneeseen internetissä. (Schaafsma ym. 2016, 34.) Kehitysvammaiset ovat oikeutettuja saamaan tietoa perheen perustamisesta, mutta ohjauksessa tulee kuitenkin ottaa huomioon kehitysvammaisuuden aste (Palonen-Munnukka 2011, 21). Perheen perustaminen on monelle suuri unelma ja usein kehitysvammaisetkin voivat saada lapsia biologisesti, mutta heillä on kuitenkin rajalliset edellytykset lasten kasvattamiseen (Kaski ym. 2012, 212 - 213).

Jotta hoitaja voi opastaa ja neuvoa kehitysvammaista seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, hänen tulee tiedostaa ja hyväksyä oma seksuaalisuutensa

sekä henkilökohtaisessa elämässä että työntekijänä. Seksuaalisuuden kohtaaminen työpaikalla vaatii hoitajalta omien arvojen, normien ja tunteiden käsittelyä. Jos työntekijä kokee seksuaalisuuden vaivaannuttavaksi asiaksi, sen puheeksi ottaminen ja ylipäättään siitä puhuminen kehitysvammaisen kanssa on vaikeaa. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 133.) Työntekijältä vaaditaan uskallusta ja kypsyyttä aiheesta keskustelemiseen (Kaski ym. 2012, 212; Palonen-Munnukka 2009, 90).

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Savosetin kanssa, ja sen tarkoituksena oli tuottaa opas seksuaalisuudesta lievästi kehitysvammaisille aikuisille. Tavoitteena oli:

1. Tuottaa selkeä opas lievästi kehitysvammaisille aikuisille, jotta he saavat lisätietoa seksuaalisuuteen liittyen.
2. Helpottaa työntekijöiden kynnystä keskustella seksuaalisuudesta asiakkaiden kanssa oppaan avulla.
3. Oppia lisää lievästi kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuudesta.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Jokisen (2010) mukaan tuotekehitys tarkoittaa monivaiheista prosessia, jonka tarkoituksena on joko suunnitella kokonaan uusi tuote tai kehittää jo olemassa olevaa tuotetta. Tuotekehitysprosessi voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen, joita ovat käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Käynnistämisen vaihe voidaan aloittaa, kun tuote on todettu tarpeelliseksi, ja lisäksi on olemassa näkemys siitä, kuinka idea on mahdollista toteuttaa.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa toiminnallinen opinnäytetyö tarjoaa vaihtoehdon tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii opastamaan, ohjeistamaan tai järjeistämään käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä. Alasta riippuen se voi olla esimerkiksi ohjeistus suunnattuna ammatilliseen

käyttöön, kuten turvallisuusohjeistus tai vastaavasti jonkin tapahtuman järjestäminen. Kohderyhmän mukaisesti toteutustapana voi olla myös esimerkiksi opas, kotisivut tai näyttely. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Tärkeää on, että toiminnallinen opinnäytetyö on ennen kaikkea käytännölläheinen, työelämälähtöinen, toteutettu tutkimuksellisella asenteella ja että opinnäytetyö osoittaa riittävästi henkilön hallintaa ammattialan taidoista ja tiedoista. Opinnäytetyön raportin tekstistä tulee selvitä, kuinka opinnäytetyöprosessissa on edetty, miten ja miksi kyseisiin johtopäätöksiin on päädytty, oman oppimisen arviointi ja lopputuloksen esittely. Toiminnallisessa opinnäytetyössä itse opinnäytetyön raportin lisäksi tehdään produkti eli tuotos, ja tämä on yleensä kirjallinen. Produktissa puhutellaan käyttäjä- ja kohderyhmää, kun vastaavasti raportissa kuvataan omaa oppimista ja prosessin etenemistä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 10, 65.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedon keräämisen keinot ovat yleensä hyvin samanlaiset kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, mutta niitä käytetään vain väljemmin toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tietoa voidaan kerätä esimerkiksi konsultaationa tai erilaisilla haastatteluilla, kuten puhelimitse tai paikallisesti. Kerättyä aineistoa ei yleensä tarvitse tulkita toiminnallisessa opinnäytetyössä yhtä järjestelmällisesti ja tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, mutta tämä koskee ainoastaan laadullisella tutkimuksella kerättyä aineistoa. Tiedonkeruun tarkoituksena onkin usein kerätä puuttuvaa lähdetietoa kirjallisuudesta tai antaa suuntaa sisällöllisiin päätöksentekoihin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56 - 58, 62.)

6.2 Kirjallinen ohjemateriaali eli opas

Kirjallisia ohjemateriaaleja ovat esimerkiksi erilaiset oppaat sekä ohjeet, jotka ovat kirjoitettuja joko yhden sivun lehtisille, tai ne voivat olla useamman sivun mittaisia pieniä lehtiä tai kirjasia. Ohjeiden ollessa kirjallisessa muodossa asiakkaan on helppo lukea niitä, ja tarkastella asioita myös itseksään halutessaan. Asiakas pystyy käyttämään opasta tai ohjetta itseopiskelussa silloin, kun ne ovat hyvin suunniteltuja, oikein suunnattuja, tehokkaita sekä otta-

vat huomioon asiakkaan oppimiskykyä. Niiden tulisi olla kunkin asiakkaan tarpeiden mukaisia, koska ne ovat tarkoitettu tietolähteeksi asiakkaalle. (Kyngäs ym. 2007, 124 - 125.)

Vaikeasti kirjoitetut ohjeet ja oppaat saattavat olla huonosti ymmärrettävissä, siksi materiaalin tulisi olla selkeää kirjoitusasultaan sekä sisällöltään (Kyngäs ym. 2007, 125). Oikeinkirjoitus on myös tärkeää, koska teksti, jossa on paljon kirjoitusvirheitä, hankaloittaa sen ymmärtämistä (Aikakauskirja Duodecim 2005). Konkreettisilla esimerkeillä voidaan tuoda selkeyttä käsiteltäviin asioihin. Ohjeista tulee myös selvitä, kenelle ne ovat tarkoitettu sekä mikä on niiden tarkoitus. (Kyngäs ym. 2007, 126.)

Kirjallisessa ohjeessa kirjasinkoon tulee olla myös riittävän suuri ja selkeä luettavuuden kannalta. Tekstin asettelu on myös tärkeää. Lisäksi erilaiset kuvat, taulukot ja kaaviot tuovat tekstile ymmärrettävyyttä sekä mielenkiitoa. Kappalletta kohden yleensä esitetään vain yksi asia, ja vaikeat sanat määritellään aina. Lyhyet sanat ja lauseet tuovat oppaaseen selkeyttä, ja asiat on myös tällöin helpompi sisäistää. (Kyngäs ym. 2007, 127; Aikakauskirja Duodecim 2005.) Otsikot kertovat tärkeimmät asiat eli sen, mitä kyseinen teksti käsittelee. Väliotsikoiden tarkoituksena taas on ilmaista lukijalle, millaisista asioista teksti on koostettu. (Aikakauskirja Duodecim 2005.)

6.3 Oppaan luonnostelu- ja kehitysvaihe

Tuotekehitysprosessin käynnistämistä seuraavaa vaihetta kutsutaan luonnosteluksi. Luonnostelu- ja kehitysvaiheessa analysoidaan, ideoidaan ja kehitetään erilaisia vaihtoehtoja tuotteelle ja sen kehittämiseksi sekä korjataan mahdollisesti havaittuja puutteita ja virheitä. Viimeisessä vaiheessa tuote viimeistellään, ja tarkistamisen jälkeen voidaan aloittaa tuotteen valmistus. Se ei kuitenkaan tarkoita tuotekehityksen lopettamista, sillä tuotetta on säännöllisesti päivitettävä. Tietojen kerääminen käyttäjien kokemuksista onkin hyödyllistä paitsi tuotekehityksen, myös myöhempien projektien toteuttamisessa. (Jokinen 2010.)

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä Vaalijalan kuntayhtymään kuuluvan monipalvelukeskus Savosetin kanssa. Toimeksiantajan mielestä oli tärkeää

koota opas kehitysvammaisille tehtävien haastattelujen pohjalta, ja pidimme itsekin haastatteluvaihetta erityisen tärkeänä. Aiemmat aiheeseen liittyvät opinnäytetöiden haastattelut oli tehty työntekijöille, ja oppaat oli koostettu heidän näkökulmansa mukaisesti. Tästä syystä halusimme opinnäytetyössämme käsitellä aihetta uudesta näkökulmasta, haastatteleamalla kehitysvammaisia heidän ajatuksistaan seksuaalisuutta koskien. Toimeksiantaja halusi selkeän oppaan, joka olisi suunnattu pääasiassa nuorille aikuisille ja jota työntekijät pyysisivät myös hyödyntämään työssään.

Tätä opinnäytetyötä varten haastateltiin kymmentä Savonetin lievästi kehitysvammaista asiakasta. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidulla menetelmällä yksilöhaastatteluina, käyttäen apuna paperisia kyselylomakkeita ja ääninauhoitusta. Kerätyt haastatteluvastaukset litteroitiin ja analysoitiin, ja niistä tehtiin yhteenveto, jonka pohjalta aiheeseen liittyvän teoreettisen tiedon pohjalta tuotettiin opas. Oppaasta haluttiin tehdä selkeä ja helposti luettava kokonaisuus, joka sisältää havainnollistavia kuvia ja selkeitä värejä. Opas kirjoitettiin paperiseen muotoon, ja siihen tiivistettiin olennaisimmat seksuaalisuuteen liittyvät asiat.

6.3.1 Haastattelujen toteutus ja analysointi

Haastattelut toteutimme Savonetin monipalvelukeskuksessa toukokuun 2018 lopussa. Haastattelijoina toimi kaksi opinnäytetyön tekijää. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin tekstinkäsittelyohjelmalla, jolloin aineistosta tuli 20 sivua tekstiä.

Haastateltavia oli 10 henkilöä, joista 4 oli naisia ja 6 miehiä. Ikähaarukka oli 27—41 ikävuoden välillä. Haastateltavista puolet seurusteli tällä hetkellä. Loput haastateltavista halusivat myös seurustella, jos sopiva seurustelukumppani löytyisi. Yhdeksän kymmenestä koki läheisyyden tärkeäksi. Kysyttäessä tarkemmin millaisesta läheisyydestä haastateltava pitää, neljä viidesosaa ei osannut kuvailla mieltymyksiään. Haastattelijan kerrottua erilaisista tavoista osoittaa läheisyyttä, suurin osa piti kädestä pitämistä ja halaamista tärkeinä. Yksi haastateltavista kuvasi läheisyyttä seuraavasti:

” No onhan se kiva kun on joku ystävä jota rakastaa.”

Kysyttäessä haastateltavilta, että tietävätkö he mitä seksuaalisuus tarkoittaa, puolet haastateltavista vastasi kyllä. Määritelmää pyydettyä kuitenkin vain kaksi henkilöä osasi antaa jonkinlaisen määritelmän, loput haastateltavista eivät osanneet kertoa seksuaalisuudesta mitään. Kahden haastateltavan määritelmä seksuaalisuudesta oli:

”Ku tekkee naisen kanssa sitä hommaa.”

