

Mämmelä Tiia, Niskala Mirka ja Papinaho Taru

8-luokkalaisten seksuaalikasvatuspäivä

Toiminnallinen opinnäytetyö

8-luokkalaisten seksuaalikasvatuspäivä

Toiminnallinen opinnäytetyö

Mämmelä Tiia, Niskala Mirka, Papin-
aho Taru
Opinnäytetyö
Kevät 2019
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijä(t): Mämmelä Tiia, Niskala Mirka & Papinaho Taru
Opinnäytetyön nimi: 8-luokkalaisten seksuaalikasvatuspäivä
Työn ohjaajat: Kinisjärvi Marja & Koivisto Kaisa
Työn valmistuslukukausi- ja vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 36+ 3 liite sivua

Tämä opinnäytetyö käsittelee yläasteikäisen nuoren seksuaalisuutta ja siihen liittyviä asioita. Aihesisältö on mietitty ikäryhmälle sopivaksi, kiinnostavaksi ja siten, että se vastaisi sen ikäryhmän mielenkiinnon ja tiedontarpeen kohteita. Nuoruudessa on paljon askarruttavia asioita liittyen omaan kehoon, sen toimintaan, seksiin ja seksuaalisuuteen. Asioista ei uskalleta puhua tai kysyä luotettavaa aikuiselta, vaan tietoa etsitään netistä. Nuorilla on paljon harhaluuloja liittyen näihin aiheisiin ja kouluissa tapahtuva valistus on hyvin vähäistä. Nuorena aikuisuudessa mielenkiinto herää, ja nuorten on tärkeää saada tietoa ja valistusta liittyen esimerkiksi sukupuolitauteihin ja ehkäisyyn. Harhaluulot eivät saisi ohjata nuorten seksikäyttäytymistä. Aihetta on tärkeä tutkia ja kehittää, jotta sukupuolitaudit ja raskaudenkeskeytykset eivät lisääntyisi, nuoret saisivat tietoa seksuaalisesta häirinnästä ja osaisivat puuttua siihen, eivätkä tuntisi häpeää liittyen oman kehon muutoksiin tai omaan seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen suuntautumiseen. Nuorten kanssa työskennellessämme huomasimme, että tiedolle ja opetukselle on kysyntää tässä ikäluokassa. Monille opettamamme asiat olivat täysin uusia ja tieto liittyen aiheisiin olematon.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää toiminnallinen seksuaalikasvatus päivä yläkouluikäisille nuorille. Tapahtumapäivän tavoitteena oli, että nuoret saavat itse toteuttaa rastien sisällöt projektin tekijöiden avustamana. Projektin tekijöiden tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoisuutta ja taitoja liittyen seksuaaliterveyteen sekä herättää ajatuksia liittyen seksuaalisuuden kehittymiseen ja siihen, mikä on seksuaalista häirintää.

Tämä opinnäytetyö koostuu sekä toiminnallisesta että kirjallisesta osuudesta. Opinnäytetyön prosessi lähti käyntiin aiheen valinnasta, jonka jälkeen teimme opinnäytetyön suunnitelman. Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä kokosimme tietoperustaa aiheestamme hyödyntäen erilaisia lähdemateriaaleja. Raportissamme käsittelemämme aiheet olivat seksuaalisuuden kehittyminen, seksuaali-identiteetin kehittyminen, ehkäisy, sukupuolitaudit ja seksuaalinen häirintä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin seksuaalikasvatustapahtumana Haukiputaan yhtenäiskoululla.

Seksuaalikasvatuspäivän aikana jokainen 8.-luokkalainen vastasi palautekyselyyn sekä pyysimme palautetta myös projektin ohjaavalta opettajalta sekä koulun yhteyshenkilöltä M. Rekilältä. Projektiryhmän tekijät olivat laatineet ennakkoon lyhyen kyselyn, johon oli helppo vastata. Palautekyselylaput oli suunniteltu niin, että kiertäville ryhmille, suunnitteluryhmälle ja opettajille olivat omat palautelaput. Näiden palautteiden perusteella voimme kehittää omaa toimintaamme jatkossa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja oli Haukiputaan yhtenäiskoulu ja se on toteutettu yhdessä 8B-luokan kanssa. Projektin toiminnallinen osuus eli seksuaalikasvatuspäivä 8.-luok-

kalaisille pidettiin Haukiputaan yhtenäiskoululla 9.5.2019. Tapahtumapäivänä 8B-luokkalaiset esittelivät muille 8.-luokkalaisille omien rastiensa aiheisällöt. Rastien aiheet suunniteltiin yhdessä projektin tekijöiden kanssa. Rasteja oli yhteensä viisi. Aiheita rasteilla olivat seksuaalisuuden kehittyminen, seksuaali-identiteetti, ehkäisy, sukupuolitaudit ja seksuaalinen häirintä. Rastien toteutusmuotoina olivat erilaiset menetelmät kuten tietovisat, yhdistelytehtävät, Powerpoint -esitys, oikein-väärin-väittämät sekä toiminnallisia tehtäviä. Kiertäviä ryhmiä päivän aikana oli yhteensä viisi ja jokainen ryhmä kävi kaikilla rasteilla.

Avainsanat: Seksuaalikasvatus, seksuaaliterveys, seksuaalisuuden kehittyminen, seksuaalinen häirintä, ehkäisy, sukupuolitaudit

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Registered Nurse

Author(s): Mämmelä Tiia, Niskala Mirka, Papinaho Taru
Title of thesis: Sexual Health Education-day for 8th graders
Supervisors: Kinisjärvi Marja & Koivisto Kaisa
Term and year when thesis was submitted: Autumn 2019

Pages: 36+3 appendix pages

This thesis deals with the sexuality of a junior high school student and related issues. The topic content is thought to be appropriate, interesting and relevant to the age group's interest and information needs. There are a lot of uncertain things in youth when it comes to your body, sex and sexuality. They do not dare to talk to or ask a trusted adult but will search the Internet for information. Young people have many misconceptions about these topics and there is very little education in schools. In young adulthood, interest arises, and it is important for young people to be informed and educated about issues such as STDs and prevention. Misconceptions should not guide young people's sexual behavior. It is important to research and develop this topic so that sexually transmitted infections and abortions do not increase, young people become aware of and deal with sexual harassment and feel no shame about their own body changes or their own sexuality and sexual orientation. While working with young people, we found that there was a demand for information and education in this age group. Many of the things we were taught were completely new and the knowledge of the subjects non-existent.

The commissioner of this functional thesis was Haukiputaan yhtenäiskoulu and it has been implemented together with the class 8B. The functional part of the project, the day of sexual education for the 8th graders, was held at Haukiputaan yhtenäiskoulu on May 9, 2019. On the day of the event, the 8B graders presented to the other 8th graders their subject matter. The themes of the desks were designed together with the project authors. There was a total of five desks. The topics of the desks were sexual development, sexual identity, birth control, sexually transmitted diseases and sexual harassment. The methods used for the exercise were various methods such as quizzes, combining tasks, Powerpoint presentation, correct-misrepresentations, and functional tasks. There was a total of five traveling groups during the day, and each group visited all the desks.

The aim of the thesis was to organize a functional sexual education day for young people. The aim of the event day was for young people to be able to implement the content of the desks with the help of the project authors. The aim of the project was to increase the awareness and skills of young people, and to raise ideas about the development of sexuality and what is sexual harassment.

This thesis consists of both a functional and a written part. The thesis process started with the selection of the topic, after that we made a plan for the project. When preparing the thesis plan, we gathered a knowledge based on our subject using various source materials. The topics we dealt with in our report were the development of sexuality, the development of sexual identity, prevention, sexually transmitted diseases, and sexual harassment. The functional part of the thesis was implemented as a sexual education event at Haukiputaan yhtenäiskoulu.

During the Sexual Education Day, each 8th grader answered to our feedback inquiry and we also asked for feedback from the project instructor and school contact person, M. Rekilä. The project team's authors had prepared a short inquiry with the questions easy and quick to answer. Feedback inquiries were designed so that the groups, the planningteam and the teachers had their own feedback forms. Based on these feedbacks, we can develop our own operations in the future

Keywords: Sexual education, sexual health, development of sexuality, sexual harrasment, birth control, sexually transmitted diseases

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	8
2	NUORUUSIKÄ JA SEKSUAALIKASVATUS	10
3	SEKSUAALISUUDEN KEHITTYMINEN.....	12
3.1	Seksuaalisuuden portaat.....	12
3.2	Poikien murrosikä	13
3.3	Tyttöjen murrosikä	13
3.4	Nuoren seksuaali-identiteetin kehittyminen.....	14
4	EHKÄISY.....	16
5	SUKUPUOLITAUDIT.....	19
6	SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ.....	23
7	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	24
8	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA AIKATAULU.....	25
8.1	Aiheen valinta	25
8.2	Projektin suunnittelu	25
8.3	Projektin aikataulu	26
9	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	28
10	PALAUTELOMAKE JA SEN TULOKSET	31
11	POHDINTA	34
12	LÄHTEET	36
13	LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Seksuaalikasvatus on seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämistä ja nämä edistävät hyvinvointia. Seksuaalikasvatuksella voidaan ehkäistä seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä riskejä ja tehdä myös korjaavaa työtä. Jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaalikasvatukseen, tämä määritellään seksuaalioikeuksissa, jotka ovat osa ihmisoikeuksia. (THL, 2018)

Aiheenamme on nuorten seksuaalikasvatustapahtuma 8-luokkalaisille. Seksuaalisuus on läsnä koko ihmisen elinkaaren ajan, joten siihen on hyvä perehtyä jo nuoresta asti oman ikätason mukaisesti. Projektillamme pyrimme luomaan keskustelua ja eri näkökulmaa lähestyä aihetta. Myös nyky maailman muutokset esim. sosiaalinen media ovat tuoneet uusia haasteita ja hyötyjä seksuaalikasvatukseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorille järjestettyä seksuaalikasvatuspäivää, sen suunnittelua toteutusta ja arviointia. Tavoitteena on tuoda lisää tietoa nuorten keskuuteen mitä nuorten seksuaalinen kehittyminen on ja mitä osa-alueita siihen kuuluu. Tapahtumapäivän tulokset olisivat kaikille osapuolille mieluisia ja niistä hyötyisivät niin kohderyhmä kuin projektiryhmä.

