

Miks kukaan ei tunne niin kuin mä?

Seksipäivä nuorille Cafe76sadassa

Kaisa Lumpeinen & Katariina Moilanen

Opinnäytetyö Syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäen yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Lumpeinen, Kaisa & Moilanen, Katariina. Miks kukaan ei tunne niin kuin mä? – Seksi-päivä nuorille Cafe76sadassa. Pieksämäki Syksy 2010, 40 s., 6 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Hoitotyön koulutusohjelma, hoito-työn suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena oli antaa nuorille tietoa seksistä, ehkäisystä ja seksuaalisuudesta niin, että he saisivat täydennystä vanhoihin tietoihin ja oppisivat myös jotain uutta. Tämä toteutui produktiona, joka toteutettiin teemapäivänä yhteistyös-sä Pieksämäen nuorisotoimen kanssa. Teemapäivän aihe oli seksi, ehkäisy ja seksuaali-suus ja päivä toteutettiin Pieksämäen nuorisokahvila Cafe76sadassa. Tärkeänä tavoit-teena oli myös saada tietoa, mitä nuoret tietävät ja mitä eivät ja verrata tätä tutkittuun tietoon. Tietoa tuli VisailuKisailun ja seksikysymysten avulla.

Produktio suunniteltiin yhdessä Pieksämäen nuorisotoimen kanssa palaverien ja sähköpostin avulla. Ideoita esitettiin puolin ja toisin ja ideoista lopulta muodostui seksipäi-vän kulku. Seksi-päivä toteutui syksyllä 2010 suunnitelmien mukaisesti niin, että päiväs-tä tuli mieluinen, viihtyisä ja vapaamuotoinen. Tutkimusaineisto kerättiin omatekoisella seksikyselyllä eli VisailuKisailulla. Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset kertovat, että nuorten perustieto seksuaaliterveydestä on melko hyvää. Tutkimustulokset ovat yhden-suuntaiset tutkitun tiedon kanssa.

Seksi-päivä oli kokonaisuudessaan onnistunut, sillä nuorten ja yhteistyökumppanien pa-laute oli positiivista. Päivä oli positiivinen kokemus ja siitä jäi myös tekijöille hyvä mie-li. Pohdinta osuudessa käydään läpi enemmän nuorten ja yhteistyökumppanien ajatuksia päivästä ja myös tekijöiden pohdintaa, kehittämis- ja jatkotutkimusaiheita sekä seksi-päivän onnistumista.

Asiasanat: seksi, seksuaalisuus, nuoret, terveystkasvatus, seksuaaliterveys, produktio

ABSTRACT

Lumpeinen, Kaisa & Moilanen, Katariina. Why Does Nobody Feel Like I do? –A Sex education day to young people at Cafe76sata.

40p., 6 appendices. Language: Finnish, Pieksämäki, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Degree: Bachelor of Nursing.

The first aim of this study was to give information about sex, contraception and sexuality to young people so that they can learn new information and supplement old information. This came true as a production, which was a theme day. The day was made with youth workers from Pieksämäki. The theme day's subject was sex, contraceptives and sexuality and the day took place in Cafe76sata. An important aim was also to get information on what young people knew about the subject and what they did not know, and then compare this information with other research. The information was gathered through a quiz VisailuKisailu and questions about sex.

The production was planned together with Pieksämäki youth workers by email and meetings. Ideas were expressed by both sides and finally a program for the sex education day was done. The sex education day was carried out in autumn 2010 as planned. The day became interesting, cozy and informal. The subject matter for the study was collected by a self-made inquiry in other words the quiz VisailuKisailu. The study results showed that young people had good basics about sexual health. The results of the study were compared with other studies.

The sex education day was successful, because the young people and the partners gave good feedback. The day was a positive experience and the authors' got good feeling about the day. The end of the study discussed more the young people and the cooperative partners' thoughts about the sex education day and also the authors pondered on the need for further studies, other research subjects and the success of the sex education day.

Keywords: sex, sexuality, youth, health education, sexual health, production

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
3 SEKSUAALITERVEYS.....	10
4 NUORUUS.....	12
5 SEKSUAALISUUS.....	14
5.1 Seksuaalisuus ja sen muodostuminen.....	14
5.2 Nuorten seksuaalisuus	15
5.3 Seksuaaliryhmät	16
6 SEKSI.....	17
6.1 Mitä seksi on?.....	17
6.2 Itsetyydytys	18
6.3 Ehkäisy	18
6.3.1 Kondomi.....	19
6.3.2 Jälkiehkäisy	19
6.3.3 Ehkäisypilleri.....	20
7 SEKSITAUDIT	21
7.1 Chlamydia trachomatis.....	21
7.1.1 Oireet ja jälkiseuraukset naisilla ja miehillä.....	22
7.1.2 Näytteenotto ja hoito	22
8 SEKSIPÄIVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	24
9 PRODUKTION VAIHEITA.....	25
9.1 Produktion ja toimintaympäristön kuvaus.....	25
9.2 Seksipäivään päin	26
9.3 Seksipäivän toteutus	28
10 VISAILUKISAILUN TULOKSET	30
11 SEKSIPÄIVÄN PALAUTE.....	32
12 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	33
13 POHDINTA.....	35
LÄHTEET	38
LIITTEET.....	41
LIITE 1: Aiheenvälintaohje.....	41

LIITE 2: VisailuKisailu.....	42
LIITE 3: Palautekysely.....	44
LIITE 4: Seksipäivän ilmoitus Pieksämäen lehdessä.....	45
LIITE 5: Posterit.....	46
LIITE 6:Seksikysymykset ja niiden vastaukset.....	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen nuorten seksuaalisuus, seksi ja ehkäisy valitsimme siksi, että nuorten seksuaalisuus kiinnostaa meitä paljon hoitotyön kannalta. Nuoret ovat tulevaisuuden toivo, ja me haluamme edistää heidän terveyttä. Seksuaaliterveys on ajankohtainen aihe, eivätkä nuoret voi saada liikaa tietoa tästä aiheesta. Tämän takia koimme tärkeäksi syventyä aiheeseen. Valitsimme kohderyhmäksemme nuoret (11–19-vuotiaat) jo ennen kuin opinnäytetyön aihe oli tiedossamme. Nuoret valitsimme siksi, että he ovat kohderyhmänä mielenkiintoisia ja haastavia. Halusimme opinnäytetyön kautta lisätä omaa tietouttamme nuorista ja heidän ajatusmaailmasta, vaikka itsekkin olemme olleet kohderyhmän ikäisiä ja olemme vielä nuoria. Halusimme tarkastella teini-ikäisiä nuoria sairaanhoitajan ja terveydenedistäjän näkökulmasta.

Teoriaosuudessa käsittelemme seksiä, seksuaalisuutta, nuoria, terveyden edistämistä ja seksuaaliterveyttä. Näitä asioita käsitelimme seksipäivässä, jonka järjestimme Pieksämäen nuorisotoimen kanssa yhteistyössä nuorisokahvilassa. Tavoitteena oli selvittää, mitä nuoret tietävät aiheista ja mitä eivät. Samalla pääsimme myös oikaisemaan nuorten väärää tietoutta.

Seksipäivä oli nuorille hyödyllinen, tämä käy ilmi nuorten antamasta kirjallisesta palautteesta. Hyöty oli myös se, että nuoret saivat normaalista poikkeavaa toimintaa nuorisokahvilalla pelkän oleilun sijaan. Meille hyöty seksipäivästä ja kirjallisesta työstä oli suuri, sillä pääsimme työskentelemään konkreettisesti nuorten kanssa ja saimme myös paljon uutta teorial tietoa kirjoista ja tutkimuksista ja käytännön tietoutta saimme suoraan nuorilta.

Kirjallisen työmme lopussa käsittelemme tuotoksemme esille nostamia johtopäätöksiä ja käymme läpi jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuuksia. Nämä tulevat esille pohdinnassamme, jossa käsittelemme myös työmme hyvät ja huonot puolet. Lopussa pohdimme myös tutkimusten ja meidän tuloksiemme yhdenmukaisuutta.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Perustuslain 19§:n mukaan julkisen vallan on edistettävä väestön terveyttä ja turvattava kaikille tarvittavat sosiaali- ja terveystalvelut. Perustuslakiin terveyden edistäminen tuli vuonna 2000. (Melkas 2010, 45.) Terveysten edistäminen on vaikuttamista koko yhteiskuntaan, yhteisöön, yksilöön ja ympäristöön. Yhteiskunnan tehtävänä on luoda puitteet terveyttä tukeville valinnoille vaikuttamalla kulttuuriin, yhteisöihin, ympäristöön ja sosioekonomisiin tekijöihin. Näihin vaikuttamalla yksilön valinnanmahdollisuudet päätöksenteossa lisääntyvät. Terveysten edistäminen on toimintaa, joka perustuu arvoihin ja tutkittuun ja kokemukselliseen tietoon. Itsenäisyyden ja ihmisarvon kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, tarvelähtöisyys, voimaantuminen, kestävä kehitys ja kulttuurisidonnaisuus korostuvat terveyden edistämisesä. Kokonaisuus terveyden edistämisesä muodostuu sairauksien ja haittojen ehkäisystä, mahdollisuuksien luomisesta, hoidosta ja kuntoutuksesta. (Terveysten edistämisen keskus i.a.)

Terveystä edistävän toiminnan sisältöä ja tavoitteita muuttavat yhteiskunnissa tapahtuvat kansalliset sekä kansainväliset muutokset ja kehityssuunnat. Terveysten edistämisesä on tärkeää ottaa huomioon perheen ja yksilön kehitys-, elämävaihe ja myös ympäristö sekä kulttuuri jossa yksilö ja perhe elävät. (Vertio 2003, 29.) Ainoastaan yhteen terveydentoiminta-alueeseen vaikuttaminen ei riitä, vaan on suotavaa käyttää koko terveyden edistämisen strategiavalikoimaa. WHO jakaa toimintatavat viiteen osa-alueeseen: Yhteisöjen toiminnan kehittäminen, terveyttä tukeva yhteiskuntapolitiikka ja päätöksenteko, terveystalvelujen suuntaaminen uudelleen, terveellisen ympäristön aikaansaaminen, väestön terveystvalistus ja terveystkasvatus. (Eskola, Kannas, Mustajoki & Räsänen 2005, 32.)

Yhteisöjen toiminnan kehittäminen kuuluu tärkeänä osana terveyden edistämiseen. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa yhteisöä koskeviin asioihin. Tämä tulee esille siinä, että oppilaat viihtyvät parhaiten kouluissa, joissa he tulevat kuulluiksi ja joissa he tuntevat olonsa arvostetuksi. Oppilaiden ja opettajien hyvät keskinäiset suhteet ja toimiva yhteistyö kotien kanssa on terveyttä edistävän koulun tunnuspiirteitä. Terveystä edistää yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunne. (Eskola ym. 2005, 33.)

Terveyttä tukevalla yhteiskuntapolitiikalla tarkoitetaan sitä, että terveys tulisi huomioida kaikilla päätöksenteon tasoilla. Laadittaessa lakeja, kohdennettaessa määrärahoja tai päätettäessä kouluaikana tupakoinnista, terveyden tulisi olla yhtenä perusteena. Rajoitukset ja kiellot vain harvoin muuttavat terveystottumuksia. Ne kuitenkin koetaan tärkeinä, koska on mahdotonta arvioida esimerkiksi, kuinka yleistä tupakointi olisi ilman rajoittavaa lainsäädäntöä. (Eskola ym. 2005, 32.)