”No se on sellaista sängyssä olemista.”

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että haastateltavien tiedot seksuaalisuudesta ovat hyvin puutteellisia. Valtaosa haastateltavista ei osannut kuvailla seksuaalisuutta millään tavalla, ja loput kaksi henkilöä osasi liittää seksuaalisuuteen pelkästään seksin. Kuusi henkilöä koki tarvitsevansa lisätietoa seksuaalisuudesta. Aiemmin henkilöt ovat saaneet tietoa seksuaalisuudesta koulusta, seksuaaliterapeutilta ja työpaikalta. 20 prosenttia haastateltavista kertoi, ettei ole saanut lainkaan tietoa kyseisestä aiheesta. Moni kokikin, ettei seksuaalisuutta olla käsitelty riittävästi tai tiedon saannista on kauan aikaa, minkä vuoksi tiedot seksuaalisuudesta ovat jääneet puutteellisiksi. Lisäksi tulokseen saattoi vaikuttaa kehitysvammaisten ymmärtämisvaikeudet.

Lisäksi haastattelussa ilmeni, että kaikki haastateltavat kävivät vähintään kerran päivässä suihkussa ja yhtä lukuun ottamatta kaikki pesevät hampaansa päivittäin. Muutenkin henkilökohtaisesta hygieniasta huolehditaan hyvin. Kuusi henkilöä haluaisi kuitenkin saada lisätietoa henkilökohtaisesta hygieniasta. Tästä voimme päätellä, että henkilökohtaisesta hygieniasta pidetään hyvää huolta, mutta monet haluavat saada lisätietoa.

Puolet haastateltavista halusi saada lisätietoa seurustelusta, seksistä sekä erilaisista tavoista osoittaa hellyyttä. Sen lisäksi kolmasosa oli kiinnostunut oppimaan lisää ehkäisystä. Tämän vuoksi päätimme muodostaa niistä omat aihekokonaisuudet oppaaseen. Lisäksi halusimme käsitellä oppaassa omasta mielestämme tärkeimpiä seksuaalisuuteen liittyviä osa-alueita, joita nousi esille tutustuttuamme kehitysvammaisten seksuaalisuutta käsitteleviin tutkimuksiin. Näitä olennaisia aiheita ovat seksuaalioikeudet, turvataidot, seksitaudit ja raskaus.

6.3.2 Oppaan viimeistely

Kesän 2018 aikana koostimme oppaan haastattelutulosten sekä teoreettisen lähdemateriaalin perusteella. Koko opinnäytetyöprosessin aikana olimme aktiivisesti yhteydessä toimeksiantajaan, etenkin oppaan tekoprosessin aikana. Toimeksiantajalta saimme palautetta siitä, kuinka kehittää oppaan ulkoasua ja sisältöä selkeämmäksi. Äidinkielen opettaja luki myös oppaan läpi ennen sen julkaisua, ja antoi hyviä vinkkejä kirjallisen kielen muokkaamiseksi helppolukuisammaksi. Ohjaava opettajamme tuki meitä etenkin suunnitteluvaiheessa ja selkeytti ajatuksiamme opinnäytetyön teoriaosuuden suhteen.

Oppaan ulkoasusta tehtiin mahdollisimman selkeä ja yksinkertainen. Fontti valittiin riittävän suureksi ja helppolukuiseksi. Koko opas kirjoitettiin samaa fonttia käyttäen. Oppaan kuvat valittiin Papunet.net-sivustolta, sillä kyseisellä nettisivustolla oli valmiiksi kehitysvammaisille suunnattuja kuvia, joita oli mahdollista vapaasti käyttää. Kuvia käytettiin selkeyttämään tekstiä, ja ne valittiin huolellisesti tukemaan oppaan tyylilinjaa. Vaikka tarkoituksena olikin tehdä pelkistetty opas, sen houkuttelevuutta yritettiin lisätä erilaisin kuvin ja värein. Erillisten informaatiolaatikoiden avulla nostettiin esiin olennaisimpia asioita.

Valitut aihealueet yritettiin selittää mahdollisimman ymmärrettävästi. Oppaan teksti etenee johdonmukaisesti, ja tekstin pituus pyrittiin pitämään jokaisen aihealueen kohdalla riittävän lyhyenä. Lauseet ovat tiivistettyjä ja helppolukuisia. Kielellisesti teksti on selkeää, eikä liian vaikeita sanoja käytetty perusteettomasti. Kaikki mahdollisesti vieraamat sanat avattiin, jottei väärinymmärryksiä syntyisi.

Kun valmis opas oli ollut noin kuukauden Savonetin asiakkaiden käytössä, kymmenelle oppaaseen tutustuneelle lievästi kehitysvammaiselle tehtiin uusi puolistrukturoitu haastattelu, jonka tukena käytettiin paperista kyselylomaketta. Haastattelun tarkoituksena oli saada tietoa oppaan käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Oppaan päivittäminen loppuhaastattelujen perusteella ei ollut mahdollista aikataulullisista syistä, mutta parannusehdotukset tulivat näkyviin valmiissa opinnäytetyöraportissa.

6.4 Oppaan arviointi

Savosetin lievästi kehitysvammaiset asiakkaat tutustuivat oppaaseen noin kuukauden ajan, minkä jälkeen tehtiin loppuhaastattelut. Sairastapausten vuoksi haastateltavia oli lopulta viisi. Jokainen haastateltava oli tutustunut oppaaseen joko yksin tai yhdessä toisen kehitysvammaisen kanssa. Työntekijät eivät käyneet yhdessä asiakkaiden kanssa opasta läpi, jotta saataisiin mahdollisimman luotettavasti selville oppaan ymmärrettävyys ilman työntekijöiden sanallista tukea. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, ja niiden avulla selvitettiin oppaan hyödyllisyyttä sekä mahdollisia kehitysehdotuksia. Haastateltavien vastaukset olivat hyvin yhdenmukaisia. Opas koettiin hyödylliseksi ja selkeäksi. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan osannut nostaa mitään mieleenpainunutta yksityiskohtaa esille. Palautteen perusteella myöskään paranehdotuksia ei noussut esille.

Toimeksiantajan kanssa keskusteltaessa opasta pidettiin tarpeellisena. Keskusteltaessa nousi kuitenkin esiin se tosiasia, että kehitysvammaiset tarvitsisivat huomattavasti pidemmän ajan oppaaseen paneutumiselle, jotta tekstin sisällön sisäistäminen olisi helpompaa. Lisäksi toimeksiantajalla olisi tarvetta lyhyemmälle ja tiiviimmälle opaslehtiselle, jonka avulla voisi herätellä kiinnostusta sekä johdatella aiheeseen ennen laajempiin kokonaisuuksiin siirtymistä. Ajanpuutteen vuoksi tiivistelmän tekeminen ei kuitenkaan ollut mahdollista.

Omasta mielestämme opas onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Teksti oppaassa on helppolukuista ja yhtenevää. Valitsemamme aihealueet olivat olennaisia ja saimme niistä nostettua tärkeimmät pääkohdat esille. Meille tärkeintä oli, että asiakkaat pitävät oppaasta ja kokevat sen tarpeelliseksi. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme tehneet oppaasta täysin selkokielen. Muokkasimme kuitenkin tekstiä useita kertoja, jotta lopputuloksesta tulisi mahdollisimman helppolukuinen.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen ohjaavia eettisiä periaatteita ovat ihmisarvon kunnioittaminen, yksityisyyden vaaliminen, itsemääräämis- sekä muiden oikeuksien toteutuminen. Lisäksi tarkoituksena on välttää riskejä ja haittoja, joita tutkimuksen kohteena oleville ihmisille saattaisi aiheutua. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018,2.) Eettisyyttä voidaan arvioida myös pohtimalla kriittisesti hallitsevia ajattelutapoja sekä tietopohjaa. Tällainen kriittinen ajattelutapa mahdollistaa ammatillisen kehittymisen sekä voimassaolevien käytäntöjen arvioinnin. Tutkimusprosessissa eettiset arvot näkyvät aiheen valinnassa, tiedonhankinnassa, keskusteltaessa tutkimukseen liittyvistä asioista sekä tutkimustuloksista ja niiden soveltamisesta. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11 - 12.)

Opinnäytetyössä olemme kunnioittaneet edellä mainittuja eettisiä arvoja. Pidämme eettisyyttä tärkeänä arvopohjana sille, kuinka toimimme sairaanhoitajina, ja millaisia valintoja teemme niin hoitajina kuin ylipäätään ihmisinä. Opinnäytetyömme aiheita valitessamme pohdimme siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä, kuten toteutuvatko kehitysvammaisten seksuaalioikeudet. Halusimmekin työssämme käsitellä eettisiä arvoja nostamalla esiin muun muassa kehitysvammaisten seksuaalioikeudet ja itsemääräämisoikeuden sekä näiden toteutumisen arkielämässä.

Opinnäytetyömme aihepiiri on hyvin intiimi, joten noudatimme erityistä hienotunteisuutta esimerkiksi haastatteluita tehdessä. Jotta haastatteluiden tekeminen ylipäätään oli mahdollista, Vaalijalan kuntayhtymän johtokunnan täytyi hyväksyä tutkimuslupahakemuksemme (liite 3). Lisäksi vaalimme haastateltavien henkilöiden yksityisyyttä pitämällä kiinni salassapitovelvollisuudesta ja käsittelemällä haastattelumateriaaleja asianmukaisella tavalla. Lopuksi hävitimme sekä paperiset haastattelulomakkeet että ääninauhoitteet.

Luotettavuus opinnäytetyössä tulee mielestämme esiin monissa eri kohdissa. Valitut tutkimukset ovat tieteellisesti hyväksytyjä, ja niiden etsimiseen on käytetty useita eri tietokantoja. Pyrimme käyttämään monipuolisesti ulkomaalaista ja kotimaista kirjallisuutta. Ulkomaalaisena kirjallisuutena käytimme esimer-

kiksi M. Gomezin tutkimusartikkeliä vuodelta 2012, joka käsitteli kehitysvammaisten seksuaalisuuden ilmaisemiskeinoja. Kehitysvammaisten seksuaalikasvatuksen Suomen nykytilannetta tutkiessamme hyödynsimme muun muassa Senso-projektin loppuraporttia vuodelta 2015. Laajan lähdemateriaalin käyttäminen lisää opinnäytetyön luotettavuutta, sillä liian yksipuolinen lähteiden käyttö antaisi hyvin suppean kuvan aiheesta. Olisimme kuitenkin toivoneet, että itse tutkimuksia olisi löytynyt enemmän suomeksi, sillä vieraskielisten tutkimusten käyttö lisää tarkkuudesta huolimatta riskiä väärinymmärryksille. Koska meitä oli kolme opinnäytetyön tekijää, keskustelimme aiheesta aktiivisesti sekä arvioimme kriittisesti sitä, millaisia tutkimuksia opinnäytetyöhömmä valitsisimme. Useampi tekijä opinnäytetyössä takasi sen, että aineistot käytiin läpi ja avattiin tarkasti ja useasta eri näkökulmasta. Näin välttyttiin väärinymmärryksiltä ja huolimattomuusvirheilä.

