

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitajakoulutus

2019

Olga Pihlman

# 13–16-VUOTIAILLE TIETOA SUKUPUOLIELÄMÄN ALOITUKSESTA

– Sisällöntuotantoa EDDIS-hankkeen digitaaliselle oppimisalustalle

Olga Pihlman

## 13–16-VUOTIAILLE TIETOA SUKUPUOLIELÄMÄN ALOITUKSESTA

- sisällöntuotantoa EDDIS-hankkeen verkkoalustalle

Suomessa 14–15-vuotiaista lähes joka viides on ollut yhdynnässä ja 16–17-vuotiaista jo lähes puolet. Varhaisessa iässä, 14-vuotiaana tai alle, aloitettuihin yhdyntöihin liittyy suurentunutta riskiä seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen. Nuorena yhdynät aloittaneilla on useammin enemmän uusia yhdyntäkumppaneita ja ehkäisyä ei ole käytössä yhtä paljon kuin myöhemmin yhdynät aloittaneilla. Mitä nuorempana nuori on aloittanut yhdynät, sitä suurempi riski on mielenterveyden häiriöille. Yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin voi syntyä myös siitä, jos nuori aloittaa yhdynät muusta syystä, kuin omasta halustaan, esimerkiksi kumppanin tai kaveripiirin painostuksesta.

Nuoria puhuttelevia ja heitä kohtaavia uusia keinoja seksuaalikasvatukseen tarvitaan. Seksuaalikasvatuksella tuetaan ja suojellaan lasten ja nuorten seksuaalista kehitystä. Lasten ja nuorten on saatava seksuaalikasvatusta, jotta he voivat toimia vastuullisesti ja oppivat suhtautumaan positiivisesti seksuaalisuuteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa aiheesta sukupuolielämän aloitus selkeää, informatiivista, nuoria kiinnostavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa sisältöä Turun ammattikorkeakoulun käynnissäolevan kansainvälisen EDDIS-hankkeen (A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools) verkkoalustalle.

Opinnäytetyön tuotteena syntyi kolme 13–16-vuotiaille nuorille suunnattua sisältökokonaisuutta liittyen sukupuolielämän aloittamiseen. EDDIS-hankkeen verkkoalustalle tarkoitettut sisällöt käsittelevät yhdyntöjen aloituksen ikää ja valmiuksia, itsetyydytystä ja sitä, miten nuori voi keskustella omien vanhempiensa kanssa sukupuolielämän aloitukseen liittyvistä asioista. Tavoitteena oli lisätä 13–16-vuotiaiden nuorten tietoisuutta näistä aiheista sekä tukea nuoren seksuaalista kehitystä, murtaa vääriä luuloja ja antaa neuvoja.

### ASIASANAT:

Sukupuolielämä, itsetyydytys, nuoret, seksuaalikasvatus, seksuaalisuus, digitaalinen oppimateriaali

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Public Health Nursing

2019 | 35 pages, 7 pages in appendices

Olga Pihlman

# SEX EDUCATION FOR ADOLESCENTS ABOUT STARTING SEX LIFE

- content production for the EDDIS-projects digital platform

In Finland, almost one in five of 14 to 15-year-olds has had sexual intercourse and almost half of 16 to 17-year-olds. Early, at the age of 14 or less, sexual intercourse is associated with an increased risk of sexual risk behavior. Young people who has had sexual intercourse in early age are more likely to have more new intercourse partners and contraceptives are not as effectively used as compared to those who have started sexual intercourse later. The younger you start having sexual intercourse, your risk of mental illness is higher. Connections to emotional and behavioral disorders may also arise if the young person has sexual intercourse for other reasons than their own will, such as pressure from a partner or friends.

New ways of sex education that interests adolescents are needed. Sexual education supports and protects the sexual development of children and adolescents. Children and adolescents must receive sexual education so that they can act responsibly and learn to be positive about sexuality.

The purpose of this thesis was to produce clear, informative, youth-oriented and research-based content on the subject of starting a sex life to the digital platform of Turku University of Applied Sciences' ongoing international EDDIS-project (A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools).

The product of this thesis is three sets of content aimed to young people aged 13-16. The subject of contents is starting a sex life. The contents for the EDDIS-projects platform is about the age of starting intercourse, masturbation, and parent-adolescent communication about sexuality. The aim was to raise awareness among young people aged 13-16 about these issues, to support their sexual development, to break false information and to provide advice.

## KEYWORDS:

Sex life, masturbation, Adolescent, sex education, sexuality, e-learning

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 NUORET, SEKSUAALISUUS JA SEKSI</b>	<b>7</b>
2.1 Mitä seksi on?	7
2.2 Seksuaalisuuden portaat	8
<b>3 SUKUPUOLIELÄMÄN ALOITUS</b>	<b>11</b>
3.1 Yhdyntöjen aloittamisen ikä	11
3.2 Itsetyydytys	14
3.3 Sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omien vanhempien kanssa	16
<b>4 MILLAISTA ON HYVÄ SEKSUAALIKASVATUS?</b>	<b>17</b>
<b>5 SISÄLLÖNTUOTANTO JA E-OPPIMINEN</b>	<b>19</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE</b>	<b>20</b>
<b>7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ</b>	<b>21</b>
<b>8 EDDIS-HANKKEELLE TEHDYN SISÄLLÖN KUVAUS</b>	<b>23</b>
8.1 Sisällön tuottaminen aiheesta ”Yhdyntöjen aloittamisen ikä”	23
8.2 Sisällön tuottaminen aiheesta ”Itsetyydytys”	24
8.3 Sisällön tuottaminen aiheesta ”Sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omien vanhempien kanssa”	25
<b>9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>27</b>
<b>10 POHDINTA</b>	<b>29</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>33</b>

## LIITTEET

Liite 1. Sisältö verkkosivuille.

## KUVAT

Kuva 1. Esimerkki tuotetusta sisällöstä suomennettuna.

25

Kuva 2. Esimerkki tuotetusta sisällöstä suomennettuna.

26

# 1 JOHDANTO

Suomessa 14–15-vuotiaista lähes joka viides on ollut yhdynnässä ja 16–17-vuotiaista jo lähes puolet. Toisaalta yli puolet nuorista aloittaa yhdynät yli 17-vuotiaina. (THL 2019.) 14-vuotiaana tai alle aloitettuihin yhdyntöihin liittyy suurentunutta riskiä seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen. Nuorena yhdynät aloittaneilla on useimmin enemmän uusia yhdyntäkumppaneita ja ehkäisyä ei ole käytössä yhtä paljon kuin myöhemmin yhdynät aloittaneilla. (Leikko ym. 2015.)

Nuoria puhuttelevia ja heitä kohtaavia uusia keinoja seksuaalikasvatukseen tarvitaan. Erityisesti pojat hyötyvät seksuaaliopetuksesta. (Pakarinen ym. 2016.) Seksuaalikasvatuksella tuetaan ja suojellaan lasten ja nuorten seksuaalista kehitystä. Lasten ja nuorten on saatava seksuaalikasvatusta, jotta he voivat toimia vastuullisesti ja oppivat suhtautumaan positiivisesti seksuaalisuuteen. (Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa aiheesta sukupuolielämän aloitus selkeää, informatiivista, nuoria kiinnostavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa sisältöä Turun ammattikorkeakoulun käynnissäolevan EDDIS-hankkeen (A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools) verkkoalustalle. Tavoitteena on lisätä 13–16-vuotiaiden nuorten tietoisuutta tästä aiheesta sekä tukea nuoren seksuaalista kehitystä, murtaa väärää luuloja ja antaa neuvoja. Opinnäytetyössä keskitytään aiheen kolmeen tarkempaan kysymykseen. Nuo kysymykset käsittelevät yhdyntöjen aloituksen ikää, itsetyydytystä ja sitä, miten nuori voi keskustella omien vanhempiensa kanssa sukupuolielämän aloitukseen liittyvistä asioista.

Opinnäytetyö on osa Turun ammattikorkeakoulun käynnissä olevaa EDDIS-hanketta. Hanke toteutetaan Suomen, Kreikan, Portugalin ja Liettuan kesken, joten verkkoalustan sisältö tuotetaan englanniksi. (Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 28.8.2019.)

## 2 NUORET, SEKSUAALISUUS JA SEKSI

Ihmisellä on ominaisuutena seksuaalisuus. Seksuaalisuus on osittain pysyvä ominaisuus ja osittain kehittyvä. Siihen kuuluu kolme kerrosta: järki, tunne ja biologia. Lapsella ja nuorella seksuaalisuus kehittyy koko ajan sekä tiedon että ymmärryksen kasvaessa että tunne-elämän kehittyessä ja biologisten muutosten myötä. Jokainen nuori kehittyy omaan yksilölliseen tahtiin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 8–10)

Murrosiässä nuoren keho muuttuu. Pojilla penis ja kivekset kasvavat, erektio onnistuu ja siemensyöksyt alkavat. Tyttöillä hormonit muuttavat emättimen joustavammaksi, emättimen aukon ympärillä ja hieman emättimen sisäpuolella oleva rengasmaisen ohut sidekudospoimu eli immenkalvo laajenee ja kuukautiset alkavat. Pelkät kehon muutokset eivät kuitenkaan tarkoita, että nuori olisi valmis yhdyntöihin. Myös nuoren järjen ja tunteen tulee olla kehittyneet ennen yhdyntöjä. (Väestöliitto 2019c.)

### 2.1 Mitä seksi on?

Seksi on sellaista toimintaa, joka tuottaa nautintoa (Väestöliitto 2019g). Se voi olla mitä tahansa kiihottavaa ja nautinnollista toimintaa, ei vain yhdyntöjä (Nykopp 2014). Seksiä voi harrastaa niin yksin kuin yhdessäkin. Seksi voi olla haaveilua, fantasioita, itsetyydytystä, toisen kanssa hyväilyä tai rakastelua. (Väestöliitto 2019g.) Seksuaalisia tarpeita voi tyydyttää ilman kumppaniin kohdistuvia rakkauden ja hellyyden tunteita ja tarvetytytys voi olla hyvää seksiä. Tunteet voivat tuoda kokemukseen lisää ulottuvuutta ja ne voivat olla tärkeä osa seksiä. (Suomela 2009, 372.)

Mikäli seksi ei ole nautinnollista, se ei ole seksiä vaan pakottamista tai kaupankäyntiä. Kaupankäynti voi tässä yhteydessä tarkoittaa myös sellaista, että toinen suostuu seksiin vain, jotta saa hyväksyntää tai pelkää muuten tulleensa jätetyksi. (Hermanson 2017.) Seksi on hyvin yksityinen asia, eivätkä toisten mieltymykset kuulu muille. Tärkeintä on, että seksi ei vahingoita tai loukkaa ketään. (Nykopp 2014.)

## 2.2 Seksuaalisuuden portaat

Ihmisen seksuaalista kehitystä voidaan havainnollistaa seksuaalisuuden portailla. Seksuaalisuuden portaita on yhdeksän. Jokaisessa kehitysvaiheessa lapsi ja nuori kokee erilaisia tunteita ja oppii uutta. Näiden avulla hänen seksuaalisuutensa rakentuu pikkuhiljaa aikuisuutta varten. Tasapainoinen kehitys edellyttää, että lapsi ja nuori kulkee jokaisen portaan kautta ja viivähtää niillä hetken. Yksilöstä riippuen joku porras saattaa olla merkityksellisempi ja jollakin viivytään pidempään. Jotkut portaavat voivat mennä nopeasti ohi eivätkä portaavat ole täysin erillisiä vaan myös osin päällekkäisiä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 8–10) 13-vuotiaana ollaan suurinpiirtein portailla 3.–6. ja 16-vuotiaana suurinpiirtein portailla 7.–9. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010).

Ennen ensimmäistä yhdyntäkokemusta on tärkeää, että nuori on käynyt läpi seksuaalisuuden portaavat. Ne ovat nuoren ja nuoren aikuisen minäkuvan tärkeä perusta. Jokainen porras on prosessi nuorella itsessään. Sen ei tarvitse olla tekemistä tai kokemusta, vaan voi tapahtua myös mielessä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 138–139.)

