

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Veera Mononen

**SEKSUAALITERVEYSTIEDON LISÄÄMINEN**  
Oppitunti seksuaaliterveydestä Heinävaaran yläkoulun 8-luokkalaisille

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Joulukuu 2019**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

Tekijä  
Veera Mononen

Nimeke  
Seksuaaliterveystiedon lisääminen – Oppitunti seksuaaliterveydestä Heinävaaran yläkoulun 8-luokkalaisille

Toimeksiantaja  
Heinävaaran yläkoulu

**Tiivistelmä**

Seksuaaliterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaisterveyttä, joka vaikuttaa fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti läpi elämän. Nuorten seksuaaliterveyteen ja siihen suhtautumiseen vaikuttavat merkittävästi asenteet, tieto ja taito. Seksuaaliterveydestä oppiminen nuorena on tärkeää ja opituilla taidoilla nuori saa kantavan voimavaran elämäänsä, jolla on suuri merkitys terveydelle ja elämänlaadulle. Portaittainen seksuaalinen kehitys antaa nuorelle riittävästi aikaa kasvaa lapsesta aikuiseksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten seksuaaliterveyden edistäminen. Tarkoituksena oli lisätä nuorten seksuaaliterveyden tietoutta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa oppitunti, jossa ydinasioina keskitytään nuorten seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin, seksuaalisuuteen, oman kehon tuntemiseen ja ehkäistyy. Oppitunti keskittyi lisäämään sekä vahvistamaan nuorten tietoutta seksuaaliterveydestä.

Oppitunnin lopussa oppilailta kerättiin nimettömänä palaute, jossa selvitettiin, oppivatko nuoret uutta tietoa seksuaaliterveydestä, koettiin tunti hyödyllisenä sekä kuinka toiminnallinen osuus kokonaisuutena onnistui. Oppitunti koettiin pääasiassa hyödylliseksi. Jatkokehitysideana voisi aiheesta tehdä laajemman tutkimuksen, jossa kartoitettaisiin 8-luokkalaisten oppilaiden seksuaaliterveyden tietotaitotasoa.

Kieli  
suomi

Sivuja 42  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 8

**Asiasanat**

seksuaaliterveys, nuorten seksuaaliterveys, seksuaalisuus, toiminnallinen oppitunti



**THESIS**  
**December 2019**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

Author  
Veera Mononen

Title  
Increasing Knowledge of Sexual Health – A Lesson for 8th Graders of Heinävaara Upper Comprehensive School

Commissioned by  
Heinävaara Upper Comprehensive School

#### Abstract

Sexual health forms an important part of general health and wellbeing. It also influences physical, psychological and social well-being throughout the life. The way in which young people address sexual health is influenced considerably by attitudes, information and practical guidance provided. It is important to learn about sexual health at young age. This way the young will gain an important resource in their lives, which also has great significance to the health and quality of life. Gradual sexual development allows sufficient time to develop from a child to an adult.

The theme of this practise-based thesis was to increase knowledge of sexual health among young people. The objective was to increase knowledge of different themes in sexual health such as sexuality, getting familiar with one's own body and contraception methods. The aim was to give a lesson to promote and provide information on sexual health for 8th graders at Heinävaara Upper Comprehensive School. The focus of the lesson was to increase and strengthen knowledge of sexual health among young people.

At the end of the lesson, anonymous feedback was collected which aimed to explore if the aims had been achieved. The feedback was as expected and the young people felt the information had been mostly useful. In the future, it would be interesting to produce a more comprehensive information leaflet, or carry out further research to find out about the level of knowledge on sexual health within this age group.