Opinnäytetyön teoriapohjan lisäksi kunnioitimme salassapitovelvollisuutta käsitellessämme haastattelumateriaaleja ja säilytimme vastaajien anonymiteetin koko prosessin ajan. Olimme huolellisia käsitellessämme haastatteluja ja nauhoitteita, ja yritimme haastattelutilanteissa antaa luotettavan ja ammattimaisen kuvan, jotta jokainen pystyi kertomaan mahdollisimman avoimesti seksuaalietietämyksestään. Näin ollen saimme tehtyä oppaan, joka on haastateltavien näköinen ja luotettava. Ennen kaikkea olimme kaikki kolme hyvin kiinnostuneita tekemään opinnäytetyön kyseisestä aiheesta. Halusimme sitoutua tekemään kiinnostavasta aiheesta mahdollisimman hyvän opinnäytetyön.

7.2 Yhteenveto

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä monipalvelukeskus Savosetin kanssa. Sen tarkoituksena oli tuottaa opas seksuaalisuudesta lievästi kehitysvammaisille aikuisille. Opinnäytetyömme päätavoitteena oli tuottaa selkeä opas lievästi kehitysvammaisille aikuisille, jotta he saavat lisätietoa seksuaalisuuteen liittyen. Toisena tavoitteena oli helpottaa työntekijöiden kynnystä keskustella seksuaalisuudesta asiakkaiden kanssa oppaan avulla. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli oppia lisää lievästi kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuudesta.

Pääsimme ensisijaiseen tavoitteeseemme mielestämme hyvin. Saimme tuotettua oppaan, joka on kohderyhmälle tekemiemme haastattelujen mukaan riittävän selkeä ja helppolukuinen. Toisena tavoitteena oli luoda työntekijöille apuväline seksuaalisuudesta puhumiseen. Tämän tavoitteen toteutumista emme pysty arvioimaan, sillä lopulta oppaan toimivuutta Savosetillä testattiin siten, että asiakkaat tutustuivat oppaaseen itsenäisesti tai yhdessä muiden asiakkaiden kanssa. Tällä tavoin voitiin selvittää oppaan selkeyttä ja ymmärrettävyyttä ilman ulkopuolisen sanallista tukea. Henkilökohtaisen tavoittemme saavutimme hienosti kaikki kolme. Opimme niin kehitysvammaisuudesta kuin seksuaalisuudesta erikseen ja niiden vaikutuksesta toisiinsa.

Opinnäytetyömme tiedonhakuprosessi vei paljon aikaa ja oli etenkin alussa haastavaa. Suomeksi tutkimuksia kehitysvammaisten seksuaalisuudesta meidän tarpeisiimme ei juurikaan löytynyt. Englanninkielisiä tutkimuksia aiheesta löytyi enemmän, mutta alkuvaiheessa oli hankalaa löytää olennaiset kohdat tutkimuksesta ja kääntää vaikeita sanoja suomeksi. Onneksi meitä oli kolme tekijää, joten oikolukuun käytettiin enemmän aikaa ja väärinymmärrysten riski pieneni. Pääasiassa opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin kuitenkin suomenkielisiä oppikirjoja ja tutkimusartikkeleja, jotka käsittelivät seksuaalisuutta tai kehitysvammaisuutta erillisinä kokonaisuuksina.

Aineiston keräämisessä tietokantoina käytettiin Mediciä, Cinahlia, Google Scholaria sekä julkaisuarkisto Julkaria. Rajasimme hakua koskemaan alle 10 vuotta vanhoja tutkimuksia ja artikkeleja. Lisäksi rajasimme hakutuloksista ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt kokonaan pois. Halusimme panostaa luotettavien lähdemateriaalien etsimiseen, ja tämän lisäksi käytimme runsaasti aikaa myös olennaisen tiedon seulomiseen.

Tietynlaisena ongelmakohtana pidimme haastattelujen tekemistä kehitysvammaisille, sillä haastattelutilanteet olivat heille jännittäviä, eivätkä kaikki välttämättä uskaltaneet kertoa ajatuksistaan avoimesti. Näin ollen emme mielestämme saaneet haastateltavista kaikkea irti, vaan vastaukset jäivät osittain suppeiksi. Oppaasta oli myös haastavaa saada kielellisesti ja ulkoasullisesti riittävän selkeä. Saimme useita kertoja palautetta toimeksiantajalta sekä äidinkielenopettajalta. Heidän ohjeidensa avulla muokkasimme opasta vähitellen selkeämmäksi. Loppuhaastatteluissa, jotka teimme oppaaseen tutustuneille

kehitysvammaisille, saimmekin hyvää palautetta oppaan selkeydestä, joten oppaan muokkaaminen kannatti.

Tutkimuksessamme ilmeni, että haastattelemiemme lievästi kehitysvammaisten henkilöiden seksuaalitetoudessa on huomattavia puutteita. Valtaosa haastateltavista ei osannut kuvailla seksuaalisuutta millään tavalla. Monilla kehitysvammaisilla on jonkinlainen käsitys seksuaalisuudesta, mutta he eivät kykene ilmaisemaan ajatuksiaan sanallisesti. Kaiken kaikkiaan näin lyhyessä ajassa he pystyvät oppimaan seksuaalisuudesta jonkin verran lisää, mutta laajemman ymmärryksen saamiseksi tarvittaisiin paljon pidempi aika, kuukausista jopa vuosiin. Seksuaalisuuteen liittyvässä oppimisessa voisi olla apuna henkilökunta sekä erilaiset kampanjat ja oppaat. Seksuaalisuus selvästi aihealueena kiinnostaa kehitysvammaisia, ja heillä onkin samanlainen oikeus saada tietoa ja oppia lisää kuin kellä tahansa muulla ihmisellä. Kehitysvammaisten seksuaalisuudesta on tärkeää keskustella avoimesti, jotta asenteet muuttuvat ja tietoisuus lisääntyy.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan opetti meille kehitysvammaisuudesta ja seksuaalisuudesta erillisinä aihealueina sekä niiden vaikutuksista toisiinsa. Ymmärrämme nyt entistä paremmin, että kehitysvammaisille seksuaalisuus ei ole itsestäänselvyys. Opimme paljon erilaisista aihetta käsittelevistä lakipykälistä. Aiempia tutkimuksia käsiteltäessä nousi vahvasti esiin edelleen nykypäivänäkin esiintyvät ihmisten ennakkoluulot ja jopa negatiiviset asenteet kehitysvammaisten seksuaalisuutta ja sen ilmaisemista kohtaan. Koska kenelläkään meistä ei ollut aiempaa kokemusta kehitysvammaisista ihmisistä, yllätyimme siitä, kuinka selkeästi ja yleispiirteittäin asiat tulee ilmaista, jotta he sisäistävät kuulemansa ja lukemansa mahdollisimman hyvin. Viimeisen vuoden aikana olemme oppineet paljon lisää tutkimusprosessin eri vaiheista. Tutkimuksessa korostettiin samoja arvoja, jotka meillekin sairaanhoitajina ovat tärkeitä. Pidimmekin jatkuvasti mielessämme esimerkiksi eettisen ajattelutavan sekä luotettavuuden tärkeyden niin opinnäytetyön raportissa kuin kehitysvammaisia haastateltaessakin.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti meidän jokaisen omaa, yksilöllistä ammatti-identiteettiä. Käsitteellä ammatti-identiteetti tarkoitetaan ammatillista käsitystä

itsestä. Siihen vaikuttavat erilaiset ominaispiirteet, omat tietotaidot, mielenkiinnon kohteet sekä tahto kehittyä ja oppia uutta. (Hyvönen 2008, 15.) Ammatilliset valmiutemme kohdata erilaisia ihmisiä vahvistuivat ja tietopohjamme laajeni. Toimeksiantajallemme opinnäytetyömme taas merkitsi uutta työvälinettä seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen asiakkaidensa kanssa. Saamamme palauteen perusteella myös kohderyhmänä olleet asiakkaat hyötyivät oppaasta.

Kehitysvammaisten seksuaalisuutta on tutkittu Suomessa hyvin vähän, joten jatkotutkimuksia aiheesta varmasti voisi tehdä. Koska kehitysvammaisten seksuaalitietämys on puutteellista, olisi tärkeää pohtia erilaisia tapoja lisätä tietoisuutta. Monet kehitysvammaiset ovat kiinnostuneita seksuaalisuudesta sekä erilaisista tavoista toteuttaa sitä. Onkin tarpeellista miettiä, voisiko seksuaalikasvatukseen panostaa enemmän jo varhaisemmassa vaiheessa, esimerkiksi koulussa. Seksuaalisuudesta puhuminen lisää kehitysvammaisten tietoisuutta seksuaalisuudesta ja edistää siten seksuaalioikeuksien toteutumista.

Kehittämishaasteina tulevaisuutta ajatellen voisi olla oppaaseen pohjautuvan lyhyen tiivistelmän tekeminen. Tiivistelmästä nousisi esiin oppaan olennaisimmat pääkohdat, ja sen avulla heräteltäisiin kohderyhmän kiinnostusta ja johdattelaisiin aiheeseen. Kiinnostavista aihealueista olisi mahdollista lukea lisää aihetta laajemmin käsittelevistä materiaaleista, kuten tuottamastamme oppaasta.

LÄHTEET

Aikakauskirja Duodecim. 2005. Millainen on hyvä potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Katsausartikkeli. Saatavissa:

<https://www.duodecimlehti.fi/duo95167> [viitattu 2.10.2018].

Aikakauskirja Duodecim. 2017. Mitä seksuaaliterapia on? Katsausartikkeli.

Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2003/3/duo93413> [viitattu 7.3.2018].

Aikakauskirja Duodecim. 2018. Kehitysvamma on elinikäinen. Katsausartikkeli.

Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/duo14199> [viitattu 3.4.2018].

Amnesty International. s.a. Seksuaalioikeudet. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.amnesty.fi/tyomme/teemat/seksuaalioikeudet/> [viitattu 29.3.2018].

Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Pdf-dokumentti. Saatavissa:

https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta_opas.pdf [viitattu 9.10.2018].

Duodecim Terveyskirjasto. 2017. Älyllinen kehitysvammaisuus. Artikkelit. Päivitetty 10.9.2017. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00556 [viitattu 20.2.2018].

Gomez, M. 2012. The S Words: Sexuality, Sensuality, Sexual Expression and People with Intellectual Disability. Pdf-tiedosto. Päivitetty 3.1.2012. Saatavissa:

<https://pdfs.semanticscholar.org/c374/991909b291f958fa1c35ecae76c7bd34ef47.pdf> [viitattu 6.4.2018].

Hyvönen, L. 2008. Ammatti-identiteetin muodostuminen uudelleen koulutuksessa ja uudessa ammatissa. Tampereen yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa:

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79480/gradu03230.pdf?sequence=1> [viitattu 11.10.2018].