Ensimmäinen ja toinen porras ovat osa lapsen elämää yleensä alle 12-vuotiaana. Yleensä 2–6-vuotiaana lapsi on ensimmäisellä portaalla. Lapsi huomaa ympärillään eri sukupuolta olevia ihmisiä ja rakastavia aikuisia. Leikki-ikässä suurin osa lapsista rakastuu jompaankumpaan vanhempaansa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 25–34.) Toisella portaalla lapsi on noin 6–12-vuotias. Tällä portaalla ihailun kohde vaihtuu kodin ulkopuoliseen ihmiseen. Lapsi ihailee esimerkiksi idoliaan. Lapsi tietää kuvitelmiensa olevan vielä leikkiä. Kun aikuiset hyväksyvät lapsen unelmat, lapselle syntyy oma ja yksityinen haaveiden maailma, jossa hän saa kokea suuria tunteita ja seksuaalisuutta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 35.)

Kolmannella portaalla lapsi tai nuori alkaa kohdistaa rakkauden- ja ihastuksentunteita lähellä oleviin ikätoverihinsa. Lapsi oppii kestämään omaa rakkaudentunnettaan ja rakastettu ikätoveri ja hänen läheisyyteensä tuntuvat erityisiltä. Samalla lapsi tai nuori voi tuntea toivetta tulla itse havaituksi ja valituksi rakkauden kohteeksi. Tässä vaiheessa läheisyys kiehtoo, mutta vasta haaveen tasolla. Kolmannella portaalla lapsi tai nuori uskaltaa jo haaveilla todellisesta seurustelusuhteesta. Häntä alkaa kiinnostaa, miten itsestä voisi antaa hyvän kuvan ja herättää myönteistä huomiota ja kiinnostusta toisessa ihmisessä. Tällä portaalla ihastuksen kohde pidetään omana tietona, eikä sitä kerrota edes parhaalle kaverille. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 52–61.)



Neljännellä portaalla lapsi tai nuori uskaltaa jo kertoa tunteistaan ja ihastuksen kohteestaan. Tällä portaalla lapsi tai nuori arvioi yhdessä ystäviensä kanssa, kuka on turvallinen ja hyväksyttävä ihastuksen kohde. Tällä portaalla lapsi tai nuori saattaa myös tarinoida seurustelusta, vaikka hän ei seurustelisi. Isommat nuoret saattavat kertoa kavereilleen seksikokemuksista, joita ei oikeasti ole tapahtunut. Tällöin nuori etsii hyväksyntää ystäviltaan sille, että on seksuaalinen ja unelmoi seksuaalisesta ihmissuhteesta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 62–69.)

Viidennellä portaalla nuori uskaltaa kertoa ihastuksen- tai rakkaudentunteistaan ihastukselle itselleen. Hän on valmis sille, että ihastuksen kohde arvioi tunnetta tietämättä tuleeko hyväksytyksi vai torjutuksi. Tällä portaalla nuori saa kokemuksen, että hän osaa ja uskaltaa toimia saadakseen parisuhteen ihmisen kanssa, jonka on itse valinnut. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 79–92.)

Kuudennella portaalla nuori tavoittelee tunteesta kertovaa kosketusta. Koskettamalla ihastustaan hellästi kädestä hän kertoo, että haluaa pitää tämän luonaan ja on ihastunut tähän. Tällä portaalla ollaan kiinnostuneita siitä, miten pitäisi seurustella ja sitä opetellaan. Samalla opetellaan sitä, miten erosta selviytyy. Nuorelle kosketuksen kaipuu on selvä, mutta kosketukselle valitaan mahdollisimman neutraali ja turvallinen kohta, käsi. Jos nuoren omaan kehityksen vaiheeseen kuuluu jo seksuaaliset kiihottumiset, niin niitä jännitteitä voi purkaa itsetyydytyksen avulla. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 93–94.)

Seitsemmännellä portaalla nuorelle, joka on jo käynyt läpi aiempia seksuaalisuuden portaita, voi herätä halu tutustua suutelemiseen. Samalla nuori kokee sellaista ihastumista ja rakastumista, että hän jo kykenee tuntemaan myös seksuaalista kiihottumista muiden suurten tunteiden rinnalla. Edellisten portaiden aikainen hämmennys alkaa vähitellen saada rinnalleen rohkeutta. Nuori saa kykyä jakaa rakkaansa kanssa itsestään yhä enemmän. Jos molemmat ovat valmiita olemaan toistensa lähellä, voivat kehot painautua toisiaan vasten yhä tiiviimmin. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan uskalleta vielä koskettaa toisten intiimimpiä alueita: rintoja, pakaroita tai sukupuolielimiä. Tässä vaiheessa seksuaalinen kiihottuminen voi jo kuitenkin olla läsnä. Tällä portaalla nuoret eivät halua, eivätkä ole kypsiä riisuutumaan. Toinen toista vasten painautumien tarjoaa jo kaiken, mistä on unelmoitu ja mitä tällä hetkellä kaivataan. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010.)

Kahdeksannella portaalla rohkaistutaan jakamaan seksuaalista nautintoa kumppanin kanssa. Nuori on valmis intiimimpään kosketukseen toisen ihmisen kanssa, sillä hän tavoittelee jaetun seksuaalisen nautinnon kokemuksia. Tässä vaiheessa nuori tunnustelee, miltä kumppanin hänen kehonsa kanssa tekemät asiat tuntuvat. Nuoren täytyy olla rehellinen itselleen ja toiselle, ettei tee mitään sellaista, mihin ei vielä itse ole valmis. Teoissa on aina kunnioitettava alemmalla portaalla olevan valmiuksia ja halua. Läheisyys ei aina lisääny vaikka intiimit hyväilyt alkavat. Jos nuoret ajattelevat, että heidän täytyy suorittaa seksiä jonkun tietyn kaavan mukaan, järjen, tunteen ja biologian nautinnot tavoittaminen vaikeutuu. Jos he toimivat vailla empatiaa ja herkkyyttä toisen viesteille tai tekevät toisen mieliksi astioita, joita he eivät oikeasti haluaisi tehdä, voi tällaiset kokemukset usein toistuessaan myöhemmin aiheuttaa haluttomuutta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 122–129.)

Yhdeksännellä portaalla nuori aikuinen tavoittelee rakastelukokemuksella uudenlaista mielihyvää ja syvempää yhteyttä kumppaniin. Hän tietää, milloin rakastelu on sallittua ja sopivaa ja tunnistaa sekä osaa kunnioittaa normeja ja rajoja. Nuori aikuinen on tällä portaalla valmis voittamaan monia rakasteluun liittyviä pelkoja ja kantamaan vastuuta mahdollisista seurauksista kuten raskaudesta. Tässä vaiheessa nuoren pitää hoitaa ehkäisyä, jotta hän välttyy taudeilta ja mikäli hän ei halua raskaaksi. Yhdynnässä nuori tekee omia päätöksiä omasta vanhemmuudestaan. Hyväilyseksin ja rakastelun ero on hyvin häilyvä ja toisen kokemus hyväilyseksistä voi olla toisen mielestä rakastelemista. Kyse on jokaisen oman kokemuksen syvyydestä ja intiimiydestä sekä kyvystä rentoutua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 135–139.)

## 3 SUKUPUOLIELÄMÄN ALOITUS

Kotimaisten kielten keskus määrittelee sanan sukupuolielämä näin: ”sukupuolisuuden toteuttaminen elämässä, rakkaus-, seksuaali-, seksielämä.” (Kotimaisten kielten keskus 2018b). Sukupuolielämän aloituksella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 13–16-vuotiaiden kiinnostusta siihen, miten sukupuolisuutta aletaan toteuttaa rakkaus-, seksuaali- ja seksielämässä.

Tässä opinnäytetyössä keskitytään kolmeen tarkempaan kysymykseen, jotka ovat muokkautuneet EDDIS-hankkeessa nousseiden tiedontarpeiden pohjalta. Nämä kolme aihetta ovat yhdyntöjen aloittamisen ikä, itsetyydytys ja sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omille vanhemmille.

### 3.1 Yhdyntöjen aloittamisen ikä

Ulkoinen kehitys ja ikä eivät yksin tarkoita sitä, että nuori olisi valmis aloittamaan yhdynnät. Myös järjen ja tunteen tulee olla kehittynyt ennen yhdyntöjä. Nuori on valmis yhdyntöihin, kun ajatus seksuaalisista teoista ei pelota, ajatus seksistä ei epäilytä, mielessä ei ole ratkaisemattomia kysymyksiä seksiin liittyen, seksistä puhuminen kumppanin kanssa onnistuu ja molemmat ovat valmiita yhdyntään. Ennen yhdyntöjen aloittamista nuoren on myös tiedettävä yhdyntöjen mahdollisista seurauksista, sukupuolitaudeista ja ei-toivotuista raskauksista, sekä oltava tarpeeksi kypsä kantamaan vastuuta näissä asioissa. Ennen yhdyntöjä nuorella pitää olla riittävät tiedot ehkäisystä ja ehkäisy tulee hoitaa kuntoon ennen yhdyntää. (Väestöliitto 2019c.) Yhdyntöjä ei pidä aloittaa sen vuoksi, että menettää neitsyyden tai saa koettua seksin (Suomela 2009, 38). Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka oikein käytettynä suojaa sekä raskaudelta että seksitaudeilta. Kondomia tulee käyttää koko yhdynnän ajan, niin emätin-, anaali- ja suuseksissä. (Väestöliitto 2019a.)

Seksuaalisuuden portaat kuvaavat nuoren seksuaalisuuden kehitystä. Tasapainon kehitys edellyttää, että nuori kulkee jokaisen portaan kautta ja viivähtää hetken jokaisella portaalla. Eli ennen yhdyntää nuoren on ensin tutustuttava muun muassa siihen, millaista on olla ihastunut, miten kertoa tunteistaan ihastuksen kohteelle, miten koskettaa toista rakastavasti, miten suudella toista, miten olla lähekkäin toiseen painautuneena ja miten kumppanin kanssa hyväilläään intiimisti. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010.)

Suomen kaikille 8.–9.-luokkalaisille tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 8.–9.-luokkalaisista nuorista 19,3 % oli ollut vähintään kerran yhdynnässä. Lukion 1. ja 2. vuosikursin opiskelijoista jo 38,1 % ja ammatillisen oppilaistoksen oppilaista jo 54,9 % oli ollut yhdynnässä ainakin kerran. (THL 2019.) Tämä tarkoittaa, että Suomessa 14–15-vuotiaista lähes joka viides on ollut yhdynnässä ja 16–17-vuotiaista lähes puolet. Toisaalta tämä myös tarkoittaa, että yli puolet nuorista on yhdynnässä ensimmäisen kerran yli 17-vuotiaana.

Suomessa nuoret naiset kokevat ensimmäisen yhdynnän noin 16-vuotiaana. Naiset aloittavat sukupuolielämän Suomessa yleensä aikaisemmin kuin miehet. (Leikko ym., 2015.) Miehet aloittavat yhdynnät keskimäärin 17–18-vuotiaana. Suomessa miehistä noin viidesosa ja naisista kymmenesosa on aloittanut yhdynnät 21-vuotiaana tai sitä vanhempana. (Kontula 2017b.)

Kreikkalaisten, portugalilaisten ja liettualaisten 15-vuotiaiden seksuaalista käyttäytymistä on kartoitettu vuonna 2009 Maailman terveysjärjestön (WHO) tutkimuksissa. Health behaviour in school-aged children -tutkimuksessa kartoitetaan eurooppalaisten nuorten terveystyttäytymistä. Kyselyjen mukaan vuonna 2009 kreikkalaisista 15-vuotiaista pojista 39 % oli ollut yhdynnässä ja tytöistä 18 %. Portugalissa samat luvut olivat poikien kohdalla 27 % ja tyttöjen kohdalla 18 %. Liettuassa 15-vuotiaista pojista oli tuolloin 26 % ollut yhdynnässä ja tytöistä 12 %. (WHO 2010.)

Suomessa yhdyntöjen aloittamiseen liittyy usein vakituinen seurustelu. Vuonna 2015 tehdyssä Finsex-tutkimuksessa nuorista naisista 60 % ja nuorista miehistä 50 % kertoi olleensa ensimmäisessä yhdynnässään vakituisen seurustelukumppanin kanssa. Tutkimuksen mukaan Suomessa miehet aloittavat vakituisen seurustelun keskimäärin 17,5-vuotiaana ja naiset 16,5-vuotiaana. Vakituisen seurustelun aloittamisen ikä on pysynyt Suomessa kutakuinkin samalla tasolla 1970-luvusta lähtien. Seurusteluikä putosi merkittävästi 1960-luvulla ja vakiintui lähelle nykypäivän lukuja 1970-luvulla. (Kontula 2017b.)