Terveyspalveluita pyritään suuntaamaan uusille kohderyhmille. Terveyden edistämiseen ja terveysneuvontaan odotetaan yhä enemmän panostusta terveydenhuollolta. Nykyään terveyspalvelut nähdään entistä laaja-alaisempina, sillä terveyden edistämisen kannalta terveyden keskuksia ovat elokuvateatterit, kirjastot ja työväenopistot. Ne edistävät mielen-terveyttä tuomalla ihmisille arjen psyykkistä energiaa. (Eskola ym. 2005, 33.)

Terveellisen ympäristön aikaansaaminen edellyttää luonnon ja luonnonvarojen säilyttämistä ja suojelua, sillä näin edustetaan terveyden edistämisen ekologista näkökulmaa. Terveyden edistämisen kannalta koulujen tulisi olla homeettomia, turvallisia, luokka ilma raikasta ja myös ympäristön tulisi olla viihtyisä. Uusissa koulurakennuksissa nämä ovat huomioitu aikaisempaa paremmin. Terveyttä edistää liikuntapaikkojen rakentaminen, sillä se lisää liikuntaa. Tästä hyvänä esimerkkinä valaistut ladut ja pururadat, jotka innostavat ihmisiä liikkeelle. Kuitenkaan liikuntapaikkojen rakentaminen ei ole aina mahdollista, sillä ympäristön suojeluarvot eivät mahdollista sitä. (Eskola ym. 2005, 32.)

Koko väestön terveyttä edistäviä tekijöitä ovat terveysvalistus- ja kasvatus. Ihmisten tietoisuus terveydestä on lisääntynyt viime vuosien aikana, osasyynä tähän on tehostunut terveysneuvonta ja terveyskampanjat. Terveystieto kouluaineena on antanut jokaiselle mahdollisuuden oppia enemmän terveystietoja ja taitoja. Suomessa panostetaan muita Euroopan maita enemmän terveysopetukseen, tämä kertoo halusta parantaa ihmisten henkilökohtaista terveysosaamista. Keskeinen osa valistusstrategiaa on hoitajien ja lääkäreiden terveysneuvonta. (Eskola ym. 2005, 33.)

Suomessa esimerkiksi kouluterveyskyselyiden avulla kootaan tietoja oppilaiden elintavoista, sairauksista, sosiaalisesta hyvinvoinnista, koetusta terveydestä, kouluviihtyvyydestä, työoloista ja oppimisvaikeuksista. Tutkimus on antanut paljon erilaisia kehittämisajatuksia, nostanut terveyden kouluyhteisön tärkeäksi aiheeksi ja aktivoinut opettajia

ja vanhempia. Kouluterveyskyselystä saatavia tuloksia voidaan käyttää seurannan välineenä ja kysely antaa mahdollisuuksia vertailla tuloksia eri koulujen välillä. (Vertio 2003, 99.)

3 SEKSUAALITERVEYS

Suomalaisten seksuaaliterveys on vielä suhteellisen hyvä, mutta sukupuolitautilien esiintyvyys on yleistymässä. Seksuaaliterveyteen liittyy uhkia, esimerkiksi ehkäisyneuvonnan ja kouluterveydenhuollon voimavarojen leikkaaminen. (Apter, Hovatta, Kontula, Ritamies & Sieberg 2005.) Julkisen terveydenhuollon seksuaaliterveyden edistämisen palveluita ovat kouluterveydenhuolto, sukupuolitautilien hoito ja neuvontapalvelut. Neuvontapalveluihin kuuluvat äitiyshuolto, perhesuunnittelu ja raskauden ehkäisyneuvonta. Nämä palvelut ovat Suomessa maksuttomia. (Kosunen & Makkonen 2004, 87.)

Seksuaaliterveys sisältää yksilön vastuullisen seksuaalikäyttäytymisen sekä yhteiskunnan vastuun seksuaalisesti terveestä yhteiskunnasta. Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan ihmissuhteita, seksuaalisuutta, käyttäytymistä ja niihin liittyviä arvoja ja normeja. (Liinamo 2005, 14, 21–22.) Sillä tarkoitetaan myös miesten ja naisten kykyä nauttia seksuaalisuudesta ja toteuttaa sitä ilman ei-toivotun raskauden, väkivallan, sukupuolitautilien, syrjinnän ja painostuksen riskiä. Mahdollisuus päättää ehkäisystä ja omasta lisääntymisestä kuuluu seksuaaliterveyteen. Tällä tarkoitetaan vapautta valita, miten toteuttaa ja ilmentää omaa seksuaalisuuttaan. Seksuaaliterveys on vähitellen hyväksytty positiiviseksi voimavaraksi ja yhdeksi tärkeimmistä terveyden osa-alueista. (Kulmala, Luoto & Viisainen 2003, 101, 108.)

Seksuaalisen kehityksen kannalta nuoruus on erityistä aikaa; siksi seksuaaliterveys ei ole vain seksuaalisuuteen liittyvän emotionaalisen, fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tila. Seksuaaliterveyteen voidaan vaikuttaa monin eri tavoin esimerkiksi ammattiosaamisen kehittämällä, suosituksilla, seksuaalikasvatuksen eri menetelmillä, palveluita tarjoamalla, lainsäädännöllä ja toimintamallien kehittämällä. Seksuaaliterveyteen liittyvillä tiedoilla, taidoilla ja asenteilla sekä seksuaalikasvatuksella on suuri merkitys nuoren suhtautumiseen omaan seksuaalisuuteen. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 38.) Nuorten seksuaaliterveyden edistämisen tavoitteeksi on opetushallinnon, sosiaali- ja terveyshallinnon toimesta esitetty sisältöjä ihmisen lisääntymisen biologiasta, ihmissuhteista, sukupuolisesta kehityksestä ja raskauden ehkäisystä (Liinamo 2005, 16).

Nuorten seksuaaliterveysasiat ovat muuttuneet huomattavasti viime vuosikymmenten aikana. Muutosten aikana nuoret ovat saaneet enemmän vapauksia itsensä toteuttamiseen, tiedon taso on parantunut, seurustelu- ja yhdyntöjen aloitusikä on laskenut, teini-ikäisten raskaudet ja abortit ovat vähentyneet ja seksuaalikasvatus on tehostunut. Tässä suhteessa nykypäivän nuoret elävät todella erilaisessa maailmassa kuin heidän vanhempansa. (Kontula & Meriläinen 2007, 13.)

4 NUORUUS

Nuoruus on vaihe, jonka jokainen ihminen käy läpi elämässään. Kehossa tapahtuu suuria fyysisiä muutoksia ilman, että nuori joutuu tekemään töitä niiden eteen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 57.) Samalla kuin fyysiset muutokset alkavat, alkavat myös psyykkiset muutokset. Nuori käy tällöin läpi omia tunteitaan, muutoksiaan ja kehittää identiteettiään. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.) Nuoruuden aikana kehittyvän nuoren olisikin tärkeää löytää oma identiteettinsä ja itsenäisyytensä. Nuori tarvitsee kasvamiseensa ja kehittymiseensä aikuisen apua ja tukea. Nuoruusiässä nuoren persoonallisuus kasvaa ja muokkautuu kohti aikuisiän persoonallisuutta. (Aho ym. 2008, 12–13.)

Nuoruutta on vaikea määritellä tarkalleen kuuluvaksi mihinkään tiettyyn ikään. Jokainen nuori on erilainen yksilö, joka kehittyy eri tahdissa ja tavalla kuin muut. Se milloin nuoruus alkaa on helpompi määritellä kuin se, milloin se päättyy. (Aaltonen ym. 2003, 18.) Nuoruus voidaan jakaa kuuluvaksi kolmeen eri ikäluokkaan: 11–14-vuotiaat ovat varhaisnuoria, 15–17-vuotiaat ovat varsinaisnuoria ja 18–22-vuotiaat jälkinuoria (Aho ym. 2008, 13).

Varhaisnuoruutta voidaan pitää nuoren elämässä aikana jolloin kaikki on vielä vähän sekavaa. Keho muuttuu jatkuvasti ja paljon lyhyessä ajassa ja tämä taas saattaa aiheuttaa nuoressa levottomuutta. Tämä aika saattaa tuntua nuoresta siltä, että hän ei pysty kontrolloimaan kehoaan. Välillä nuori saattaa tuntea olonsa lapseksi ja välillä taas aikuiseksi. Siksi nuori haluaa kovasti irtaantua vanhemmista ja olla itsenäinen, kun taas välillä haluaa palata riippuvaiseksi vanhemmistaan. Vanhempien kanssa riidellään, heidät koetaan suvaitsemattomaksi ja jopa esteenä nuoren kasvulle. Tällöin olisikin tärkeää, että nuori saa perheen ulkopuolisilta aikuisilta apua ja tukea. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 60.)

Varsinaisnuoruudessa vanhempien kanssa käydyt ristiriidat helpottuvat ja konfliktit vähenevät. Nuoren persoonallisuus rupeaa kehittymään ja hän huomaa samaistumista omiin vanhempiinsa ja ikätovereihinsa. (Aho ym. 2008, 13.) Tänä aikana myös seksuaalinen kehitys on keskeistä ja sen takia on tärkeää, että nuorelle puhuttaisiin seksuaali-

kasvatuksesta ja myös itsetyydytyksestä. Varsinaisnuoruuteen kuuluu myös epävarmuus omasta itsestään ja kehostaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 61.)

Jälkinuoruus on jäsentymisen vaihetta. Nuori pystyy lähestymään omia vanhempiaan tasa-arvoisina ja samalla nuori huomaa itsessään myös vanhempiensa kaltaisia piirteitä. Myös nuoren empatiakyky lisääntyy ja itsekeskeisyys vähenee. Koska myötäeläminen ja tasa-arvon tunteminen on mahdollista, voivat kaveri- ja seurustelusuhteet olla mahdollisia. Kaiken kaikkiaan nuori on kykeneväinen nyt emotionaaliseen läheisyyteen. Nuori tekee valintoja, kantaa vastuuta teoistaan ja hänestä tulee myös yhteiskunnan täysivertainen jäsen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 61.)

5 SEKSUAALISUUS

5.1 Seksuaalisuus ja sen muodostuminen

Hormonaaliset sekä perinnölliset tekijät päättävät yksilön sukupuolen ja antavat pohjaa seksuaalisuudelle. Seksuaalisuus voi muodostua perimän, kulttuurin, kasvatuksen ja kokemusten kautta. (Aaltonen ym. 2003, 160.) Jokaisen ainutkertainen seksuaalisuus muodostuu niistä aineksista, joita on tarjolla (Sinkkonen 2010, 102). Seksuaalisuus sisältää biologisen sukupuolen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen kehityksen, seksuaalisen suuntautumisen, eroottisen mielenkiinnon, nautinnon ja suvun jatkamisen ja intiimiyden. Seksuaalisuus liittyy psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen miinään. (a. Väestöliitto i.a.)

Seksuaalisuus on omalla tavallaan miehenä tai naisena olemista, mieheyden tai naiseuden etsimistä ja löytämistä. Kukaan ei siis voi määritellä toisen ihmisen seksuaalisuutta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10.) Seksuaalisuuden avulla jokaiselle löytyy oma tapa elää, ilmaista itseään ja ymmärtää elämää ja rakastaa. Seksuaalisuutta voidaan ilmaista eri tavoin kuten ajatuksin, haluin, uskomuksin, fantasioin, asentein, arvoin, käyttäytymisessä, rooleissa sekä pari- ja ihmissuhteissa. Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan, se muuttuu elämäntilanteiden mukana. (a. Väestöliitto i.a.)