Language

Finnish

Pages 42  
Appendices 4  
Pages of Appendices 8

Keywords

sexual health, sexual health in young people, sexuality, functional lesson

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Seksuaalisuus ja seksuaaliterveyden edistäminen .....	6
2.1	Seksuaalisuuden osa-alueet.....	6
2.2	Seksuaalioikeudet.....	8
2.3	Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus .....	10
3	Seksuaaliterveys nuoruusiässä .....	12
3.1	Seksuaalisen kehityksen portaat .....	12
3.2	Murrosikä .....	16
3.3	Oman kehon tunteminen .....	18
4	Raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisy .....	19
4.1	Turvaseksi .....	19
4.2	Ehkäisymenetelmät .....	20
4.3	Sukupuolitaudit .....	23
5	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä .....	24
6	Opinnäytetyön toteutus .....	24
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	24
6.2	Opinnäytetyön prosessi .....	25
6.3	Tiedonhaku .....	26
6.4	Toiminnallisen osuuden suunnittelu .....	27
6.5	Toiminnallisen osuuden toteutus ja arviointi .....	29
7	Pohdinta.....	33
7.1	Tuotoksen ja prosessin tarkastelu .....	33
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	35
7.3	Ammatillinen kasvu .....	37
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	38
	Lähteet.....	39

## Liitteet

Liite 1	Oppitunnin runko
Liite 2	Kahoot-tietovisan sisältö
Liite 3	Palautekyselyn lomake
Liite 4	PowerPoint

# 1 Johdanto

Ihmisen kokonaisterveyden osana on seksuaalisuus ja seksuaaliterveys sen kaikissa ilmentymismuodoissa sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen osa-alueilla (Aalto, Aaltonen & Tarmi, 2017, 114). Seksuaalisuus on siis erottamaton osa kaikkia elämän osa-alueitamme (Terveyskylä 2018).

Positiivinen seksuaaliterveys lähestyy kunnioittavasti seksuaalisuutta ja sukupuolisuhteita. Seksuaaliterveys mahdollistaa miellyttävät ja turvalliset seksuaaliset kokemukset, mihin ei kuulu pakottaminen, syrjintä tai väkivalta. Jokaisella on oikeus seksuaalioikeuksiin. Oikeuksiin ei vaikuta sukupuoli, ihonväri, seksuaalinen suuntaus tai terveydentila. (WHO 2019.) Seksuaalielämä on arvokas voimavara sen nautinnollisuuden ja täysipainoisuuden myötä, ja siihen vaikuttaa seksuaalisen kasvun tasapainoinen kehittyminen. Seksuaalisuuden portaat sisältävät yksitoista porrasta vastasyntyneestä aikuiseksi 25-vuotiaaksi. (Duodecim 2018.)

Lapsen kasvun myötä ikä ja kehitys tuovat paljon uusia asioita seksuaaliterveyteen. Murrosikä, sukupuolitaudit, ehkäisy sekä lisääntymisterveys ovat kaikki tärkeitä osa-alueita nuoren seksuaaliterveydessä. Murrosiässä yleensä fyysinen kehitys alkaa ennen tunne-elämän, psyykkisen elämän kehitystä. (Väestöliitto 2019.)

Monella teini-ikäisellä yhtenä murrosiän muutoksena ovat lisääntyvät mielihyvän ja kiihottumisen sävyttämät tuntemukset. Seksuaaliset tunteet ja ajatukset ovat normaalia kasvua. Samat ajatukset ja tunteet koetaan monesti masturboidessa eli tyydytettäessä omia sukupuolielimiään. (Harris 2011, 48.) Seksitaudeista eli sukupuolitaudeista ja niistä kertominen on tärkeä osa-alue nuorten seksuaaliterveyden edistämisessä (Väestöliitto 2019).

Terveystiedonhuoltolain (338/2011) mukaan opiskelijaterveydenhuoltoon on kuuluttava seksuaaliterveyttä edistävää seksuaalineuvontaa, johon kuuluvat muun muassa ehkäisy sekä sukupuolitautilien torjunta. Yksi tärkeä seksuaaliterveyden edistäminen toteutuu kuntien koulu- ja terveydenhuollon palveluissa. (THL 2019) Osana peruskoulun terveystiedon opetusta kuuluu seksuaalikasvatus (Opetushallitus 2019).

Aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyöntekijän mielenkiinto seksologiaa kohtaan. Mielenkiintoa lisäsi aiheen tärkeys ja mahdollisuus työskennellä nuorison kanssa, sekä halu lähteä käsittelemään asiaa terveyden edistämisen näkökulmasta. Aiheena seksuaalisuus ja nuoren seksuaaliterveys on ajankohtainen. Nykyään sosiaalinen media ja elämän hektisyys luovat omanlaisiaan haasteita seksuaalikasvatukselle.

Opinnäytetyön tavoitteena on nuorten seksuaaliterveyden edistäminen. Tarkoituksena on lisätä nuorten seksuaaliterveyden tietoutta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa oppitunti, jossa ydinasioina keskitytään nuorten seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Joensuun Heinävaaran yläkoulun 8-luokkalaisille.

## **2 Seksuaalisuus ja seksuaaliterveyden edistäminen**

### **2.1 Seksuaalisuuden osa-alueet**

WHO:n (2019) mukaan seksuaaliterveys on seksuaalisuuden fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Seksuaalisuus on osa ihmisen seksuaaliterveyttä. Hyvään seksuaaliterveyteen edellytetään positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen. Seksuaalisuuden ollessa osa ihmisen

terveyttä kuuluu terveyden edistämiseen myös seksuaaliterveyden huomioiminen. Seksuaaliterveyden edistämistä on kaikkien näiden osa-alojen huomioiminen. (Duodecim 2019.) Seksuaaliterveyden edistämistä ohjaa ja johtaa valtakunnallisesti sosiaali- ja terveysministeriö. Muun muassa terveydenhuollonlaissa ja tartuntatautilaissa säädetään seksuaaliterveyden edistämisestä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

”Seksuaalisuus on olennainen ja arvokas osa ihmisyyttä. Se on ihmisen perusominaisuus, joka kehittyy läpi elämän” (Ilmonen & Korhonen 2015, 4). Ihmisestä riippumatta biologia määrää osan seksuaalisesta kehityksestämme. Sen ilmentymismuotoja on monia, joten se voidaan kokea monin eri tavoin. Seksuaalisuus voi ilmentyä esimerkiksi fantasioina, ajatuksina, tunteina ja erilaisina käyttäytymisinä. Kuten ihmisen kokonaisterveyden, voi seksuaalisuudenkin jakaa kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. (Aalto, Aaltonen & Tarmi 2017, 114-115.)

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen voi ajatella järjen, tunteen ja biologian kerroksina. Seksuaalinen kehitys kehittyy asteittain eli portaittain. Järjen eli kognition kerroksessa tapahtuu tietoista prosessointia. Tässä kohtaa asenteet muokkautuvat, kun ihminen alkaa käsitellä saamaansa tietoa uskomusten, oman harkinnan, riskien arviointi- ja päätöksentekokyvyn ja kokemusten sekä oppimisen kautta. Esimerkkinä voidaan ajatella, kuinka lapsi suhtautuu omaan seksuaalisuuteen leikin tuoman uteliaisuuden kautta, kun taas kypsymisen myötä hormonaaliset muutokset varhaisnuoruudessa saavat aikaan paljon itsetutkiskelua ja itsekritiikkiä. Varhaisaikuisuudessa tämä lisääntynyt halu ja uskallus saa nuoren rohkaistumaan todellisiin asioihin ja tekoihin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 17.)

Emotion eli tunteen kerroksessa ihastutaan ja rakastutaan. Tässä kerroksessa tunteet suuntaavat lasta ihastumaan ja rakastumaan omiin ikätovereihin ja samalla itsenäistymään. Tähän kerrokseen kuuluu myös muiden aikuisten ihailu ja

pettymysten sietäminen sekä harjoittelu. Pettymykset voivat olla romahtaneiden unelmien muodossa, jotka on rakennettu rakastuessa. On tärkeää, että lapsi käy rauhassa omat tunnekuohunsa läpi, sillä tämä vahvistaa lasta itsearvostuksen ja itseymmärryksen myötä. Viimeisenä kerroksena on biologinen kerros, missä lapsi kasvaa sukukypsäksi aikuiseksi murrosiän kautta. Tämän vaiheen muutokset saavat aikaan kehossa tuntemuksia, jotka edesauttavat nuorta parinvalintaan ja lisääntymiseen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 18.)