Hyvin usein tapahtuman sisältö perustuu siihen, minkälaisia tavoitteita tapahtumalle on asetettu ja kenelle tapahtumaa ollaan järjestämässä. Tapahtumat ovat loistava tapa yrityksille ja organisaatioille olla henkilökohtaisesti vuorovaikutuksessa kohderyhmän kanssa. (Isohookana, 2007, 170,171)

Seksuaalikasvatustapahtuman toteuttaminen koostuu prosesseista, jotka pitävät sisällään monia osa-alueita. Tässä opinnäytetyössä seksuaalikasvatuspäivän järjestäminen käydään läpi valitsemiemme aihealueiden kautta. Jokaiselle aihealueelle on oma esittelypiste. Tapahtuman suunnittelu ja toteutus on tehty Haukiputaan yhtenäiskoulun yläkoulun toiveesta. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena, mikä tarkoittaa, että se koostuu produktiosta ja raportista. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on toteuttaa jonkinlainen käytännön toiminto, joka voi olla ohjeistus, opas tai konkreettisen toiminnan järjestäminen. Opinnäytetyön lopputuote voi olla perehdytysopas, tapahtuma tai ohjeistus jollekin työpaikalle. Toiminnallinen opinnäytetyö yhdistää sekä käytännön toteutuksen, että toiminnan raportoimisen (Airaksinen, Viikka, 2004). Tämän toiminnallisen opinnäytetyön (nuorten seksuaalikasvatus tapahtuma) toteutuksen perustana on hyödynnetty Airaksisen ja Vilkan (2004) Toiminnallinen opinnäytetyö teosta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Haukiputaan yhtenäiskoulu, joka on Oulun kaupungissa sijaitseva yläkoulu. Rehtorina toimii Ari Isomaa, ja yhteyshenkilönä Maarit Rekilä. Yläkoulu on osa oppivelvollisuutta ja oppilaat ovat 12-17-vuotiaita. Yläkoulu on osa suomalaista perusopetusta, joka on pakollinen kaikille. Perusopetus sisältää yhteensä 9lk, joista yläkoulussa käydään 7-9. Yläkoulun lopuksi oppilas saa päättötodistuksen, jonka jälkeen hän on jatko-opiskelukelpoinen. Perusopetukseen kuuluu terveystiedon tunnit, joihin sisältyy myös yläkouluikäisille tarkoitettua seksuaalikasvatusta. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyrimme, että oppilaat pääsisivät itse osallistumaan ja keskustelemaan aiheesta.

2 NUORUUSIKÄ JA SEKSUAALIKASVATUS

Nuoruusiässä kehitytään niin fyysisesti kuin psyykkisestikin lapsesta aikuiseksi. Nuoren kehossa tapahtuu muutoksia, mutta niin tapahtuu mielessäkin. Aletaan hiljattain ottamaan etäisyyttä vanhempiin ja kaverit muuttuvat entistä tärkeämmiksi. Nuoruusiän kehitystehtävät jaetaan kolmeen vaiheeseen varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja jälkinuoruus. Jokaiseen näihin vaiheeseen liittyy kehitystehtäviä, jotka etenevät jokaisella yksilölliseen tahtiin. Nuoruus sijoittuu 12-22 ikävuoden väliin. (Aalberg, V. 2008, 67)

Varhaisnuoruus kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin. Kehossa tapahtuu fyysisiä muutoksia ja ne aiheuttavat usein levottomuutta. Nuori on hämmentynyt, sillä käsitys omasta itsestä vaihtelee. Varhaisnuori elää ristiriidassa. Kun toisaalta itsenäistymisen tarpeet alkavat saada yhä enemmän tilaa sekä haluaa irti omista vanhemmista ja toisaalta on tarve palata riippuvuuteen. (Aalberg, V. 2008, 68)

Varsinaisessa nuoruudessa nuori on alkanut olla sinut muuttuneen kehonsa kanssa. Seksuaalisuuden kehitys on tässä vaiheessa keskeistä - nuoren oman seksuaalisuuden vaikutus hänen ihmissuhteisiinsa. Seksuaaliset yllykkeet alkavat jäsentyä, kun tähän mennessä ne ovat olleet sitoutuneet hyvin lapsenomaisiin käsityksiin seksuaalisuudesta. Nuori alkaa tässä vaiheessa myös ottaa haltuunsa lapsesta aikuiseksi kehittynyttä kehoaan. Nuorilla on tässä vaiheessa yleensä erilaisia seksuaalisia kokeilua sekä itseensä tutustumista kuten itsetyydytystä, kokeiluja samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa ja pohdintoja siitä, että riittääkö sellaisena kuin on, onko oikeanlainen. Ikätovereiden merkitys on myös seksuaalisuuden kehittymisen kannalta tärkeää. Seurustelusuhteissa testataan omaa seksuaalisuutta, kelpaako muille. Varhaisnuoruuden yllykepaineesta on siirrytty energisyyteen ja aktiivisuuteen eli ollaan kiinnostuneita omasta seksuaalisuudesta (Aalberg, 2008, 69-70).

Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi omasta sukupuoli-identiteetistä. Tässä vaiheessa nuori on jo niin irtautunut vanhemmistaan, että kykenee kohtaamaan heidät yhä enemmän tasavertaisempina. Tässä vaiheessa nuoren kyky empatiaan lisääntyy ja nuori ottaa paremmin toiset huomioon. Nuoresta tulee yhteiskunnan jäsen ja hän alkaa kantaa omalla osallaan vastuuta (Aalberg, V. 2008, 70-71).

Seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan seksuaalisuuden tiedollisten, sosiaalisten, vuorovaikutukseen liittyvien, fyysisten ja tunteisiin liittyvien näkökohtien oppimista. Se alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän. Jokaisella nuorella ja lapsilla on oikeus saada omaan ikäänsä nähden oikeanlaista seksuaalikasvatusta. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on tukea ja suojella seksuaalista kehitystä. Sen avulla nuoret saavat tietoa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, kuten seksuaaliterveydestä ja oppivat hahmottamaan omaa seksuaalisuuttaan. On tärkeää, että seksuaalikasvatuksessa käytettävä tieto ja opetustavat ovat suunnattu kohderyhmän tarpeita vastaamaan. On myös hyvin tärkeää, että nuoret saavat hyvää seksuaalikasvatusta esimerkiksi kouluissa, koska nuoret harvoin uskaltavat omatoimisesti lähestyä vanhempaa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, vaan he kaivat tietoa internetistä, missä tieto ei aina ole aivan luotettavaa (WHO: 2010, 19-23).

Nuorten seksuaalikasvatustapahtumassa käsittelemme ikätasoon kuuluvaa seksuaalista kehittymistä (varsinainen nuoruus), seksuaali-identiteettiä, sukupuolitauteja, ehkäisyä ja seksuaalista häirintää. Jokainen käsitellään omana aihealueenaan.

3 SEKSUAALISUUDEN KEHITTYMINEN

Seksuaalisuus on keskeinen ihmisen ominaisuus, joka kehittyy koko elämän ajan. Seksuaalisuus sisältää biologisen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja roolit, seksuaalisen orientaation, eroottisen mielenkiinnon, nautinnon ja intiimiyden sekä lisääntymisen eli suvunjatkamisen. Seksuaalisuus myös koetaan ja ilmaistaan eri tavoin: ajatuksin, fantasioin, haluin, uskomuksin asentein ja arvoin, käyttäytymisessä ja rooleissa sekä pari- ja ihmissuhteissa (Rinkinen, T. 2012, 12).

Seksuaalisuuteen ja sen ilmaisemiseen vaikuttavat biologisten, sosiaalisten, psykologisten, taloudellisten poliittisten kulttuuristen, eettisten, oikeudellisten, historiallisten ja uskonnollisten sekä hengellisten tekijöiden vuorovaikutus. Käsitteet seksuaalisuudesta ja sen kehityksestä vaihtelevat yhteiskunnasta ja kulttuurista toiseen (Rinkinen, T. 2012, 12).

3.1 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden kehittyminen kuvataan seksuaalisuuden yhdeksällä portaalla. Lapsena ollaan vielä ihastuneita omiin vanhempiin tai läheiseen ja lapsi voi ajatella menevänsä naimisiin isän tai äidin kanssa. Nuoren ihastumiset alkavat usein niin sanotuista kaukorakkauksista eli nuori ihailee jotakin julkisuuden hahmoa. Kaukorakkauksilla nuori hakee turvallisia kokemuksia ihastumisen tunteista. Pikkuhiljaa nuori alkaa suuntaamaan ihastumisen tunteet lähipiiriin esimerkiksi saman luokan poikiin tai tyttöihin (Kortenniemi-Poikela, E. 2010, 25-61).

Omien tunteiden kertominen muille, on nuorelle usein vaikeaa, joten hän voi pitää tunteensa omana tietona pitkään. Vähitellen nuori alkaa jakamaan omia tunteitaan esimerkiksi hyvälle kaverille. Omien tunteiden jakaminen on nuorelle iso askel seksuaali-identiteetin kehittymisessä ja samalla nuori harjoittelee kaverisuhteiden pelisääntöjä ja ristiriidoista selviytymistä. Seuraava vaihe on ihastuksesta kertominen ihastuksen kohteelle. Jos nuori on saanut ihastukselta vastakaikua ja he aloittavat seurustelun, alkaa usein käsi kädessä vaihe. Käsi kädessä vaiheessa nuori alkaa kaivata kosketusta ja halutaan valita kosketukselle mahdollisimman turvallinen kohde, joten toista voi kädestä pitää kiinni (Kortenniemi-Poikela, E. 2010, s. 62-106.).

Seuraavalla, suudellen portaalla nuori kokee jo sellaista ihastumista ja rakastumista, että hän kykenee jo tuntemaan seksuaalista kiihottumista tunteidensa rinnalla. Seuraavassa vaiheessa harjoitellaan, mikä tuntuu hyvältä. Silloin rohkaistutaan jakamaan seksuaalista nautintoa kumppanin kanssa kosketuksen kautta. Viimeisenä portaana on rakastelu. Tässä vaiheessa nuori kokee olevansa tarpeeksi kypsä, ja halukas intiimimpään suhteeseen kumppaninsa kanssa. Nuoruusiän suhteet ovat usein hyvin lyhytkestoisia eikä niin vakavia, koska ne ovat usein itsekkäitä ja omien tarpeiden mukaisia. Nuoren seksuaali-identiteetin kannalta on tärkeää, että nuori pääsee rauhassa ja omaan tahtiin kokemaan ja käsittelemään omia tunteitaan (Kortenniemi-Poikela, E. 2010, s. 107-144.).

3.2 Poikien murrosikä

Yleensä miehillä fyysinen kehitys alkaa kivesten kasvamisesta. Samoihin aikoihin hien haju muuttuu kitkeräksi ja voimakkaaksi. Seuraavassa vaiheessa häpykarvoitusta alkaa kehittyä ja penis kasvaa. Keskimäärin 13-14-vuoden iässä pojilla alkaa usein esiintyä aknea, heillä alkaa äänenmurros, sekä esiintyä spontaaneja siemensyöksyjä. Myös tahattomat ja "huonolla hetkellä" ilmenevät erektiot alkavat häiritä nuoria miehiä. Tässä iässä henkinen taantumisen on usein voimakkaimmillaan. Kainalokarvat alkavat kasvaa keskimäärin 14-15-vuoden iässä. Silloin myös pituuskasvu on voimakkainta ja näihin aikoihin myös yksilöllisesti kasvojen karvojen kasvaminen. Murrosiän aikana hygienian tarve muuttuu ja nuoret yleensä tarvitsevat ohjeistamista. Päivittäinen peseytyminen suihkussa, erityisesti kainaloiden, varpaiden ja sukuelinten pesu lämpimällä vedellä ja miedolla saippualla on tärkeää. Antiperspiranttien käyttö on suositeltavaa, mutta voimakkaiden hajusteiden käyttö saattaa ärsyttää ihoa ja pahentaa hikoilua (Aalberg, V. 2008, s. 37-48).