Seksuaalisuus on jokaisen henkilökohtainen asia ja siinä mielessä ainutlaatuinen, että lapsena ja nuorenaakaan sitä ei jaeta vanhempiensa kanssa (Sinkkonen 2010, 102). Seksuaalisuus ei häviä ihmisestä koskaan, vaan se on pysyvä ominaisuus. Ihminen on seksuaalinen ja siksi jokaisella on halu tulla välitetyksi, kosketetuksi ja huomioduksi. Oman seksuaalisuuden kanssa voi olla ongelmia, mutta apua kannattaa hakea, sillä nykyään on saatavilla seksuaaliterapiaa, seksuaalineuvontaa ja lääkinnällisiä hoitoja seksuaaliongelmien. Hyvään elämänlaatuun kuuluu seksuaalinen hyvinvointi. (Seksuaalinen tasavertaisuus ry i.a.)

Seksuaalisesti terve ihminen käyttäytyy vastuullisesti, kommunikoi kunnioittavasti sukupuolesta riippumatta, arvostaa kehoaan ja ilmaisee rakkautta ja läheisyyttä arvojaan vastaavalla tavalla. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 16.) Ihmisen tutustuttuaan itsen-

sä, omiin ajatuksiinsa seksuaalisuudesta, seksistä, rakkaudesta ja sukupuolesta, pystyy hän vasta silloin hyväksymään toiset ihmiset samoin oikeuksin (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10, 30).

5.2 Nuorten seksuaalisuus

Pojilla siemensyöksyn ja tytöillä kuukautisten alkamisen jälkeen seksuaalisuus alkaa kiinnostaa nuorta entistä enemmän (Aaltonen ym. 2003, 161). Muuttuvan kehon ja seksuaalisten tunteiden hyväksymiseksi nuori tarvitsee läheisten tukea (Aho ym. 2008, 15). Seksuaalisuus on asia, joka saattaa hämmentää ja ahdistaa nuorta. Toisaalta se kuitenkin aiheuttaa uteliaisuutta, pelkoa, kiinnostusta ja ehkä myös rohkeutta astua uuteen ulottuvuuteen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 31.)

Nuoret rakentavat seksuaalisuuttaan vahvasti peruskoulu- ja lukioiässä, silloin omaan seksuaalisuuteen vaikuttaa myös toisten nuorten seksuaalinen näkökulma (Lehtonen 2003, 202). Pukeutumisella ja käytöksellä nuori ilmaisee seksuaalisuutta ja sen toteutusta, näin se näkyy myös ulkopuolelle. Nuori ja jo lapsi miettii omaa seksuaalisuuttaan ja sen mukana tuomia muutoksia aktiivisesti lähes koko ajan. (Aho ym. 2008, 15.) Nuorella on usein mielessä kysymys olenko minä normaali, sillä nuoruuden seksuaalisuuteen liittyy muiden ihmisten tarkkaileminen, itsensä tutkiminen ja itsensä vertaileminen muihin. Onkin tärkeää, että nuorella on oikeanlainen ja terve vertailukohde. Nuoren ei tulisi verrata itseään malleihin tai fiktio hahmoihin. (a. Väestöliitto i.a.)

Nuoren aika kirjassa kerrotaan, että jopa puolet nuorista tuntee pelkoa seksuaalisuutta kohtaan ja kolmasosa pelkää olevansa seksuaalisesti poikkeava. Tällaisia pelkoja tulisi ehkäistä asiallisella tiedonsaannilla ja nuoren minäkuvan myönteisellä tukemisella. (Aaltonen ym. 2003, 163.) Nuorena seksuaalinen identiteetti muokkautuu ja hakee suuntaansa. Nuori voi kokeilla erilaisia seksuaalisia suuntautumisvaihtoehtoja kaiken muutoksen keskellä. Lapsena ja nuorena homo- ja biseksuaali ihastumiset ovat normaa-leja. (Aho ym. 2008, 15.) Osa nuorista tietää jo varhain ovatko he hetero- vai homoseksuaalisia, toisilla taas menee pidempi aika oman seksuaalisuutensa löytämiseen. Seksuaalisuuden kehittyminen tapahtuu jokaisella erilailla ja vie oman aikansa. Erilaiset suh-

teet, tunteet ja ihastukset auttavat nuoria päättämään mihin he kuuluvat. (Agace & Godson 2003, 188.)

5.3 Seksuaaliryhmät

Heteroseksuaali on ihminen, jonka tunteet ja seksuaalinen suuntautuminen kohdistuu eri sukupuolta olevaan henkilöön (Suomela 2009, 81). Heteroseksuaali mielletään usein normaaliksi seksuaalisuuden muodoksi, tätä muotoa edustaa suurin osa ihmisistä (Kettunen 2001, 88).

Biseksuaali tuntee seksuaalista, eroottista, emotionaalista ja sosiaalista vetovoimaa kumpaa tahansa sukupuolta kohtaan. Bi-ihmisen seksuaalisen halun kohteet voivat muuttua elämän aikana useasti. (Seksuaalinen tasavertaisuus ry i.a.) Biseksuaalisuus ei välttämättä tarkoita samanaikaisia suhteita naisten ja miesten kanssa, vaan enemmistö biseksuaaleista elää homo- tai heteroseksuaalista elämää (Eskola ym. 2005, 175).

Homoseksuaali tuntee seksuaalista vetovoimaa ja rakkautta samaa sukupuolta kohtaan. Seksuaali-identiteetiltään homoseksuaali voi olla niin mies kuin nainenkin. Homoseksuaali miestä kutsutaan homoksi ja naista lesboksi. (Vilkka 2010, 57.) Homoseksuaalisuutta ei voi parantaa, sillä se ei ole häiriö tai sairaus. Seksuaalisuuden toteuttaminen ja tiedostaminen voivat muuttua iän myötä, mutta homoseksuaalisuus ei muutu, sillä se on persoonallisuuden ominaisuus. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2005, 44.)

6 SEKSI

6.1 Mitä seksi on?

Seksi on seksuaalisuuden esille tuomista, kontaktien hakemista tai toimintaa, jolla saavutetaan hyvän olon tunnetta tai nautintoa (Aho ym. 2008, 28). Seksistä voi nauttia yksin tai yhdessä toisen tai toisten kanssa. Yksin seksi on yleensä haaveilua, itsetyydytystä tai fantasioita. Yhdessä toisen tai toisten kanssa seksiä voi harrastaa esimerkiksi hyväilemällä tai rakastelemalla. (b. Väestöliitto i.a.)

Hyvä yhdyntä edellyttää hellyyttä, luottamusta, lämpöä, kärsivällisyyttä, kunnioitusta ja vastuullisuutta (Kettunen 2001, 60). Seksiä harrastettaessa muidenkin kuin itsensä kanssa tulisi kaikkien nauttia seksistä yhtä paljon. Ketään ei saa pakottaa tai painostaa seksiin. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 17.) Kuitenkin Stakesin tekemässä vuoden 2009 kouluterveyskyselyssä käy ilmi, että nuoret ovat olleet vastentahtoisesti yhdynnässä, esimerkiksi peruskoulun 9-luokkalaisista 4 % tytöistä (N= 11630) ja 3 % pojista (N= 11530) ja ammatillisen oppilaitoksen ensimmäisen vuoden oppilaista 11 % tytöistä (N= 5148) ja 3 % pojista (N= 6361). Kysely on tehty Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.) Prosenttiluvut eivät välttämättä tunnu suurilta, mutta ne ovat silti liian suuret. Kyselyn tulos meidän mielestä kieli siitä, että liian moni nuori joutuu kokemaan vääryyttä seksiin liittyvissä asioissa.

Ihmisen kehitysvaihe vaikuttaa suuresti seksiin, sillä se on usein erilaista eri-ikäisenä (Aho ym. 2008, 28). Halu yhdyntään voi vaihdella myös sairauden, stressin tai huolien ja pelkojen takia (Kettunen 2001, 60). Jokainen ihminen määrittelee itse, mikä on seksiä ja mikä ei, sillä ihminen kokee kiihottumista ja nautintoa omalla tavallaan. Seksiä voi olla esimerkiksi kaikki tämä; flirttailu, hyväily, rakastelu, itsetyydytys, yhdyntä, suuteleminen, fantasiat, haaveilu ja eroottisten virikkeiden käyttö. (Aho ym. 2008, 28.)

6.2 Itsetyydytys

Aiemmin itsetyydytystä on pidetty syntinä, mutta nykyään sitä pidetään luonnollisena ja seksuaalisuuteen kuuluvana asiana. Itsetyydytys eli masturbointi on sukupuolielinten ja kehon kiihottamista ja hyväilyä käsin tai vaikka seksivälineiden avulla (Suomela 2009, 65). Ilman sukupuoliyhdyntää voi saada orgasmin itsetyydytyksen avulla, se onnistuu tuntemalla oman kehonsa toiminnot ja reaktiot (Kettunen 2001, 57). Itsetyydytys on yleisin rentouttavan ja turvallisen seksin muoto ja siitä voi nauttia koko ikänsä (Godson 2003, 48).

Murrosiässä tyttöjen ja poikien masturbointi lisääntyy, sillä se on eräänlainen tapa purkaa seksuaalista jännittyneisyyttä (Kinnunen 2001, 99). Masturbointi on suositeltavaa, sillä se toimii oman seksuaalisuuden ja nautinnon välineenä. Itsetyydytys on keskeinen tapa ilmaista seksuaalisuutta yksin ja yhdessä. (Kontula 2008, 125.) Itsetyydytyksen avulla voi oppia tyydyttämään itsensä seksuaalisesti tuntematta suorituspaineita ja sitoutumatta mihinkään (Godson 2003, 48).

6.3 Ehkäisy

Stakesin tekemän vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan ammattioppilaitoksen 1.vuoden opiskelijoista, 14 % pojista (N= 3305) ja 12 % tytöistä (N= 3419) ja lukion 1.vuoden opiskelijoista 10 % pojista (N=1252) ja 8 % tytöistä (N=2447) ei ollut käyttänyt mitään ehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässä. Kysely tehtiin Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos i.a.) Nämä prosenttiluvut kertovat meidän mielestämme siitä, että nuorille ei ole tarpeeksi seksivalistusta ja ehkäisymenetelmien käytön painotusta.

Ehkäisy on parin yhteinen vastuu, siitä tulisi sopia ajoissa ennen ensimmäistä yhdyntä kertaa (Kettunen 2001, 73). Ehkäisylvälineitä tulisi käyttää, varsinkin jos yhdynnässä on limakalvokontakti (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 79). Seksuaalikasvatuksesta jää nuorille usein mieleen ehkäisy ja siitä he muistavat eniten. Kuitenkin jotkut nuoret eivät usko, että ensimmäisestä yhdynnästä voi tulla raskaaksi. Mitä nuoremmasta seksin har-

rastajasta on kysymys sitä useammin ehkäisy jää pois seksiä harrastaessa. (Kinnunen 2001, 142.) Seuraavaksi käymme työssämme lävitse ne ehkäisymenetelmät, jotka tulivat esiin seksipäivässämme.

6.3.1 Kondomi

Kondomi on kertakäyttöinen ehkäisyväline, joka suojaa raskaudelta ja sukupuolitaudeilta oikein ja huolellisesti käytettynä. Kondomin käyttöohjeet ovat painettuna pakkaukseen ja ne tulisi katsoa huolellisesti ennen käyttöä. (Kettunen 2001, 74.) Kondomin voi ostaa melkein mistä vain, eikä ennen sen käyttöä tarvitse käydä lääkärissä. Kondomeja on paljon erilaisia, eri värejä, makuja ja muototyylejä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 180.)