Tärkeä osa persoonaamme on seksuaalinen minäkuva, mitä voi ilmentää\_suh-teessa itseensä ja toisiin, mielikuvissa, tunteissa sekä kehossa. Tapaa ilmaista omaa seksuaalisuutta muovaavat monet taustatekijät. Esimerkiksi perhe, kulttuuri, uskonnollinen tausta sekä asenteet vaikuttavat ilmaisutapaan. Seksuaalisten arvojen, asenteiden ja uskomusten muovautumiseen vaikuttavat erityisesti toisilta saatu palaute sekä omat kokemukset. (Terveyskylä 2018.)

## **2.2 Seksuaalioikeudet**

Maailman terveysjärjestö WHO:lla, Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS:lla ja perhesuunnittelujärjestön liitolla IPPF:llä on omat seksuaalioikeuksien julistuksensa. Seksuaalioikeudet ovat laaja käsite, eikä näille ole ainoaa yhtä oikeaa määritelmää (Ihmisoikeudet 2019.)

Seksuaalioikeudet tarkoittavat ihmisen yksilöllisiä oikeuksia päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista vastuullisesti ja tietoisesti. Jokaisen oikeus on määrätä omasta kehostaan ja seksuaalisesta aktiivisuudestaan. Kunnioittaen muiden oikeuksia, seksuaalioikeudet antavat oikeuden toteuttaa ja ilmaista omaa seksuaalista suuntautumistaan omalla tavallaan. (Väestöliitto 2018.)

Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus suojautua sukupuolitaudeilta ja ei-toivotuilta raskauksilta. Seksuaalioikeuksiin sisältyy myös oikeus itse ilmaisuun seksuaali-



suudestaan, ilmaista se ainutlaatuisena yksilönä ja kokea seksuaalista mielihyvää oman identiteetin, suuntauksen ja arvojen mukaisesti. (Virtanen 2002, 15.) Jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaalioikeuksiin hänen sukupuolestaan, etnisestä taustastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan ja terveydentilastaan riippumatta. Nämä oikeudet ovat seuraavat: oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen, oikeus yksityisyyteen sekä oikeus osallistua ja vaikuttaa. (Ilmonen & Korhonen 2015, 10.)

Nuorten seksuaalisuus ja seksuaalioikeudet voivat olla haasteellisia niin vanhempien, yhteiskunnan kuin uskonnonkin takia. Monissa yhteiskunnissa, uskonnoissa ja kulttuureissa seksin ja seksuaalisuuden ilmentymisen ajatellaan kuuluvan vasta avioliittoon. Yksi tärkeistä nuorten seksuaalioikeuksista on oikeus nauttia seksuaalisuudesta. Tähän oikeuteen kuuluvat nuoren oikeus valita vapaasti haluaako hän avioitua tai pysyä naimattomana, sekä oikeus perhesuunnitteluun. (Cacciatore 2007, 322.) Ilman tietoa omista seksuaalioikeuksista voi tietämättömyys johtaa ei-toivottuihin raskauksiin ja sukupuolitauteihin. (Ilmonen & Korhonen 2015, 13). Esimerkiksi nuoret äidit ja raskaana olevat teinit joutuvat usein lopettamaan tai keskeyttämään koulunkäynnin, mikä loukkaa heidän oikeuttaan koulutukseen. Tämä taas rajoittaa heidän pääsemistään työmarkkinoille ja taloudellisia mahdollisuuksia rajautuu. (Ihmisoikeudet 2019.)

Yhtenä nuoren seksuaalioikeutena on oikeus ehkäisyvälineisiin, aborttiin ja riittävästi tietoon ehkäisymenetelmistä. Nuoren ollessa raskaana on hänellä oikeus saada riittävä tieto ja tuki raskauden aikana. Aikuisellakin on velvollisuuksia nuorten seksuaalioikeuksien toteutumisessa, sillä aikuisten tulee jakaa ja antaa riittävästi, asianmukaista tietoa nuoren seksuaalioikeuksista. Näin nuori voi suojella itseään ja osata vaatia oikeuksia itselleen. (Cacciatore 2007, 323.)