3.3 Tyttöjen murrosikä

Naisten murrosikä alkaa yleensä rintarauhasen kehittymisellä. Tyttöillä murrosikä alkaa noin 9-14-vuoden ikäisenä. Seuraavaksi alkaa kehittyä häpykarvoitus. Murrosiässä tytön lantiokaari muotoutuu ja valmistuu synnyttämistä varten. Reisiin ja pakaroihin kertyy usein rasvakudosta. Valkovuodon alkaminen on valmistautumista kuukautisten alkamiseen. Valkovuoto kosteuttaa ja puhdistaa emätintä. Usein kasvun pyrähdysten jälkeen alkavat kuukautiset. (Aalberg, V. 2008, s. 52-61).

Kuukautisten alkaminen on merkki naisen lisääntymiskyvystä. Kuukautisten alkamiseen vaikuttavat muun muassa seuraavat tekijät: perintötekijät, ravitsemus ja liikunta. Lapsuudessa sairastetuilla sairauksilla ja niiden lääkehoidolla voi olla myös vaikutusta kuukautisten alkamisikään. Nuorten naisten murrosiän alkaminen on hyvin vaihtelevaa ja jokainen kehittyikin ikään tai sukupuoleen katsomatta yksilölliseen tahtiin. On kuitenkin suositeltavaa varata aika lääkärin vastaanotolle, jos 16-vuotta täyttäneellä tytöllä ei ole alkanut vielä kuukautiset. Parin kolmen vuoden ajan nuoren tytön kuukautiskierto voi olla epäsäännöllinen ja vuodot voivat olla runsaita tai pitkittyä. Alkuun kuukautiset voivat olla kivuttomia, mutta niiden säännöllistyessä monelle voi ilmaantua ainakin lieviä kuukautiskipuja (Väestöliitto. 2019. Viitattu 1.2.2019.). Normaalina kuukautiskierron pituutena pidetään 23-25 vuorokautta. Kuukautiskerrolla tarkoitetaan vuodon alkamispäivästä seuraavaan vuodon alkamispäivään. Kuukautiskierto on hyvin yksilöllistä. Joillakin kierto voi vaihdella muutamasta päivästä viikkoon, mikä on täysin normaalia. Normaali kuukautisvuoto kestää 2-8 vuorokautta. Kuukautisvuodon määräkin on yksilöllinen, mutta tavallisesti noin 20-80 millilitraa kuukautisten aikana (Terveyskirjasto. 2018. Viitattu 1.2.2019.).

3.4 Nuoren seksuaali-identiteetin kehittyminen

Seksuaalinen identiteetti pitää sisällään erilaisia osa-alueita, kuten omat seksuaaliset arvot, ilmaisutavat ja mieltymykset seksuaalisessa toiminnassa, seksuaalinen suuntautuminen, seksuaalisten tarpeiden tunnistaminen ja seksuaaliset mieltymykset liittyen omaan kumppaniin. Seksuaali-identiteetin kehittyminen alkaa näyttäytymään varhaisnuoruudessa isommassa roolissa. Ihmisen keho muokkaantuu nuoruusiässä nopeasti mieheksi tai naiseksi, mutta jokainen nuori on kuitenkin oma yksilönsä ja kehittyminen tapahtuu jokaisella eri tahtiin. Tämä aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta nuorena. Kehon muutoksen myötä, nuori opettelee elämään uuden kehonsa kanssa ja alkaa pohtimaan omaa seksuaalista identiteettiään. (MLL, 2017.) Muuttuneen kehon lisäksi, nuoren mielenkiinto seksiä kohtaan lisääntyy. Seksuaalisuus alkaa näkymään nuoren puheessa ja hän voi nähdä seksuaaliväritteisiä unia. Seksuaalisuuden kehittyminen on nuoresta jännittävää, mikä voi taas aiheuttaa nuorena levottomuutta ja ärtyneisyyttä (MLL, 2017. Viitattu 21.3.2018).

Seksuaalisuus näyttäytyy eri tavoin nuorien keskuudessa. Toiset puhuvat hyvinkin seksiväritteisesti ja toisilla se näyttäytyy enemmän tunteina ja romanttisina unelmina rakkaudesta. Varhaisnuoruudessa nuoret alkavat kokeilemaan erilaisia seurustelusuhteita. Nuorisolla voi olla myös heteroseksuaalisia ja homoseksuaalisia tunteita. Monet nuoret voivat kokea samaa sukupuolta koh-

taan olevat tunteet ahdistavina ja hämmentävinä. Eri seksuaaliset kokeilut kuuluvat oman seksuaali-identiteetin kehittymiseen. (MLL, 2017. Viitattu 21.3.2018). Oma seksuaali-identiteetti vakiintuu yleensä vasta varhaisaikuisuudessa, mutta suurimmalla osalla voi olla jonkin asteinen käsitys omasta seksuaalisesta identiteetistään jo nuoruusiässä (Santalahti, T. 2017).

Seksuaalisuudella suuntautumisella tarkoitetaan sitä, että ketä kohtaa ihmisellä herää tunteita ja eroottista vetovoimaa. Oma seksuaalinen suuntautuminen alkaa hahmottumaan ihmisille eri-ikäisinä ja se voi muuttua elämän aikana. Kukaan ei voi päättää omaa seksuaalista suuntautumistaan, sillä se ei ole tahdonalainen asia. Seksuaalisuuden suuntautumisia on paljon erilaisia, niistä yleisimpiä ovat hetero-, homo-, bi- ja panseksuaalisuus.

Heteroseksuaalinen ihminen tuntee emotionaalista ja seksuaalista vetovoimaa vastakkaista sukupuolta kohtaan eli nainen miestä kohtaa tai mies naista kohtaan. Homoseksuaalin tunteet niin eroottiset kuin emotionaaliset kohdistuvat samaa sukupuolta kohtaan. Homoseksuaalisuudessa sana homo viittaa yleensä mieheen, joka on kiinnostunut miehistä. Lesbo sana on taas viittaa naiseen, joka on naisista kiinnostunut. Biseksuaalinen ihminen rakastuu ja tuntee seksuaalista vetovoimaa joko mies- tai naissukupuolta kohtaan. Panseksuaalit taas ihastuvat ihmiseen eivätkä sukupuoleen (Seta.fi. Viitattu 10.8.2019).

4 EHKÄISY

Ehkäisyn tarve tulee nuorille ajankohtaiseksi siinä vaiheessa, kun he alkavat olla seksuaalisesti aktiivisia. Ehkäisyllä tarkoitetaan sekä sukupuolitautilien että raskauden ehkäisyä, sen vuoksi nuoret päätyvät usein ensisijaisesti käyttämään kondomia, sillä se ehkäisee oikeinkäytettynä sekä sukupuolitaudeilta että raskaaksi tulemiselta. Seurustelusuhteen vakiintuessa pari haluaa usein siirtyä hormonaaliseen ehkäisyyn (Väestöliitto 2018).

Nuorilla on hyvä olla tietoa erilaisista ehkäisymenetelmistä myös siitä, mitkä asiat suojaavat todella sukupuolitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta, ja mitkä eivät. Nuorilla voi olla esimerkiksi käsitys siitä, että keskeytetty yhdyntä tai jälkiehkäisytabletti ovat hyviä ehkäisymenetelmiä, mikä ei pidä paikkaansa. Ainoa sukupuolitaudeilta suojaava ehkäisymenetelmä on kondomi, ja sen tulisi olla aina ensisijainen ehkäisymenetelmä. Sen lisäksi on nuoria hyvä tutustuttaa hormonaalisten ehkäisymenetelmien maailmaan - näitä ovat mm. yhdistelmäehkäisytabletit, minipillerit, ehkäisyalaastari, ehkäisyrenkas, ehkäisykapseli ja erilaiset kierukat (Väestöliitto 2018).

Nuorten keskuudessa kondomi on suosituin ehkäisykeino, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, että nuorten suhteet ovat yleensä lyhyitä eikä niissä ehditä vielä keskustella suhteen vakavoitumisesta ja pidempiaikaisesta ehkäisystä. Lisäksi syynä voi olla se, etteivät nuoret välttämättä kehtaa keskustella ehkäisyasioista asiantuntijoiden tai vanhempien kanssa, ja siksi kondomi on helppo valinta satunnaisiin seksikertoihin. Silti osa nuorista harrastaa seksiä ilman minkäänlaista ehkäisyä tai tukeutuvat jälkiehkäisyyn harrastettuaan suojaamatonta seksiä. (Tuominen, 2011, 23).

Nuorelle voi olla vaikeaa pyytää apua aikuiselta esimerkiksi ehkäisyasioihin liittyen, sillä aihe on arka. Nuoren tulee saada apua ja neuvoja ehkäisyasioita koskevissa asioissa helposti ja nopeasti. Ehkäisyneuvonta on erityisen tärkeää juuri nuorten kohdalla, ja koulu- ja opiskeluterveydenhuolto ovatkin keskeisessä asemassa nuoren seksuaalikasvatuksessa. Ehkäisyneuvola tarjoaa yksilöille ja pareille raskaudenehkäisyneuvontaa, ja he tarjoavat mahdollisuuden löytää itselle sopiva ehkäisymenetelmä. Ehkäisyneuvontaan kuuluu kokonaisvaltainen seksuaaliterveyden edistäminen. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2017.).

Raskaudenehkäisyneuvolapalveluita tarjotaan terveyskeskuksissa, sairaaloissa, koulu-, opiskelu- ja työterveyshuollossa. Nuori voi hakeutua kouluterveydenhuollon, opiskeluterveydenhuollon tai

oman terveysaseman kautta ehkäisyneuvonnan pariin. Lisäksi yksityiselle palvelusektorille voi ha-
keutua omakustanteisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2017.).

Kondomi on ehkäisykeinoista ainoa, jolla voidaan ehkäistä sekä raskaaksi tulemista että sukupuoli-
tauteja. Kondomi on helposti saatavilla oleva vaihtoehto, jota saa päivittäistavara-kaupoista sekä
apteeekeista. Kondomi vedetään jäykistyneen peniksen päälle, ja siemensyöksyn jälkeen siemen-
neste jää kondomiin, eivätkä eritteet tai taudinaiheuttajat pääse leviämään parin välillä. Kondomi
suojaa parhaiten, kun sitä käytetään yhdynnän alusta loppuun saakka, myös suuseksin aikana.
(Väestöliitto, 2019. Viitattu 22.2.2019.).