Kondomi on ainut ehkäisykeino, joka suojaa sukupuolitaudeilta. Se on myös ainoa ehkäisyväline miehille. Kondomin käyttö kertoo huolellisuudesta ja kunnioituksesta itseään ja kumppaniaan kohtaan. Suuseksissä, jossa hyväillään sukupuolielimiä suulla, tulisi käyttää kondomia. Myös anaaliyhdynnässä kondomin käyttö on suotavaa, sillä peräaukko sisältää monia mikrobeja. Seksitaudit voivat tarttua myös suuhun ja peräaukkoon. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 180–181.) Kondomin kanssa voi käyttää spermisidejä eli emättimeen laitettavia voiteta, geelejä, vaahtoja ja puikkoja, jotka tuhoavat siittiöitä. Jos kondomi menee rikki kesken yhdynnän, tulisi käyttää jälkiehkäisyä, vaikka olisikin käyttänyt spermisidejä kondomin lisäksi. (Aho ym. 2008, 85.)

6.3.2 Jälkiehkäisy

Jälkiehkäisyä tulisi käyttää suojaamattoman yhdynnän jälkeen, silloin kun spermaa on päässyt emättimeen tai sen ulkosuulle. Myös silloin tulisi käyttää jälkiehkäisyä, kun esimerkiksi kondomi on mennyt rikki tai pilleri jäänyt ottamatta. (Aho ym. 2008, 83.) Jälkiehkäisy on ainoastaan hätäapu, jonka 15 vuotta täyttänyt voi käydä ostamassa apteekista ilman reseptiä. Alle 15-vuotiaan tulisi kääntyä lääkärin puoleen. Jälkiehkäisypillerin käyttöaika on 72 tuntia yhdynnästä, lääkkeen teho tosin laskee jo 24 tunnin jälkeen. Pilleri tulisi ottaa mahdollisimman äkkiä suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Jo alkanutta raskautta jälkiehkäisypilleri ei keskeytä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 181.)

6.3.3 Ehkäisytabletti

Ehkäisytabletti eli E-tabletti on tavallisin ehkäisykeino, mitä nuoret käyttävät kondomin ohella. Tablettien käyttö on melko helppoa ja vaivatonta. (Kinnunen 2001, 142.) Ehkäisytabletteja on kahdenlaisia, pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä minipillereitä ja yhdistelmätabletteja, jotka sisältävät estrogeeniä ja keltarauhashormonia (Aaltonen ym. 2003, 167).

Yhdistelmätablettien toimintatapa on estää munarakkulan kypsyminen ja munasolun irtoaminen, tämän lisäksi kohdunkaulan limaa muuttuu siittiöitä heikommin läpäiseväksi. Yhdistelmätabletteja syödään joka päivä kolmen viikon ajan, jonka jälkeen pidetään viikon tauko, silloin ilmestyvät kuukautiset. Minipillereiden tarkoituksena on keltarauhashormonin aikaansaama muutos kohdunkaulan limassa, joka muuttuu siittiöitä läpäisemättömäksi. Niitä syödään säännöllisesti ilman taukoa. (Aaltonen ym. 2003, 167–168.)

Molempien tablettien ehkäisyteho säilyy ainoastaan, kun ne otetaan säännöllisesti. Tabletit voivat myös aiheuttaa hormonaalisia sivuvaikutuksia, joita ovat pahoinvointi, turvotus, tiputteluvuoto, ärtyneisyys, päänsärky ja kuukautisten epäsäännöllisyys. Tabletit sopivat parhaiten raskauden ehkäisyyn tytölle, jonka seksielämä on säännöllistä. (Aaltonen ym. 2003, 167–168.)

7 SEKSITAUDIT

Sukupuolitaudit ovat bakteerien tai virusten aiheuttamia sairauksia, ne tarttuvat usein suojaamattomassa seksissä. Seksitauti voi tarttua limakalvokontaktissa joko suuseksin, emätin- tai peräaukkoyhdyntämisen kautta. Osa sukupuolitaudeista voi tarttua veriteitse, esimerkiksi likaisista neuloista, joita käytetään suonensisäisten huumeiden käytön yhteydessä. Myös synnytyksessä seksitauti voi tarttua äidistä lapseen. Pelkästään suutelemalla ei voi saada sukupuolitautia, se vaatii seksikontaktin. Jommankumman osapuolen on kannettava bakteeria tai virusta, jotta seksitaudin voi saada. (Suomela 2009, 197.)

Useat sukupuolitaudit voivat esiintyä oireettomana, mutta ne ovat silti tartuttavia (Aaltonen ym. 2003, 168). Sukupuolitautia epäillessä tulee heti kääntyä lääkärin puoleen, sillä tautien seuraukset voivat olla vaikeita (Kettunen 2001, 77). Yleisimpiä seksitauteja ovat klamydia, kuppa, HIV-infektio, tippuri, B-hepatiitti, sukupuolih herpes ja kondylooma (Suomela 2009, 197). Vuonna 2006 Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan 15–19-vuotiailla nuorilla oli 3259 klamydiatartuntaa, tippuria 18 ja kuppaa kolme tapausta (Aho ym. 2008, 86). Klamydiaa on sukupuolitaudeista eniten maailmassa ja siksi se on valtava terveysongelma (World health organization i.a). Klamydia tilastot näyttävät huolestuttavilta muihin sukupuolitautilastoihin verrattuna, siksi valitsimme opinnäytetyössämme käsiteltäväksi sukupuolitaudiksi Klamydian. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2010 tekemän tartuntatauti rekisterin tilastotietokannan mukaan klamydiatauti tartuntoja on vuoden alusta lokakuun puoleenväliin ilmoitettu 10018 tapausta. Jo pelkästään elokuussa klamydiatauti tartuntoja on ilmoitettu 1282 tapausta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

7.1 Chlamydia trachomatis

Chlamydia trachomatis eli klamydia on solunsisäinen bakteerin tapainen mikrobi, joka aiheuttaa silmä- ja genitaali-infektioita (Paavonen, Reunala & Rostila 2003, 21). Bakteeri lisääntyy hitaasti solussa suojassa puolustusmekanismeilta tuottaen uusia bakteereita. Tämän takia itämisaika taudilla on pitkä, noin kaksi viikkoa ja tauti on usein oireeton ja piilevä. Oireetonkin potilas tartuttaa klamydiaa suojaamattoman seksin väli-

tyksellä. (Aho & Hiltunen-Back, 2007.) Jos oireita kuitenkin on, ne ilmenevät viiden päivän ja kuukauden välillä tartunnan saamisesta (Litmanen ym. 2005, 59). Klamydia voi tarttua yhdynnässä tai äidiltä lapselle synnytyksen aikana (Paavonen ym. 2003, 21–24).

7.1.1 Oireet ja jälkiseuraukset naisilla ja miehillä

Jopa 75 % klamydiatartunnan saaneista naisista on täysin oireettomia. Klamydia voi aiheuttaa kuukautishäiriöitä, yhdynnänjälkeistä veristä vuotoa, epänormaalia valko-vuotoa, tihentynyttä virtsaamistarvetta, alavatsakipua ja virtsakirvelyä. Klamydiatulehdus esiintyy usein emättimessä ja virtsaputkessa. Hoitamattomana se voi levitä ylöspäin munasarjoihin ja kohtuun aiheuttaen sisäsynnytintulehduksen, siitä se voi levitä vielä ylävatsan alueelle. Tällöin oireena on usein oikealla ylävatsassa tuntuva kipu, joka lisääntyy liikkeessä ja syvään hengittäessä. Sisäsynnytintulehdus voi aiheuttaa munatorviperäisen lapsettomuuden ja se myös altistaa kohdunulkoiselle raskaudelle. (Aho & Hiltunen-Back, 2007.)

Klamydiatartunnan saaneista miehistä yli puolet on oireettomia. Oireina voi olla vuoto virtsaputkesta, virtsakirvelyä tai alavatsa- ja kiveskipua (Aho & Hiltunen-Back, 2007). Vuoto virtsaputkesta on yleensä niukkaa ja siitä tuleva erite on vaaleanharmaata tai keltävää. Eritettä esiintyy usein aamuisin virtsaputken ulkosuulla. (Paavonen ym. 2003, 25.) Suurin osa lisäkivistulehduksista on klamydian aiheuttamia ja niissä oireena on toispuoleinen kivesten arkuus ja turvotus (Aho & Hiltunen-Back, 2007). Pitkään jatkunut lisäkivistulehdus voi hoitamattomana aiheuttaa steriliteettiä (Paavonen ym. 2003, 26).

7.1.2 Näytteenotto ja hoito

Klamydian näytteenotto tapahtuu miehillä sekä naisilla helposti ensivirtsanäytteestä. Ennen virtsanäytteenottoa tulisi olla virtsaamatta noin kaksi tuntia. (Paavonen ym. 2003, 27.) Ensivirtsanäytteellä tarkoitetaan virtsasuihkun alkuosaa, näytteenottoa ennen ei tarvitse tehdä alapesuja. Klamydianäyte on myös mahdollista ottaa virtsaputken suulta, peräaukosta, silmän sidekalvulta, nielusta ja naisilta kohdunkaulan kanavasta. Oireettomien ihmisryhmien klamydiaseulonta on nykyään yksinkertaisempaa esimerkiksi va-

ruskunnissa, kouluissa tai opiskelijaterveydenhuollossa, sillä näytteenotto on helpottunut huomattavasti. (Aho & Hiltunen-Back, 2007.)

Klamydia hoidetaan kymmenen päivän antibioottikuurilla esimerkiksi tetrasykliinillä tai kerta-annosantibiootilla atsitromysiinilla. Kerta-annoslääkitykseen liittyy usein vatsavaivoja ottopäivänä. Jos pitempi antibioottikuuri on aiheellinen, esimerkiksi kertakuurin oireiden takia, tulee koko kuuri syödä loppuun, vaikka oireet olisivatkin kadonneet. Kerta-annosantibiootista huolimatta tauti ei parane heti, vaan taudinkantaja on edelleen tartuttava. Tartuttamisen estämiseksi olisi suotavaa olla selibaatissa viikon ajan kerta-annoksen jälkeen tai koko antibioottikuurin ajan ja kondomia tulisi käyttää jälkitarkastukseen saakka. Kunnallisissa hoitopaikoissa klamydian tutkimus ja hoito ovat maksuttomia. Neljän viikon kuluttua antibioottikuurista tulisi paraneminen varmistaa jälkitarkastuksella, joka on uusi näyte. Klamydiatartunnan saaneella on velvollisuus ilmoittaa seksikumppanilleen taudista, jotta tämäkin osaa hakeutua hoitoon. Vakituiset seksikumppanit tulee hoitaa samanaikaisesti riippumatta toisen laboratoriovastauksesta. (Aho & Hiltunen-Back, 2007.)

8 SEKSIPÄIVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Seksipäivän tarkoituksena on lisätä nuorten tietoutta seksi-, ehkäisy- ja seksuaalisuusasioissa. Yhteistyökumppanimme Pieksämäen nuorisotoimen kanssa mietimme keinoja, kuinka tuoda esille näin tärkeät asiat ilman saarnaamista ja luennoimista. Jo opinnäytetyön alkumetreillä meillä oli idea teemapäivästä. Tarkoituksena oli, että päivä on nuorille mieleinen ja viihtyisä. Suunnittelimme seksipäivän kulun joustavaksi, niin että nuorten ei tarvitse olla koko aikaa paikalla. Päivään tuli ideoita myös yhteistyökumppaniltamme, näiden ja omien ideoidemme pohjalta suunnittelimme päivän. Tarkoituksenamme on pitää nuorille opettavainen ja erilainen päivä, josta he kuitenkin oppisivat jotain. Seksipäivän tarkoituksena on myös herätellä nuoria miettimään omaa seksuaalikäyttäytymistään.