### 2.3 Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus

Lasten ja nuorten seksuaalioikeuksista puhuttaessa tärkeintä on oikeus kasvaa ja kehittyä omassa tahdissa ilman häiriötekijöitä, saaden tarvitsemansa tuen ja suojattuna omanlaiseensa seksuaalisuuteensa. Jokaisella on oltava oikeus kokea olevansa hyvä ja arvokas sellaisenaan kuin on. Jokainen lapsi ja nuori saa kehittyä keskiarvosta erilaiseksi. Jos lapsi kehittyy hetero-, bi- tai homoseksuaalisuuteen, on lapsella oikeus kehittyä siihen ilman painostusta, syrjintää tai syylistämistä. Lapsella ja nuorella on aina oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen. (Cacciatore 2007, 320.)

Seksuaalinen suuntautuminen saa ihmisen ihastumaan, rakastumaan sekä tuntemaan emotionaalista tai eroottista vetovoimaa toista ihmistä kohtaan. Yleisesti suuntautuminen määritetään oman sukupuolen perusteella, kuitenkin asia ei aina ole niin yksiselitteistä. Heteroudesta puhuttaessa henkilö kokee näitä tunteita vastakkaista sukupuolta kohtaan, kun taas homoudessa vetovoimaa koetaan samaa sukupuolta kohtaan. Homo on mies, joka on kiinnostunut miehistä ja lesbo nainen, joka on kiinnostunut naisista. Biseksuaalinen henkilö voi kokea ja tuntea näitä tunteita molempia sukupuolia kohtaan omasta sukupuolestaan riippumatta. (Seta 2019.)

Sukupuolen moninaisuuteen kuuluvat transihmiset. Transihmiset tarkoittavat käsitteenä ihmisiä, jotka eivät ajattele kuuluvansa siihen sukupuoleen, johon heidät on syntymässä määritelty. Muunsukupuoliset, transvestiitit, transsukupuoliset ja sukupuolettomat ovat kaikki transihmisiä. Transukupuolisilla ihmisillä voi olla erittäin voimakas sukupuoliristiriita. Kaikki kokemukset tästä sukupuoliristiriidasta ovat yksilölliset. (Seta 2019.)

Transsukupuolisuudessa koettu sukupuoli-identiteetin ristiriita on tunne siitä, kuinka oma sukupuoli-identiteetti ei vastaa ihmisen itsensä kokemaa sukupuolta, kuinka muut ihmiset sen näkevät. Ihminen kokee biologisesti olevansa väärässä

sukupuolella. Voimakkaat ristiriitaiset tunteet voivat saada aikaan ihmiselle voimakasta epämukavuuden tunnetta sosiaalisissa tilanteissa. Tämä voi alentaa ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti sekä aiheuttaa psyykkistä kärsimystä. (Seta 2019.)

Intersukupuolisuudessa sukupuolta ei määritellä biologisten tekijöiden mukaan. Intersukupuolisuus on monenlaisia versioita kehosta, jossa sukupuolitetut piirteet eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypiset. Intersukupuolisuuden yleisyys vaihtelee huomattavasti. Tähän syynä on, että monet ihmiset ovat intersukupuolisia tietämättään. Joskus intersukupuolisuus selviää ihmiselle esimerkiksi murrosiässä, kun kuukautiset eivät ala tai aikuisena, jos lapsen saamisessa tulee ongelmia ja vaikeuksia. Sukupuoli ei ole yksiselitteisesti sanottavissa kehon piirteiden perusteella. Intersukupuolisen lapsen syntyessä lääkäri kuitenkin määrää lapsen kuuluvaksi toiseen sukupuolista juridisesti. Osa lapsista ilmaisee tätä määritettyä sukupuoltaan, mutta kuitenkin osa lapsista ei. Lapsen sukupuolen voi siis tietää vasta, kun lapsi itse sen kertoo. (Seta 2019.)