Ehkäisytabletteja on monia erilaisia, ja nuorille olisi hyvä painottaa sitä, että kaikkia ehkäisytable-
tteja ei käytetä samalla tavalla. Esimerkiksi pillerittömien päivien määrä voi vaihdella valmisteen
mukaan. Ehkäisytabletteja on sekä **yhdistelmäehkäisytabletteja**, jotka sisältävät estrogeenia ja
keltarauhashormonia, sekä **minipillereitä**, jotka sisältävät pelkkää keltarauhashormonia. Ehkäisy-
pilleri kannattaa ottaa aina suurin piirtein samaan aikaan päivästä. Jos pilleri unohtuu, tai henkilö
oksentaa tai ripuloi heti lääkkeen oton jälkeen, on hyvä käyttää kondomia lisäehkäisinä seuraavan
viikon ajan.

Ehkäisytablettien käyttö aloitetaan kuukautisten ensimmäisenä päivänä, ja ehkäisyteho on tällöin
voimassa heti ensimmäisen pillerin otosta lähtien. Ehkäisytablettien syönti voidaan aloittaa myös
kesken kierron, mutta tällöin tulee sekä käyttää lisäehkäisinä kondomia kierron loppuun saakka,
sekä poissulkea raskauden mahdollisuus testillä. Ehkäisytabletteja ei saa syödä raskaana. (Väes-
töliitto, 2019. Viitattu 22.2.2019.).

Ehkäisyrengas on emättimeen asetettava, taipuisa rengas, joka vapauttaa emättimen limakalvolle
estrogeenia ja progestiinia. Limakalvon läpi ne pääsevät verenkiertoon, ja vaikuttavat samalla ta-
valla kuin yhdistelmäehkäisytabletit. Joskus sen käyttö voi lisätä valkovuodon erittymistä. Eh-
käisyrengas asetetaan emättimeen 3 viikoksi, jonka jälkeen seuraavan viikon aikana tulee kuukau-
tiset. Kuukautisten jälkeen asetetaan jälleen uusi rengas emättimeen 3 viikoksi. Jos rengas häirit-
see yhdynnän aikana, sen voi poistaa maksimissaan kolmeksi tunniksi emättimestä. Jos eh-
käisyrengas on poistettu yli kolmeksi tunniksi emättimestä, sen ehkäisyteho voi olla laskenut. (Ter-
veyskirjasto, 2018. Viitattu 22.2.2019.).

Ehkäisykannula on pieni, ohut, iholle kiinnitettävä kannula, joka vapauttaa ihon läpi verenkiertoon
estrogeenia ja progestiinia. Iholle kiinnitetään kerran viikossa kannula, ja 3 kannulavaihdon jälkeen
tulee kannulariton viikko, jolloin tulee kuukautiset. Kuukautisten jälkeen jatketaan samalla tavalla.

Laastarin kiinnityspaikkoja voivat olla käsivarsi, reisi tai pakara. Se ei estä käyttäjänsä urheilusta, uimasta tai saunomasta, kunhan käyttäjä muistaa varmistaa aina laastarin olevan hyvin paikallaan. Laastari voi ärsyttää ihoa, jopa yksi viidesosa naisista kokee laastarin aiheuttavan ihotumaa. (Terveyskirjasto, 2018. Viitattu 22.2.2019.).

Ehkäisykapseli on pieni kapseli, jonka lääkäri voi asettaa ihon alle paikallispuudutuksessa, merkistä riippuen yksi tai kaksi pientä. Sitä voi tunnustella ihon läpi, mutta se ei näy ulkopuolisille. Kapseli sisältää keltarauhashormonia, ja sen vaikutus kestää 3-5 vuotta. Tämän jälkeen kapseli poistetaan paikallispuudutuksessa, tai vaihdetaan uuteen. Sen käyttö voi johtaa kuukautisten loppumiseen. Myös kuukautisten tuleminen on normaalia. (Väestöliitto, 2019. Viitattu 22.2.2019.).

Kierukoita ehkäisymenetelminä suositellaan pääasiassa synnyttäneille, vakituksessa parisuhhteessa eläville naisille. Se on sopiva ehkäisymenetelmä myös synnyttämättömille naisille, joille hormonaalinen ehkäisy ei sovi. Se on varma ja turvallinen ehkäisymenetelmä. **Kuparikierukan** käyttöaika voidaan venyttää jopa 10 vuoteen. Kuitenkaan se ei sovi ehkäisymenetelmäksi heille, joilla on aiemmin todettu kohdunulkoinen raskaus, anemia, vuotoherkkyys, kohdun myoomat tai runsaat, hyvin kivuliaat kuukautiset, sillä kuparikierukka itsessään voi aiheuttaa kuukautisvuodon määrän, kuukautisten pituuden ja kuukautiskipujen lisääntymistä. Kierukan asettaa vastaanotolla lääkäri tai koulutuksen saanut hoitaja. (Terveyskirjasto, 2018. Viitattu 28.2.2019.).

Hormonikierukassa yhdistyvät kierukkaehkäisyn ja hormonaalisen ehkäisyn hyvät puolet. Se voidaan asentaa myös synnyttämättömille naisille, ja sitäkin voivat käyttää useimmat naiset, joille hormonaalista ehkäisyä ei muuten suositella esimerkiksi veritulppariskin vuoksi. Se on ehkäisytehoaan todella luotettava, lähes sterilisaation luokkaa. Kierukasta vapautuu kohtuonteloon keltarauhashormonia, johon sen ehkäisyteho perustuu ja se ei aiheuta yleensä samoja haittavaikutuksia kuin kuparikierukka. Keltarauhashormoni ajaa kohdun limakalvon lepotilaan, jolloin kuukautisvuoto ja kivut vähenevät, joskus jäävät jopa kokonaan pois. Hormonikierukkaa käyttäessä munasarjat toimivat edelleen normaalisti ja munasolu irtoaa. Kohdulle näistä ei ole haittaa. Hormonikierukalla voidaan hoitaa myös endometrioosia, koska se helpottaa runsaista ja kipeistä kuukautisista kärsiviä naisia. (Terveyskirjasto, 2018. Viitattu 28.2.2019.).

5 SUKUPUOLITAUDIT

Sukupuolitaudit ovat tauteja, jotka tarttuvat suojaamattomassa sukupuoliyhdyntässä tai esimerkiksi suuseksissä. Suojaamattomalla seksillä tarkoitetaan seksiä ilman kondomia. Sukupuolitaudit eivät tartu esimerkiksi saunanlauteilta, wc-pöntöstä tai uimahallin vedestä - toisin kuin joskus luullaan.

Ne voivat olla joko bakteerien, virusten tai alkueläinten aiheuttamia tauteja, kuten klamydia, kondylooma, sukuelinherpes, kuppa, tippuri tai HI-virus. (Terveyskirjasto, 2014. Viitattu 19.9.2018).

Yleisimpiä sukupuolitautilien oireita ovat mm. Kutina sukuelinten alueella, kirvely virtsatessa tai lisääntynyt ja voimakashajuinen valkovuoto tai verinen välivuoto naisella, ja miehellä kellertävä tai harmahtava vuoto virtsaputkesta, rakkulat tai haavaumat sukuelinten alueella tai alavatsakivut ja ihottumat. (Pedagogiikkaa netissä, Ehkäisy ja sukupuolitaudit. Viitattu 19.9.2018).

Suomessa yleisin sukupuolitauti on klamydia, joita ilmoitetaan vuosittain yli 13 000. Luku on todellisuudessa vieläkin korkeampi, sillä osalla klamydia jää aluksi diagnosoimatta sen oireettomuuden vuoksi. (terveyskirjasto). Nuorilla sukupuolitautilien leviämiseen altistaa mm. Tiedonpuute ehkäisyyn liittyvistä asioista, sekä alkoholin ja muiden päihteiden käytöstä johtuva riskikäyttäytyminen. (terveyskirjasto). Jos nuori on ollut suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä, häntä tulee muistuttaa sukupuolitautiltetesteihin hakeutumisesta. Nuori pääsee sukupuolitautiltetesteihin ilmaiseksi oman terveysaseman kautta. Lisätietoa saa ottamalla terveysasemaan yhteyttä, mikä haukiputaalaisella nuorella on Haukiputaan terveysasema. Lisäksi yliopistosairaaloiden ihotautipoliklinikoilla on mahdollista testata veri- ja virtsanäytteistä sukupuolitaudit. Oulussa toimii myös osoitteessa Kansankatu 53 Hivpointin testauspiste, jossa voi testauttaa vain Hivin mahdollisuuden. (Väestöliitto, 2018. Viitattu 19.9.2018). Sukupuolitaudit-rastilla on tarkoitus tuoda nuorille esille paikkaa, jossa he voivat helposti, turvallisesti ja ilmaiseksi käydä testauttamassa sukupuolitaudit.

Klamydia on chlamydia trachomatis-bakteerin aiheuttama sukupuolitauti. Se on yleisin sukupuolitauti Suomessa, ja valtaosa sen kantajista ovat varsin lieväoireisia. Vaikka klamydia ei aiheuttaisi

kantajalleen oireita, se voi tarttua eteenpäin. Sen oireita ovat naisilla virtsakirvely, lisääntynyt valkovoito, alavatsakivut ja välivuodot. Miehillä esiintyy virtsaamiskipuja ja harmaata vuotoa virtsaputkesta. Se voi hoitamattomana aiheuttaa lapsettomuutta.

Klamydia voi tarttua myös peräsuolen, suun tai silmien limakalvolle. Silmän klamydiatartunta voi aiheuttaa silmän tulehduksen, suuklamydia kurkkukipua ja peräsuolitartunta kirvelyä peräsuoleessa. Klamydia voi tarttua myös synnytyksessä äidistä lapseen.

Klamydia testataan virtsakokeella, jossa se näkyy noin viikon kuluttua suojaamattomasta yhdynästä. Sen hoitona käytetään yleensä antibioottia. On tärkeää käydä jälkitarkastuksessa, jotta voidaan varmistaa taudin paraneminen, ja estää mahdolliset komplikaatiot. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. Viitattu 10.4.2019).

Kondyloomiksi kutsutaan papilloomaviruksen aiheuttamia syyliä, jotka esiintyvät sukupuolielinten limakalvoilla. Niitä voi esiintyä myös ympäröivällä iholla ja peräaukossa. Kondylooman tarttuminen ei edellytä yhdyntää - ne voivat tarttua pelkästään iho- tai limakalvokosketuksessa. Noin puolet nuorista saavat tartunnan sen jälkeen, kun ovat aloittaneet sukupuolielämänsä. Tartunnan aiheuttaa human papilloma-virus. Kutenkin HPV aiheuttaa näkyviä syyliä vain yhdelle sadasta. Siksi sen tartuttaminen eteenpäin on yleistä. HPV paranee kuitenkin yleensä itsestään noin vuoden kuluessa. Naisilla on hyvä käydä papa-seulannassa säännöllisesti, sillä jotkut papilloomavirukset etenevät kohdunkaulan syövän esiasteiksi.