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. Elektroninen julkaisu. Saatavissa: <https://aal-todoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/4819/isbn9789526033204.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.4.2018].

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 20.5.2016/381.

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 3.4.1987/380.

McMillan, I. 2012. How to tackle the taboo? Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=ddf167c0-279e-4fc9-8c83-77d6c4809930%40sessionmgr101> [viitattu 19.4.2018].

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

Palonen-Munnukka, R. 2009. Mitä niille rakkaudesta puhuu. Tampere: Mediapinta.

Palonen-Munnukka, R. 2011. Rakkautta, läheisyydestä suudelmiin. Opas kehitysvammaisten seksuaalisuuden kohtaamiseen kehitysvammaisten parissa työskenteleville ammattilaisille ja omaisille. Tampere: Mediapinta.

Roth, T. 2016. Avusta ja ohjaa seksissä turvallisesti. Dardedze holografija.

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Savonet monipalvelukeskus. s.a. Savonet Mikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.vaalijala.fi/savonet_mikkeli [viitattu 14.2.2018].

Schaafsma, D., Kok, G., Stoffelen, J.M.T. & Curfs, L.M.G. 2016. People with Intellectual Disabilities Talk About Sexuality: Implications for the Development of Sex Education. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11195-016-9466-4.pdf> [viitattu 19.4.2018].

Senso. 2013. Seksuaaliset turvataidot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sensonet.fi/turvataidot/> [viitattu 27.3.2018].

Senso. 2015. Loppuraportti. Pdf-tiedosto. Päivitetty: 20.4.2015. Saatavissa: <http://www.sensonet.fi/binary/file/-/id/1/fid/926/> [viitattu 6.4.2018].

Seta. 2016. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.12.2016. Saatavissa: <http://seta.fi/seksuaalinen-suuntautuminen/> [viitattu 9.3.2018].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Turun yliopisto.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.

Suomen YK-liitto. 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf [viitattu 6.10.2018].

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Tautiluokitus ICD-10. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/1449887/ICD-10.pdf/8091c7cc-fda6-4e86-8ef9-7790d8d6a1a2> [viitattu 3.4.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Kehitysvammaisen henkilön toimintakyvyn arviointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.7.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/kehitysvammaisen-henkilon-toimintakyvyn-arviointi> [viitattu 8.10.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Sukupuoli-identiteetti. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.3.2017. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuoli-identiteetti> [viitattu 9.3.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.3.2017. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/seksuaalinen-suuntautuminen> [viitattu 9.3.2018].

Tukiliitto.fi. s.a. Itsemääräämisoikeuden vahvistaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/itsemaaraamisoikeus/itsemaaraamisoikeuden-vahvistaminen/> [viitattu 29.3.2018].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2018. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Ihmistieteiden tutkimusmenetelmiä käyttävän tutkimuksen eettisen ennakoarvioinnin ohjeistus. WWW-muistio. Päivitetty 25.5.2018. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK_IEEA_tyoryhman_muistio_250518.pdf [viitattu 8.10.2018].

Vernerinet.net. 2014a. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.6.2014. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/seksuaalisuuden-portaat> [viitattu 22.3.2018].

Vernerinet.net. 2014b. Kالتوinkohtelu. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.7.2014. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/kaltointohtelu> [viitattu 27.3.2018].

Vernerinet. 2017a. Itsemääräämisoikeus. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.8.2017. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus> [viitattu 28.3.2018].

Vernerinet. 2017b. Itsemääräämisoikeus arjessa. WWW-dokumentti. Päivitetty: 10.8.2018. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus-arjessa> [viitattu 28.3.2018].

Vernerinet. 2017c. Itsemääräämisoikeuden rajoittaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty: 21.4.2017. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeuden-rajoittaminen> [viitattu 29.3.2018].

Vernerinet. 2017d. Toimintakyvyn näkökulma. WWW-dokumentti. Päivitetty: 4.9.2017. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma> [viitattu 9.10.2018].

Vernerinet. 2017e. YK:n vammaissopimus. WWW-dokumentti. Päivitetty: 30.5.2017. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/ykn-vammaissopimus> [viitattu 5.10.2018].

Vernerinet. s.a. Lait. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/lait> [viitattu 3.4.2018].

VIA-projekti. s.a. Vammaisten ihmisoikeudet asumisessa. Seksuaalinen kaltoinkohtelu ja väkivalta. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.vike.fi/via/index.php?option=com_content&view=article&id=90&Itemid=92 [viitattu 27.3.2018].

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1. - 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliitto. s.a. Nuoret. Seksi. Sanakirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/sanakirja/l-p/> [viitattu 27.3.2018].

WAS. 2014. Seksuaalioikeuksien julistus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/DSR-Finnish.pdf> [viitattu 22.2.2018].

WHO. 2002. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf [viitattu 22.2.2018].

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

OPPAAN LÄHTEET

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot. Vammaisten arkielämää ja itse-määrääminen. Kehitysvammaliitto.

Oksanen, J. 2013-2015. SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Yksin ja kaksin -seksuaalikasvatushanke, Autismisäätiö

Palonen-Munnukka, R. 2011. Rakkautta, läheisyydestä suudelmiin. Opas kehitysvammaisten seksuaalisuuden kohtaamiseen kehitysvammaisten parissa työskenteleville ammattilaisille ja omaisille. Tampere: Mediapinta.

Rajala, P. 2008. KAHDEN. Rakkaudesta ja seksistä selkokielellä. Kehitysvammaliitto ry.

Vernerinet.net. 2013. Tietoa seksuaalisuudesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/selko/ihmissuhteet/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/> [viitattu 23.7.2018].

Väestöliitto. s.a. Läheisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_pariusteesta/parisuhteen_kehra/laheisyys/ [viitattu 2.8.2018].

Väestöliitto. s.a. Itsetyydytys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/itsetyydytys/> [viitattu 6.7.2018].

Väestöliitto. s.a. Nuoret. Seksi. Sanakirja L-P. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/sanakirja/l-p/> [viitattu 16.8.2018].

Väestöliitto. 2016. Seksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/> [viitattu 15.7.2018].

Väestöliitto. s.a. Seksuaalisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/> [viitattu 31.7.2018].

Väestöliitto. s.a. Seurustelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/> [viitattu 23.7.2018].

Väestöliitto. s.a. Yhdyntä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/yhdynta/> [viitattu 8.7.2018].

Väestöliitto. s.a. Ystävyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/ystavyys/> [viitattu 25.7.2018].

WHO. 2002. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf [viitattu 22.2.2018].

OPPAASSA KÄYTETTYJEN KUVIEN LÄHTEET

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao/ CATEDU

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera

Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen

Seksuaalioikeudet

1. Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen
2. Oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen
3. Oikeus itsemääräämiseen ja keholliseen koskemattomuuteen
4. Oikeus vapauteen kidutuksesta ja julmasta, epäinhimillisestä tai alentavasta kohtelusta tai rangaistuksesta
5. Oikeus vapauteen kaikista väkivallan ja pakottamisen muodoista
6. Oikeus yksityisyyteen
7. Oikeus parhaimpaan saavutettavissa olevaan terveydentilaan sisältäen seksuaaliterveyden, johon kuuluu mahdollisuus nautinnollisiin, tyydyttäviin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin
8. Oikeus nauttia tieteellisen edistyksen ja sen soveltamisen eduista
9. Oikeus tietoon
10. Oikeus saada opetusta ja kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta
11. Oikeus solmia, muodostaa ja purkaa avioliitto tai vastaavanlaisia ihmisuhteita, jotka perustuvat yhdenvertaisuuteen sekä täyteen ja vapaaseen suostumukseen
12. Oikeus päättää lasten hankinnasta, lapsiluvusta ja lasten ajoituksesta, sekä saada tietoa ja keinoja perhesuunnitteluun
13. Oikeus ajatuksen, mielipiteen ja ilmaisun vapauteen
14. Oikeus rauhanomaiseen kokoontumis- ja yhdistymisvapauteen
15. Oikeus osallistua julkiseen ja poliittiseen toimintaan
16. Oikeus hakea oikeutta, oikaisua ja hyvitystä

Haastattelukysymyksiä

1. Minkä ikäinen olet?
2. Mitä sukupuolta edustat?
 - Nainen
 - Mies
3. Seurusteletko tällä hetkellä tai oletko koskaan seurustellut?
 - Kyllä
 - En
4. Haluaisitko tyttö- tai poikaystävän?
 - Kyllä
 - En
 - En osaa sanoa
5. Koetko läheisyyden tärkeäksi (kädestä pitäminen, halaaminen)?
 - Kyllä, millaisesta läheisyydestä pidät?
 - En
6. Tiedätkö mitä tarkoittaa seksuaalisuus?
 - Kyllä, kerro mitä se mielestäsi tarkoittaa
 - En
 - En ole aivan varma
7. Oletko saanut tietoa seksuaalisuudesta ja koetko tietosi riittäviksi?
 - Olen saanut tietoa seksuaalisuudesta ja koen tietoni riittäviksi
 - Olen saanut tietoa seksuaalisuudesta, mutta en koe tietojani riittäviksi
 - En ole saanut tietoa seksuaalisuudesta

8. Mitä seuraavista teet päivittäin?

- Pesen hampaat
- Pesen intiimialueet
- Pesen kainalot
- Pesen kasvot

9. Kuinka usein käyt suihkussa?

- Joka päivä
- 5-6 kertaa viikossa
- Joka toinen päivä
- 1-2 kertaa viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa

10. Mistä seksuaalisuuteen liittyvästä asiasta haluaisit saada lisätietoa?

- Henkilökohtaisesta puhtaudesta huolehtimisesta
- Seurustelusta
- Erilaisista tavoista osoittaa hellyyttä
- Seksistä
- Seksin yhteydessä käytettävästä ehkäisystä
- Jostakin muusta, mistä?

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ

26.4.2018

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Mikkelin kampukselta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä aiheesta lievästi kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuus. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Vaalijalan kuntayhtymään kuuluvan Savoset –monipalvelukeskuksen kanssa. Idean opinnäytetyön aiheesta kehitysvammaisuus ja seksuaalisuus antoi Vaalijalan kuntayhtymä, ja yhdessä toimeksiantajan yhteyshenkilön Marita Makkosen kanssa sovimme oppaan tekemisestä ja kohderyhmän rajaamisesta.