Finsex-tutkimuksessa noin kolmasosa miehistä ja neljäsosa naisista kertoi olleensa ensimmäisen kerran yhdynnässä tilapäisen kumppanin kanssa. Miehistä noin 15 % ja naisista 10 % kertoo olleensa ensimmäisessä yhdynnässä hyvän ystävän tai tuttavien kanssa, jonka kanssa he eivät kuitenkaan seurustelleet. Tutkimuksessa juuri kukaan ei kertonut, että olisi ollut naimisissa tai kihloissa ensimmäisen yhdyntäkumppanin kanssa.

Finsex-tutkimuksessa kaikenikäisistä naisista ja miehistä vähän alle puolet kertoi olleensa rakastuneita ensimmäiseen yhdyntäkumppaniinsa. (Kontula 2017b.)

Suomessa on laissa määrätty yhdyntöjen aloitukselle suojaikäraja. Suomen rikoslaissa suojellaan lapsia seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Lasten ja nuorten suojelemiseksi rikoslaissa on kriminalisoitu yli 18-vuotiaan alle 16-vuotiaaseen kohdistuva seksuaalinen teko eli se on määritelty laittomaksi. Rangaistavana ei kuitenkaan pidetä sellaista tekoa, joka ei loukkaa kohteen seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja jonka osapuolten iässä sekä henkisessä ja ruumiillisessa kypsytydessä ei ole suurta eroa. (Rikoslaki 1889.) Suojaikärajat vaihtelevat Euroopassa maittain, mutta tyypillisesti suojaikärajat ovat 14–15-vuoden välissä (Kontula & Meriläinen 2007).

Varhaisessa iässä, 14-vuotiaana tai alle, aloitettuihin yhdyntöihin liittyy suurentunutta riskiä seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen. Nuorena yhdynnät aloittaneilla on useimmin enemmän uusia yhdyntäkumppaneita ja ehkäisyä ei ole käytössä yhtä paljon kuin myöhemmin yhdynnät aloittaneilla. (Leikko ym. 2015). Nuoren psyyke on erityisen haavoittuvainen ja on tärkeää, että nuoren ensimmäiset intiimikokemukset tapahtuisivat turvallisen ja luotettavan kumppanin kanssa sekä nuoren omasta halusta. Seurustellessa nuori oppii luottamuksen, välittämisen ja pettymyksen tunteista. (Savioja ym. 2015.)

Mitä nuorempa nuori on aloittanut yhdynnät, sitä suurempi riski on mielenterveyden häiriöille. Myös raskaudet ja sukupuolitaudit ovat sitä yleisempiä, mitä aikaisemmin nuoret aloittavat yhdynnät. Yhdyntöjen aloittamisella varhaisuudessa, 13–15-vuotiaana, on yhteyttä itsetuhoisten ajatusten määrään, päihteiden käytön ja kehonkuvan ongelmien kanssa. Jos yhdynnät aloittaa varhais- tai keskinuoruudessa eli 13–17-vuotiaana, pitkissä tutkimusasetelmissä se ennakoii mielenterveyden häiriöitä. Tutkimuksissa on myös huomattu, että päihteiden käyttö sekä mielenterveyden häiriöt vaikuttavat siihen, että yhdynnät aloitetaan nuorella iällä. Savioja ym. (2015) muistuttaakin, että yhteys voi selittyä myös yhteisillä riskitekijöillä eikä keskinäisen syy-yhteyden kautta. (Savioja ym. 2015.)

Varhaiset yhdynnät eivät välttämättä ole riskikäyttäytymistä yksilön kohdalla, mutta ryhmätasolla ne liittyvät tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin. Yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin voi syntyä myös siitä, jos nuori aloittaa yhdynnät muusta syystä, kuin omasta halustaan, esimerkiksi kumppanin tai kaveripiirin painostuksesta. (Savioja ym. 2015.)

### 3.2 Itsetyydytys

Itsetyydytys on sukupuolisen tyydytyksen saamista omia sukupuolielimiään kiihottamalla (Kotimaisten kielten keskus 2018a). Itsetyydytystä pidetään nykyään Suomessa luonnollisena ja seksuaalisuuteen olennaisesti kuuluvana asiana. Aiemmin itsetyydytystä pidettiin Suomessakin vakavana syntinä. (Suomela 2009, 65.) Eri kulttuureissa ja uskonnoissa suhtaudutaan nykypäivänäkin eri tavalla itsetyydytykseen. Esimerkiksi katolinen kirkko uskoo itsetyydytyksen olevan moraalisesti häiriintynyt teko, sillä se on seksuaalisten tekojen tekemistä aviollisen suhteen ulkopuolella. (van Driel 2012, 131.)

Itsetyydytykseen liittyy edelleen kielteisiä ajatuksia esimerkiksi häpeää, vaikka sitä yleisesti pidettäisiinkin hyväksyttävänä. Vuonna 2003 Hollannissa tehdyssä kyselyssä itsetyydytystä pidettiin edelleen tabuna. Kyselyssä itsetyydytystä pidettiin suurempana tabuna kuin erektiovaikeuksia tai sukupuolitauteja. Samassa kyselyssä vain 8 % naisista ja 16 % miehistä oli sitä mieltä, että itsetyydytyksen tulisi lakata olemasta tabu. (van Driel 2012, 9–10.) Nuorilla itsetyydytys voi herättää kysymyksiä sen normaaliudesta ja siitä, voiko itsetyydytyksestä olla haittaa. Osa nuorista häpeää itsetyydytystä ja itsetyydytykseen liittyy syyllisyyden tunteita. (Rinkinen 2012, 76; Suomela 2009, 66-68.) Monet nuorista ovat ajoittain huolissaan itsetyydytyksestä. He kokevat siitä syyllisyyttä, sairauden pelkoa, pelkoa ja häpeää kiinnijäämisestä sekä tietämättömyyden aiheuttamaa epäilyä ja epävarmuutta. (van Driel 2012, 17.)

Historiassa itsetyydytykseen on suhtauduttu pelolla. 1700-luvulla lietsottiin paniikkia itsetyydytyksestä. Itsetyydytystä pidettiin rikoksena. Silloin uskottiin, että peräpukamat, ummetus, epilepsia, tuberkuloosi, halvaantumisen ja epämuodostuneet lapset olivat seurausta itsetyydytyksestä. Itsetyydytyksen nähtiin aiheuttavan lisäksi muun muassa levottomuutta, aliravitsemusta, apeaa ilmettä, poissaolevuutta ja hiljaisuutta, alakuloista katsetta, käheää ääntä, laiskuutta, tutisevia polvia, astmaa ja silmäpusseja. 1700-luvun puolivälistä lähtien itsetyydytykseen kehitettiin monenlaisia hoitokeinoja kuten metallisia siveysvöitä, valjaita, korsetteja ja käsien sitomista vuoteen sivuille. (van Driel 2012, 83–92.) Suomessa 1930-lukua voidaan pitää selkeänä käännekohtana siinä, miten itsetyydytyksestä ajateltiin. Silloin sanan ”itsesaastutus” tilalle tuli käyttöön ”itsetyydytys”. Tällöin lääketieteen käsitys oli se, ettei itsetyydytyksestä ollut tuskin mitään haittaa, jos sitä ei harjoiteta liian usein. (Brenot 2008, 137–138.)

Nykyään itsetyydytyksestä puhutaan hyvänä tapana tutustua omaan kehoonsa. Sitä perustellaan hyvänä valmistautumisena seksiin kumppanin kanssa. Hollantilaisen urologi ja seksologi Mels van Drielin mukaan tällaisesta viestistä välittyy kuitenkin se kuva, että itsetyydytys on hyväksyttävä asia, mutta parisuhteessa se jää tarpeettomaksi. (van Driel 2012, 15.) Nykyisen tutkimustiedon mukaan he, joilla on aktiivinen sukupuolielämä kumppaninsa kanssa, ovat myös itsetyydytyksessä aktiivisia (Brenot 2008, 159). Itsensä tyydyttäminen voi olla koko elämän mittainen voimavara ja siitä voi nauttia halutessaan. Mitä paremmin ihminen tuntee oman kehonsa reaktiot, sitä helpompaa on nauttia seksistä toisen kanssa ja kertoa, millaisesta kosketuksesta pitää. Lähes kaikki tyydyttävät itseään jossain elämänsä vaiheessa. (Väestöliitto 2019e.)

Itsetyydytyksestä on tullut Suomessa nykypäivän seksitrendi. Finsex-tutkimuksen mukaan itsetyydytyksen suosio on kasvanut jo useana vuonna selvästi. Samalla yhdyntöjen määrä on vähentynyt. Naiset tyydyttävät itseään harvemmin kuin miehet, vaikka naistenkin itsetyydytysaktiivisuus on kasvanut vuosi vuodelta. Tutkimuksen mukaan viimeisen kuukauden aikana 90 % alle 40-vuotiaista miehistä oli tyydyttänyt itseään kun naisilla sama luku oli 75 %. Yli 60-vuotiaista miehistä itseään viimeisen kuukauden aikana oli tyydyttänyt puolet ja naisista noin kolmas osa. Nuorilla luvut ovat vieläkin korkeammat. Tutkimuksen mukaan 18–24-vuotiaista miehistä lähes 100 % oli tyydyttänyt itseään viimeisen kuukauden aikana. Naisilla sama luku oli vajaa 80 %. Finsex-tutkimukseen mukaan itsetyydytyksestä saadaan ensimmäisen kerran orgasmi keskimäärin noin 14-vuotiaana. (Kontula 2017a.)

Itsetyydytys on turvallista seksiä. Itsetyydytyksestä voi päättää itse, siitä ei saa sukupuolitauteja, eikä siitä voi tulla raskaaksi. (Suomela 2009.) Itsetyydytyksessä ei ole mitään hävettävää. Sitä ei tarvitse harjoittaa vaivihkaa, kiireessä tai ohi menen. Itsetyydytyksestä ei ole haittaa keholle tai sukupuolielämien kehittymiselle. (Väestöliitto 2019e.) Itsetyydytyksestä ei ole mitään haittavaikutuksia myöhemmin ja sitä kautta voi saada mielihyvää ja nautintoa, joka tuo elämänenergiaa ja -iloa (Suomela 2009).

Itsetyydytyksestä puhutaan monilla eri termeillä kuten masturbointi, sooloseksi tai etenkin historiassa käytetty itsesaastutus. Se, mitä termiä itsetyydytyksestä käyttää ilmentää sitä, miten itsetyydytykseen suhtaudutaan. Itsesaastutuksen tilalle tuli 1930-luvulla termi ”itsetyydytys”, joka on sanana neutraalin positiivinen. Suomessa vuonna 2000 Ylioppilaslehdessä tehtiin verkkokysely itsetyydytyksen parhaasta nimikkeestä. Kyselyn voittajaksi nousi ”sooloseksi”. Sooloseksi on uuden seksidiskurssin termi. Sillä ilmennetään seksuaalisuutta ihmisen myönteisenä voimavarana, joka on ihmisen omassa

hallinnassa. Sooloseksinä terminä kuvaa itsetyydytystä intiiminä asiana, joka ei kuulu ulkopuolisille. (Brenot 2008, 162–163.)

### 3.3 Sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omien vanhempien kanssa

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) tekemän nuorille suunnatun kyselyn mukaan vain 5 % nuorista kertoi, että on saanut eniten tietoa seksuaalisuudesta vanhemmiltaan. Kyselyyn osallistui 570 nuorta. Lasten ja nuorten puhelimen tuoreimman vuosiraportin mukaan nuorilla on vähän mahdollisuuksia puhua näistä asioista luotettavan aikuisen kanssa. (MLL 2019b.) On hyvä, että kotona olisi ilmapiiri, jossa voi puhua luotettavan aikuisen kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Ei ole hyvä, jos nuori jää vain sen tiedon varaan, mitä hän on esimerkiksi pornosta tai kavereilta saanut. (MLL 2019c.)

Vanhempien rooli lapsen seksuaalikasvatuksessa on tärkeää. Jos vanhempi vaikenee asioita, jotka ovat lapsen hyvinvoinnin kannalta oleellisia, hän antaa lapselle kuvan seksuaalisuuden merkityksettömyydestä ja tämä voi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin haitallisesti. (THL 2019b.) Erityisesti pojille vanhempien merkitys tiedonlähteenä on suuri (Pakarinen 2016). Vanhempia kannustetaan puhumaan lasten ja nuorten kanssa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Heitä myös kannustetaan olemaan avoimia juttelulle (Hiv-säätiö 2018). Jos vanhemmasta tuntuu, että seksuaalisuuden ja siihen liittyvien asioiden puheeksi ottaminen on hankalaa, hän voi aloittaa pienistä asiasta, kuten kommentoimalla aiheeseen liittyvää uutista. Jotkut vanhemmat voivat päättää odottaa siihen, että nuori ottaa asian puheeksi (MLL 2019c).