Syylistä noin 30% paranee itsestään, mutta mikäli ne ovat suuria ja kukkakaalimaisia, niitä voidaan hävittää esimerkiksi laserilla, lääkevoiteilla ja jäädyttämällä. Itse virukseen ei ole hoitomuotoa, se jää elimistöön, vaikka näkyvät oireet poistuisivat. Nykyään Suomessa rokotetaan 11-12 vuotiaita tyttöjä HPV:ta vastaan. Rokotteita on kahta laatua, joista toinen suojaa kohdunkaulan syövältä ja toinen kondyloomilta. Rokote on hyödytön, mikäli seksielämä on jo aloitettu. Myös pojat voivat rokotautua kondyloomaa vastaan. (Väestöliitto, 2013. Viitattu 4.5.2019).

Tippuri eli gonorrea on gonokokin aiheuttama sukupuolitauti. Itämisaika miehillä on 1-5 vuorokautta, naisilla taas pidempi, noin 2-3 viikkoa. Se on usein oireeton tai hyvin vähäoireinen varsinkin tartunnan alkuvaiheessa. Oireina voi esiintyä naisilla alavatsakipuja ja poikkeavia vuotoja, mutta se voi edetessään aiheuttaa sisäsynnytintulehduksen. Sisäsynnytintulehduksessa oireina ovat

kipu, jota tärinä pahentaa, kuume, ja vatsan paineluarkuus. Miehillä oireina voi olla virtsaputkesta valuva erite, virtsatessa esiintyvä kirvely ja hoitamattomana mm. lisäkivestulehduksen.

Myös tippuria esiintyy suussa. Suutippurin oireena ovat kirvely, tulehdukset ja kurkkukipu. Tippuri voi tarttua myös peräsuoleen tai silmiin, se voi aiheuttaa myös verenmyrkytyksen tai niveltulehduksen. Tippurin mahdollisuus testataan virtsanäytteellä viiden vuorokauden kuluttua mahdollisesta tartunnasta, ja sitä hoidetaan antibiootein. (Terveyskirjasto, 2014. Viitattu 4.5.2019).

Kuppa eli syfilis on bakteerin aiheuttama sukupuolitauti, joka sekin tarttuu suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä. Tauti itää 3-4 viikkoa ja vain kaksi kolmasosaa saa oireita. Primaaristi kuppa aiheuttaa sukupuolielinten alueelle, peräsuoleen tai suun limakalvolle kovareunainen, aristamaton ja pyöreä haava, joka paranee itsekseen muutamassa viikossa. Kun aikaa kuluu primaarikupasta, voi ilmetä sekundaarikupan oireita. Niitä ovat lämpöily, pahoinvointi, imusolmukkeiden suureneminen, ihottumaa ja hiustenlähtöä. Kuppa voi aiheuttaa edelleen myöhäiskupan oireita vuosien kuluttua esimerkiksi keskushermostossa.

Kuppa todetaan verikokeella, ja sitä hoidetaan antibiootilla. Tartunnan saanut henkilö ilmoittaa seksikumppaneilleen tartunnastaan, jotta heidät voidaan seuloa tartuntojen ehkäisemiseksi. Ainoa suojautumiskeino kuppaa vastaan on kondomi. (Terveyskirjasto, 2013. Viitattu 4.5.2019).

Sukuelinherpeksen aiheuttaa herpes simplex-virus. On arvioitu, että HSV-2-virusta kantaa aikuisista noin viidesosa, joista suuri osa on oireettomia. Sukuelinherpes on ns. Latentti virus, joka piilee elimistössä ja voi uusia myöhemmin. Kuten muitakaan viruksia, sitä ei voida kokonaan hoitaa pois elimistöstä.

Sukuelinherpes aiheuttaa kutisevia, kihelmöiviä ja kipeitä rakkuloita, jotka puhkeavat nopeasti. Infektion jäljet paranevat 2-4 viikossa. Virus voi aktivoitua missä tahansa elämän vaiheessa uudelleen, ja aiheuttaa rakkuloita esimerkiksi pakaroihin, ristiselkään tai reisiin. Herpesdiagnoosi on helppo tehdä oirekuvan perusteella, mutta on olemassa myös sivelynäyte, jolla diagnoosi voidaan varmistaa. Herpeksen hoitoon ei ole olemassa lääkettä, mutta lääkäriin on hyvä hakeutua, mikäli herpeksen oireet ovat rajut, esiintyy virtsaamisvaikeutta, herpes uusiutuu tiheästi tai se muutoin vaikeuttaa elämää. (Terveyskirjasto, 2013. Viitattu 4.5.2019.)

Hiv eli hi-virus on virus, joka aiheuttaa ihmisen immuunipuolustuksen tuhoutumisen. Hivin loppuvaihetta kutsutaan AIDSiksi, jolloin potilaan immuunipuolustus on vaurioitunut ja hän sairastuu johonkin HIV:n liitännäissairauteen.

Hiv tarttuu suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä, sekä lisäksi veriteitse esimerkiksi likaisten huumeruiskujen välityksellä. Se ei tartu arjessa, esimerkiksi kosketuksesta tai samasta lasista juomalla. Hiviltä suojautumiseksi on käytettävä kondomia, ja iv-huumeiden käyttäjien huolehdittava neulojen puhtaudesta.

Hiv aiheuttaa joillekin ensioireina yleisoreita, kuten kuumeilua, flunssaa ja lihassärkyä. Ensioireiden jälkeen virus voi olla oireeton jopa vuosia, ja siksi sairastuneen on vaikea yhdistää oireensa tartuntaan. Hivin edetessä kuumeilu, infektiot, laihtuminen ja liitännäissairaudet ilmaantuvat. Jos epäilee saaneensa hiv-tartunnan, on hakeuduttava verikokeisiin esimerkiksi omalle terveysasemalle. Joissakin kaupungeissa on Hivpoint-pisteitä, joilla voi käydä testauttamassa Hivin pikatesillä. On tärkeää uskaltautua testeihin, sillä hoidettuna HIV ei lyhennä elinikää ja taudinkuva saadaan pidettyä kurissa lääkehoidon turvin. Vaikka sille ei ole olemassa parantavaa hoitoa, sitä sairastavat elävät tavallista elämää, kunhan taudin hoito on kunnossa. Hivin hoito ja testaus on ilmaista kunnallisessa terveydenhuollossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. Viitattu 4.5.2019).

Hepatiitti B on viruksen aiheuttama maksatulehdus, joka tarttuu suojaamattoman seksin välityksellä. Lisäksi se voi tarttua hivin tapaan likaisten huumeruiskujen ja pistotapaturmien välityksellä. Vain osalla tartunnan saaneista on oireita, kuten pahoinvointia, ripulointia, oksentelua, vatsakipuja, sekä ikterusta eli ihon ja silmämunien kellertävyyttä. Hepatiitit eivät aiheuta tyypillisiä sukupuolitautilien oireita sukupuolielinten alueelle. Usein potilaat ovat täysin oireettomia. Tartunta voidaan testata verikokeilla.

B-hepatiitti parantuu akuutisti yleensä itsestään. Tauti voi kroonistua, jolloin siitä seuraa maksan vajaatoiminta, sekä mahdollisesti maksakirroosi ja maksasyöpä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015. Viitattu 4.5.2019).

6 SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ

“Joka koskettelemalla tekee toiselle seksuaalisen teon, joka on omiaan loukkaamaan tämän seksuaalista itsemääräämisoikeutta, on tuomittava, jollei teosta muualla tässä luvussa säädetä rangaistusta, *seksuaalisesta ahdistelusta* sakkoon tai vankeuteen enintään kuudeksi kuukaudeksi.” (L 509/27.6.2014 Laki seksuaalirikoksista).

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan yleensä toisen lähestymistä seksuaalisella tavalla, vastoin hänen tahtoaan. Seksuaalinen häirintä voi tarkoittaa fyysistä lähestymistä, mutta seksuaalinen häirintä voi olla myös muunlaista ei-toivottua huomiota. Seksuaalinen häirintä voi tarkoittaa halventavaa puhetta toisen sukupuolesta, erilaiset vihjailut, vartaloa tai yksityiselämää koskevat puheet ja kysymykset sekä seksuaalisesti värityneet vitsit. Seksuaalinen häirintä voi siis olla sekä fyysistä että verbaalista (Minilex 2015. Viitattu 28.11.2018.).

Nuorten kokemaa seksuaalista häirintää tapahtuu yleensä koulussa, netissä ja puhelinten välityksellä. Tytöt kokevat poikia enemmän seksuaalista häirintää. Noin puolet kouluterveyskyselyyn vastanneista peruskoululaisista ja ammattiopisto-opiskelija tytöistä ja 40% lukiolaistytöistä on kokenut seksuaalista häirintää opiskelujen aikana. Pojista taas kolmasosa on kokenut seksuaalista häirintää. Lisääntynyt internetin ja sosiaalisen median käyttö on tuonut lisäkeinoja lasten ja nuorten seksuaaliseen hyväksikäyttöön ja sukupuoliseen häirintään (Kouluterveyskysely, THL. 2013. Viitattu 29.4.2019).

Nuorten on mahdollista kysyä apua kokemaansa seksuaaliseen häirintään oman koulun kouluterveydenhoitajalta. Avun hakeminen voi olla nuorelle vaikeaa, joten internetissä on mahdollista kysyä neuvoa omaan tilanteeseen muun muassa osoitteessa [someturva.fi](https://www.someturva.fi). Siellä nuori voi kysyä anonyymisti ja maksuttomasta apua kiusaamis-, häirintä- ja uhkailutilanteisiin. Someturva tarjoaa kaikille asiantuntevaa neuvoa oikeudellisesta näkökulmasta ja ohjaa, miten omassa tilanteessa tulisi toimia (Someturva. 2018. Viitattu 29.4.2019).

Nuorten kanssa keskustelimme erityisesti “ei” sanan merkityksestä ja siitä, että sitä tulee kunnioittaa eikä toista henkilöä tule vastoin hänen tahtoaan lähestyä seksuaalisesti. Kävimme samalla läpi myös koulun oman ohjeistuksen seksuaalisesta häirinnästä ja siihen puuttumisesta. Tätä ohjeistusta käytimme rastillamme tilanteiden käsittelyyn.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorille järjestettyä seksuaalikasvatuspäivää, sen suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Tavoitteena oli, että päivän sisältö on kohderyhmälle suunnattua ja he saavat vastauksia heitä askarruttaviin asioihin. Tavoitteenamme oli myös tuoda lisätietoa nuorten keskuuteen, mitä on nuoren seksuaalinen kehittyminen ja mitä osa-alueita siihen kuuluu. Opinnäytetyömme tavoitteena oli myös, että päivä on kaikille osallistujille antoisa, he saavat kysymyksiin vastauksia ja he ovat mukana järjestämässä päivää. Tarkoitus oli oman tekemisen kautta tuoda oppimiskokemuksia nuorille seksuaalikasvatuksesta.