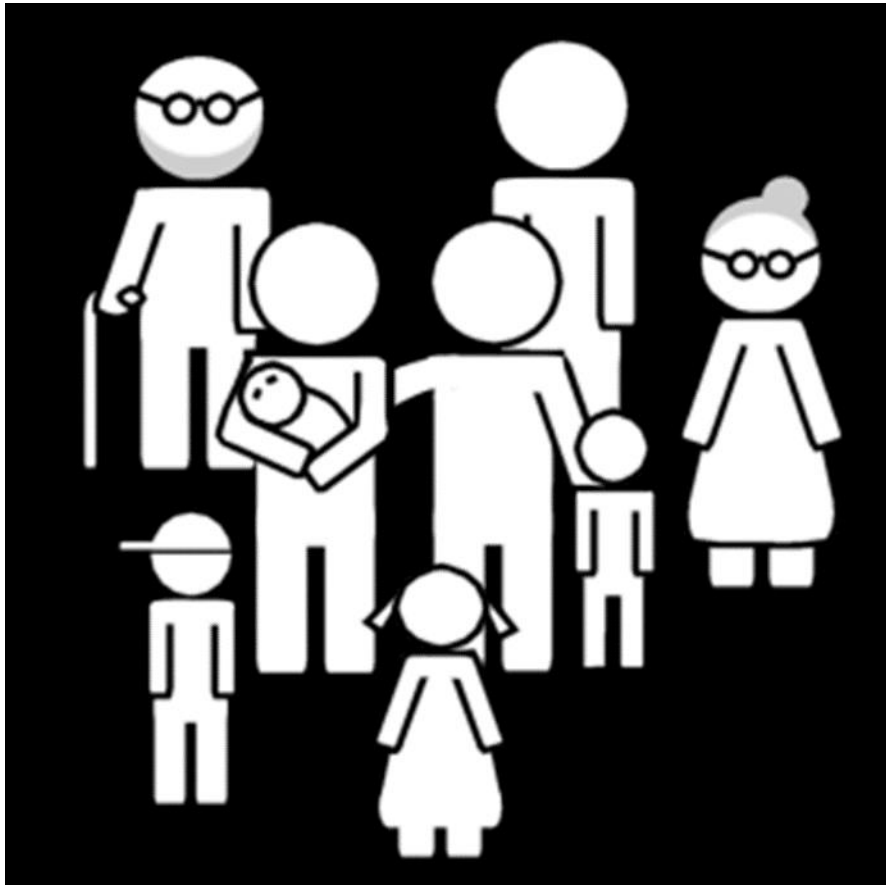
Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa opas seksuaalisuudesta lievästi kehitysvammaisille aikuisille. Tavoitteena on, että lievästi kehitysvammaiset aikuiset saavat tuottamamme oppaan avulla tietoa seksuaalisuudesta. Lisäksi oppaan tavoitteena on helpottaa työntekijöiden kynnystä keskustella seksuaalisuudesta asiakkaiden kanssa.

Toukokuussa 2018 haastattemme kymmentä lievästi kehitysvammaista Savosetin asiakasta puolistrukturoidulla haastattelumenetelmällä ennen oppaan tekemistä. Haastattelujen tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, mitä lievästi kehitysvammaiset ajattelevat seksuaalisuudesta, mitä he jo tietävät aiheesta, ja mistä he haluavat saada lisätietoa seksuaalisuuteen liittyen. Haastattelut ovat rauhallisessa ympäristössä toteutettavia yksilöhaastatteluja, joiden apuna käytetään paperista kyselylomaketta sekä ääninauhoitusta. Haastattelut nauhoitetaan, jotta saamme mahdollisimman laadukkaan ja todenmukaisen kuvan haastateltavan vastauksista. Savosetin ohjaajat valitsevat sopivat haastateltavat Savosetin asiakkaista. Haastattelut litteroidaan ja analysoidaan, ja haastattelutuloksista tehdään yhteenveto, jonka pohjalta aiheeseen liittyvän teoreettisen tiedon tukemana tuotetaan opas.

Valmis opas luovutetaan Savosetin käyttöön loppukesästä 2018, ja kun se on ollut käytössä noin kuukauden, teemme uuden haastattelun kymmenelle oppaaseen tutustuneelle lievästi kehitysvammaiselle. Haastattelun tarkoituksena on saada tietoa oppaan käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Oppaan päivittäminen loppuhaastattelujen perusteella ei ole mahdollista aikataulullisista syistä, mutta parannusehdotukset tulevat näkyviin valmiissa opinnäytetyössämme. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua marraskuussa 2018.

Sitoudumme siihen, että käytämme haastatteluissa saamiamme tietoja vain opinnäytetyössämme. Ääninauhoitukset ja paperiset kyselylomakkeet hävitetään analysoinnin jälkeen. Kunnioitamme vaitiolovelvollisuutta, ja käsittelemme haastatteluja niin, että haastateltavien henkilöllisyydet pysyvät tunnistamattomina.

SEKSUAALISUUS ON OSA MEITÄ KAIKKIA



SAATESANAT

Tämä opas on toteutettu osana sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa helppolukuinen seksuaalisuutta käsittelevä opas. Oppaassa käsiteltävät aiheet ovat valittu Mikkelin Savosetin monipalvelukeskuksella toukokuussa 2018 tehtyjen haastatteluiden perusteella.










Toivotamme sinulle antoisia lukuhetkiä oppaan parissa! Jos jokin jää mietityttämään, voit kysyä lisätietoa esimerkiksi omilta vanhemmiltasi, asuntolasi henkilökunnalta, työvalmentajiltasi tai terveydenhuollon ammattilaisilta.

Terveisin sairaanhoitajaopiskelijat Eveliina Olkkonen, Meiju Urpalainen & Sanna Heinonen



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

SISÄLLYSLUETTELO

	SEKSUAALISUUS.....3
	IHMISUHTEET.....5
	SEKSUAALIOIKEUDET.....9
	TURVATAIDOT.....11
	HYGIENIA.....13
	SEKSI.....15
	EHKÄISY.....18
	SEKSITAUDIT.....21
	RASKAUS.....22

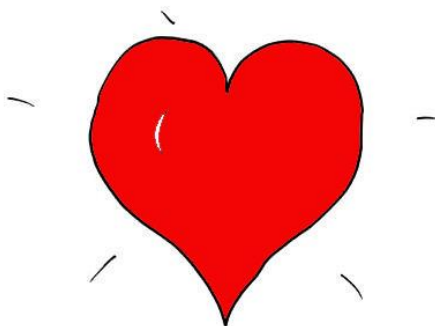
SEKSUAALISUUS



Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on osa jokaisen elämää. Se vaikuttaa paljon elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Seksuaalisuuteen kuuluvat esimerkiksi läheisyyden, hellyyden, turvallisuuden ja mielihyvän tunteet. Lisäksi siihen kuuluvat myös esimerkiksi oma sukupuoli ja seksuaalinen suuntautuminen.

Seksuaalisuus ei milloinkaan häviä ihmisestä. Jokainen ihminen tuntee itse oman seksuaalisuutensa. Kukaan toinen ihminen ei voi päättää toisen seksuaalisuudesta. Kaikilla on erilainen seksuaalisuus ja se voi muuttua elämän aikana.



Elämän aikana seksuaalisuutta muokkaavat omat kokemukset ja tapahtumat, esimerkiksi kuinka sinua on kohdeltu ja oletko saanut läheisyyttä. Välillä on hyvä miettiä omaa seksuaalisuuttasi: Millainen kehosi on?

Millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla on? On hyvä myös muistaa, että jokainen päättää itse mistä tykkää ja mitä haluaa. Kenenkään ei tarvitse tehdä mitään sellaista, mikä ei itsestä tunnu hyvälle. Omalla seksuaalisuudellaan tai teoillaan ei saa satuttaa tai loukata muita ihmisiä. Sinun seksuaalisuutesi on tärkeä, mutta myös muiden seksuaalisuudet ovat yhtä tärkeitä ja sallittuja.

Seksuaaliset suuntautumiset

On olemassa erilaisia seksuaalisia suuntautumisia. Kaikki erilaiset seksuaaliset suuntautumiset ovat sallittuja. Kaikista ihmisistä ei tule heteroseksuaalisesti suuntautuneita. Jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on.



☺ **Heteroseksuaalisuus**

Heteroseksuaaleiksi eli heteroiksi kutsutaan ihmisiä, jotka ihastuvat vastakkaiseen sukupuoleen. Heteroseksuaaliset naiset ihastuvat miehiin. Heteromiehet taas ihastuvat naisiin.

☺ **Homoseksuaalisuus**

On olemassa homoseksuaalisia miehiä sekä naisia. Homoseksuaaliset ihmiset ihastuvat samaa sukupuolta olevaan ihmiseen. Mies ihastuu mieheen, jolloin häntä kutsutaan homoksi. Kun taas nainen ihastuu naiseen, häntä kutsutaan lesboksi.

☺ **Biseksuaalisuus**

Biseksuaaliset ihmiset kokevat vetoa molempiin sukupuoliin. He siis voivat ihastua miehiin ja naisiin.

☺ **Aseksuaalisuus**

Aseksuaaliset ihmiset voivat ihastua toisiin ihmisiin, mutta he eivät koe kiinnostusta seksiin.

IHMISUHTEET



Mitä ystävyys on?

Ystävän kanssa harjoitellaan monia asioita, joita esimerkiksi parisuhteesakin tarvitaan. Näitä asioita ovat esimerkiksi toisen huomioiminen, erilaisten ristiriitojen ratkaiseminen, luottamus ja yhdessä oleminen. Ystävälle voit kertoa kaikki omat ilot ja surut. Hänelle voit myös näyttää negatiiviset tunteet. Ystävyysuhteesta on kuitenkin muistettava pitää huolta, jotta se jatkuu. On tärkeää pitää yhteyttä, tehdä asioita yhdessä ja pitää sovitusta asioista kiinni.



Ystäviä tulee ja menee elämän aikana. Joskus ystävyysuhde voi hiipua tai ystävät voivat vaihtua. Uusia ystäviä voi kuitenkin aina saada lisää. Uusia ystäviä voi tavata esimerkiksi harrastuksissa tai erilaisissa kerhoissa. Ystäviä voi olla yksi tai useampia, pääasia, että ei tunne itseään yksinäiseksi.

Jos kokee olonsa yksinäiseksi, kannattaa puhua asiasta jollekin luotettavalle ihmiselle.

Parisuhde, mitä seurustelu on?

Jotkut ihmiset haluavat tyttöystävän tai poikaystävän. Kumppanin voit löytää mistä vain, esimerkiksi harrastuksista tai opiskelupaikasta. Kiin-

nostavan ihmisen tavatessasi voit haluta tutustua häneen paremmin. Tutustuessasi uuteen ihmiseen kannattaa olla kohtelias. Voit kysellä häneltä kuulumisia ja keskustella vaikkapa mielenkiinnon kohteistanne.

Sen jälkeen, kun olet tutustunut toiseen ihmiseen paremmin, voi kiinnostus muuttua ihastukseksi molemmin puolin. Kun olet ihastunut ja haluatte kumpikin olla yhdessä, voit ehdottaa seurustelemista. Toisen ihmisen kanssa seurustelemisesta sovitaan yhdessä. Ketään ei kuitenkaan voi pakottaa seurustelusuhteeseen.

Seurustelemista opetellaan yhdessä kumppanin kanssa. Ystävää ja seurustelukumppania kohtaan tunteet ovat erilaiset. Seurustelusuhteessa kumpikin osapuoli on yhtä arvokas. Seurustelun aloittamiselle ei ole mitään tiettyä ikää. Sen voi aloittaa silloin, kun se tuntuu hyvältä ja siitä on sovittu. Kumppanin ei



välttämättä tarvitse asua samalla paikkakunnalla. Hänen luonaan voi käydä yökylässä tai muuttaa yhteen mahdollisuuksien mukaan. Seurustelusuhteessa sovitaan yhdessä kumppanin kanssa parisuhteen pelisäännöt.