Hyvä keskusteluyhteys vanhempiin voi auttaa myös siinä, että heidän kanssaan on helppompaa keskustella myös seksuaalisuuteen liittyvistä asioista (THL 2019c). Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan 8.–9.-luokkalaisista pojista lähes 55 % kertoi, että omien vanhempien kanssa on hyvä keskusteluyhteys. Työillä sama luku oli selvästi alempi eli 39 %. (THL 2019a.)

Hyvä hetki keskustella omien vanhempien kanssa on esimerkiksi arkisten asioiden lomassa. Sopiva hetki keskustelulle on sellainen hetki, joka ei ole muodollinen, joka on rento ja yksityinen. Tällainen hetki voi olla silloin, kun vain ollaan kotona, katsotaan televisiota tai jutellaan muuten rennosti. (Liu ym. 2017.)



## 4 MILLAISTA ON HYVÄ SEKSUAALIKASVATUS?

Suomessa on tutkittu ammattiin opiskelevien 15–19-vuotiaiden tietoja ja asenteita liittyen seksuaalikäyttäytymiseen. Ammattiin opiskelevien nuorten tiedot seksuaalikäyttäytymiseen liittyen ovat heikot. Etenkin tiedonpuutteita on pojilla. Myönteiset asenteet seksuaalisuutta kohtaan antavat hyvät lähtökohdat hyvälle seksuaaliterveydelle ja sen edistämiseksi. Nuoret tarvitsevat oikeaa tietoa, jotta he voivat suojautua seksuaalisuuteen liittyviltä riskeiltä. Nuoria puhuttelevia ja heitä kohtaavia uusia keinoja seksuaalikasvatukseen tarvitaan. Erityisesti pojat hyötyvät seksuaaliopetuksesta. (Pakarinen ym. 2016.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) on luokitellut standardit eurooppalaiselle seksuaalivalistukselle. Euroopassa on monia ongelmia, joihin voitaisiin puuttua oikealla seksuaalivalistuksella. Tällaisia ongelmia ovat muun muassa HIV, sukupuolitaudit, ei-toivotut teiniraskaudet ja seksuaalinen väkivalta. Lapset ja nuoret sekä heidän saamansa tieto ovat hyvin keskeisessä asemassa, kun halutaan parantaa seksuaaliterveyttä. Lasten ja nuorten on saatava seksuaalikasvatusta, jotta he voivat toimia vastuullisesti ja oppivat suhtautumaan positiivisesti seksuaalisuuteen. (Maailman terveysjärjestön Euroopan alue-toimisto ja BZgA 2010.)

Hyvä seksuaalikasvatus antaa puolueetonta ja tutkittua tietoa seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä. Hyvä seksuaalikasvatus auttaa nuoria kehittämään omia taitojaan, jotta he voivat toimia vastuullisesti näiden tietojen pohjalta. Seksuaalikasvatuksella on perinteisesti keskitytty negatiivisiin asioihin, muun muassa sukupuolitauteihin ja ei-toivottuihin raskauksiin. WHO:n mukaan tällainen seksuaalikasvatus pelottaa lapsia ja nuoria ja tarjoaa liian usein lasten ja nuorten elämän kannalta epäolennaisia tietoja. Seksuaalikasvatus, jossa seksuaalisuus nähdään ihmisen voimavarana, auttaa lapsia ja nuoria kehittämään taitojaan, joiden avulla he voivat päättää itse seksuaalisuudestaan ja suhteistaan. Siten he voivat toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan ja elää kumppanuussuhteissa vastuullisella ja tyydyttävällä tavalla. Seksuaalisuus linkittyy ihmisen koko persoonallisuuteen ja hyvä seksuaalikasvatus voi myös siten parantaa ihmisen elämänlaatua, terveyttä ja hyvinvointia. (Maailman terveysjärjestön Euroopan alue-toimisto ja BZgA 2010.) Lokakuussa 2019 Maailman seksuaaliterveysjärjestö (WAS) otti kantaa siihen, että seksuaalinen nautinto tulisi huomioida koulutuksessa ja seksuaalikasvatuksessa. Tällainen opetus tukisi turvallista seksuaalista nautintoa. (World association for sexual health 2019). Terveyskasvatus ei ole seksin opetusta (Hiv-säätiö 2018).

EDDIS-hankkeeseen osallistuu Suomen lisäksi Liettua, Kreikka ja Portugali. Näiden maiden välistä seksuaalikasvatusyhteistyötä ei ole juurikaan ennen tehty. (Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 28.8.2019.) Näissä maissa seksuaalikasvatus on aloitettu myöhemmin kuin Suomessa. Pohjoismaissa seksuaalivalistus aloitettiin 1970–1980-luvuilla. Etelä-Euroopassa seksuaalivalistusta on alettu kouluissa antaa 1990–2000-luvuilla. Itä-Euroopan maissa seksuaalikasvatus, jos kasvatusta voi edes sellaiseksi sanoa, on keskittynyt pitkään avioliittoon ja perhe-elämään valmistumiseen ja jossa kiellettiin se tosiasia, että nuoret kiinnostuvat vähitellen rakkaussuhteista ja voivat harrastaa seksiä jo ennen avioliittoa. Nykyisenlainen seksuaalikasvatus aloitettiin Itä-Euroopassa 20–30-vuotta myöhemmin, kuin Länsi-Euroopassa. (Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetuimisto ja BZgA 2010.)

## 5 SISÄLLÖNTUOTANTO JA E-OPPIMINEN

Digitaalisella sisällöntuotamisella voidaan tarkoittaa teknologian avulla tehtyä ja esitettyä sisältö, kuten esimerkiksi tarinoita, verkkolehtiä tai virtuaalisessa pelimaailmassa tehtyjä rakennelmia (Bilund ym. 2016). E-oppiminen tarkoittaa sähköisten kanavien esimerkiksi internetin ja välineiden käyttämistä oppimisessa (Kotimaisten kielten keskus 2015). 2010-luvulla kouluissa on otettu niin sanottu digiloikka, eli koulut ovat ottaneet opetuksessa käyttöönsä digitaalisia välineitä ja alustoja oppimiseen. Tämä on samalla myös tuonut kouluhin sen, että oppilaat ovat saaneet käyttää opetuksessa omia digitaalisia välineitään esimerkiksi tietokoneita. (Hintikka 2016.)

Verkon käytöllä voidaan hakea laajennettua työskentelytilaa kasvokkain tapahtuvan opetuksen rinnalle. Medioita ja erilaisia työmuotoja voidaan yhdistää ja hyödyntää opetuksen tavoitteisiin. Ei ole tarkoitus, että erilaisia medioita ja työmuotojen käyttöä asetettaisiin vastakkain. (Mäkitalo & Wallinheimo 2012, 37.) Parhaimmillaan teknologia on silloin, kun se tuo jotain uutta oppimiseen, jotain mikä ei muuten onnistuisi (Aarnio 2017).

Suomessa Opetushallitus on määritellyt e-oppimateriaalille laatuksiteerit. E-oppimateriaalin on tärkeää palvella pedagogisia tarkoituksia. Oleellista on, että e-oppimateriaali ei ole vain kirja verkossa, vaan sillä on pedagoginen idea. Opetettavan asian esittämisessä käytetään hyväksi teknisiä mahdollisuuksia, kuten vuorovaikutusta, jakamista ja linkitystä. Tärkeitä oppimisen piirteitä e-oppimisessa ovat muun muassa oppimisen yhteisöllisyyden ja yhdessä oppimisen tukeminen sekä oppimisen taitojen tukeminen ja oman osaamisen arviointi. Lisäksi on tärkeää tukea aktiivisuutta tehtävillä, jotka kannustavat esimerkiksi pohtimaan ja että tehtävät ovat riittävän haastavia, jotta ne motivoivat ja ovat kiinnostavia. Opetushallitus tiivistääkin e-oppimisen pedagogisen laadun seuraavasti: ”E-oppimateriaalin pedagoginen laatu on tekijöiden osaamisen yhteistulosta: siinä yhdistyvät mielekkäät tehtävät ja oppimisen kannalta keskeinen sisältö visuaalisesti mielekkäästi ja hyvin toteutettuun ja teknisesti toimivaan kokonaisuuteen.” (Opetushallitus 2019.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa aiheesta sukupuolielämän aloitus selkeää, informatiivista, nuoria kiinnostavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa sisältöä Turun ammattikorkeakoulun käynnissäolevan EDDIS-hankkeen (A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools) verkkoalustalle. Tavoitteena oli lisätä 13–16-vuotiaiden nuorten tietoisuutta tästä aiheesta sekä tukea nuoren seksuaalista kehitystä, murtaa väärää luuloja ja antaa neuvoja.

Opinnäytetyössä keskityttiin tämän aiheen kolmeen tarkempaan kysymykseen. Nuo kysymykset käsittelevät yhdyntöjen aloituksen ikää, itsetyydytystä ja sitä, miten nuori voi keskustella omien vanhempiensa kanssa sukupuolielämän aloitukseen liittyvistä aiheista. Opinnäytetyön tuoteosa on englanniksi.

## 7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja se tehtiin toimeksiantona Turun ammattikorkeakoulun käynnissä olevaan EDDIS-hankkeeseen (A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools). Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa sitä, että opinnäytetyö perustuu esimerkiksi työelämän toimeksiantoon. Tuloksena voi olla esimerkiksi uusi palvelu, toimintatapa tai tuote. Opinnäytetyön tieto perustetaan aiempaan tietoon eri lähdeaineistoista. (Turun ammattikorkeakoulu 2019.)

Opinnäytetyö tuottaa EDDIS-hankkeen digitaaliselle oppimisalustalle sisältöä englanniksi aiheesta ”Starting a sex life”. Opinnäytetyössä englanninkielinen termi ”a sex life” on käännetty suomeksi ”sukupuolielämä”. Tarkoituksena on, että sisällön tekemistä ohjaa EDDIS-hankkeen toiveet seksuaalisuuskasvatuksen aiheista. Hanke on koontanut kysymyksiä, joita käytetään pohjana siihen, miten sukupuolielämän aloitusta aiheena käsitellään. EDDIS-hankkeessa esiin nousseet tiedontarpeet liittyivät laajemmin sukupuolielämään kuin pelkkään yhdyntään. Hankkeessa esiin nousseet kysymykset liittyivät esimerkiksi itsetyydytykseen tai siihen, miten nuori voi keskustella omien vanhempiansa kanssa sukupuolielämän aloitukseen liittyvistä asioista. (Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 28.8.2019.)

Opinnäytetyössä on pyritty käyttämään lähteitä vuosilta 2010–2019. Muutama lähteistä ovat kuitenkin vanhempia kuin vuodelta 2010. Yksi kirja on vuodelta 2008 ja toinen kirja vuodelta 2009. Näiden lisäksi yksi Väestöliiton katsaus on vuodelta 2007. Näiden lähteiden käyttöön kuitenkin päädyttiin, sillä niiden sisältämä tieto oli hyvin tärkeää aiheen kannalta eikä samaa tietoa ollut helppo löytää muualta.

Tietolähteitä on haettu niin kirjallisuudesta, tutkimusartikkeleista tai muuten ajantasaisesta tiedosta. Tässä opinnäytetyössä käytettyjä tietokantoja ovat muun muassa Chinal Complete, Arto-tietokanta ja Academic Search Elite. Lisäksi ajankohtaisia artikkeleita etsittiin opinnäytetyön aiheeseen sopivista verkkolehdistä kuten Lääkärilehdestä sekä kotimaisia tiedelehtiä kokoavalta Journal.fi-sivustolta. Paljon hyödyllistä tietoa löytyi myös muun muassa WHO:n, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Väestöliiton ja kustannus Oy Duodecimin materiaaleista. Tiedonhaussa käytettiin sekä suomalaisia että englanninkielisiä hakusanoja. Tärkeitä suomenkielisiä hakusanoja ovat olleet muun muassa *nuoret*, *seksuaalisuus*, *seksi*, *itsetyydytys*, *seksuaalikasvatus* ja *sisällöntuotanto*. Englanniksi tärkeitä hakusanoja ovat olleet muun muassa *sex*, *youth*, *sexual behaviour*,

*adolenscent, parent–adolescent communication, masturbation, e-learning ja online-learning.*

## 8 EDDIS-HANKKEELLE TEHDYN SISÄLLÖN KUVAUS

EDDIS-hankkeen verkkosivuston rakenne ja asettelu on jokseenkin hankkeessa ennaltamäärätty. Yhdelle sivulle tulee tietoa yhdestä aiheesta. Sivu alkaa otsikolla ja aiheesta kertovalla infotekstillä, jonka jälkeen tulee sivulle upotettu tehtävä, kuva, video tai muu vastaava sisältö. Oppimisalustalle tulevat tehtävät voivat olla myös luokassa toteutettavia tehtäviä, kuten keskustelutehtäviä. (Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 2.10.2019.)