Laatutavoitteena oli antaa nuorille asiantuntevaa ja laadukasta tietoa seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Näihin tavoitteisiin pääseminen vaati sen, että tutustuimme nuoren seksuaaliseen kehitykseen. Tarkoituksenamme oli pitää yhteinen tapahtumapäivän suunnittelupäivä apulaisjohtaja M. Rekilän ja hänen valitseman 8.-luokkalaisista koostuvan ryhmän kanssa. Suunnittelupäivänä mietimme yhdessä oppilaiden kanssa, mitä he halusivat tietää valitsemistamme aihealueista (sukupuolitaudit, ehkäisy, seksuaali-identiteetin kehittyminen, seksuaalisuuden kehittyminen, seksuaalinen häirintä). Tapaamisen tarkoituksena oli, että voimme yhdessä luoda tapahtumapäivän aiheisällön heidän tarpeitaan vastaavaksi.

Oppimistavoitteenamme oli lisätä omaa tietämystämme nuorten seksuaaliterveydestä. Aiheena nuorten seksuaaliterveys on mielenkiintoinen ja jokseenkin vieras aihealue meille, joten tämän projektin parissa pääsimme tutustumaan tähän aiheeseen syvemmin. Aihe on silti aina ajankohtainen, ja lisäksi opinnoissamme on käyty todella vähän seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyviä asioita. Projektin suunnittelu ja toteuttaminen oli meille uutta, joten tämän projektin myötä seuraavien projektien suunnittelu ja järjestäminen tulee olemaan luultavasti helpompaa ja saamme tästä varmasti hyviä kokemuksia ajatellen tulevaa ammattiamme. Seksuaaliterveydestä puhuminen on jokaiselle vieras alue, joten tavoitteenamme oli myös saada kokemusta siitä, mitä ja miten nuorelle kertoa seksuaaliterveydestä.

Tapahtumalla haluttiin myös viestittää nuorille seksuaalisuuden olevan normaali ja luonnollinen osa kasvua ja kehitystä. Seksuaalikasvatuspäivän järjestäminen toteutettiin hyödyntämällä teoriatietaoa aina suunnitteluvaiheesta tapahtuman toteutukseen.

8 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA AIKATAULU

8.1 Aiheen valinta

Aloitimme projektimme valitsemalla aiheen ja minkä tyyllisen opinnäytetyön haluamme tehdä. Jokaisella projektinjäsenellä oli alusta asti selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Projektimme sai ideansa halusta toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisesti nuorten parissa. Pohdiskelimme eri vaihtoehtoja, mutta päädyimme melko nopeasti seksuaalikasvatustapahtumaan, koska ajattelimme sen olevan tärkeä ja ajankohtainen aihe. Opinnäytetyön ohjaajamme Kaisa Koivisto ja Marja Kinisjärvi hyväksyivät aiheemme keväällä 2018 ja aloimme työstämään opinnäytetyön suunnitelmaa.

8.2 Projektin suunnittelu

Aloitimme opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen keväällä 2018. Opinnäytetyön aiheen valinnan jälkeen aloimme miettimään, missä haluaisimme toteuttaa kyseisen tapahtuman. Opinnäytetyömme nimetty yhteyshenkilö Mirka Niskala otti yhteyttä Haukiputaan yläkouluun ja kysyi, olisivatko he kiinnostuneita kyseisestä teemapäivästä. Koulu oli halukas yhteistyöhön, joten aloimme suunnittelemaan opinnäytetyötämme kyseiselle koululle ja sovimme tapaamisen koulun apulaisjohtajan Maarit Rekilän kanssa.

Suunnittelu vaiheessa päätimme, että emme halua järjestää luennonomaista päivää, vaan mielekkään, yhteistä tekemistä sisältävän seksuaalikasvatuspäivän. Päädyimme yhdessä Haukiputaan yläkoulun apulaisjohtajan ja projektin jäsenten kanssa siihen, että oppilaat saavat päivästä enemmän irti, kun he pääsevät suunnittelemaan yhdessä projektiryhmän kanssa tapahtumapäivää. Joten päätimme käyttää opinnäytetyössämme osallistavaa menetelmää. Osallistavan pedagogiikan piirteitä ovat tavoitteista ja toteutuksesta neuvottelu osallistujien kanssa, yhteisöllisyys ja oppijan oma osallisuus. Sen avulla oppiminen saadaan kohdistettua sen tarvitsijan tarpeisiin, ja oppiminen on mielekästä (TAMK, Osallistava pedagogiikka)

8.3 Projektin aikataulu

Kävimme 11.1.2019 Haukiputaan yläkoululla tapaamassa apulaisjohtaja Maarit Rekilää, jonka kanssa olemme toteuttaneet opinnäytetyötä yhteistyössä. Sovimme oppilaiden perehdytyspäivän aikataulun, ja päiväksi valikoitui 7.2.2019. Lisäksi valitsimme itse projektin toteutuspäiväksi 9.5.2019. Kävimme läpi ryhmäkokoja, aikataulutusta rasteilla, oppilaiden osallistamista projektin tekemiseen ja kartoitimme M. Rekilän kanssa tarvittavia materiaaleja. Projektimme kohderyhmäksi valikoitui 8.-luokkalaiset nuoret. Alkuun meidän tarkoituksenamme oli tehdä kyseinen projekti yhdessä 9.-luokkalaisten kanssa, mutta ensimmäisessä palaverissa M. Rekilän kanssa, kohderyhmäksi tarkentui 8-luokka. Palaverissa tuli ilmi, että kyseinen tapahtumapäivä on parempi sovittaa 8.-luokkalaisten opetussuunnitelmaan. Sovimme M. Rekilän kanssa, että 8B-luokka on ryhmä, joka lähtee päivää kanssamme suunnittelemaan. Haukiputaan yhtenäiskoululla on kuusi luokkaa (luokat A-F).

Ensimmäisen tapaamisen päätteeksi allekirjoitimme kaikki aiesopimuksen. Lisäksi kävimme katso-massa liikuntasalia, jonne teemapäivän rastit tullaan pystyttämään. Tämä auttaa meitä suunnitte- lemaan rastien sijaintia, kokoa ja hahmottamaan liikuntasalin järjestystä.

7.2.2019 tapaamisessa tapasimme järjestysvastuussa olevan 8b-ryhmän. Alkuun esittelimme it- semme ja kerroimme mistä tapahtumapäivässä on kyse. Oppilaat jaettiin viiteen eri ryhmään ja jokainen ryhmä sai oman aiheen. Me opinnäytetyöntekijät jakaannuimme omille vastuualueillemme ja kävimme keskustelua aiheista omissa ryhmissämme. Oppilaat saivat kysellä aiheistaan meiltä ja yhdessä ideoimme, miten kyseinen rasti voitaisiin toteuttaa. Oppilaat olivat hyvin mukana kes- kusteluissa. Tapaamisen lopuksi oppilaat saivat kirjoittaa lapulle anonyymisti kysymyksiä jokai- sesta tapahtumapäivän aiheista, mikä heitä siinä askarruttaa. Sovimme M. Rekilän kanssa, että tapahtumapäivään osallistujat saavat suoritettua terveystiedon kurssin tämän tapahtumapäivän jär- jestämisestä. Sovimme myös, että oppilaat saavat suunnitella tapahtumaa terveystiedon tunneilla. Päivän päätteeksi sovimme, että tulemme vielä käymään 18.4 koululla, jolloin voimme yhdessä oppilaiden kanssa katsoa tarkemmin, mitä rastien sisällöissä olisi hyvä tulla esille, jonka jälkeen he pääsevät työstämään omia rastejaan tarkemmin.

Kävimme tapaamassa suunnitteluryhmää vielä 18.4.2019. Jakaannuimme omiin ryhmiimme ja aloimme työstämään oman aihealueemme rasteja. Seksuaali-identiteetti rastin ryhmän kanssa mietimme, miten lähteä lähestymään aihetta ja päädyimme, että teemme pienen tehtävän, missä on käsitteitä erilaisista seksuaalisuuden suuntautumisista (hetero, homoseksuaali, biseksuaali,

transvestiitti, aseksuaali ja panseksuaali) ja niille tulisi löytää määritelmä. Rastilla, jossa käsitellään seksuaalisuuden kehittymistä, rastin pitäjät piirtävät tai tulostavat kaksi ihmisen vartaloa, johon on liitetty pienimuotoinen tehtävä murrosiänmuutoksista. Lisäksi rastilla on diaesitys aiheesta. Ehkäisyraastilla oppilaat saivat tehtäväksi perehtyä hormonaaliseen ja ei-hormonaaliseen ehkäisyyn, sekä lisäksi perehtyä siihen, mikä ei ole ehkäisyä, esimerkkinä keskeytetty yhdyntä tai ns. Varmat päivät. Sukupuolitautilien pisteellä kehotimme oppilaita perehtymään yleisesti sukupuolitauteihin, niiden tartuntatapaan ja miten niitä voi ehkäistä, ja lisäksi siihen, mistä apua saa tarvittaessa ja mihin heidän ikäistensä nuorten tulisi ottaa yhteyttä, mikäli epäilee sukupuolitauteja. Koska aika rastilla on rajallinen, eivät oppilaat voi yksityiskohtaisesti perehtyä joka ikiseen sukupuolitautiin – ohjeistus oli siis sukupuolitaudit yleisesti.

Sovimme, että käymme vielä yhden kerran tapaamassa oppilaita (25.4.2019), jolloin voimme käydä yhdessä läpi, mitä oppilaat ovat tehneet ja tarvitseeko jotakin muuttaa tai lisätä. Otimme yhteyttä myös Oulun Tehyn toimipisteelle, josta tarkoituksena oli saada teemapäivää varten kondomeja. Sovimme Tehyn yhteyshenkilön, Anne Pelkosen, kanssa, että haemme 8.5.2019 ne paikan päältä. Tämä toteutui suunnitelmien mukaan.

9 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektimme toteutukseen sisältyi tiedonkeruuta, kirjallisen työn työstämistä, seksuaalikasvatuspäivän järjestelyä, yhteydenpitoa Haukiputaan yläkoulun ja Oulun ammattikorkeakoulun opettajien kanssa puolin ja toisin. Suunnittelimme yhdessä Haukiputaan yläkoulun apulaisjohtajan M. Rekilän ja 8b-luokan kanssa, tapahtumapäivän toteutuksesta ja käytimme opinnäytetyössämme siis osallistavaa menetelmää.

Itse projektin toteutuspäivänä, 9.5.2019, saavuimme Haukiputaan yhtenäiskoululle kello 8. Projektin toteutuspaikka oli muutettu liikuntasalista metelin vuoksi monitoimitilaan, jossa järjestelimme luokkahuoneen niin, että saimme järjestettyä kaikki 5 rastia, sekä tilaa osallistujille ja opettajille. Kiinnitimme seinille oppilaiden tekemät posterit, piirsimme taululle rastien kulkusuunnan ja annoimme oppilaille tarvittavia välineitä kuten kyniä ja tietokoneita rastien pystyttämistä varten. Ensimmäinen kiertävä ryhmä saapui rastille kello 10.