Rakastuneet ihmiset huolehtivat ja välittävät toisistaan. Joskus kuitenkin parisuhteessa tulee riitoja. Suhteessa voi ilmetä myös mustasukkaisuutta. Voi tuntua pahalta, jos poikaystävä tai tyttöystävä esimerkiksi haluaa toista ihmistä. Riidat voidaan selvittää keskenään keskustelemalla asioista. Parisuhteessa on tärkeää kunnioittaa kumppaniaan ja olla uskollinen. Kumppanin pettäminen tuo paljon pahaa mieltä ja se loukkaa toista.

Joskus voi kuitenkin käydä niin, että huomaa, ettei seurustelukumppani olekaan sopiva itselle tai kaikkia riitoja ei saa yhdessä sovittua. Tällöin voi haluta erota kumppanista. Silloinkin on hyvä harkita eroa, jos kumppani lyö tai on jatkuvasti ilkeä ja esimerkiksi haukkuu sinua. Ero kumppanista voi olla surullinen ja vaikea tapahtuma. Erostaan voi halutessaan puhua jollekin ihmiselle, johon luottaa. Puhuminen monesti helpottaa oloa.

Mitä avoliitto ja avioliitto tarkoittavat?

Monet seurustelevat ihmiset haluavat jossain vaiheessa suhdettaan muuttaa yhteiseen asuntoon. Kun asuu kumppanin kanssa yhdessä, kutsutaan sitä avoliitoksi. Avoliitossa huolehditaan yhdessä yhteisestä kodista. Jotkut pariskunnat haluavat myös mennä kihloihin ja näin vakiinnuttaa suhteensa. Kihlaus tarkoittaa lupaus naimisiin menosta. Tällöin yleensä halutaan myös hankkia sormukset merkiksi kihlauksesta.

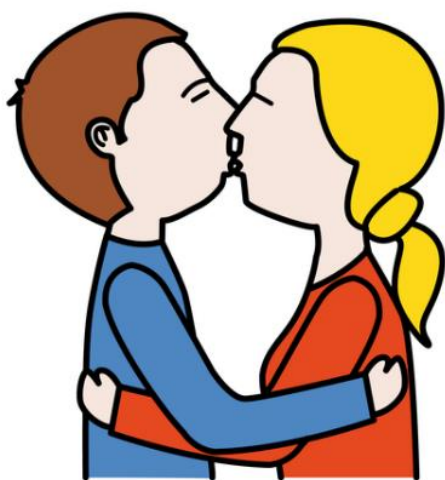
Jossain vaiheessa pariskunta saattaa haluta naimisiin. Naimisiin meno tarkoittaa avioliittoa. Avioliitto on yhteinen päätös ja silloin luvataan, että kumppania rakastetaan ja hänestä pidetään huolta. Naimisiin voit mennä joko kirkossa tai maistraatissa. Niin kuin kaikissa suhteissa, myös avoliitossa voi tulla ongelmia. Ongelmia ja riitoja voi koittaa selvittää parisuhdeterapeutin kanssa. Avioeroa on kuitenkin mahdollista hakea, jos yrityksistä huolimatta ongelmat eivät selviä tai rakkaus suhteessa hiipuu.

Nykyään heteroparien lisäksi myös lesboparit ja homoparit voivat solmia avoliiton eli mennä naimisiin.

Avoliitossa ollessa haaveeksi voi tulla oman perheen perustaminen eli lasten hankkiminen. Lasten hankkimisesta on hyvä puhua yhdessä kumppanin kanssa. Perheen perustamiseen ei kuitenkaan tarvita avioliit-

toa. Myös pariskunnat, jotka eivät ole naimisissa, voivat halutessaan perustaa perheen. Kaikki pariskunnat eivät kuitenkaan välttämättä voi saada lapsia tai edes halua perustaa perhettä. On tärkeää muistaa, että lapsi vaatii paljon aikaa, huolenpitoa ja rahaa. Näitä asioita on käsitelty tarkemmin sivulla 21.

Mitä läheisyys on?



Seurustelusuhhteessa tärkeässä roolissa on läheisyys ja hellyys. Voit antaa kumppanillesi pusuja tai pitää häntä kädestä. Saatat haluta myös kokeilla seksiä eli rakastelua yhdessä kumppanisi kanssa. Eräänlaista läheisyyttä on myös se, että hyväksytte ja ymmärrätte toisianne.

Kaikissa suhteissa tulee kunnioittaa toista. Läheisyyden lisäksi on hyvä muistaa, että et voi määrällä kumppanin tekemisiä tai omistaa häntä. Molempien osapuolten on myös hyvä välillä antaa tilaa toiselle. Toiselle on välillä hyvä antaa aikaa tehdä myös omia juttuja ilman seurustelukumppania.

SEKSUAALIOIKEUDET



Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen oikeus. Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia, ja niiden tehtävänä on turvata ihmisarvoinen elämä. Jokaisella ihmisellä on oikeus päättää omasta seksuaalisuudestaan ja to-



teuttaa sitä haluamallaan tavalla. Kaikilla on oikeus seksiin. Seksi ei ole ainoastaan yhdyntää, vaan se voi olla myös esimerkiksi seksuaalisten kuvien katsomista. Seksistä on ker-

rottu lisää sivulla 14.

Maailman terveysjärjestön listaamat seksuaalioikeudet

Jokaisella on oikeus...

- ✓ tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti ja syrjimättä.
- ✓ elämään, vapauteen ja turvallisuuteen.
- ✓ määrätä itse omista asioistaan. Kaikki saavat itse päättää, kenen antavat koskettaa kehoaan.
- ✓ vapauten kidutuksesta. Kaikilla on oikeus vapauten julmasta, epäinhimillisestä tai alentavasta kohtelusta tai rangaistuksista.
- ✓ vapauten kaikista väkivallan ja pakottamisen muodoista.
- ✓ yksityisyyteen.
- ✓ parhaimpaan saavutettavissa olevaan terveydentilaan. Siihen sisältyy myös seksuaaliterveys, johon kuuluu mahdollisuus nautinnollisiin, tyydyttäviin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin.
- ✓ nauttia tieteellisen edistyksen ja sen soveltamisen eduista.
- ✓ tietoon.
- ✓ saada opetusta ja kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta.
- ✓ solmia, muodostaa ja purkaa avioliitto tai vastaavanlainen ihmissuhde. Suhteiden tulee perustua yhdenvertaisuuteen sekä täyteen ja vapaaseen suostumukseen.
- ✓ päättää, haluaako hankkia lapsia, kuinka monta lasta hankkii ja milloin. Lisäksi kaikilla on oikeus saada tietoa ja keinoja perhesuunnitteluun.
- ✓ ajatuksen, mielipiteen ja ilmaisun vapauten.
- ✓ rauhanomaisesti kokoontua ja yhdistyä.
- ✓ osallistua julkiseen ja poliittiseen toimintaan.
- ✓ hakea oikeutta, oikaisua ja hyvitystä



TURVATAIDOT



Mihin toista ihmistä saa koskettaa?

Toista ihmistä saa koskettaa esimerkiksi käsivarteen tai olkapäähän. Hyvänä muistisääntönä toimii, että uimapuvun alle jäävälle alueelle ei ole lupa koskettaa, ellei siihen ole annettu erillistä lupaa.

Ketään ei saa koskettaa seksuaalisesti vastoin tämän tahtoa. Jokaisella ihmisellä on oikeus päättää omasta vartalostaan.

Turvataidot tarkoittavat taitoa huolehtia itsestään ja omasta turvallisuudesta. Turvataitojen avulla osataan toimia uhkaavissa tilanteissa. On tärkeää tiedostaa omat rajansa; kenen haluat koskettavan sinua, millä tavalla, mihin hän sinua saa koskettaa ja milloin.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu tarkoittaa seksuaalista tekoa, joka tapahtuu vasten tahtoa. Esimerkiksi epäsopiva koskettelu, seksuaalisuutta loukkaava nimittely sekä epämiellyttävä seksin ehdottelu ovat seksuaalista kaltoinkohtelua, ja sellaisista tilanteista täytyy aina kertoa jollekin luotettavalle ihmiselle. Kaltoinkohtelija voi olla hyvin läheinen, täysin tuntematon tai mitä tahansa siltä väliltä. Kaltoinkohtelu voi tapahtua myös parisuhteessa. Kaltoinkohtelu on aina väärin.

MUISTISÄÄNTÖJÄ JA OHJEITA

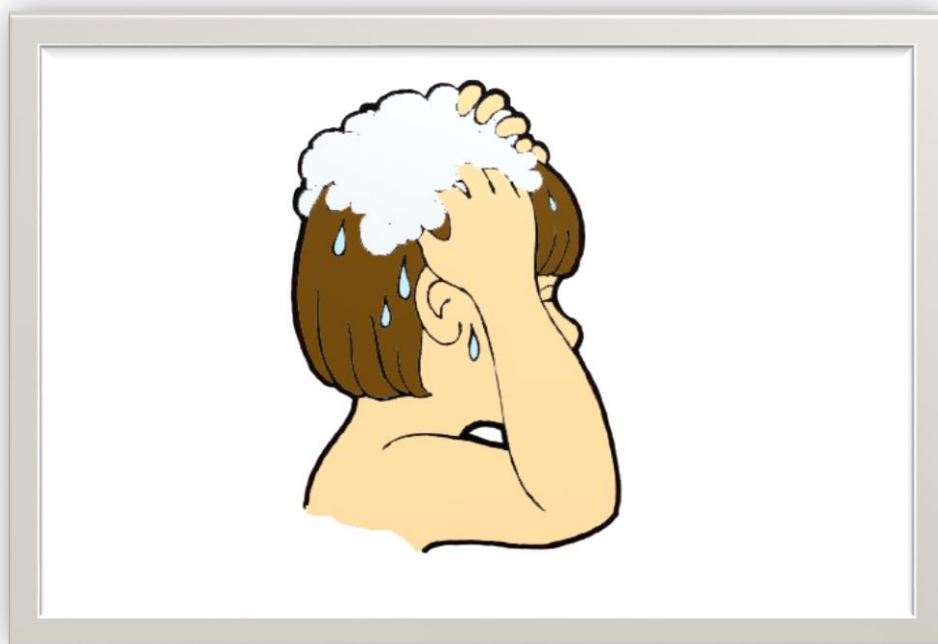
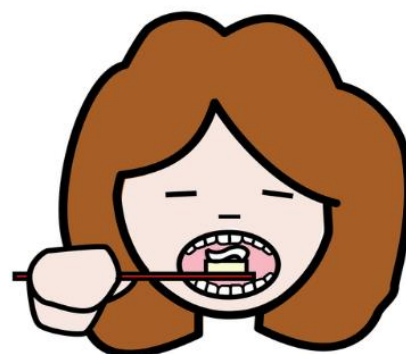
- Ketään ei saa koskettaa seksuaalisesti ilman lupaa.
- Mikäli joku koskettaa sinua tavalla, josta et pidä, käske häntä lopettamaan. Lähde tilanteesta pois ja kerro tapahtuneesta luotettavalle aikuiselle.
- Jos joku ehdottaa jotakin sellaista, mistä et pidä, kieltäydy ja lähde pois tilanteesta.
- Sinulla on oikeus sanoa "Ei", jos et tunne oloasi turvalliseksi.
- Seksiin tarvitaan aina molempien osapuolten suostumus.
- Voit kieltäytyä missä vaiheessa tahansa, mikäli jokin tuntuu sinusta epämiellyttävältä. On tärkeää muistaa, että samat oikeudet ovat myös toisella osapuolella, kaikissa tilanteissa.
- Netissä ei kannata ikinä kertoa koko nimeään, osoitettaan tai puhelinnumeroaan sellaiselle ihmiselle, jonka henkilöllisyydestä ei ole varma.
- Nettiin ei kannata laittaa sellaisia kuvia, joita ei olisi valmis näyttämään kenelle tahansa.
- Mikäli aiot tavata netistä löytämäsi ystävän, kerro tapaamisesta etukäteen jollekin läheisellesi, ja sovi tapaaminen julkiselle paikalle, jossa on muitakin ihmisiä, vaikkapa kahvilaan.
- Apua voi pyytää esimerkiksi kaupan kassalta tai linja-auton kuljettajalta.
- Hätänumero 112 toimii Suomessa sekä Euroopassa.