EDDIS-hankkeen verkkosivujen sisällönhallintaohjelmistona on Wordpress. Wordpress mahdollistaa niin tekstin, kuvien, audion kuin videoiden julkaisun ohjelmallaan (Wordpress 2019). Tälle verkkosivulle tuotetaan sisältöä H5P-ohjelmalla. H5P-ohjelman avulla on mahdollista tuottaa verkkosivuille muun muassa erilaisia kuvakollaaseja, pelejä ja tehtäviä. (H5P 2019; Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 2.10.2019.)

Opetushallituksen (2019) mukaan hyvä e-oppimateriaali on sellaista, että ”siinä yhdistyvät mielekkäät tehtävät ja oppimisen kannalta keskeinen sisältö visuaalisesti mielekkäästi ja hyvin toteutettuun ja teknisesti toimivaan kokonaisuuteen”. E-oppimisen olisi tärkeää huomioida teknologian tuomat mahdollisuudet, sillä parhaimmillaan teknologia on silloin, kun se tuo jotain uutta oppimiseen, jotain mikä ei muuten onnistuisi (Aarnio 2017). WHO:n mukaan hyvä seksuaalikasvatus puolestaan on sellaista, että siinä seksuaalisuus nähdään voimavarana. Seksuaalikasvatuksen ei kannata keskittyä vain pelottaviin asioihin. (Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010.) Tämän opinnäytetyön tuotteena syntyvässä sisällössä pyritään näiden asioiden huomiointiin ja yhdistämiseen.

### 8.1 Sisällön tuottaminen aiheesta ”Yhdyntöjen aloittamisen ikä”

Oppimisalustalle tulee yhdyntöjen aloittamisen valmiuksiin liittyvä tehtävä (Liite 1.). Tehtävä on muistilista, joka nuoren pitää lukea läpi ja miettiä, toteutuuko kaikki muistilistan kohdat, ennen kuin hän on valmis yhdyntöihin. Muistilistan avulla nuorta herätellään ymmärtämään, että valmius yhdyntöjen aloittamiseen ei tule pelkästään biologisten muutosten myötä, vaan mukana pitää olla myös kehitystä tunteissa ja tiedoissa.

Mikäli nuori ei koe, että kaikki muistilistan kohdat toteutuisivat, antaa tehtävä palautetta siitä, että nuoren kannattaa vielä miettiä asioita ja odottaa ennen kuin aloittaa yhdynnät. Mikäli nuori taas valitsee kaikki vaihtoehdot, palaute kertoo, että on hienoa, että nuori on pohtinut asioita. Palaute lisäksi muistuttaa nuorta, että sen lisäksi että hänestä itsestään tuntuu valmiilta, pitäisi kumppaninkin olla valmis yhdyntöihin. Lisäksi palaute muistuttaa kondomin tärkeydestä ja siitä, ettei mitään sellaista pidä tehdä, mitä itse ei halua. Muistilistan lisäksi samalle sivulle tulee Hyvä tietää -infolaatikko, jossa kerrotaan seksiin liittyvistä suojaikärajoista niin Suomessa kuin Euroopan laajuisestikin.

## 8.2 Sisällön tuottaminen aiheesta ”Itsetyydytys”

Itsetyydytykseen liittyy edelleen negatiivisia ajatuksia muun muassa häpeää ja syyllisyyttä, vaikka sitä yleisesti pidetään Suomessa hyväksyttävänä. Siihen liittyy myös paljon vääriä käsityksiä. Itsetyydytystä pidetään edelleen tabuna, joka johtaa juurensa historiaan ja siihen, miten synkästi itsetyydytykseen on suhtauduttu. (Rinkinen 2012, 76. ; van Driel 2012, 17; Suomela 2009, 66-68.)

Hollantilainen urologi ja seksologi Mels van Driel ehdottaa kirjassaan, että itsetyydytykseen liittyvää ahdistusta voisi vähentää suorapuheisella seksivalistuksella (van Driel 2012, 197). Tavoitteena on, että opinnäytetyössä syntyvä opetusmateriaali olisi omiaan poistamaan häpeää ja negatiivisia ajatuksia itsetyydytyksen ympäriltä.

Materiaalin on tarkoitus normalisoida itsetyydytys eli kertoa, että kaikki tekevät sitä ainakin jossain elämänsä vaiheessa ja että siitä ei ole mitään haittaa. Materiaalissa ei oteta kantaa siihen, miten itsetyydytystä tehdään. Itsetyydytykseen liittyviä väärinkäsityksiä ja häpeää murretaan nuorille suunnatulla tehtävällä (Liite 1.), jossa esitetään totta/tarua -väittämiä itsetyydytykseen liittyen (Kuva 1.).



Väite:  
Itsetyydytys ei kuulu niille, jotka elävät parisuhteessa.

OIKEIN/VÄÄRIN

VÄÄRIN

Palaute: Itsensä tyydyttäminen voi olla koko elämän mittainen voimavara ja siitä voi nauttia halutessaan. Nykyisen tutkimustiedon mukaan he, joilla on aktiivinen sukupuolielämä kumppaninsa kanssa, ovat myös itsetyydytyksessä aktiivisia.

Kuva 1. Esimerkki tuotetusta sisällöstä suomennettuna.

### 8.3 Sisällön tuottaminen aiheesta ”Sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omien vanhempien kanssa”

Aiheesta ”Sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omien vanhempien kanssa” tulee EDDIS-hankkeen oppimisalustalle Mitä tekstistä opit? -tehtävä (Liite 1.). Sivun alku on tekstillä, jossa kerrotaan, että vanhempien rooli lasten seksuaalikasvatuksessa on tärkeä ja että on hyvä, jos kotona on hyvä ilmapiiri keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Samalla tekstissä kerrotaan vinkkejä, miten keskustelun voi aloittaa ja millaisessa tilanteessa.

Tekstin jälkeen on Mitä tekstistä opin? -tehtävä, jossa on monivalintakysymyksiä tekstiin liittyen (Kuva 2.). Tehtävän toteutukseen käytetään H5P:n multiple choice -työkalua. Tehtävän tarkoitus on kertoa nuorelle, että vanhemmat ovat tärkeä osa nuoren seksuaalikasvatusta ja että sukupuolielämää liittyvistä aiheista puhuminen omien vanhempien kanssa on arvokasta ja tärkeää. Tehtävän tarkoitus on myös kannustaa nuoria ottamaan asioita puheeksi ja vinkkejen avulla madaltaa kynnystä keskustelun aloitukselle.

Valitse oikea vaihtoehto:

1. Keskustelu vanhempien kanssa  
seksuaalisuudesta...

A. ...on tärkeää, koska vanhemmilla on tärkeä rooli lastensa seksuaalikasvatuksessa. Ei ole hyvä, jos nuori jää vain sen tiedon varaan, mitä hän on esimerkiksi pornosta tai kavereilta saanut. (Tämä on oikea vastaus)

B. ...ei ole tärkeää, koska vanhempien ei kuulu keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista nuorten kanssa.

Kuva 2. Esimerkki tuotetusta sisällöstä suomennettuna.

## 9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön aihe on henkilökohtainen, intiimi, arka ja tunteita herättävä. Opinnäytetyön tekemisessä on ollut mukana paljon eettistä pohdintaa. Lähtökohtaisesti on ollut haastavaa tasapainoilla sen kanssa, miten tehdä sellaista seksuaalikasvatusta, joka tukisi nuoren voimavaroja ja olisi positiivista, mutta kuitenkin samalla herättelevää ja nuorta suojelevaa.

Yksi eettisesti vaikeimmista aiheista on opinnäytetyössä ollut osio yhdyntöjen aloittamisesta. Yhdyntöjen aloittaminen on hyvin henkilökohtainen asia, eikä esimerkiksi oikeaa ikää siihen ole helppo sanoa. Toinen eettisesti haastava aihe on tässä opinnäytetyössä sukupuolielämän aloittamisesta puhuminen omien vanhempien kanssa. Nuorten näkökulmasta oli haastavaa löytää tähän aiheeseen tietoa, sillä monet lähteet käsittelivät tätä aihetta aikuisen näkökulmasta ja siitä, miten vanhempi voisi olla osana nuoren seksuaalikasvatusta.

Aiheiden rajaus ja lähteiden valitseminen on aina subjektiivista. Aiheiden rajaukseen ovat vaikuttaneet tiedontarpeet, joita EDDIS-hankkeessa on noussut esiin. Tämä opinnäytetyö tuottaa sisältöä vain sukupuolielämän aloittamiseen liittyvistä aiheista. EDDIS-hankkeen digitaaliselle oppimisalustalle tulee muiden opinnäytetöiden ja tahojen kautta tietoa muista aiheista, kuten seksuaalisista oikeuksista, ehkäisystä ja seksuaalisuudesta. Tästä syystä näitä asioita vain sivutaan tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyössä noudatetaan hyviä tieteellistä käytäntöä, jotta sen tuottamaa tietoa voidaan pitää luotettavana ja eettisenä. Hyviä tieteellisiä käytäntöjä ovat muun muassa rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus sekä se, että kunnioitetaan muiden tekemiä tutkimuksia ja niihin viitataan asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Opinnäytetyön tietopohja perustuu tutkittuun, luotettavaan ja ajantasaiseen tietoon. Opinnäytetyön teossa arvioidaan lähteitä kriittisesti ja käytettäviksi lähteiksi valitaan riittävän ajantasaista tietoa luotettavista lähteistä. Lähteet ovat luotettavia ja riippumattomia. Tutkimusartikkelit on jo hakuvaiheessa rajattu sellaisiin, jotka ovat vuosilta 2010–2019, joista on saatavilla verkossa luettavaksi koko teksti ja jotka on käynyt läpi vertaisarvioinnin. Ainoita lähteitä, joiden riippumattomuutta on syytä tarkastella enemmän ovat osa e-oppimisen käyttöä koskevista lähteistä. Ajantasaista tietoa e-

oppimisesta löytyi Suomen eOppimiskeskus ry:ltä (2019). Yhdistyksen verkkosivuilla sen toimintaa kuvataan näin: ”Suomen eOppimiskeskus ry on valtakunnallinen yhdistys, joka edistää verkko-opetuksen ja digitaalisten opetustoteutusten käyttöä, tutkimusta ja kehittämistyötä yrityksissä, oppilaitoksissa ja muissa organisaatioissa.” Jos yhdistyksen tarkoitus on edistää verkko-oppimisen käyttöä kouluissa, on aiheellista kysyä, kuinka kriittisesti he suhtautuvat e-oppimiseen. On kuitenkin tärkeää muistaa, että tässä opinnäytetyössä ei keskitytä e-oppimisen hyötyihin tai haittoihin, vaan siihen, että ylipäättään hie-man selvitettiin sitä, mitä e-oppiminen tarkoittaa. Tästä syystä tätä kyseistä lähdettä voidaan pitää sopivana tähän opinnäytetyöhön.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa aiheesta sukupuolielämän aloitus selkeää, informatiivista, nuoria kiinnostavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa sisältöä Turun ammattikorkeakoulun käynnissäolevan EDDIS-hankkeen (A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools) verkkoalustalle. Tavoitteena oli lisätä 13–16-vuotiaiden nuorten tietoisuutta tästä aiheesta sekä tukea nuoren seksuaalista kehitystä, murtaa väärää luuloja ja antaa neuvoja.