Tärkein tavoitteemme on antaa nuorille tietoa seksistä, seksuaalisuudesta ja ehkäisystä niin, että he oppisivat jotain uutta ja saisivat täydennystä vanhoihin tietoihin. Tahdoimme rohkaista nuoria lähestymään aihetta ennakkoluulottomasti ja tosissaan. Tavoitteena on saada mukaan paljon nuoria, jotta sanomamme opinnäytetyön aiheesta tavoittaisi mahdollisimman laajan alueen. Tavoitteena on myös mainostaa tapahtumaa yhteistyökumppanimme avustuksella, että saisimme edellisen tavoitteen toteutumaan. Tärkeänä tavoitteena pidämme myös sitä, että saamme nuorilta tietoa siitä, mitä he eivät tiedä seksistä ja seksuaalisuudesta. Näitä tietoja voimme verrata tutkittuun tietoon ja sillä tavalla pohtia tutkimuksen luotettavuutta.

9 PRODUKTION VAIHEITA

9.1 Produktion ja toimintaympäristön kuvaus

Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu produktio eli tuotos. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina yksi yhteinen piirre; siinä pyritään viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luomaan kokonaisilme, josta tunnistaa tavoitellut päämäärät. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 51, 65.) Produktio on usein lyhytkestoinen ja sen tarkoituksena on tehdä jokin tuotos eli produktio. Se voi olla video, radio-ohjelma, musiikkiesitys tai -tuotos, näytelmä, informaatiopaketti, kirjallinen tai kuvallinen tuotos. Produktio voi olla myös toiminnallinen kokonaisuus, esimerkiksi teemapäivä. (Kiviranta, Kuokkanen, Määttänen & Ockenström 2007, 32.) Meidän opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen produktio oli teemapäivä. Toteutimme nuorille teemapäivän, jossa aiheena oli seksi ja seksuaalisuus. Teemapäivän järjestimme yhdessä Pieksämäen nuorisotoimen kanssa nuorisokahvila Cafe76sadaassa.

Pieksämäen nuorisotoimella on neljä nuorisotilaa, Cafe76sata, Watexi, Virkkis ja Virnu. Taloilla työskentelee kaksi nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaa, lähihoitaja, nuorisotyöntekijä ja opiskelija. Nuorisotoimen toimistolla työskentelee nuorisosihteeri/yhteisöpedagogi, erityisnuorisotyöntekijä/yhteisöpedagogi, erityisnuorisotyöntekijä/sosionomi, toimistos sihteeri ja kolme projektityöntekijää. (Sorjonen Tiina, henkilökohtainen tiedonanto 7.10.2010.) Nuorisokahvilan toiminnassa on mukana Nuorisovaltuusto Pisto, Pieksämäen seudun 4H ja Partaharjun Opiston opiskelijat. Myös Diak Idän kanssa on tehty yhteistyötä siten, että opiskelijat ovat järjestäneet kahvilalla teemailtoja. (Cafe76sata 2010.)

Pääajatuksena nuorisokahvilalla on tarjota pieksämäkeläisnuorille tapaamispaikka ydinkeskustassa. Nuorisokahvila on taustavaikuttajana nuorisolle suunnatuissa tapahtumissa. Myös kahvilalla järjestetään erilaisia tapahtumia ja tarjontaa nuorille. Tapahtumilla halutaan herättää nuorena ajatteleva ihminen sekä nostaa esiin yhteiskunnallisesti tärkeitä ja nuoria koskevia asioita. (Cafe76sata 2010.)

Cafe76sata avasi ovensa talvella 2009. Kahvila on auki viitenä päivänä viikossa maanantaista torstaihin ja lauantaina. Tällä tavalla pyritään tarjoamaan tervettä toimintaa päihteiden käytön sijaan, houkuttelemaan nuoria pois kadulta ja näin rauhoittamaan keskustan yöelämää. Kahvilan toiminnan tavoitteena on opettaa ottamaan vastuuta elämästä osallistumalla itse toimintaan. Tavoitteena on myös osoittaa nuoria kohtaan arvostusta ja luottamusta. Nuorisokahvilatoiminta on tapa tehdä perusnuorisotyötä nuorten parissa ennaltaehkäisevästi. (Cafe76sata 2010.)

9.2 Seksipäivään päin

Aiheemme opinnäytetyötä varten saimme ideaseminaarissa syksyllä 2009. Kysyimme Pieksämäen kaupungin nuoriso-ohjaajalta olisiko heillä aihetta terveystieteen opiskelijoille. Valmistaa aihetta ei ollut, mutta päätimme yhdessä kehittää sopivan aiheen liittyen nuoriin terveystieteen näkökulmasta. Tahdoimme opinnäytetyön olevan toiminnallinen, niinpä lähdimme jokainen tahollaan miettimään sopivaa aihetta. Lopulta kuitenkin päädyimme kolmeen eri aihealueeseen, jotka kiinnostivat meitä itseämme erityisen paljon. Sovimme tapaamisen yhteistyökumppanin kanssa, jossa kerroimme meidän ajatuksemme ja yhteistyökumppanimme kertoi omat näkemyksensä ideasta. Tapaamisen jälkeen teimme tutkimussuunnitelmaa, joka muuttui koko ajan aiheen tarkentuessa. Yhteistuumin päädyimme siihen, että nuoret saavat äänestää heitä eniten kiinnostavan aiheen. Aiheet olivat teiniraskaus, nuorten hyvinvointi, seksi ja seksuaalisuus ja mahdollisuus oli myös laittaa jokin muu, itseään kiinnostava aihe.

Äänestys tapahtui nuorisokahvila Cafe76sadassa, missä tapahtumakin pidettiin. Veimme nuorisokahvilaan koristellun laatikon ja ohjelapun (LIITE 1), jossa kerroimme miksi laatikko on kahvilalla ja ketkä sen ovat tuoneet. Aihelaatikko oli kahvilalla kahden viikon ajan, jolloin laatikkoon oli tullut 15 vastauslappua. Aiheista seksi ja seksuaalisuus veivät voiton seitsemällä äänellä. Nyt kun toiminnallisen päivän aihe oli selvillä, aloimme kehittää päivän ohjelmaa. Kun nuoret olivat äänestäneet aiheesta, saimme tehdä tutkimussuunnitelmamme täysin loppuun ja hyväksyimme sen opettajalla.

Olimme yhteydessä yhteistyökumppanimme kanssa sähköpostitse useasti suunnitellesamme päivää. Sähköpostitse tuli ehdotus, että voisimme näyttää tapahtumassa aiheeseen liittyvän elokuvan. Ehdotuksen jälkeen mieleemme tuli aiheeseen liittyvä elokuva *Fucking Åmål*, joka sopi yhteistyökumppanille mainiosti. Jossain vaiheessa yhteydenpito jäi vähemmälle, sillä päivämme ajankohta siirtyi parikin kertaa sairaustapauksien vuoksi. Lopullinen ajankohta päivää varten varmistui kesän jälkeen kun pidimme yhteistyöpalaverin Pieksämäen nuorisotoimen toimistolla.

Veimme Pieksämäen nuorisotoimen toimistolle esiteltäväksi päivän sen hetkisen suunnitelman. Palaverissa yhteistyökumppani hyväksyi suunnitelmat postereista, Visailu-Kisailun (LIITE 2), palautekyselyn (LIITE 3) ja neuvolan esitteet. Esitteinä meillä oli Väestöliiton Sukupuolitaudit, Hei, mitä mulle tapahtuu? – edessä muutosten murrosikä, Pojasta mieheksi, tytöstä naiseksi, Bayer Health Caren Mikä ehkäisyksi ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Täältä tullaan nuoruus. Palaverissa päätimme päivän tarkan ajankohdan ja nimen sekä kahvituksen järjestäjän, sillä halusimme tarjota nuorille ilmaiset kahvit. Kahvituksen lupasi järjestää yhteistyökumppanimme ja he myös lupasivat tuoda kondomeja jaettavaksi nuorille. Päivän ajankohdaksi päätettiin 30.9.2010 ja nimeksi tuli Seksipäivä.

Päivää mainostettiin Pieksämäen lehdessä, jota varten itse teimme ilmoituksen. Ilmoituksen lähetimme sovittuun päivämäärään mennessä yhteistyökumppanillemme hyväksyttäväksi. Yhteistyökumppanimme teki ilmoitukseen kuitenkin muutamia muutoksia, joten hän hyväksytti muutoksensa vielä meillä. Seksipäivän ilmoitus (LIITE 4) oli Pieksämäen lehdessä ennen seksipäivää syyskuun aikana. Ilmoituksia Seksipäivästä oli myös ilmoitustauluilla ympäri kaupunkia. Pieksämäen nuorisotoimi mainosti päivää myös facebookissa, kouluissa ja nuorisokahvila sekä Point internetsivuilla.

Palaverin jälkeen aloimme työstää päivään tarvittavia materiaaleja. Viimeistelimme posterit (LIITE 5), jotka hyväksytimme ennen seksipäivää yhteistyökumppaneillamme. Veimme posterit nuorisokahvilaan viikkoa ennen seksipäivää, jotta nuoret ehtisivät tutustua aiheisiin. Postereita oli viisi erilaista ja kaikki olivat eri aiheista. Niissä oli muun muassa tietoa mistä saat apua sukupuolitautilasioissa, ehkäisystä ja muista päivään liittyvistä aiheista. Eräs yhteistyökumppaneistamme vei nuorisokahvilaan ennen seksipäivää seksilaatikon, johonka nuoret saivat laittaa heitä askarruttavia kysymyksiä seksistä ja

seksuaalisuudesta. Me kävimme hakemassa seksilaatikon seksipäivää edeltävänä iltana ja vastasimme kysymyksiin paperille (LIITE 6), jotta voisimme esitellä kysymysten oikeat vastaukset nuorille seksipäivässä.

9.3 Seksipäivän toteutus

Seksipäivämme toteutui syksyllä 2010. Menimme nuorisokahvila Cafe76sataan heti sen auettua valmistelemaan päiväämme. Aloitimme valmistelut noin tuntia ennen seksipäivän alkamista. Laitoimme VisailuKisailut, kynät, neuvolaesitteet ja ohjelapun esille keskelle kahvilaa, jotta kaikki huomaisivat käydä osallistumassa kilpailuun. Ohjelapussa kerroimme, että vastaukset kysymyksiin löytyvät postereista ja neuvolan esitteistä. Lapussa kerrottiin myös, että kaikkien osallistuneiden kesken arvotaan palkinto ja visailun saa suorittaa pareittain.

Aloitimme esittelemällä itsemme ja kerroimme, mikä on päivän teema ja mitä päivällä haemme. Seksikysymyksiin vastailun aloitimme klo 16.30, kun yhtään alakouluikäistä ei ollut ilmestynyt. Nuoria oli siihen mennessä tullut kahdeksan, heille luimme kysymysten vastaukset. Nuoret kuuntelivat osittain kiinnostuneen oloisina vastauksia. Jätimme seksikysymysten vastauslapun kahvilan pöydälle siltä varalta, jos nuoria saapuisi vielä myöhemmin paikalle. Lupasimme myös jättää seksikysymysten vastaukset kahvilalle, jotta kaikki halukkaat voivat niitä lukea vielä myöhemminkin.