HYGIENIA



Päivittäisestä hygieniasta eli kehon puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Se edistää terveyttä ja vähentää riskiä saada sairauksia, esimerkiksi iho- ja sukupuolielintulehduksia.

Tärkeää on huolellinen hampaiden harjaus kaksi kertaa päivässä. Vartaloon, kasvojen ja sukupuolielinten eli intiimialueiden iho tulee pestä päivittäin. Myös hiukset tulee pestä säännöllisesti, esimerkiksi joka toinen päivä. Hiukset tulee harjata päivittäin.



Neuvoja kehon puhtaudesta huolehtimiseen

- ❖ Kastele iho, hiero siihen sen jälkeen saippuaa ja huuhtele huolellisesti. Kuivaa iho taputtelemalla, älä hankaa.
- ❖ Hiuksia pestessä kastele hiukset, hiero sampoota erityisesti päänahkaan ja huuhtele huolellisesti.
- ❖ Hampaaita harjattaessa muista harjata myös kieli sekä käyttää suuvettä ja hammaslankaa.
- ❖ Intiimialueiden eli sukupuolielinten pesussa kannattaa käyttää erityisesti intiimialueiden pesuun tarkoitettua saippuaa, sillä tavallinen saippua kuivattaa herkkää intiimialueiden ihoa ja limakalvoja. Myös huolellinen vesipesu riittää, eikä saippuaa välttämättä tarvita lainkaan. Suihkuta vedellä ja avusta kädelläsi, jotta saat kaiken kunnolla puhtaaksi.
- ❖ Naisten tulee pestä intiimialue sekä aamulla että illalla kuukautisten aikana.
- ❖ Miesten taas tulee muistaa vetää esinahka kunnolla taakse, jotta esinahan alle kertyvä rasva ja lika lähtevät pois. Muista pestä myös kivekset.
- ❖ Lisäksi hygieniasta huolehtimiseen kuuluu kynsien leikkaaminen säännöllisesti, silloin kun ne kasvavat liian pitkiksi.
- ❖ Puhdista korvat pumpulipuikolla. Älä työnnä sitä kuitenkaan korvan sisälle, puhdista ainoastaan korvalehti ja korvakäytävän suuaukko.
- ❖ Kasvojen ja koko vartalon ihoa on hyvä kosteuttaa ihovoiteella säännöllisesti, erityisesti mikäli se vaikuttaa kuivalta.
- ❖ Puhtauden lisäksi esimerkiksi mieluisa hiustyyli ja vaatetus saavat olon varmemmaksi ja auttavat muita löytämään samanhenkisiä ihmisiä.

MITÄ SEKSI TARKOITTAÄ?



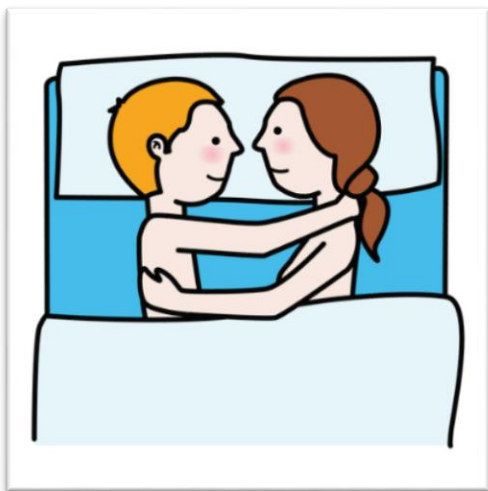
Seksin tarkoituksena on tuottaa mielihyvää erilaisen seksuaalisen toiminnan avulla. Seksistä voi nauttia yksin tai yhdessä. Yksin seksistä voi nauttia esimerkiksi haaveilun tai itsetyydytyksen avulla. Yhdessä seksistä taas voi nauttia esimerkiksi kosketuksen tai yhdynnän kautta.

Porno on aikuisille tarkoitettua, näyteltyä seksiä. Siihen saattaa törmätä esimerkiksi netissä tai lehdessä. Pornoa on monenlaista. Pornoa voi katsoa, jos kokee sen kiihottavana. Pornosta ei kuitenkaan kannata ottaa mallia. Seuraavaksi on kerrottu, mitä yhdyntä ja itsetyydytys tarkoittavat.

Yhdyntä

Yhdyntä on yksi seksin osa-alue. Yhdynnän avulla voi osoittaa kiintymyksen tunteita toista kohtaan sekä samalla nauttia toisen ihmisen läheisyydestä ja kosketuksesta. Kummankin osapuolen tulee olla halukas yhdyntään. Yleisimmin yhdynnässä viedään miehen kovettunut penis naisen emättimeen. Yhdynnässä voi vaihtaa eri asentoja tai olla samassa asennossa, esimerkiksi nainen voi olla miehen päällä. Heteroseksin lisäksi myös samaa sukupuolta olevat voivat olla yhdynnässä. Kumppanin kanssa harjoittelemalla eri yhdyntäasentoja löytää mieleisimmät. Yhdynnän ei kuulu sattua, jos se sattuu, niin kannattaa lopettaa. Esimerkiksi liukuvoiteen käyttö lisää kosteutta ja näin vähentää kipua.

Ennen yhdyntää kannattaa harrastaa esileikkiä. Esileikin aikana esimerkiksi voi hieroa toista, suudella ja kosketella kumppanin sukupuolialueita. Esileikin avulla miehen penis kovettuu eli hän saa erektion ja nainen kiihottuu, jolloin hänen emättimensä seinämä tuottaa liukasta nestettä, joka toimii liukasteena.

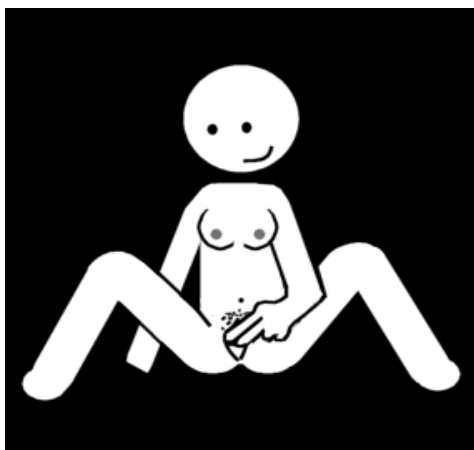
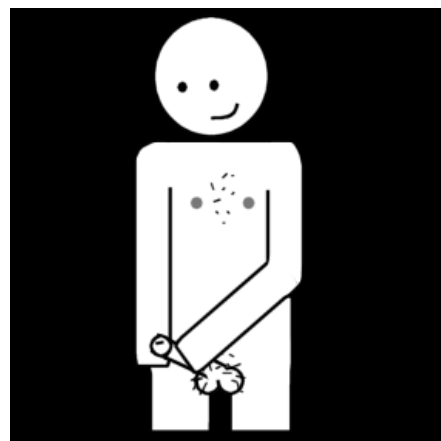


Yhdyntä päättyy yleensä miehen siemensyöksyyn. Siemensyöksyä tärkeämpää on kuitenkin kummankin osapuolen kokonaisvaltainen nautinto. Yhdyntään jälkeen monet kumppanit haluavat olla lähekkäin ja esimerkiksi suukotella ja halailta toista. Yhdyntään jälkeen on tärkeää huolellisesti peseytyä. Sen voi tehdä yhdessä kumppanin

kanssa. Monien mielestä yhdyntä on parasta silloin, kun haluaa osoittaa toiselle rakkautta ja hellyyttä.

Itsetyydytys

Itsetyydytyksen tarkoituksena on tuottaa seksuaalista mielihyvää koskettamalla omaa kehoa. Itsetyydytys on täysin normaalia ja sitä harrastavat lähes kaikki ihmiset. Itsetyydytyksestä ei ole haittaa. Se tuo rentouttavan oloon, hyvän mielen ja se on hyvä keino tutustua omaan kehoon sekä siihen mistä tykkää. Itsetyydytys on oma valinta ja sitä voi harrastaa niin parisuhteessa kuin sinkuna.



Itsetyydytystä kannattaa harjoittaa ajan kanssa rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä, esimerkiksi omassa makuuhuoneessa. Itsetyydytys on jokaisen yksityinen asia, eikä sitä kuulu harrastaa julkisilla paikoilla. Ajatus esimerkiksi itseään kiinnostavasta ihmisestä, suutele-

misesta tai seksistä voi johtaa itsetyydytykseen. Mielikuvitusta voi käyttää vapaasti. Joillekin nautintoa tuottaa pelkästään ihon kevyt koskettelu, toiset taas saavat mielihyvää omien sukupuolielinten koskettelusta.

Seksiapuvälineet

Kiihottumiseen ja mielihyvän tuottamiseen on keksitty monia erilaisia apuvälineitä. Näitä apuvälineitä voi käyttää niin kumppanin kanssa yhdynnän yhteydessä kuin yksin itsetyydytyksen aikana. Oikein käytettynä apuvälineet voivat helpottaa seksiä ja tuoda turvallista apua oman seksuaalisuuden toteuttamiseen.

Apuvälineitä on olemassa erilaisia. Esimerkiksi erilaisia dildoja eli hieromasauvoja, jolla voi jäljitellä yhdyntäseksiä. Dildoa voi käyttää niin emättimessä kuin peräsuolessa, ja dildoissa voi olla värinäominaisuus. Miehillä on käytettävänä penisrenkaita, joiden avulla saa erektion helpommin. Anaaliseksiin eli peräaukkoseksiin on kehitelty esimerkiksi erilaisia tappeja ja palloja. Edellä on lueteltuna vain muutamia yleisimpiä apuvälineitä.