Opinnäytetyön tuotteena syntyi kolme nuorille suunnattua verkkotehtävää (Liite 1.). Tehtävät käsittelevät yhdyntöjen aloittamisen valmiuksia, itsetyydytystä ja sitä, miten ottaa vanhempien kanssa puheeksi sukupuolielämän aloitukseen liittyviä asioita. Tavoitteena oli, että tehtävät olisivat opettavaisia, tarjoaisivat riittävää, oikeaa, tutkittua ja ajantasaista tietoa aiheista, ne olisivat nuoria kiinnostavia ja teknologia toisi niiden toteuttamiseen jotain lisäarvoa. Tehtävät päätettiin rajata kolmeen, sillä kolme tehtävää tuntui mahdollistavan sopivan monipuolisen tehtävä kokonaisuuden, mutta se on kuitenkin sellainen määrä, jonka pystyy toteuttamaan tämän opinnäytetyön aikataulujen puitteissa.

Tehtävät, jotka liittyivät yhdyntöjen aloittamisen ikään tai sukupuolielämän aloittamisesta puhumiseen omien vanhempien kanssa olivat haastavimpia toteuttaa. Niihin aiheisiin liittyi myös paljon eettistä pohdintaa. Oikeaa ikää yhdyntöjen aloittamiseen on hankalaa sanoa, sillä kypsyys yhdyntöihin on niin paljon muutakin kuin ikä. Suomessa lainsäädäntö on asettanut seksin suojaikärajaksi 16 vuotta, joten tätä voidaan pitää yhtenä ikärajana (Rikoslaki 1889). Toisaalta suojaikärajat ovat maakohtaisia ja vaihtelevat Euroopassa useilla vuosilla (Kontula & Meriläinen 2007).

Kyselyt, joissa nuorilta kysytään yhdyntöjen aloittamisesta, kuten kouluterveyskysely ja WHO:n euroopanlaajuinen koululaisten terveyskäyttäytymistä kartoittava kysely, ovat suunnattu joko 15-vuotiaille tai 14–15-vuotiaille kyselystä riippuen. (THL 2019; WHO 2010.) Tätä voisi myös pitää suuntaa-antavana ikänä sille, että sitä nuorempien keskuudessa yhdynnät eivät vielä ole ajankohtaisia. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että liian nuorena aloitetut yhdynnät ovat haitaksi mielenterveydelle (Savioja ym. 2015). Opinnäytetyössä viitatuissa lähteissä tämä liian nuori ikä vaihtelee kuitenkin 13–17 vuoden välillä lähteestä riippuen (Leikko ym. 2015; Savioja ym. 2015).

Tässä opinnäytetyössä päätettiin ikää enemmän painottaa sitä, että nuoren täytyy olla kypsä yhdyntöihin niin biologisesti, henkisesti kuin tiedollisestikin. Samaa korostaa myös muun muassa Väestöliitto (2019c) nuorille suunnatuilla verkkosivuillaan. Yhdyntöjen aloittamisen ikää, tai pikemminkin valmiuksia, käsittelevä tehtävä yhdistelee monivalintatehtävää ja pohdiskelua. Tehtävän tarkoitus on herätellä nuoria pohtimaan omia valmiuksia yhdyntöjen aloitukseen niin biologisesti, henkisesti kuin tiedollisestikin. Tarkoitus oli, että tehtävä puhuu yhdynnöistä positiivisesti, liikaa pelottelematta. Tarkoitus oli käsitellä asiaa kuitenkin niin, että nuori ymmärtää, että jos yhdynnät aloittaa ennen kuin niihin oikeasti olisi valmis, voi tällä toiminnalla olla huonoja seurauksia.

Syksyllä 2019 Väestöliitto (2019f) julkaisi nuorille suunnatun ”Oletko valmis ekaan kertaan” -nettitestin. Testi on osa #Munvalinta-kampanjaa. Tämä vaikutti hyvältä idealta ja opinnäytetyössä otettiin mallia siitä ideasta. Opinnäytetyön yhdyntöjen aloituksen valmiuksia käsittelevään tehtävään onnistui, sillä se kokoaa tutkittua ja ajankohtaista tietoa siitä, mitä nuoren pitää ottaa huomioon ennen yhdyntöjen aloitusta ja se herättelee nuoria pohtimaan näitä omia valmiuksiaan ja myös kumppanin valmiuksia. Tehtävä on kuitenkin tiivis eikä siinä ole turhaa tekstiä.

Toinen haastava aihe oli sukupuolielämän aloituksesta puhuminen omien vanhempien kanssa. Aiheesta nuorten näkökulmasta oli todella haastavaa löytää tietoa, mutta vanhempien näkökulmasta tietoa löytyi puolestaan paljon. Opinnäytetyötä tehtäessä oli tehtävä se päätös, että lähteinä käytetään aikuisille suunnattuja materiaaleja, mutta näkökulma käännetään niin, että nuori tekisi keskustelualoitteen. Tehtävän tarkoituksena on kertoa nuorelle, että vanhempien kanssa on hyvä keskustella näistä asioista ja että vanhemmilla on tärkeä rooli nuorten seksuaalikasvatuksessa. Samalla tehtävä antaa hienon vinkkejä siihen, miten ja milloin keskustelun voisi aloittaa. Jotta tehtävä ei olisi vain luettavaa tekstiä, siihen päätettiin tehdä Mitä tekstistä opit? -tehtävä, jossa nuori testaa oppimistaan.

Tämä tehtävä onnistui suhteellisen hyvin, sillä se on erilainen muiden tämän opinnäytetyön tehtävien kanssa. Myös tämä tehtävä on herättelevä ja samalla tarjoaa tutkittua tietoa aiheesta. Tämän tehtävän kohdalla ei kuitenkaan ole merkitystä sillä, olisiko tehtävä ollut paperisena vai verkko-materiaalina, joten teknologian tuomat mahdollisuudet eivät pääse tässä tehtävässä kunnolla oikeuksiinsa. Toisaalta verkko-materiaali mahdollistaa jo sen, että tehtävää voidaan levittää ympäri Eurooppaa, mikä ei tietysti onnistuisi, jos tehtävä olisi paperiversiona.

Erityisen onnistunut opinnäytetyössä on tehtävä, joka käsittelee itsetyydytystä. Itsetyydytykseen liittyy joskus nuorilla vääriäkäsityksiä ja itsetyydytystä pidetään jopa tabuna (Rinkinen 2012, 76. ; van Driel 2012, 17; Suomela 2009, 66-68). Tämä oppimateriaali päätettiin tehdä totta vai tarua -tyyppisenä verkkotehtävänä. Tällainen tehtävä herättelee nuoria pohtimaan omia luulojaan ja mahdollisia vääriäkäsityksiä. Samalla tehtävä kertoo hieman siitä, miten ennen itsetyydytykseen on suhtauduttu. Opinnäytetyötä tehtäessä koettiin, että historiassa olleesta suhtautumisesta on tärkeää tietää, sillä se perustelee myös sitä, miksi vielä nykypäivänäkin itsetyydytykseen liittyy vääriä luuloja. Tässä tehtävässä teknologia mahdollistaa sen, että nuori voi ensin itse pohtia kysymyksiä ja vasta sen jälkeen tehtävä paljastaa oikean vastauksen ja antaa palautteena vielä lisää tietoa aiheesta.

Nuorille on ainakin Suomessa verkossa tarjolla paljon tietoa sukupuolielämän aloittamiseen liittyen. Tietoa seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä tarjoavat muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2019a) ja Väestöliitto (2019b). Jo olemassa olevan tiedon lisäksi tämä opinnäytetyö ja sen tuottama materiaali on kuitenkin arvokasta, sillä se kokoaa monista lähteistä kerättyä ajantasaista tietoa nuoria kiinnostaviksi tehtäviksi. Lisäksi materiaali toteutetaan englanniksi ja se on suunnattu kansainväliseen käyttöön (Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 28.8.2019).

Lähtökohdaksi opinnäytetyössä on otettu seksuaalinen monimuotoisuus ja vältelty heteronormatiivisuutta. Tämä on ollut myös toimeksiantajien toive (Aarnio & Lindberg, henkilökohtainen tiedonanto 28.8.2019). Heteronormatiivisuus tarkoittaa käsitystä, jonka mukaan kaikki ihmiset ovat jaettavissa joko miehiin tai naisiin. Se tarkoittaa myös oletusta siitä, että kaikki ovat heteroseksuaaleja. (Tasa-arvoasiain neuvottelukunta 2018.) Opinnäytetyössä ei määritellä suhteita, seksuaalista suuntautumista tai yhdyntäkumppanin sukupuolta. Opinnäytetyössä sukupuolia tosin käsitellään nais/mies-oletuksella. Tämä johtuu siitä, että opinnäytetyössä käsitellään sukupuolielinten biologista kehitystä murrosiässä. Lisäksi useissa tutkimuksissa, joihin opinnäytetyö viittaa, on eritelty sukupuolet naisiin ja miehiin. (mm. THL 2019; Kontula 2017; Pakarinen ym. 2016; WHO 2010.)

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin kolmea tarkempaa kysymystä, jotka olivat nousseen EDDIS-hankkeessa esiin. Muita kysymyksiä, jotka tähän opinnäytetyöhön eivät mahtuneet olivat muun muassa se, miten nuori voi toimia, jos vanhemmat eivät hyväksy sitä, että nuori haluaisi harrastaa jonkun kanssa seksiä tai se, mitä jos seksistä ei saakaan tyydytystä. Jatkotutkimusaiheina näistä asioista voisi vielä tehdä nuorille suunnattua

verkkomateriaalia. Toisaalta sitä voisi tutkia enemmän, miten nuori voi ottaa sukupuolielämän aloittamiseen liittyvät asiat puheeksi oman vanhempansa kanssa. Tästä aiheesta on, ainakin tämän opinnäytetyön puitteissa löydettyjen lähteiden perusteella, kirjoitettu vähän.

Jatkotutkimusaihe olisi myös seksuaalikasvatuksen antaminen näistä aiheista jo nuoremmille kuin 13-vuotiaille. Yle Uutisten mukaan jo 12-vuotiaat joutuvat seksuaalisen häirinnän, uhkailun ja kiristyksen kohteiksi netissä. Myös tässä uutisessa nostetaan esille, että seksuaalikasvatusta tulisi antaa kouluissa jo nykyistä aiemmin, jotta lapsi tietäisi, mitkä ovat kehon rajat ja mikä on oikein ja mikä väärin. (Tolonen 2019.)



## LÄHTEET

- Aarnio, M. 2017. Tavoitteellinen ja keskittynyt yhdessä tekeminen – avaimet digiajan oppimiseen. SeOppi 2017. No. 1., s. 14. Viitattu 14.10.2019 <https://eoppimiskeskus.fi/wp-content/uploads/2012/08/SeOppi-01-2017.pdf>
- Bilund, M.-L., Muinonen, M., & Sintonen, S. (2016). Tilannetaju ja tahdikkaus oppilaiden yhteisöllisessä digitaalisessa työskentelyssä. Media & Viestintä, 39(1). <https://doi.org/10.23983/mv.61440>
- Brenot, P. 2008. Masturboimisen ylistys. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.
- H5P 2019. Viitattu 14.10.2019 [www.h5p.org](http://www.h5p.org)
- Hermanson, E. 2017. Seksi on kivaa vain, jos se on kivaa. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.10.2019 <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/smt00005>
- Hiv-säätiö 2018. Vanhempien ABC. Viitattu 1.10.2019 <https://justwearit.fi/wp-content/uploads/2017/10/Vanhempien-ABC-esite.pdf>
- Hintikka, K. 2016. Koulun digiloikkaan monta reittiä. SeOppi 2016. No. 1., s. 9. Viitattu 14.10.2019 [https://eoppimiskeskus.fi/wp-content/uploads/2012/08/SeOppi\\_2016-01.pdf](https://eoppimiskeskus.fi/wp-content/uploads/2012/08/SeOppi_2016-01.pdf)
- Kontula, O. 2017a, FINSEX itsetyydytys. Viitattu 5.9.2019 [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen\\_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-itsetyydytys/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-itsetyydytys/)
- Kontula, O. 2017b, FINSEX seksielämän aloittaminen. Viitattu 5.9.2019 [https://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen\\_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-seksielaman-aloittaminen/](https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-seksielaman-aloittaminen/)
- Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Väestöliitto. Viitattu 14.10.2019 <https://vaestoliitto-fi-bin-directo.fi/@Bin/ce631819663fdab8e31c5670693b7e6a/1570693223/application/pdf/239651/Koulun%20seksikasvatus%20e-book.pdf>
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela E., 2010, Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Portaita pitkin. Opas vanhemmille. Helsinki: Werner Söderström Oy
- Kotimaisten kielten keskus 2015, E-sanat: e-oppiminen, e-resepti. Viitattu 14.10.2019 <http://www.kielitoimistonohjepankki.fi/haku/e-oppiminen/ohje/231>
- Kotimaisten kielten keskus 2018a, Itsetyydytys. Viitattu 4.10.2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?ListWord=itsetyydytys&SearchWord=itsetyydytys&dic=1&page=results&UI=fi80&Opt=1>
- Kotimaisten kielten keskus 2018b, Sukupuolielämä. Viitattu 1.10.2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?ListWord=sukupuoliel%C3%A4m%C3%A4&SearchWord=sukupuoliel%C3%A4m%C3%A4&dic=1&page=results&UI=fi80&Opt=1>
- Leikko, R., Suominen, T., Rantanen, A., Eriksson, T., Apter, D. & Lehtinen, M. 2015. Nuorten naisten seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 52, 295–305
- Liu, T., Fuller, J., Hutton, A. & Grant, J. 2017, Factors shaping parent–adolescent communication about sexuality in urban China, Sex education, vol. 17, pp. 180–194

Maaailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010, Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa : Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsinki.