Rasti 1 - ehkäisy

Ensimmäisellä rastilla aiheena oli ehkäisy, ja rastia pitämässä oli 5 kahdeksannen luokan opiskelijaa. Olimme alustavasti antaneet heille tietoa ehkäisyasioista, joita olisi hyvä nostaa esille siinä ikäluokassa. Näitä asioita olivat mm. Hormonaalinen ja ei-hormonaalinen ehkäisy, raskaudenehkäisyn ja sukupuolitautilien ehkäisyn eron korostaminen, erilaiset ehkäisyvalmisteet ja se, missä kaikissa tilanteissa ehkäisyä tulisi käyttää.

Sovimme oppilaiden kanssa, että rastilla harjoiteltaisiin kondomin pukemista tekopeniksen päälle. Saimme kondomit Tehyltä ja koulun terveydenhoitajalta, ja apulaisjohtaja Maarit Rekilä toi tapahtumaan koulun opetustarkoitukseen käytettävät tekopenikset. Oppilaiden tehtäväksi jäi opiskella itsenäisesti kondomin pukemista ja riisumista, jotta he osaisivat opettaa sen muille ryhmille. Tämä toteutui moitteettomasti ja oppilailla oli hyvä käsitys siitä, miten ja miksi kondomi puetaan, ja he osasivat sen opettaa asianmukaisesti muille ryhmille.

Lisäksi oppilaat olivat tuottaneet rastille ehkäisyvalmisteita esittelevän posterin ja PowerPoint-esityksen, jonka tukemana käytiin lisäksi eri ehkäisyvalmisteita ja niiden toimintatapaa läpi.

Rasti 2 – sukupuolitaudit

Toisen rastin aiheena oli sukupuolitaudit, ja rastia vetämässä oli kuusi opiskelijaa. Kerroimme ryhmälle etukäteen mitkä asiat sukupuolitaudeista olisi tärkeää nostaa esille tällä rastilla. Niitä asioita olivat mm. Se, miten sukupuolitaudit tarttuvat, kuinka niitä voidaan ehkäistä, bakteeri- ja virusperäisten sukupuolitautien erot, sukupuolitautien aiheuttamia oireita ja se, mihin voi hakeutua testeihin ja hoitoon, mikäli epäilee itsellään sukupuolitautia.

Ryhmän oma toive oli tehdä rastille posterin lisäksi Kahoot-visailu, johon tulisi 7 kysymystä. Kysymykset käsittelivät perusasioita sukupuolitaudeista ja niitä asioita, joita nuorille halusimme painottaa. Posterissa oli nostettu esille perusasioiden lisäksi se, minne haukiputaalaisnuoren tulisi ottaa yhteyttä sukupuolitauteihin halutessaan.

Rasti 3 - seksuaalinen häirintä

Rastilla kolme oli aiheena seksuaalinen häirintä. Nuoret olivat keksineet sinne väittämiä tilanteista, joita nuoret voivat kokea esimerkiksi koulumaailmassa. Jokainen väittäjä alkoi kysymyksellä "onko ok?". Tämän jälkeen nuoret ryhmässä pohtivat onko hyväksyttävää toimia väittämässä kerrotulla tavalla. Väittämän jälkeen oli vastaus, onko hyväksyttävää toimia väittämässä kerrotulla tavalla.

Nuoret olivat lisäksi tehneet posterin, jossa kerrottiin seksuaalisen häirinnän määritelmä. Lisäksi nuoret olivat miettineet posteriin erilaisia kampanjoita, joilla pyritään ehkäisemään seksuaalista häirintää sekä tekemään siitä puhuminen helpommaksi nuorille.

Rasti 4 - seksuaali-identiteetin kehittyminen

Rastilla neljä oli aiheena seksuaali-identiteetin kehittyminen. Nuoret olivat suunnitelleet tehtävän aiheesta seksuaalinen suuntautuminen. Tehtävän tarkoituksena oli yhdistää seksuaalinen suuntautuminen, ja sen oikea määritelmä. Suuntautumisia olivat heteroseksuaalinen, homoseksuaali, biseksuaali, transseksuaali, aseksuaali ja panseksuaali. Lisäksi rastilla oli lyhyt diaesitys seksuaali-identiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta. Ryhmässä oli kolme jäsentä ja he olivat keskenään jakaneet jokaiselle oman roolin. Ryhmän toiminta oli sujuvaa ja jokaisella oli tekemistä.

Rasti 5 - seksuaalisuuden kehittyminen

Seksuaalisuuden kehittyminen oli viidennen rastin aiheena. Rastilla oli mukana oppilaiden tekemä diaesitys, jossa käsiteltiin seksuaalisuuden portaita ja murrosikää tytöillä sekä pojilla. Lisäksi nuoret olivat kehittäneet rastille tehtävän, jossa oli kaksi vartaloa. Vartaloihin oli merkitty pisteitä, joissa murrosiän aikana tapahtuu muutoksia, kuten karvoitus, painon ja pituuden lisääntyminen. Kiertävän

ryhmän tarkoituksena oli miettiä ja kertoa, mitä kyseisellä alueella tapahtuu. Ryhmässä oli neljä jäsentä ja he vaihtelivat päivän aikana omia roolejaan.

10 PALAUTELOMAKE JA SEN TULOKSET

Palautelomakkeita tehtiin kolmelle eri ryhmälle; opettajille, rasti järjestäneille oppilaille sekä kiertävillä oppilaille. Palautteen tarkoituksena oli tarkastella miten oppilaat ja opettajat kokivat tapahtumapäivän hyödylliseksi, oliko tapahtuma mielekäs tapa oppia seksuaalisuudesta ja kokivatko he saamansa tiedon hyödylliseksi. Palautelappuja saatiin 99 kappaletta ja vastaamisprosentti oli 94-96%.

Kiertävien oppilaiden palautteessa oli kolme dikotomista kysymystä ja yksi avoin kysymys. Ensimmäisessä kysymyksessä tarkasteltiin, oliko oppilas oppinut mitään uutta rasteilla. 63% vastaajista oli mielestään oppinut tapahtumapäivän aikana uutta. Oppilaista 32% koki, ettei ollut oppinut uutta tapahtumapäivän aikana ja 5% ei vastannut kysymykseen lainkaan.

Toinen kysymys oli tapahtumapäivän mielekkyydestä. Oppilaista 69% oli sitä mieltä, että tapahtumapäivä oli mielekäs tapa oppia seksuaalisuudesta. Tämä näkyi myös avoimen kysymyksen vastauksesta, johon oppilaat olivat kertoneet tapahtumapäivän olleen mielekäs, sillä he "pääsivät pois tunnilta" omien sanojensa mukaan, lisäksi heidän mielestään tapahtuma "oli kiinnostavampi kuin luennot". 25% oppilaista ei ollut kokenut tapahtumapäivää mielekkääksi ja 6% ei vastannut lainkaan. Osa oppilaista oli kertonut avoimeen kysymykseen tapahtumapäivän olleen tylsä. Tähän voi osaltaan vaikuttaa se, että aikataulussa oli paljon tyhjää aikaa.

Kolmannessa kysymyksessä pohdittiin rasteilta saadun tiedon hyödyllisyyttä. 83% oppilaista oli kokenut saamansa tiedon hyödylliseksi, 13% ei kokenut saamaansa tietoa hyödylliseksi ja 4% ei vastannut kysymykseen.

Avoimessa kysymyksessä oppilaita pyydettiin vapaasti kertomaan oma mielipiteensä tapahtumapäivästä. Tähän kohtaan yllä mainittu vastausprosentti ei päde. Avoimen kysymyksen vastauksia tuli yllättävän paljon, joista suurin osa oli asiallisia. Vastauksista yleisin oli "ihan kiva" ja se, että oli koettu mukavammaksi tavaksi oppia, kuin luennot. Asiallista kritiikkiä oli annettu siitä, että tapahtumapäivän oli muutama oppilas kokenut tylsäksi. Tähän uskon, että olisimme voineet vaikuttaa paremmalla aikataulusuunnittelulla.

Tapahtuman järjestämiseen osallistuvien oppilaiden palautelomakkeessa kysyttiin samantapaisesti ensin kolme dikotomista kysymystä ja lopuksi kaksi avointa kysymystä. Kaikki 21 opiskelijaa olivat vastanneet kysymyksiin eli vastausprosentti oli 100. Ensimmäinen kysymys oli, oppivatko he uutta seksuaalikasvatustapahtuman järjestämisestä, ja kaikki osallistujat kokivat oppineensa uutta.

Seuraava kysymys koski tapahtumapäivän järjestämisen mielekkyyttä. 76% oppilaista oli kokenut tapahtumapäivän mielekkääksi tavaksi oppia ja 24% ei ollut kokenut tätä mielekkääksi tavaksi oppia. Tässä uskon tapahtumapäivän pituuden vaikuttaneen siihen, että osa ei kokenut tätä mielekkääksi tavaksi oppia. Avoimessa kysymyksessä tuli ilmi, että päivä oli lopussa ollut monen mielestä jo pitkäveteistä. Jatkossa olisi järkevämpää rajoittaa osallistuvien ryhmien määrää.

Viimeisessä dikotomisessa kysymyksessä kysyttiin oppilaiden saaman tiedon hyödyllisyydestä. Kaikki oppilaat olivat kokeneet saamansa tiedon hyödylliseksi.

Avoimissa kysymyksissä kysyttiin, mitä uutta he olivat oppineet. Erityisen paljon oli opittu kondomin asettamisesta paikoilleen, sukupuolitaudeista ja ehkäisystä. Monet oppilaista olivat myös kertoneet oppineensa kokonaisvaltaisesti kaikista aiheista.

Viimeisessä avoimessa kysymyksessä pyysimme palautetta tapahtumapäivästä ja ohjauskerroista. Suurin osa opiskelijoista oli kokenut tapahtumapäivän mukavaksi ja toisille opettamisen hyväksi tavaksi oppia. Kritiikkiä tuli tapahtumapäivän pituudesta ja aikataulujen väljyydestä.

Opettajien palautelomakkeessa oli kaksi dikotomista kysymystä, jossa kysyttiin tapahtumapäivän järjestämisen hyödyllisyydestä ja osallistavan työskentelymenetelmän hyödyllisyydestä. Molemmat opettajat kokivat, että sekä työskentelymenetelmä, että tapahtumapäivän järjestäminen olivat hyödyllisiä.

Lisäksi opettajia pyydettiin arvioimaan tapahtumapäivää ja ohjauskertoja. Meidän opinnäytetyömme ohjaava opettaja arvioi, että projektissa oli hyvä osallistava toteutustapa. Pienryhmissä oli sekä tyttöjä, että poikia toimimassa ja kiertämässä, jolloin tulee molempien sukupuolten ajatukset esille, sekä tietoa molempien sukupuolten seksuaalisuudesta. Aihe on valintana tärkeä murrosikäisille, mutta myös vaativa, koska aihetta arastellaan eikä vielä uskalleta olla itse avoimia. Työskentelevät ryhmät ovat oppineet varmasti paljon omista aiheistaan ja jonkin verran toistenkin aiheista.