Elokuvan alkamisajankohta muuttui, sillä kahvilassa saa olla alakouluikäisiä klo 18:aan saakka, elokuvan ikäraja on 13 vuotta. Nuoria alkoi viiden jälkeen saapua paikalle enemmänkin, alakoululaisia ei ollut paikalla, joten elokuva päätettiin aloittaa aikaisemmin. Sitä ennen esittelimme itsemme uusille tulijoille ja kehoitimme osallistumaan VisailuKisailuun. Nuoria oli paikalla elokuvan aikaan noin 60, heistä puolet katsoi kiinnostuneena elokuvaa, loput sitten täyttelivät VisailuKisailua ja pelasivat biljardia. Elokuvan aikana me tarkistimme VisailuKisailu vastauksia, juttelimme henkilökunnan ja halukkaiden nuorten kanssa.

Elokuvan loputtua kerroimme nuorille, miksi valitsimme juuri tämän elokuvan. Elokuva liittyi opinnäytetyöhömmme olennaisesti, sillä siinä käsitellään nuorten elämää, seksiä ja

seksuaalisuutta. Jaoimme nuorille palautekyselylaput, jolloin yhteistyö heidän kanssaan hieman kärsi, sillä nuoret eivät olleet halukkaita vastailemaan palautekyselyyn. Saimme kuitenkin pienellä puheella joitakin nuoria vastaamaan kyselyyn. Painotimme, että palaute on meille todella tärkeä opinnäytetyömme kannalta.

Nuoret saivat elokuvan jälkeen vapaa-aikaa tehdä omia juttujaan. Se oli meistä tärkeää, sillä emme halunneet, että nuoret ajattelevat meidän tulleen saarnaamaan seksistä ja seksuaalisuudesta. Olimme kuitenkin koko ajan läsnä niin, että nuoret pystyivät ottamaan kontaktia, jos niin halusivat. Ennen VisailuKisailun voittajan arpomista, kävimme läpi visailun oikeat vastaukset. Nuoret kuuntelivat vastaukset hyvin ja ilmeet kertoivat, että joidenkin kysymysten vastaukset tulivat tarpeeseen. Painotimme edelleen kaikille nuorille palautteen tärkeyttä meille ja yritimme motivoida nuoria vastaamaan palautekyselyyn. Arvoimme VisailuKisailun palkinnon onnettaren avulla. Onnettarena toimi kahvilan työntekijä. Visailun arvonta suoritettiin kaikkien osallistujien kesken, palkintona yksi pari sai kaksi lahjakorttia FilmTowniin. Palkinnon jaon jälkeen pyysimme palautteen yhteistyökumppaneilta ja keräsimme loput nuorten antamista palautteista. Jäimme kahvilaan vielä sen sulkeutumiseen saakka, jotta nuoret voisivat vielä tulla keskustelemaan jos on tarve.

10 VISAILUKISAILUN TULOKSET

VisailuKisailun päätimme tehdä sen takia, että pystyisimme hahmottamaan, mitä nuoret tietävät seksistä ja seksuaalisuudesta ja mitä eivät. Kysymykset eivät olleet vaativia ja nuorilla oli mahdollisuus käyttää apunaan meidän tuomia postereita ja neuvolan esitteitä. VisailuKisailu sisältää viisi monivalintakysymystä, kuusi oikein/väärin väittämää ja avoimia kysymyksiä oli neljä kappaletta. Kysymykset liittyivät sukupuolitauteihin, ehkäisyyn, seksiin ja seksuaalisuuteen.

VisailuKisailu kyselyitä meille palautui 20 kappaletta, joista nimettömiä oli kaksi. Nimellisistä kyselyistä neljä oli tehty pareittain, kolme oli poikaparien tekemiä ja yksi tyttöparin tekemä. Yksin kyselyyn oli vastannut kahdeksan tyttöä ja kuusi poikaa. Tila jossa nuoret vastasivat kyselyyn, ei ollut rauhoitettu, joten nuoret pystyivät keskustelemaan koko ajan toistensa kanssa.

VisailuKisailussa oli ehkäisystä kolme kysymystä. Kysyimme ainutta ehkäisyvälinettä, joka suojaa sukupuolitaudeilta ja vaihtoehdot olivat e-pillerit, kondomi tai kierukka. Kaikissa vastauspapereissa oli oikea vastaus. Jälkiehkäisystä kysyimme, milloin sitä tulisi käyttää ja suojaako se sukupuolitaudeilta. Kaikki olivat vastanneet, että jälkiehkäisy ei suojaa sukupuolitaudeilta, joka on oikein. Kolmessa oli täysin väärä vastaus kysymykseen milloin jälkiehkäisyä tulisi käyttää. Neljässä oli vanhaa tietoa jälkiehkäisyn ottoajasta ja 13:ssa oli täysin oikea vastaus.

Sukupuolitaudeista kysyttiin kuusi kysymystä. Monivalinta kysymykset olivat klamydian oireet tytöillä ja pojilla. Suurimpaan osaan oli vastattu vain osittain oikein. Tyttöjen oireet täysin oikein oli neljässä ja poikien oireet viidessä. Sukupuolitaudesta oli kolme väittämää niihin oikeita vastauksia tuli paljon. Olisimme kuitenkin toivoneet vielä enemmän tietämystä, sillä lähteissämme on tullut ilmi seksitautien yleistyminen. Kaikissa papereissa oli osattu vastata ainakin yksi paikka mistä hakea apua, jos epäilee itsellään sukupuolitautia.

Seksistä ja seksuaalisuudesta oli kuusi kysymystä. Kysyimme monivalinnassa, kenen välillä akti voi tapahtua. Avoimissa kysyimme mikä on orgasmi ja esinahka. Kaikista

eniten oikeita vastauksia tuli kysymykseen, kenen välillä akti voi tapahtua. Nuorista vain muutama tiesi mikä on orgasmi ja esinahka. Orgasmiin oli tullut esimerkiksi muutamia vastauksia, että se on miehen huippuhetki. Kaksi väittämää liittyi raskauteen. Kaikki tiesivät että hyväilemällä käsillä sukupuolielimiä ei voi tulla raskaaksi ja kolmessa vastauksessa luultiin, että voi tulla raskaaksi, jos saa miehen siemennestettä suuhun. Kaikki tiesivät mitä biseksuaali tarkoittaa.

VisailuKisailun tulokset kertovat, että nuoret tietävät perusasioita melko hyvin. Ainoastaan väärää vastauksia oli paljon klamydia, orgasmi ja esinahka kysymyksissä. Väestöliiton koulunseksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa kirjassa kerrotaan, että seksuaalikasvatus on nykyään tehokkaampaa kuin ennen ja nuorten seksuaaliterveystiedot ovat parantuneet (Kontula & Meriläinen 2007, 13).

11 SEKSIPÄIVÄN PALAUTE

Palautelappuja palautui 13 nuorilta ja yhteistyökumppaneilta kaksi. Hyvää palautetta nuorilta saimme siitä, että he olivat saaneet uutta tietoa, päivän sisältö oli hyödyllistä asiaa, elokuva oli osalle uusi ja heidän mielestä hyvä ja opettavainen, ihmisiä oli paljon ja joku oli myös oppinut, ettei seksistä puhuminen olekaan kiusallista. Palautteista kävi myös ilmi, että VisailuKisailu, ilmaiset kahvit, keksit ja kondomit olivat joillekin parasta päivässä. Huonoa palautetta tuli siitä, että aiheesta ja elokuvasta olisi haluttu enemmän keskustelua ja osa koki elokuvan huonoksi. Kehitysideoina nuoret olivat laittaneet, että olisi enemmän yhteistä toimintaa, parempi elokuva ja elokuvasta enemmän keskustelua. Meille oli tullut palautteissa paljon kiitoksia ja yhdessä palautteessa oli jopa sydämiä. Kaikista parhaat palautteet olivat ”kiva kun järjestitte tämän päivän, opin, ettei seksistä puhuminen olekaan kiusallista ja hyvä kun jaksoitte valistaa, nostan hattua”.

Yhteistyökumppaneiden palautteesta käy ilmi, että he kokivat päivän onnistuneeksi ja antoisaksi, tunnelma oli hyvä, seksipäivä ja ohjattu toiminta tuli tarpeeseen kahvilalle perinteisen oleilun sijaan, ohjelma oli hyvin suunniteltu ja saimme kiitosta siitä, että olimme koko illan paikalla nuoria varten. Kehittävää palautetta tuli siitä, että olisimme voineet hoitaa seksikysymyksiin vastailun paremmin, esimerkiksi jättämällä kysymykset ja vastaukset seinälle, josta nuoret olisivat voineet käydä rauhassa ne lukemassa. Jätimme kysymykset ja vastaukset nuorisokahvilan pöydälle, mutta olisi pitänyt laittaa ne jonnekin näkyvämmälle paikalle niin, että ne olisivat tavoittaneet kaikki.

12 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli antaa nuorille tietoa seksistä ja seksuaalisuudesta ja hahmottaa nuorten tietämyksestä ne asiat, jotka eivät olleet hallinnassa. Seksikysymysten avulla saimme osviittaa ennen seksipäivää siitä, mitä asioita nuoret eivät tiedä ja mitä he haluavat tietää. Kysymyksiin vastaamalla saimme antaa nuorille lisää tietoa asioista, joita he eivät tienneet.

VisailuKisailuun nuoret vastasivat osa yksin ja osa pareittain, kuitenkin heillä oli mahdollisuus keskustella koko vastaustenannon ajan toistensa kanssa. Tutkimuksen luotettavuutta on vaikea arvioida sillä tekohetki ei ollut rauhoitettu ja vastaajia oli vähän. Meillä olisi ollut mahdollisuus tehdä kyselystä laajempi ja isompi tutkimusjoukko olisi antanut luotettavampaa tietoa. Laajempi tutkimus ei kuitenkaan olisi ollut tarkoituksenmukainen, sillä päällimmäisenä tavoitteena oli tehdä mielenkiintoinen päivä nuorille ja antaa heille tietoa seksistä, ehkäisystä ja seksuaalisuudesta kyselyiden, seksikysymysten ja elokuvan avulla.

Tutkimusetiikan mukaan tutkijan täytyy pyrkiä tarpeettomien haittojen ja riskien minimointiin. Mahdollisia haittoja ovat fyysiset, sosiaaliset, taloudelliset tai emotionaaliset haitat. Tutkimussuunnitelmaa laatiessa tulisi arvioida mahdollisia ongelmia ja kuinka ongelmista selvittää jos sellaisia tulee. Tutkijan on arvioitava tarvitseeko henkilökohtaisia tietoja tutkimusta varten. Erityisesti tulee huolehtia, ettei tutkimustietoa käytetä tutkittavia vastaan. Tutkimukseen osallistuminen vapaaehtoisesti ja mahdollisuus kieltäytyä on turvattava kaikessa tutkimustoiminnassa. Tutkittavilla täytyy olla mahdollisuus esittää kysymyksiä, kieltäytyä antamasta tietoja ja myös keskeyttää tutkimus. Tutkimuksessa anonymiteetti on huomioitava asia. Anonymiteetillä tarkoitetaan sitä, että tutkimustietoja ei luovuteta ulkopuoliselle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177, 179.)

VisailuKisailuun nuoret vastasivat nimellä, jos halusivat osallistua arvontaan. Arvonassa palkinto arvottiin kaikkien vastanneiden kesken, eikä vain oikein vastanneiden kesken, näin takasimme oikeudenmukaisuuden. Arvonnan onnetar nosti voittajalapun katsomatta sitä ja ojensi sen suoraan meille. Kerroimme nuorille, että heidän henkilöllisyytensä pysyy salassa ja vain meillä on oikeus katsoa VisailuKisailujen vastaukset.