MLL 2019a, Nuorten netti, Seksuaalisuus. Viitattu 29.8.2019 <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/>

MLL 2019b, Miten jutella seksuaalisuudesta lapsen tai nuoren kanssa? Viitattu 10.10.2019 <https://www.mll.fi/artikkelit/miten-jutella-seksuaalisuudesta-lapsen-tai-nuoren-kanssa/>

MLL 2019c, Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle. Viitattu 10.10.2019 <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/>

Mäkitalo, E. & Wallinheimo, K. 2012, Virtuaaliset ympäristöt – Innostava oppiminen, tehokas koulutus. Helsinki: Talentum

Nykopp, Johanna 2014. Lapsen järkevä seksuaalivalistus. Potilaan lääkärilehti 11.7.2014. Viitattu 1.10.2019 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/lapsen-jarkeva-seksuaalivalistus/>

Opetushallitus 2019, E-oppimateriaalin laatukriteerit. Viitattu 24.10.2019 <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit>

Pakarinen, M., Kylmä, J., Helminen, M. & Suominen, T. 2016. Ammattiin opiskelevien 15–19-vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät tiedot ja asenteet. Hoitotiede 2017, 29 (2), 139–149.

Rikoslaki 19.12.1889/39. Viitattu 29.8.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=seksuaalinen%20teko#L15>

Rinkinen, T. 2012, "Toivon että vastaat koska en uskalla kysyä keneltäkään muulta aikuiselta!!!". Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internetpalvelussa. Helsinki: Väestöliitto ry. Väestöntutkimuslaitos.

Savioja, H., Sumia, M. & Kaltiala-Heino, R. 2015, "Seksuaalikokemukset ja mielenterveys nuoruudessa", *Lääkärilehti*, vol. 6/2015, pp. 309-314.

Suomela, A. (toim.) 2009, Seksi. Kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus Kustannus Oy.

Suomen eOppimiskeskus ry 2019. Etusivu. Viitattu 16.10.2019 <https://eoppimiskeskus.fi/>

Tasa-arvoasiain neuvottelukunta 2018, Samoilla ehdoilla. Heteronormatiivisuus. Viitattu 16.10.2019 <http://www.tasa-arvokasvatuksessa.fi/luokanopettaja/1-samoilla-ehdoilla/kokemuksia-kent%C3%A4lt%C3%A4>

THL 2019a, Kouluterveyskysely 2019. Viitattu 17.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

THL 2019b, Vanhempien antama seksuaalikasvatus. Viitattu 16.10.2019 [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/seksuaalikasvatus/vanhempien-antama-seksuaalikasvatus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/vanhempien-antama-seksuaalikasvatus)

THL 2019c, Seksuaalisuudesta keskusteleminen. Viitattu 16.10.2019 [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/seksuaalikasvatus/vanhempien-antama-seksuaalikasvatus/seksuaalisuudesta-keskusteleminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/vanhempien-antama-seksuaalikasvatus/seksuaalisuudesta-keskusteleminen)

Tolonen, A. 2019. Jo 12-vuotiaita on uhattu somessa pornosivustoille päätymisellä: yhä nuoremmat lapset törmäävät väkivaltavideoihin ja verkkokiusaamiseen. Yle Uutiset 22.10.2019. Viitattu 22.10.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-11029531>

Turun ammattikorkeakoulu, EDDIS A Digital Program for Sexual Education in Secondary Schools. Viitattu 29.8.2019 <https://eddis.turkuamk.fi/fi/testi/>

Turun ammattikorkeakoulu 2019, Opinnäytetyön lajit. Viitattu 23.10.2019

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 17.9.2019 <https://www.tenk.fi/fi>

van Driel, M. 2012, Kädellä. Itsetyydytyksen historia. Finn Lectura.

Väestöliitto 2019a, Kondomi. Viitattu 23.10.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkai-symenetelmat/kondomi/>

Väestöliitto 2019b, Nuoret. Viitattu 29.8.2019 <https://vaestoliitto.fi/nuoret>

Väestöliitto 2019c, Milloin olen valmis seksiin?. Viitattu 1.10.2019 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/yhdynta/milloinolenvalmis/>

Väestöliitto 2019d, Mitä seksi on?. Viitattu 1.10.2019 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/>

Väestöliitto 2019e, Mitä seksi on? Itsetyydytys. Viitattu 1.10.2019 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/itsetyydytys/>

Väestöliitto 2019f, Olenko valmis ekaan kertaan? -Nettitesti nuorille. Viitattu 24.10.2019 <https://www.hyvakysymys.fi/testi/olenko-valmis-ekaan-kertaan/#/>

Väestöliitto 2019g, *Seksi*. Viitattu 1.10.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/>

WHO. HBSC International Coordinating Centre Child & Adolescent Health Research Unit 2019, Sexual behavior. Viitattu 1.10.2019 [http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/sexual\\_behaviour.html](http://www.hbsc.org/publications/datavisualisations/sexual_behaviour.html)

Wordpress 2019. Viitattu 16.10.2019 [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)

World association for sexual health 2019. Declaration on Sexual Pleasure. Viitattu 7.11.2019 <https://worldsexualhealth.net/declaration-on-sexual-pleasure/>

## Sisältö verkkosivuille

### HOW DO I KNOW IF I'M READY FOR INTER-COURSE?

Intercourse can be a wonderful moment of sharing enjoyment with another person. But if you are not mentally and physically ready for intercourse, or don't have enough information about it, there can be unpleasant consequences.

This may be the case if you have sexual intercourse against your own will. This can happen if you're pressured by your friends or partner. The experience of having sex when you don't want to can lead to mental health problems and substance abuse as well as problems with your body image.

If you have sex against your will just to please someone else, it can have an impact on your future sexuality. If experiences like that are repeated often, they can later cause reluctance to have sex at all.

Take care of yourself and consider whether you are ready for intercourse before starting them.

### Good to know

---

It is good to know that law protects children from sexual abuse.

For example in Finland the law protects children under the age of 16 from sexual abuse. If a person over 18 years of age has sex with a person under 16 years of age, this is punishable by law. But in cases where the sexual rights have not been broken and there's no significant difference in the ages or mental and physical maturity of the people engaging in sexual acts with each other, no punishment is inflicted.

The age of consent varies from country to country in Europe, but typically it is between 14 and 15 years.

Here's a checklist to help you think.

Choose the points that you think are true in your life.

- 
- Sex and sexual acts don't scare me.
  - Puberty has changed my body. In boys, the penis and testicles grow, they can have an erection, and ejaculations begin. In girls, hormones make the vagina more flexible, the meninges expand, and menstruation begins.
  - I have information on the possible consequences of intercourse, such as STDs and pregnancy. I am also willing to take responsibility for these issues. I also know what to do if I suspect sexually transmitted disease or pregnancy.
  - I have condoms.
  - I feel ready to start having intercourses and my partner also feels they're ready.
  - I want to have intercourse for other reasons than just getting rid of my virginity.
  - I don't have any concerns regarding sex. And all the questions I've had about sex have been answered.
  - Before the first intercourse I know what it's like to have a crush on someone, and how to touch, kiss, caress and be close to someone else.



Feedback if all the points aren't selected

---

If there are some points on the checklist you haven't selected, it's important to consider them before you start having sex.

Before you start having sex, it is important that you are mentally and physically ready for it. In addition, you must have enough information about sexual intercourse and sexually transmitted diseases. And contraception needs to be in order!



Feedback if all the points are selected

---

It's great that you've already thought about these things! It's just as important for you to be ready for intercourse as it is for your partner to be ready for it too. Before you have sex, you should both be sure that you want it. You should never give in to something you do not want!

And remember the condom, it is the only contraceptive that, when used properly, protects against both pregnancy and most STDs!

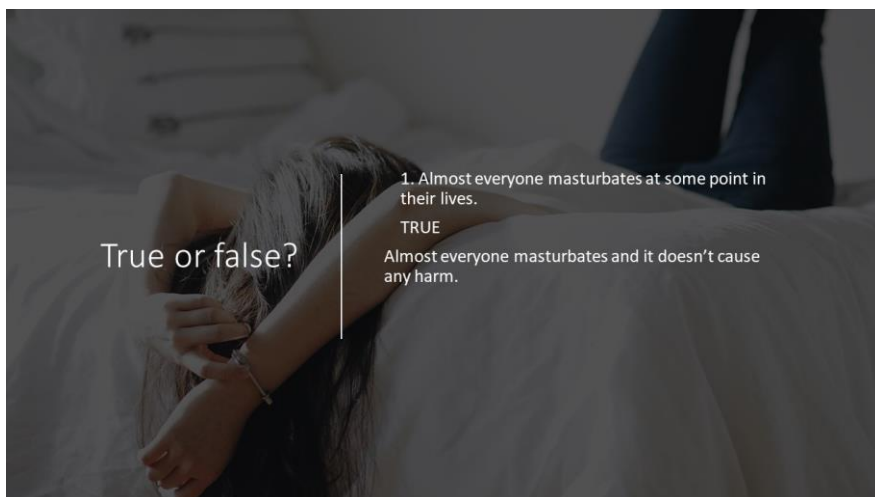
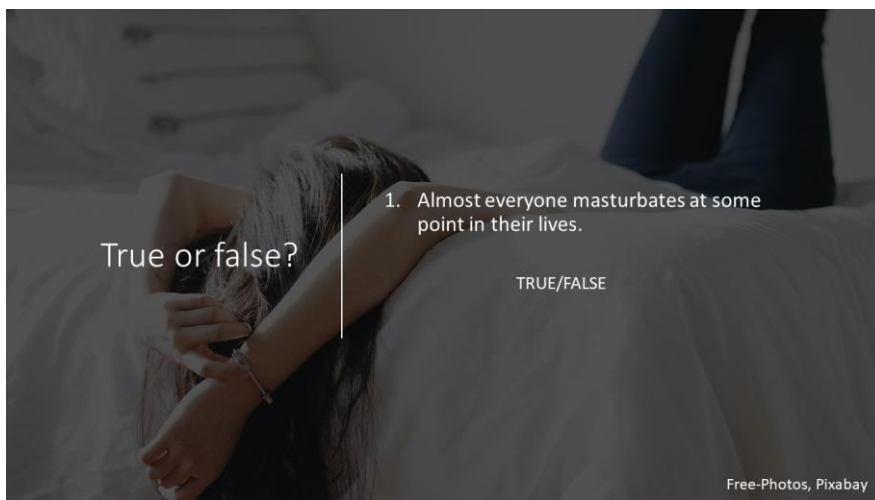