Erilaisiin apuvälineisiin kannattaa tutustua huolella ja harjoitella niiden käyttöä. Apuvälineitä tulee käyttää käyttöohjeiden mukaisesti. Apuvälineiden puhtaudesta tulee pitää huolta. Jokaisen käyttökerran jälkeen apuvälineet pestään, myös esimerkiksi jokaisen emätin- ja peräsuolikäytön välissä. On tärkeää muistaa, että apuvälineiden käytön tulee tuntua turvalliselta ja mukavalta. Seksiapuvälineiden käyttäminen on jokaisen oma valinta.

EHKÄISY

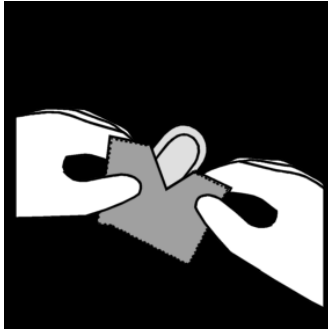


Kun mies ja nainen harrastavat keskenään seksiä emätinyhdyntäessä, on mahdollista, että nainen tulee raskaaksi eli alkaa odottaa vauvaa. Raskaaksi tuleminen tapahtuu silloin, kun miehen siittiösolut pääsevät hede-
delmöttämään naisen munasolun. Seksiä harrastaessa toisen henkilön kanssa voi myös saada sukupuoli- eli seksitaudin, minkä takia onkin tärkeää huolehtia ehkäisystä.

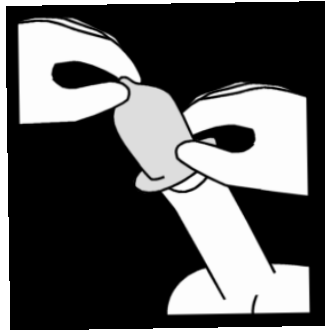
Ennen seksin harrastamista on tärkeää miettiä sopivaa ehkäisykeinoa, silloin kun haluaa ehkäistä ei-suunniteltua raskautta ja seksitautien tarttumista. Sopivan ehkäisykeinovalitsemisesta kannattaa keskustella kumppanin kanssa etukäteen jo ennen kuin alkaa harrastaa seksiä. Ei myöskään pidä odottaa, että toinen osapuoli hoitaa kokonaan ehkäisyn, sillä ehkäisystä huolehtiminen on molempien osapuolien tehtävänä. Sopivan ehkäisykeinovalitsemisessa kannattaa keskustella myös terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, sillä hän osaa tarkemmin kuvata ehkäisyvälineitä ja kuinka ne toimivat. Seuraavaksi on lyhyesti esiteltynä yleisimpiä ehkäisykeinoja.

Kondomi

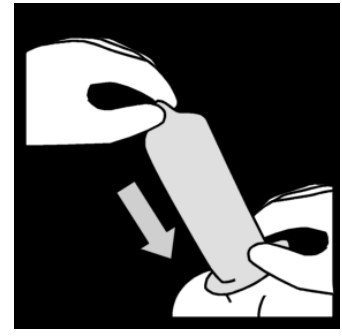
Kondomi on rakenteeltaan kuminen ohut ehkäisyväline, joka on muodoltaan pitkulainen ja sen päässä on siemennesteelle tarkoitettu huppu. Se suojaa sekä raskaudelta että seksitaudeilta. Kondomi onkin ainut ehkäisykeino, joka suojaa seksitaudeilta. Sitä onkin hyvä käyttää ehkäisykeinona silloin, kun et tiedä, onko kumppanillasi seksitautia vai ei. Kondomin käytön ohje on esiteltynä alapuolella.



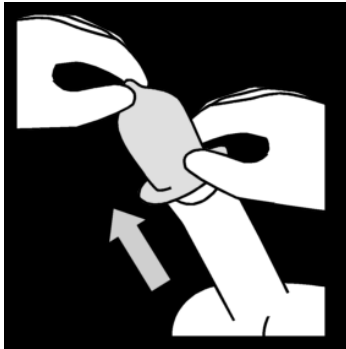
Avaa kondomi varovasti, älä käytä hampaita tai kynsiä. Tarkista voimassaolopäivä.



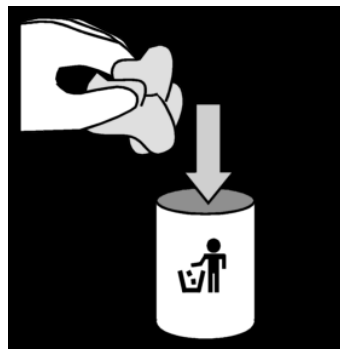
Katso kumpaan suuntaan kondomi rullautuu sujuvasti auki. Ota Kondomin kärjestä kiinni ja aseta kondomi peniksen pään päälle.



Rullaa kondomi auki peniksen juureen asti. Irrota ote kondomin kärjestä ja tarkista että tilaa jää siemennesteelle kondomin kärkeen.



Heti yhdyntän päätyttyä rullaa kondomi pois peniksen päältä.



Heitä käytetty kondomi roskiin. Huolehdi intiimialueiden pesusta kondomin käytön jälkeen.

Muista:

- Älä koskaan käytä kondomia uudelleen
- Älä käytä kahta kondomia päällekkäin
- Älä käytä rikkiäistä kondomia

Ehkäisytabletit

Raskaaksi tulemista voi ehkäistä lääkkeiden avulla, kuten ehkäisytableteilla. Ehkäisytabletit on suunniteltu naisille, ja tabletti otetaan aina suunnitteleen samaan kellonaikaan päivittäin suun kautta ohjeen mukaan. Ehkäisytablettien oton kanssa tuleekin olla siis huolellinen. Niiden avulla nainen voi myös helpottaa kuukautiskipuja ja vähentää kuukautisvuo-toja. Tabletit eivät sovi kuitenkaan kaikille käytettäväksi. Lääkäri neuvoo tarkemmin tablettien käytöstä ja kirjoittaa lääkereseptin, jos ehkäisytabletit ovat sopiva ehkäisykeino.

Kierukka

Naisille on saatavilla ehkäisykeinona myös hormoni- tai kuparikierukka. Lääkäri laittaa kierukan naisen kohtuun, ja kierukan tehtävänä on estää hedelmöittyneen munasolun kiinnittyminen kohdun seinämään. Samaa kierukkaa voi pitää jopa viisi vuotta. Kierukka onkin aina kohdussa, sen olemassaoloa ei huomaa, eikä se haittaa muuta elämää ollenkaan.

Sterilointi

Sterilointi voidaan tehdä sekä naiselle että miehelle. Sterilointi on leikkaus, jossa miehen siitinjohdin katkaistaan tai naisen munanjohdin tuki-taan. Steriloinnin vaikutus on lopullinen, eikä sen jälkeen ei voi enää saada lapsia. Sterilointipäätös tulee olla oma, eikä kenenkään muun painostus saa vaikuttaa siihen. Sterilointi ei vaikuta seksuaaliseen halukkuu-teen.

SEKSITAUDIT



Seksitauti voi tarttua suojaamattomassa yhdynnässä tai suuseksissä. Seksitaudin voi saada myös, jos esimerkiksi käyttää samoja seksileluja kuin toinen henkilö. Kondomin avulla voi ehkäistä seksitaudin tarttumista.

Seksitauteja on esimerkiksi klamydia, kondylooma, tippuri, kuppa ja herpes. Lääkäriin kannattaa mennä välittömästi, jos ilmaantuu oireita, jotka voivat johtua seksitaudista. Näin apua ja hoitoa saa mahdollisimman pian. Oireita voi esimerkiksi olla kirvely sukupuolielinten alueella, näppylät sukupuolielimissä sekä kivut alavatsalla. Seksitaudit voivat olla myös oireettomia pitkään. Jos olet harrastanut seksiä ilman kondomia sellaisen kumppanin kanssa, jolla seksitauti voi olla, niin hakeudu lääkäriin.

On kuitenkin hyvä muistaa, että seksitaudit eivät tartu esimerkiksi uimahallin vedestä, wc-istuinten tai saunanlauteiden kautta. Seksitautia ei voi myöskään saada toisen sukupuolielimiä koskettamalla käsin, suutelemalla tai halaamalla. Tauti tarttuukin vain, jos seksikumppanilla se on. Eli jos kummallakaan seksitautia ei ole, sitä ei myöskään tarvitse pelätä.

RASKAUS



Raskaaksi tulemiseksi miehen ja naisen tulee olla emätinyhdynnässä. Ehkäisyä ei tule käyttää. Miehen saatua siemensyöksyn yhdynnässä, hänen siittiönsä purkautuvat naisen emättimestä kohtuun ja sieltä munatorveen. Yleensä vain yksi siittiö kohtaa munatorvessa munasolun ja hedelmöittää munasolun. Raskaaksi voi tulla parin päivän sisällä siitä, kun naisen munasolu irtoaa kuukautiskierron puolivälissä.



Hedelmöittynyt munasolu kiinnittyy naisen kohtuun ja alkaa pikku hiljalleen kehittyä pieneksi vauvaksi. Kohdussa olevaa vauva on sikiö. Sikiö on yleensä naisen kohdussa 9 kuukautta ja tätä aikaa kutsutaan raskausajaksi. Raskaus

päätyy, kun vauva syntyy.

Raskaaksi tuleminen ja vauvan saaminen muuttavat paljon ihmisen elämää. Vauva tuo paljon iloa elämään, mutta se tuo mukanaan myös paljon vastuuta. Kannattaakin tarkkaan ensin miettiä, onko valmis tulemaan vanhemmaksi, esimerkiksi miettimällä näitä tärkeitä asioita:



-Vauva vaatii paljon aikaa ja hoitoa, ja sinun tulee yleensä olla vauvan käytävissä koko ajan. Vauva vaatii hoitoa päivällä ja yöllä, joten itse ei pääse lepäämään aina silloin, kun haluaisi. Hoitovastuu vanhemmalla on lapsesta 18 vuoteen asti. Lapsen kehittymistä tulee tukea.

-Lapsen kasvattaminen vaatii voimavaroja. Onkin hyvä miettiä, onko niitä tarpeeksi. Yksi tärkeä voimavara on läheiset ihmiset, joiden apuun voi tarvittaessa tukeutua. Läheiset ihmiset voivat esimerkiksi auttaa lapsen hoidossa, jolloin itse saa levätä.

-Vauva ja lapsi tarvitsee monenlaisia vaatteita, tarvikkeita sekä sopivaa ruokaa. Rahaa siis kuluu paljon, joten tulee miettiä, onko rahaa tarpeeksi vauvan ja lapsen tarpeisiin.

LUE LISÄÄ

Erikson, S. 2008. Erot erilaisuus ja elinolot. Vammaisten arkielämää ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliitto.

Oksanen, J. 2013-2015. SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Yksin ja kaksin –seksuaalikasvatushanke, Autismisäätiö

Rajala, P. 2008. KAHDEN. Rakkaudesta ja seksistä selkokielellä. Kehitysvammaliitto.

Vernerin nettisivut.

KUVIEN LÄHTEET

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net