Rastien aihesisällöt hyvät, seksuaalisuuden laaja-alaisuus esille. Hyvä, että eri rasteilla erilaiset työskentelytavat. Kokonaisuudessa saimme aikaan hyvä toimintapäivä.

Yläasteen opettajan palautteessa kerrottiin mm; hyvin toimi vertaisten toimiminen esittelijöinä. Tunnelma oli pääosin rento ja oppilaat maltoivat hyvin kuunnella. Rastien erilaisuus motivoi ja lisäsi kiinnostusta. Kehittämiskohdiksi opettaja kehotti ensi kerralla testaamaan aikatauluja etukäteen jonkin ryhmän kanssa, joka helpottaisi päivän rakennetta.

11 POHDINTA

Laatutavoitteenamme oli antaa nuorille asiantuntevaa ja laadukasta tietoa seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Tähän tavoitteeseen pääsimme mielestämme hyvin. Teoriatietoa etsiessämme ohjasimme nuoria käyttämään luotettavia tietolähteitä. Lisäksi meillä itsellämme oli jokaisella omasta aihealueestaan vahva teoreettinen tietopohja, johon olimme itse perehtyneet tutkitun tiedon pohjalta. Tutkittua tietoa löytyi erityisen paljon netistä ja tämä vaati myös erityisen hyvää lähdekriittisyyttä. Lisäksi vielä ennen tapahtumapäivää tarkistimme yhdessä terveystiedon opettajan kanssa kaikkien aiheiden sisältämän tiedon oikeellisuuden.

Eettisinä kysymyksinä päällimmäisenä olivat tietojen luotettavuus ja oikeellisuus. Sekä tiedon käsitteleminen ikätasoon sopivalla tavalla. Alkuun perehdyimme paljon siihen mitä suosituksia on seksuaalikasvatuksen suhteen yläkouluikäiselle sekä perehdyimme terveystiedon opetussuunnitelmaan, jotta pystyisimme hyödyllisellä tavalla vastaamaan koulun tarpeita. Ohjauskerroilla huomasimme, että myös nuoret olivat hyvin lähdekriittisiä. He etsivät tietoa oppikirjoista sekä luotettavilta nettisivuilta mm. THL sivuilta.

Opinnäytetyöprosessi oli hyvin haastava, mutta mielenkiintoinen. Meidän opinnäytetyömme prosessi venyi aika pitkäksi (kevät 2018-syky 2019), koska muiden opiskelutehtävien ja opinnäytetyön tekeminen yhtä aikaa oli melko haastavaa suorittaa. Olimme kuitenkin suunnitelleet opinnäytetyön valmistumisajan kohdaksi syksyn 2019, koska tiesimme, että opiskelu- ja työkiireiden vuoksi opinnäytetyön valmistuminen aikaisemmin olisi ollut meille lähes mahdotonta.

Haastavin osuus opinnäytetyön prosessissa oli ehdottomasti opinnäytetyön suunnitelman tekeminen. Se vei meiltä eniten aikaa. Suunnitelman tekemisen ajankohta oli ajoitettu aikaan, jolloin meillä oli eniten koulukiireitä, kuten harjoitteluita ja muita kursseja. Saimme kuitenkin tehtyä suunnitelmaa silloin tällöin eteenpäin jakamalla jokaiselle ryhmänjäsenelle omia vastualueita. Tämä toimi mielestämme ihan hyvin, joskin välillä tuli väärinkäsityksiä ja päällekkäisyyksiä.

Mielestämme mukavin, mutta myös toisaalta opettavaisin kokemus opinnäytetyöstämme oli itse projektin toteutus, kun pääsimme työstämään opinnäytetyötämme yhdessä opinnäytetyön tilaajan, eli Haukiputaan yhtenäiskoulun kanssa. Jokaiselle meidän opinnäytetyönjäsenelle tilanne oli vieras, mutta hyvällä yhteistyöllä saimme toteutettua mukavan tapahtumapäivän. Yllätyimme, miten

hyvin tulimme toimeen nuorten kanssa ja miten hyvin he jaksoivat panostaa omien rastien valmisteluun ja toteuttamiseen. Kokonaisuudessaan tapahtumapäivä oli onnistunut ja jokainen oppi varmasti jotakin uutta.

Kehittämissideaksi nousi päällimmäiseksi rastien aikataulut. Huomasimme päivän aikana, että opiskelijoille oli liian rankkaa vetää rasteja niin monelle luokalle, jotka olivat kaikki vielä jaettu 5 pienempään ryhmään. Päivässä rastin esityskertoja tuli siis yli 20, ja se on rankkaa myös aikuiselle. Iltapäivää kohden tunnelma olikin levottomampi, mikä kieli väsymyksestä.

Itse opinnäytetyön tekeminen oli raskasta ja stressaavaa. Sairaanhoidajaopinnoissa opiskelu on hyvin pitkälti harjoittelupainotteista, jolloin kirjallisille töille on ymmärrettävästi vähemmän aikaa. Oli raskasta järjestellä viimeinen kouluvuosi sujuvaksi kokonaisuudeksi opinnäytetyön tekemisen, itse päivän järjestämisen, ja muiden koulutehtävien kanssa. Meillä ei ollut ryhmänä mahdollisuutta nähdä usein, tai työstää projektia fyysisesti samassa paikassa, joten opinnäytetyön tekeminen painottui paljon WhatsApp-ryhmässä käytyihin keskusteluihin, pilvipalveluun ja siihen, että jokainen niin sanotusti piti huolen omasta tontistaan. Välillä työstimme opinnäytetyötä eteenpäin koulumme ATK-luokassa.

Oppimiskokemuksia tuli yllättävän paljon. Sisälsimme, mitä tarkoittaa osallistava pedagogiikka ja mitä hyötyjä siitä on, miksi sitä käytetään ja ymmärsimme myös omien opintojemme painottuneen hyvin pitkälti osallistavaan pedagogiikkaan. Oppiminen myös opinnäytetyön projektista ja tieteellisen sisällön tuottamisesta oli suurempaa, kuin olimme aluksi kuvitelleet. Emme olleet aivan ymmärtäneet ennen projektin toteutusta, mitä kaikkea projektin eteneminen vaatii. Myös turhautuminen oli tunne, joka oli usein pinnalla. Kun mahdolliset yhteistyökumppanit eivät vastaa viesteihin, aikataulu venyy tai joku ryhmämme jäsenistä sairastuu väärällä hetkellä, se vaatii myös itseltä uudenlaista organisointia.

Meille ryhmänä tärkeintä tämän opinnäytetyön lopputuloksessa oli se, että tapahtuma olisi nuorille mielekäs. Koimme, että opinnäytetyöhön käytetyn ajan ja paneutumisen olisi hyvä auttaa nuoria. Meidän projektimme hyödyt menivät suoraan kohderyhmälle ja jokaiselle jäi varmasti jotain mieleen päivän aikana opetetuista asioista. Jos tulevaisuudessa järjestäisimme samankaltaisia tapahtumia, osaisimme suunnitella ajankäyttöä paremmin ja käyttää edelleen osallistavan pedagogiikan mallia.

12 LÄHTEET

Väestöliitto, Ehkäisymenetelmät. 2019. Viitattu 22.2.2019.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/>

Terveyskirjasto. Ehkäisypillerit, ehkäisyrenkas ja ehkäisylaastari. 2018. Viitattu 22.2.2019).

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00752

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Infektiotaudit. Klamydia. 2015. Viitattu 10.4.2019.

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/klamydia>

Väestöliitto. HPV ja Kondylooma. 2013. Viitattu 4.5.2019.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/hpv-ja-kondyloomat/>

Terveyskirjasto. Sukupuolitaudit. 2013. Viitattu 4.5.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.kotip_artikkeli=dlk00497&p_hakusana=sukupuolitaudit

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Infektiotaudit. HIV. 2015. Viitattu 4.5.2019.

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/virustaudit/hiv>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Infektiotaudit. B-Hepatiitti. 2015. Viitattu 4.5.2019.

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/virustaudit/hepatiitti-b>

Kouluterveyskysely, THL. 2013. Seksuaalinen häirintä ja väkivalta. Viitattu 29.4.2019.

<https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/yhdenvertaisuus/seksuaalinen-hairinta-ja-vakivalta>

Someturva.2018. Viitattu 29.4.2019.

https://www.someturva.fi/utm_source=google&utm_medium=search&utm_campaign=keywords&utm_content=seksuaalinenhairinta2&qclid=Cj0KCQiA3IPgBRCAARIsABb-iGIm2rcPmQT5bXpkD3otxF2D3L-dR5w7E-zrVl8S4Zo9xenReVwM1jwaAlv2EALw_wcB

Tampereen ammattikorkeakoulu, Osallistava pedagogiikka. Powerpoint-esitys. Viitattu 29.3.2019.
<http://home.tamk.fi/~mallisi/Osallistava%20pedagogiikka.pdf>

Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internetpalvelussa. Väestöliitto.

Korteniemi-Poikela E. Cacciatore R. 2010. Portaita pitkin. WS Bookwell, s.25-143.

Aalberg V. Siimes M.A. 2008. Lapsesta aikuiseksi. Nemo, s.68-70.

Santalahti, T. 2017. Sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuminen. Duodecim koulun terveyskirjasto. Viitattu 25.4.2019.

<https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuuden-monimuotoisuus>

Seta.fi. Seksuaalinen suuntautuminen. Viitattu 10.8.2019.

<https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit. s.19-23. Viitattu 11.8.2019.

13 LIITTEET

LIITE1

Palautelomake -kiertävät oppilaat

Ympyröi vastauksesi.

Opitko mitään uutta seksuaalikasvatustapahtumassa?

KYLLÄ EN

Oliko tapahtumapäivä mielekäs tapa oppia seksuaalisuudesta?

KYLLÄ EI

Oliko saamanne tieto hyödyllistä?

KYLLÄ EI

Anna vapaasti palautetta tapahtumapäivästä, niin hyvää kuin kriittistä.

LIITE 2

Palautelomake –osallistuvat oppilaat.

Ympyröi vastauksesi.

Opitko uutta seksuaalikasvatustapahtumaa järjestäessä?

KYLLÄ EN

Oliko tapahtumapäivän tekeminen mielekäs tapa oppia seksuaalisuudesta?

KYLLÄ EI

Oliko saamanne tieto hyödyllistä?

KYLLÄ EI

Kerro, mitä uutta opit seksuaalisuudesta.

Anna vapaasti palautetta tapahtumapäivästä sekä ohjauskerroista, niin hyviä kuin kriittisiä.

LIITE 3

Palautelomake -opettajat

Ympyröi vastauksesi.

Oliko tapahtumapäivän järjestäminen hyödyllistä?

KYLLÄ EI

Oliko tapahtumapäivään oppilasryhmän osallistaminen hyödyllistä?

KYLLÄ EI

Arvioi vapaasti tapahtumapäivää/ohjauskertoja. Hyvin toimivaa/kehitettävää.