Palautekyselyyn ei tarvinnut vastata nimellä. VisailuKisailuun ja palautteeseen ei ollut pakko vastata, kyselyt olivat täysin vapaaehtoisia. Seksikysymykset, joita nuoret olivat laittaneet laatikkoon, olivat nimettömiä.

13 POHDINTA

Opinnäytetyömme avulla pääsimme tutustumaan nuorten maailmaan ja työskentelemään heidän kanssaan. Tämä oli todella tärkeää ja hyödyllistä, sillä emme ole harjoitelluissa tai koulussa päässeet syventymään nuorten asioihin sairaanhoidollisesta tai terveydenedistämisen näkökulmasta. Olemme tehneet paljon töitä vanhusten ja aikuisten parissa, joten tämä työmme nuorten parissa tuli uutena asiana ja niin pääsimme opinnäytetyömme kautta kehittämään ammatillista kasvuamme ja saimme uusia työvälineitä tulevaisuutta varten. Opinnäytetyömme aihe edellytti meitä ottamaan selvää nuorista, heidän seksuaaliterveydestä ja nykypäivän terveystietokasvatuksesta. Näitä tietoja kävimme läpi mielenkiinnolla, sillä ajat ovat muuttuneet jopa siitä, kun me olimme kohderyhmämme ikäisiä.

Aiheena seksi ja seksuaalisuus ovat mielenkiintoisia hoitotyön kannalta ja niistä puhutaan melko vähän julkisesti, nykyään kuitenkin enemmän kuin ennen. Silti näyttää siltä, että nuoret eivät saa aiheesta tarpeeksi tietoa tai sitä käydään läpi väärin menetelmin. Meidän mielestämme se tulee esille siinä, että seksipäivämme keräsi niin ison joukon nuoria ja seksikysymykset kertoivat myös oman osuutensa asiaan. Toki on hyvä asia, että nuoria tuli paljon ja se oli myös tavoitteemme.

Kontulan ja Meriläisen tekemän tutkimuksen mukaan nuorien seksuaalitietous on parantunut ja seksuaalikasvatus tehostunut, mutta samalla seurustelujen ja yhdyntöjen aloitusikä on laskenut (Kontula & Meriläinen 2007, 13). Tulisiko seksuaalikasvatus aloittaa aikaisemmin, koska tutkimus osoittaa, että yhä nuoremmat aloittavat seksielämän vai pitäisikö seksi, ehkäisy ja seksuaalisuus asiat olla nuoren omalla vastuulla.

Seksi ja seksuaalisuus ovat aiheita, joka yleensä kiinnostaa nuoria vaikka he ujostelevatkin. Kiinnostus tuli esille esimerkiksi siinä, että nuoria tuli huima määrä meidän seksipäiväämme. Seksistä ja seksuaalisuudesta puhuminen saattaa ujostuttaa jopa vanhempaakin ihmistä, joten me halusimme tehdä seksipäivästämmme rennon ja aiheista helposti lähestyttäviä. Teimme päivästämmme vapaamuotoisen, mutta kuitenkin opettavaisen, halusimme osoittaa nuorille, että seksistä ja seksuaalisuudesta puhumisen ei tarvitse olla kiusallista. Nuoret ottivat hyvin avoimesti meidät vastaan ja kuuntelivat mitä meillä oli

sanottavaa ja he myös osallistuivat suhteellisen hyvin järjestämäämme toimintaan. Seksipäivässä ei ollut tarkoitus saarnata aiheesta vaan kertoa ja opettaa elokuvan ja VisailuKisailun avulla nuorille tärkeitä ja heille ajankohtaisia asioita. VisailuKisailun tarkoituksena oli, että nuoret joutuvat itse etsimään tiedot esitteistä ja postereista, joissa oli opettavaista tietoa ja ennen päivän päättymistä kävimme vielä oikeat vastaukset yhdessä läpi nuorten kanssa. Tämän koimme hyväksi tavaksi, sillä nuoret joutuivat itse paneutumaan aineistoihin ja näin ollen toivottavasti oppivat enemmän.

Seksipäivän hyödyllisyyttä on vaikea arvioida, sillä se kesti vain päivän ja juuri näitä nuoria emme kohtaa enää tämän asian tiimoilta. Palautteesta oli tarkoitus saada tietoa siitä, oliko päivä hyödyllinen nuorille ja oppivatko he mitään. Yritettäessä saada palautetta nuoret eivät halunneet jatkaa yhteistyötä kanssamme. Nuoret antoivat lopulta palautetta, mutta sitä tuli odotettua vähemmän. Nuorilta kysyttäessä palautteenannon vaikeudesta, sanoivat he, että eivät osaa sanoa mitään palautetta. Kuitenkin palaute minkä saimme nuorilta, oli suurimmaksi osaksi hyvää. Meille jäi hyvä mieli päivästä ja nuoretkin antoivat ymmärtää käytöksellään, että päivä oli mieluinen. Nuoret olivat jo iloisia siitä, että heille ylipäättänsä järjestetään jotain aktiviteettia ja se oli varmasti yksi syy mikä sai nuoret liikkeelle.

Nuoret saivat mahdollisuuden kysellä seksiasioista nimettömänä ennen seksipäivää ja seksipäivässä annoimme kysymyksiin vastaukset. Tämä oli meidän mielestämme hyödyllinen asia, sillä nuorilta tuli paljon hyviä kysymyksiä, jotka olivat varmasti mietityttäneet heitä. Kysymykset kertoivat mielestämme siitä, että heillä oli paljon tietämättömyyttä asioista, jotka heitä kuitenkin kiinnostavat. Meidän mielestämme olisi hyvä, että nuorisokahvilalla olisi aina laatikko mihin nuoret saisivat laittaa kysymyksiä liittyen heitä kiinnostaviin asioihin. Näihin kysymyksiin annettaisiin vastaukset vaikka kerran tai pari kuussa tiettynä päivänä.

Opinnäytetyömme otsikko ”Miks kukaan ei tunne niin kuin mä?”, kertoo nuorten ajatuksista ja elämästä nuorena. Itsekin muistamme miettineemme monesti miksi toinen kehittyy aiemmin kuin minä tai seurustelee ja minä en. Nuorena jokainen hakee paikkaansa maailmasta ja monesti tuntuu siltä, että kaikkien tulisi olla samanlaisia, mutta tosiasia on, että jotkut vain tykkäävät samaa sukupuolta olevista ihmisistä, jotkut kehittyvät toisia nopeammin ja toiset saavat poikaystäviä ennen muita.

Jälkeenpäin mietittynä olisimme tehneet VisailuKisailun eri tavalla, sillä välillä tuntui siltä, että emme saaneet tarvitsemiamme tietoja ja vastauksia. Kuitenkin kyselymme tulokset kulkevat käsi kädessä tutkitun tiedon kanssa sillä edellä mainitussa lähteessä kerrotaan seksuaalitietämyksen parantumisesta 2000-luvulla. Ennen kyselyn tuloksia ja tutkimukseen tutustumista kuvittelimme, että nuorten tietämys seksistä, ehkäisystä ja seksuaalisuudesta on huonoa. On kuitenkin onni, että kuvittelimme väärin. Huonona asiana koimme myös palautekyselymme, sillä nuoret ovat huonoja antamaan palautetta ja palautekyselymme ei ollut tarpeeksi motivoiva. Palautteen saamiseksi meidän olisi pitänyt kehittää jokin tehokkaampi keino. Mietimme haastattelua, mutta tulimme yhteistyökumppanimme kanssa siihen tulokseen, että se ei ole hyvä keino nuorille, sillä ketään ei voi pakottaa antamaan palautetta ja ketään ei ollut tarkoitus ahdistella.

Tulevaisuutta ajatellen tästä aiheesta saisi monia hyviä jatkotutkimuksia, sillä aihe ei vanhene koskaan ja on aina eräänlainen tabu. Mielestämme jatkotutkimuksia voisi tehdä täysin samasta aiheesta, mutta pitemmällä aikataululla, niin että vaikutus tulisi esiin. Tutkimusjoukko voisi olla isompi, jotta tulokset olisivat luotettavampia. Sukupuolitaudeista voisi myös tehdä tutkimuksen. Ne ovat ajankohtainen aihe varmasti vielä pitkään, koska tutkittu tieto todistaa, että varsinkin klamydiatartuntojen määrät ovat nousussa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010). Tietenkin ainoastaan yksittäin seksistä, ehkäisystä ja seksuaalisuudesta saisi myös tutkimuksia ja opinnäytetyön aiheita nuoriin liittyen. Ne ovat aina mielenkiintoisia ja niistä nuoret eivät koskaan opi liikaa. Mahdollista olisi myös käyttää tätä aihetta eri ikäluokkiin.

Yhteistyö Pieksämäen nuorisotoimen kanssa sujui hyvin ja vaivattomasti. Olimme yhteyksissä heidän kanssaan koko prosessin ajan, yhdessä suunnittelimme ja muokkasimme päivää ideoiden pohjalta. Työskentely sujui helposti ja mutkattomasti koko opinnäytetyön prosessin ajan. Päivä oli kaiken kaikkiaan onnistunut ja mieleenpainuva kokemus, josta saimme valmiuksia työskennellä nuorien kanssa. Tulevina sairaanhoitajina koimme päivän hyödylliseksi niin meille kuin nuorillekin.

LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Aho, Kimmo & Hiltunen-Back, Eija 2007, Terveysportti. Klamydia – terveellistä seksiä. Viitattu 21.10.2010
http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tes00006
- Aho, Tuulia; Kotiranta-Ainamo, Anna; Pelander, Anne; Rinkinen, Tuija & Alkio, Paula (toim.) 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta - nuori vastaanotolla. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Apter, Dan; Hovatta, Outi; Kontula, Osmo; Ritamies, Marketta & Sieberg, Rita 2005, Terveyskirjasto. Seksuaaliterveys. Viitattu 21.10.2010.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00015
- Bayer HealthCare i.a. Mikä ehkäisyksi? Espoo: Bayer Oy.
- Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Cafe76sata 2010. Nuorisokahvilan historiaa lyhyesti. Viitattu 6.10.2010
<http://www.cafe76sata.fi/historia>
- Eskola, Kari; Kannas, Lasse; Mustajoki, Pertti & Räsänen, Pia 2005. Virtaa – Uuden sukupolven terveystieto. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Godson, Suzi 2003. Seksikirja. Helsinki: WSOY.
- Hei, mitä mulle tapahtuu? – Edessä muutosten murrosikä 2009. Helsinki: Väestöliitto.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kettunen, Liisa 2001. Kyllä vai ei - Murrosikäisestä aikuiseksi. Helsinki: WSOY
- Kinnunen, Saara 2001. Tytöt, pojat ja seksi - kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Hämeenlinna: Kirjapa Oy.
- Kiviranta, Mervi; Kuokkanen, Ritva; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.