Muunsukupuolisuus on monenlaisia, erilaisia, keskenään sekoittuvia sukupuolen kokemisen variaatioita. Muunsukupuoliset henkilöt voivat kokea sukupuolensa vaihtelevan, olevan molempia sukupuolia samanaikaisesti ja osa kokee olevansa täysin sukupuoleettomia. Tällaisilla ihmisillä on monenlaisia identiteettejä. Osalle muunsukupuolisuus tarkoittaa yleiskäsitettä erilaisille ei-binäärisille sukupuolille. (Seta 2017.)

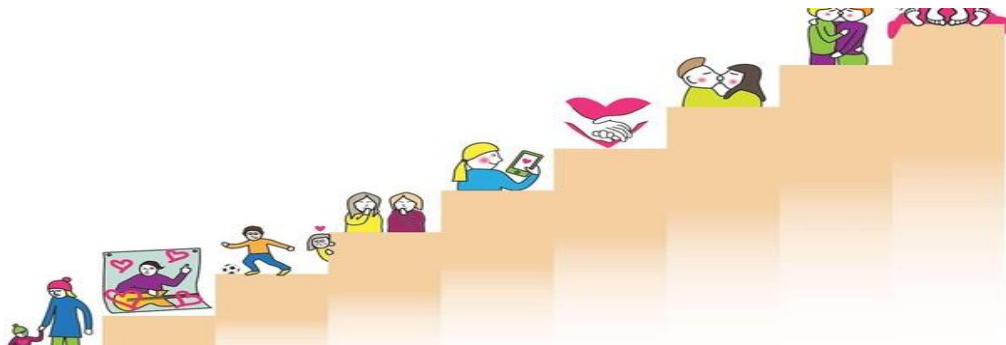
Osalla henkilöistä seksuaalinen ja sukupuolen suuntautuminen on selkeää jo lapsuudesta. Kuitenkin osalla asiat kirkastuvat murrosiässä tai vasta myöhemmin aikuisuudessa. Seksuaalisen suuntautumisen kehityspolku ei kehity yksiselitteisesti tai samalla kaavalla. On mahdollista, että seksuaalinen suuntautuminen muuttuu elämänkaaren mukana, tämä muutos on tyypillistä erityisesti naisilla. Stigmat ja kielteiset ajatukset voivat vaikeuttaa oman sukupuoli-identiteetin koh-

taamista. Käsitteet eivät kuvaa täydellisesti kirjoa persoonallisuudestamme, käsitteiden ei ole tarkoitus rajoittaa itseään ja oman itsensä ilmaisua. (Seta 2019.) Todellisuus on paljon värikkäämpää kuin mustavalkoinen jako miehiin ja naisiin.

### 3 Seksuaaliterveys nuoruusiässä

#### 3.1 Seksuaalisen kehityksen portaavat

Seksuaalisuuden kehittymistä voi kuvata portaittain. Seksuaalisuus kehittyy ja etenee portaittain leikki-ikästä aikuisuuteen (kuva 1). Askel kerrallaan etenemällä antaa lapsi itselleen tarpeeksi aikaa kasvaa aikuiseksi. Kiiruhtaminen ei kannata, jokaisen portaatan läpi käyminen ottaa oman aikansa ja samalla valmistaa nuorta seuraavalle portaalle. (Nuorten-netti 2018.)



Kuva 1. Seksuaalisen kehityksen portaavat (Kuva: Stiina Hovi).

Lapsen seksuaalinen kehitys alkaa jo vauvaiässä. Tässä vaiheessa vauva oppii, että on nautinnollista olla omassa kehossaan ja että tämä keho on hyvä. Hän on turvassa ja hyväksyty, sen vuoksi sosiaalisessa kontaktissa kannattaa ja on mukava olla. Ensimmäisellä portaalla, **olen ihana**, lapsi on 0-4-vuotias. Portaalla keskiössä on lapsen tutustuminen itseensä, omaan sukupuoleensa ja pikkuhiljaa toisiin vertailu alkaa kiinnostamaan. Tässä iässä lapsi tarvitsee vielä paljon hellyyttä ja hoivaa vanhemmiltaan ja muilta sisaruksiltaan. Tämän vaiheen hyvä olo

ja rakkaus rakentaa lapsen kykyä rakastavaan ja läheiseen ihmissuhteeseen elämänsä ajan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 24.)