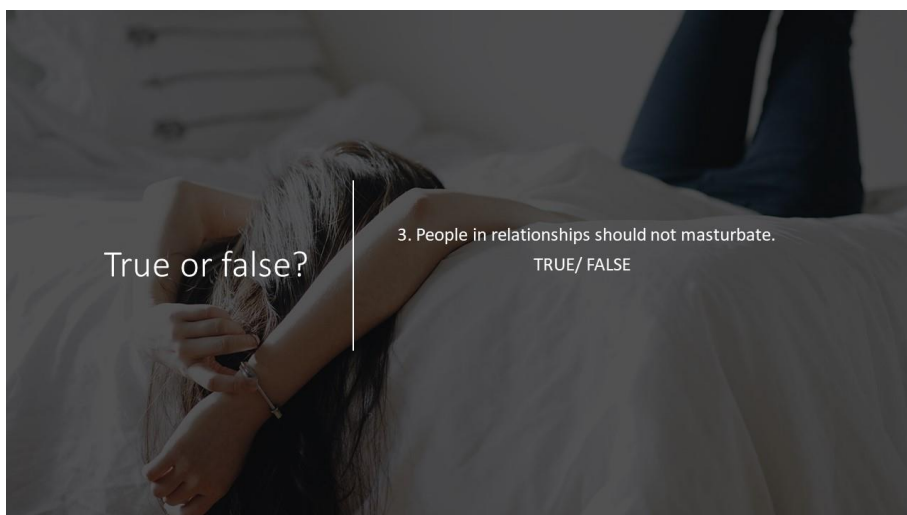
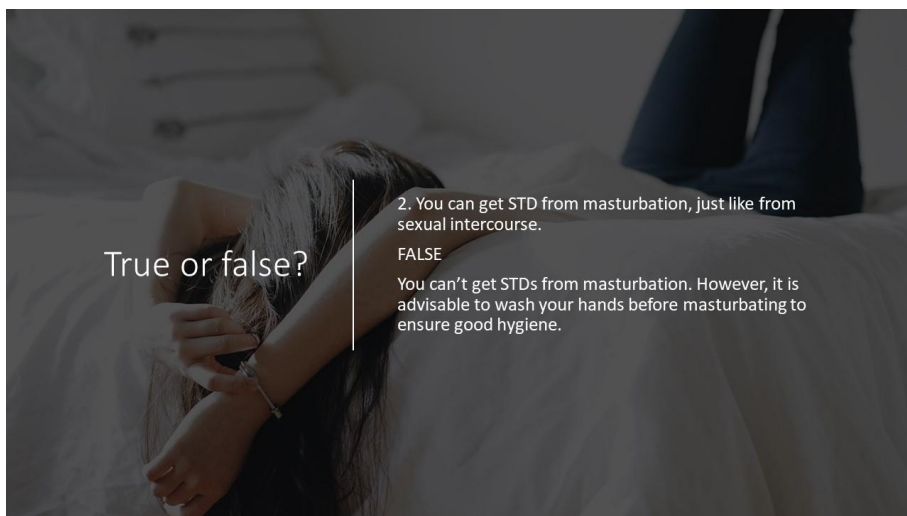
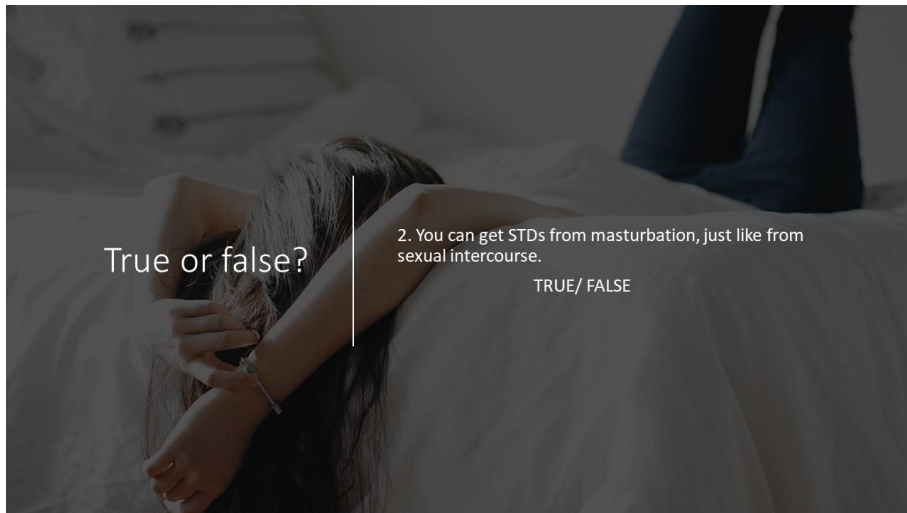
## IS MASTURBATION EMBARRASSING?

Masturbation means getting sexual pleasure by stimulating one's own genitals. Masturbation is a natural and essential part of sexuality.

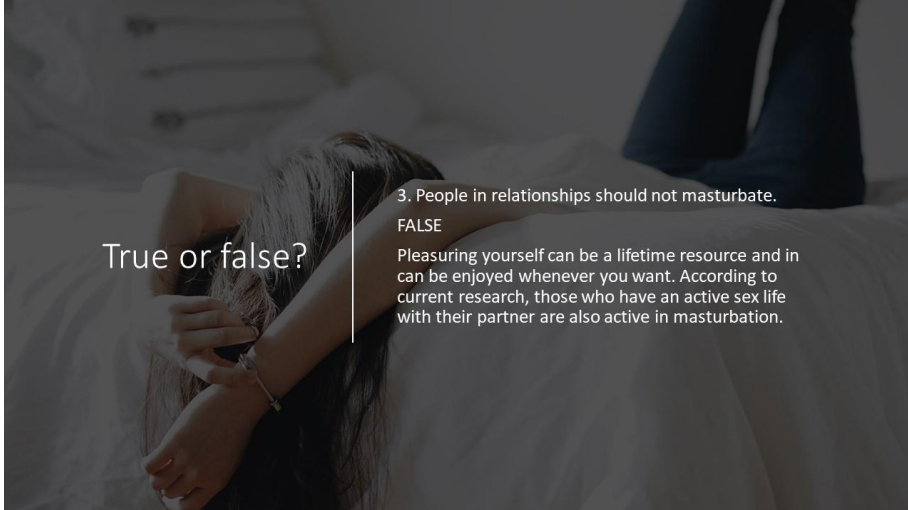
Misconceptions, fear and shame are still often associated with masturbation. In history, it has been considered a sinful act and because of that it's still sometimes thought to be wrong.

Test your own knowledge on masturbation!







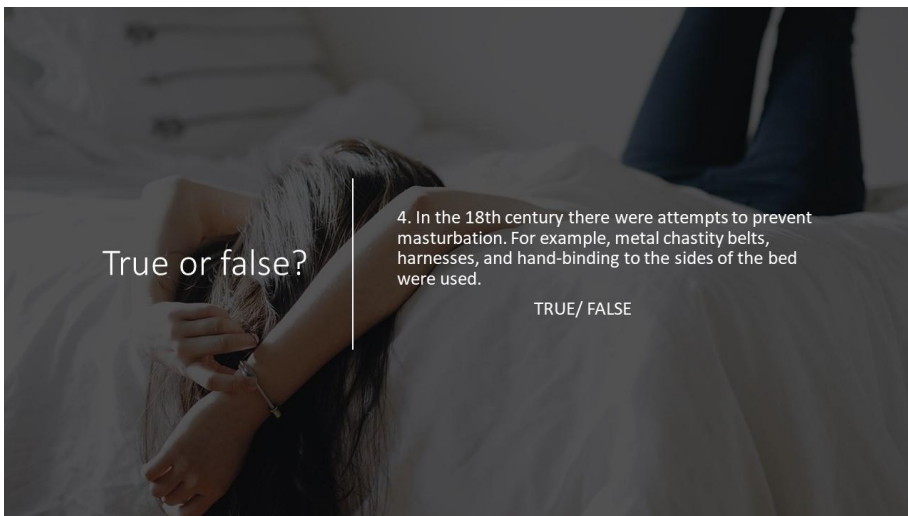


True or false?

3. People in relationships should not masturbate.

FALSE

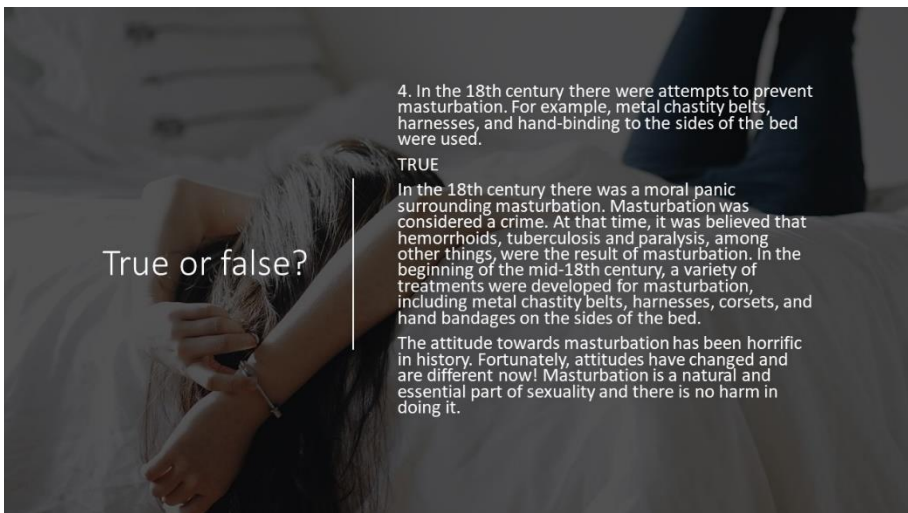
Pleasuring yourself can be a lifetime resource and in can be enjoyed whenever you want. According to current research, those who have an active sex life with their partner are also active in masturbation.



True or false?

4. In the 18th century there were attempts to prevent masturbation. For example, metal chastity belts, harnesses, and hand-binding to the sides of the bed were used.

TRUE/ FALSE



True or false?

4. In the 18th century there were attempts to prevent masturbation. For example, metal chastity belts, harnesses, and hand-binding to the sides of the bed were used.

TRUE

In the 18th century there was a moral panic surrounding masturbation. Masturbation was considered a crime. At that time, it was believed that hemorrhoids, tuberculosis and paralysis, among other things, were the result of masturbation. In the beginning of the mid-18th century, a variety of treatments were developed for masturbation, including metal chastity belts, harnesses, corsets, and hand bandages on the sides of the bed.

The attitude towards masturbation has been horrific in history. Fortunately, attitudes have changed and are different now! Masturbation is a natural and essential part of sexuality and there is no harm in doing it.



## BUT HOW CAN I TALK ABOUT THIS TO MY PARENTS?

The role of parents in the sexual education of their children is important and it is great to have a home where the young person can discuss sexual issues with a trusted adult.

However, talking about sexuality can be difficult for both adults and adolescents. If you are uncertain about starting a conversation, it might be a good idea to start a conversation about small things, like commenting on some current news.

The appropriate moment for conversation is relaxed and private. Such a moment can be, for example, at home watching TV or when otherwise relaxed at home.

What do you learn from the text? Please select the correct option.



Choose the right answer

1. Discussion with parents about sexuality...

A) ...is important because parents have an important role in the sexual education of their children. It's not good if information about sex comes only from friends and porn. (This is the right answer.)

B) ...is not important because parents do not have to discuss sexual issues with their children.

Luisella Planeta Leoni,  
Pixabay

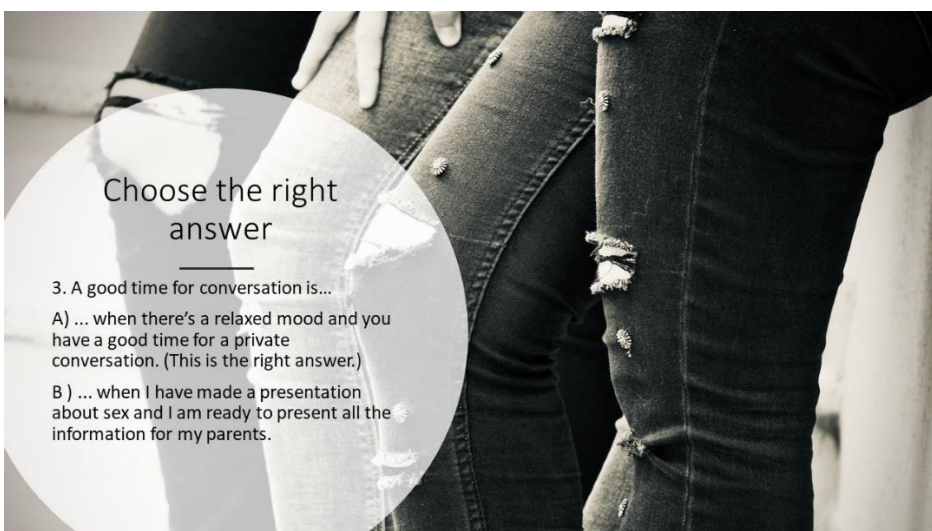


Choose the right answer

2. If it is difficult to start a conversation, so...

A) ...you can start a conversation about small things like commenting on news related to sex or dating or other current issues. (This is the right answer.)

B) ... it's better not talk about it.



Choose the right answer

3. A good time for conversation is...

A) ... when there's a relaxed mood and you have a good time for a private conversation. (This is the right answer.)

B) ... when I have made a presentation about sex and I am ready to present all the information for my parents.