- Kontula, Osmo & Meriläinen, Henna 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Väestötutkimuslaitos.
- Kontula, Osmo 2008. Halu & intohimo. Helsinki: Otava.
- Kosunen, Elise & Makkonen, Katri 2004. Nuorten seksuaaliterveyspalvelujen erityispiirteitä. Teoksessa Elise Kosunen & Maija Ritamo (toim.) Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Stakes, 85-92.
- Kulmala, Ilona (toim.); Luoto, Riitta & Viisainen, Kirsi 2003. Sukupuoli ja terveys. Tampere: Vastapaino.
- Lehtonen, Jukka 2003. Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 31. Helsingin: Yliopistopaino.
- Liinamo, Arja 2005. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta – arviointia terveyden edistämisen viitekehksessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Litmanen, Hannu; Pesonen, Jyri; Renfors, Timo & Ryhänen Eeva-Liisa 2005. Nuoret, terveys ja arkielämä. Painos 1.-2. Helsinki: WSOY.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto Hämeen piiri 2009. Täältä tullaan nuoruus – koululaisen opas. 12. painos, Tampere: Punamusta.
- Melkas, Tapani 2010. Kunnat terveyden edistäjinä – informaatio-ohjausta vai normeja? Teoksessa Timo Ståhl & Arja Rimpelä (toim.) Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 45- 53.
- Paavonen, Jorma; Reunala, Timo & Rostila, Timo 2003. Sukupuolitaudit. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pojasta mieheksi, tytöstä naiseksi 2004. Väestöliiton seksuaalikasvatussarja 3. Helsinki: VL-markkinointi.
- Seksuaalinen tasavertaisuus ry 2004. Seksi. Viitattu 11.10.2010
<http://www.seta.fi/fi/setafi413.htm>
- Seksuaalinen tasavertaisuus ry i.a. Biseksuaalisuus. Viitattu 11.10.2010
<http://www.seta.fi/fi/setafi42.htm>
- Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Sorjonen, Tiina 2010. Erityisnuorisotyöntekijä, Pieksämäen Nuorisotoimi. Pieksämäki. Sähköpostiviesti 7.10. Vastaanottaja Katariina Moilanen. Tuloste tekijän hallussa.

- Sukupuolitaudit 1997. Väestöliiton seksuaalikasvatussarja 1. Helsinki: VL-markkinointi.
- Suomela, Anu 2009. Seksi - kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a. Strategia 2010–2014. Viitattu 24.10.2010
http://www.tekry.fi/timage.php?i=100362&f=3&name=Tekryn_strategia_2010-2014.pdf
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2009. Kouluterveyskysely 2009 – Seksuaaliterveys. Päivitetty 5.2.2010. Viitattu 17.10.2010
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/seksuaaliterveys2009.htm>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2010. Tartuntatauti rekisterin tilastotietokanta. Viitattu 24.10.2010 <http://www3.ktl.fi/>
- Vertio, Harri 2003. Terveystieteiden edistäminen. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- World health organization i.a. Sexually Transmitted Diseases. Viitattu 21.10.2010
http://www.who.int/vaccine_research/diseases/soa_std/en/index1.html
- Väestöliitto i.a. b. Mitä seksi on? Viitattu 6.10.2010
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/>
- Väestöliitto i.a. a. Mitä seksuaalisuus on? Viitattu 11.10–12.10.2010
http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/seksuaalisuus_ja_seurustelu/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/

LIITTEET

LIITE 1: Aiheenvalintaohje

Moi!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Pieksämäeltä. Olisimme kevään 2010 aikana tulossa pitämään juuri teille suunniteltua terveyspäivää. Päivän ideana on tarjota teille mahdollisimman paljon, joten tarvitsisimme apuanne aiheen suhteen. Haluamme, että aihe on teille mielenkiintoinen ja saatte siitä mahdollisimman paljon irti. Tässä olisi nyt kolme vaihtoehtoa, joista voitte valita eniten teitä kiinnostavan aiheen.

1. Nuorten hyvinvointi

- ravitsemus, liikunta, yöuni ja näiden merkitys arjessa

2. Seksi

- ehkäisy, sukupuolitaudit

3. Teiniraskaus

- raskauden keskeyttäminen, raskauden kulku, sosiaalinen tuki (neuvola)

4. jokin muu, mikä? _____

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan lahjakortti pizzeriaan, joten muista laittaa lapulle myös puhelinnumerosi. Tietosi eivät leviä meiltä eteenpäin.

Boksi on kahvilalla 1.2 asti, siihen mennessä on vastaukset jätettävä!

Terkuin: Kaisa ja Kata ☺

LIITE 2: VisailuKisailu

VisailuKisailu!

Oikeita vastauksia voi olla useampia.

Ympyröi oikea vastaus:

Mikä on ainut ehkäisyväline, joka antaa suojaa sukupuolitaudeilta

- a) e-pillerit
- b) kondomi
- c) kierukka

Klamydian oireet tytöillä

- a) epätavallinen valkovuoto, kutina ja kirvely virtsatessa
- b) voi olla oireeton
- c) kirvely, haavat ja paiseet

Klamydian oireet pojilla

- a) voi olla oireeton
- b) ei voi saada siemensyöksyä
- c) voi aiheuttaa virtsaputkentulehduksen

Seksi on akti, joka tapahtuu

- a) miehen ja miehen välillä
- b) naisen ja naisen välillä
- c) miehen ja naisen välillä

Mitä tarkoittaa biseksuaali

- a) kiinnostunut naisista
- b) kiinnostunut miehistä
- c) kiinnostunut sekä naisista ja miehistä

Alleviivaa oikein (O) tai väärin (V)

Raskaus voi alkaa hyväilemällä sukupuolielimiä käsillä O/V

Ei voi tulla raskaaksi, vaikka saisi miehen siemennestettä suuhunsa O/V

Jälkiehkäisytabletti suojaa sukupuolitaudeilta O/V

Seksitautia ei voi saada suuseksistä O/V

Sukupuolitauti voi tarttua veren välityksellä O/V

Sukupuolitauti ei voi olla oireeton O/V

Vastaa kysymyksiin omin sanoin.

Orgasmi on?

Mistä voit saada apua, jos epäilet, että sinulla on sukupuolitauti? (vähintään kaksi paikkaa)

Milloin jälkiehkäisyä tulee käyttää? (Jälkiehkäisy ei ole koskaan ensisijainen ehkäisykeino)

Mikä on esinahka?

LIITE 3: Palautekysely

Palaute

Mitä hyötyä päivästä oli sinulle?

Minkä koit päivässä parhaaksi?

Minkä huonoimmaksi?

Kuinka lähtisit kehittämään päivää?

Kirjoita vapaavalintaista palautetta järjestäjille!

Kiitos vastauksestasi, toivottavasti vastasit enemmän kuin yhdellä sanalla. Palaute on todella tärkeää meidän opinnäytetyömme kannalta!

LIITE 4: Seksipäivän ilmoitus Pieksämäen lehdessä

Seksipäivä 30.9.2010 klo 16-20



NUORI, tule nuorisokahvila cafe76sataan nauttimaan seurasta hyvästä ja tiedonjyvistä, aiheena seksi - tulethan tiedonjanoiseksi!

Klo 17.00 alkaa fucking ämäl leffa, jonka jälkeen luvassa on ilmaista kahvittelua, pientä visailua ja seksikysymyksiin vastailua. Muistathan kirjoittaa kysymyksesi seksipipoon ennen 27.9.2010 kahvilalla.

Päivänjärjestäjinä toimivat sairaanhoitajaopiskelijat Katariina Moilanen ja Kaisa Lumpeinen(Diak), Pieksämäen nuorisotoimi.

LIITE 5: Posterit



LIITE 6: Seksikysymykset ja niiden vastaukset

SEKSIKYSYMYKSET JA VASTAUKSET

Onko totta, että tupakointi lisää impotenssia?

Tupakointi lisää peniksen valtimoiden kalkkeutumista, joka voi aiheuttaa impotenssia.

Onko totta, että alkoholin runsas käyttö lisää impotenssia?

Alkoholin liiallinen käyttö ajan kuluessa muuttaa hormonitasapainoa niin, että seksuaalinen halukkuus vähenee ja erektio heikkenee. Päihteiden käytön vähentäminen tai lopettaminen voi joskus auttaa erektiokyvyn palautumiseen.

Minkä ikäisenä kuukautiset alkavat?

Kuukautisten alkamisikää ei voi ennustaa kenenkään kohdalla, alkamisikä on jokaisella yksilöllinen. Jos asia painaa mieltä voit käydä keskustelemassa asiasta kouluterveydenhoitajan kanssa.

Olimme poikaystäväni kanssa yhdynnässä ja sen jälkeen huomasimme, että kortsu oli mennyt rikki. Voinko olla raskaana?

Mieheltä erittyy siemennestettä koko yhdynnän ajan eli on mahdollista, että hedelmöityminen on tapahtunut. Jos epäilet olevasi raskaana, kannattaa ottaa yhteyttä neuvolaan, omaan lääkäriin tai kouluterveydenhoitajaan.

Unohdin ottaa e-pillerini ja harrastin seksiä kerran ilman muuta suojausta, mitä teen?

Jos epäilet olevasi raskaana ota yhteyttä neuvolaan, lääkäriin tai terveydenhoitajaan. Jos et ole raskaana jatka e-pillereiden käyttöä normaalisti. Vaikka syöt e-pillereitä voi kondomia käyttää lisäehkäisyä ja kannattaakin käyttää, sillä se on ainut ehkäisyväline, joka suojaa sukupuolitaudeilta.

Voiko suuseksistä tulla raskaaksi?

Suuseksistä ei voi tulla raskaaksi, mutta sukupuolitaudit voivat tarttua suuseksin välityksellä.

Millainen on ensimmäinen kerta?

Jokaisen ensimmäinen kerta on yksilöllinen ja ainutlaatuinen kokemus. Seksiin ei tule ryhtyä liian aikaisin tai jos ei tunne olevansa valmis.

Mitä on seksi?

Seksi on akti, jonka kuuluisi tuottaa nautintoa. Seksistä voi nauttia yksin, jolloin se on esimerkiksi itsetyydytystä. Yhdessä toisen ihmisen kanssa seksi voi olla esim. hyväilyä tai rakastelua. Seksi on yksityinen asia, sitä ei voida arvioida kokemuksen tai toisen ihmisen mukaan.

Voiko olla mahdollista ettei seiso jos on liian kännissä?

Alkoholi voi vaikuttaa peniksen toimintaan.

Mikä on väliliha?

Välilihalla tarkoitetaan emättimen ja peräaukon välissä olevaa ihokudosta.

Sattuuko seksi?

Tärkeää on, että seksi tuntuu hyvältä ja on myös kivaa. Jos se ei tunnu siltä, että on valmis niin tulisi pidättäytyä siihen asti kunnes olo tuntuu siltä, että on valmis. On tärkeää, että itse haluaa seksiä ja, että myös kumppani on valmis ja haluaa ryhtyä toimeen. Seksin aloittamista ei kannata kiirehtiä, vaan seksuaaliselle kasvulle täytyy antaa aikaa.

Jos tupakoi, voiko silloin käyttää e-pillereitä?**heikentääkö e-pillereiden vaikutusta?**

Tupakoida voi, mutta se ei todellakaan ole suotavaa, sillä tupakointi yhdistettynä e-pillereihin lisää veritulppariskiä. E-pillereiden tuoteselostuksessa kerrotaan lisää e-pillereistä ja se tulisi lukea ennen niiden käyttöä.

Jos tekee abortin alaikäisenä, tarvitseeko vanhempien tietää siitä?

On suositeltavaa kertoa vanhemmille ja keskustella asiasta, mutta lääkäri eikä hoitaja ilmoita abortista alaikäisen vanhemmille, koska he ovat vaitiolovelvollisia. Poikkeustapauksia on olemassa, jos lääkäriellä on epäily siitä, kuinka raskaus on saanut alkunsa. Lastensuojelulaki menee vaitiolovelvollisuuden edelle.