Korteniemi-Poikelan ja Cacciatoren (2010, 30) mukaan lapsi on toisella portaalla 3-8-vuotias. **Tykkäyskaveri**-portaalla lapsella on paljon positiivisia tunteita. Portaalla lapsi kaipaa edelleen paljon hellyyttä, ihailua ja lapsi haluaa myös osoittaa sitä. Tässä vaiheessa lapset näyttävät avoimesti tykkäämisensä. Yksilöllisiä eroja löytyy lasten välillä näytettäessä omaa tykkäystä. Osa on suoria ja mutkattomia, toiset taas osoittavat tykkäämisensä varovaisemmin ja haluavat pitää etäisyyttä enemmän. Perheiden, kulttuurien ja yksilöiden erot vaikuttavat lapsen tapaan näyttää hellyyttään. Tällä portaalla lapsi opettelee sopivia tapoja osoittaa hellyyttä ja tykkäystä. Lapsi alkaa oppimaan ystävyuden, yksityisyyden ja rajojen merkitystä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 30.)

Kolmannella portaalla tulee **vanhemman ihailu**. 3-9-vuotiaat lapset rakastuvat lähipiirinsä aikuiseen, tässä iässä myös aletaan miettiä vauvojen alkuperää. Yleistä on, että tyttö rakastuu isäänsä ja poika äitiinsä, ja näiden kanssa halutaan mennä naimisiin. Lapsi on oppinut tässä vaiheessa ympäristöstään, mitä naimisiinmeno tarkoittaa ja että naimisissa olemisen mahdollistaa olemisen aina yhdessä. On myös täysin normaalia, että lapsi ihastuu samaa sukupuolta olevaan vanhempaansa. Rakastumisen kohteeksi valikoituu aikuinen, joka on tuttu, ihailtu ja turvallinen. Tähän vaiheeseen astuu kuvaan myös mustasukkaisuus. Lapsi ei välttämättä siedä muiden osoittamia hellyyden osoituksia omaa rakkauttaan kohtaan. Rakkauden keskipisteenä lapsi haluaa olla itse. Tähän vaiheeseen kuuluu oppia sukupuoliroolit ja sukupuoliin liittyvät arvostukset, säännöt ja ennakkoluulot. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 63.)

Neljännellä portaalla lapsi on 6-12-vuotias ja tässä vaiheessa **ihastutaan omaan idoliin**. Lapsen elinpiirin laajennuttua alkaa lapsi rakkaudellaan etsiä tai tavoitella niin sanottuja isompia kohteita, kuten omaa idolia. Musiikin pohjaututtua

tunteiden ilmaisuun, oma suosikkilaulaja on yleinen idolirakkauden kohde. Kaukaisen oman idolin ihailu saa lapsen unelmoimaan, mikä viihdyttää lasta omien mielikuvien kautta. Tällainen unelmointi antaa tyydytystä ja rakennusaineita omalle, hyvälle itsetunnolle. Haaveilu vahvistaa itsetuntoa ja antaa sisältöä lapsen elämänvaiheeseen. Idolirakkaus vahvistaa ajatusta, että lapsi voisi vanhempana saada ihanan, upean parisuhteen. (Väestöliitto 2015.)

**Tuttu mutta salattu** on viides porttas. Ihastuksen kohteena on tällä portaalla tuttu lähipiirin ihminen, monesti kyseessä voi olla saman ikäinen nuori. Viides porttas koetaan ja saavutetaan hyvin yksilöllisesti, keskimäärin 13-18-vuoden iässä. Kuitenkaan ei ole epänormaalia, jos tämä voimakas ihastuminen koetaan jo alakouluikäisenä. Portaalla oma seksuaalinen suuntautuminen saattaa alkaa hahmottua ja samalla oma seksuaalinen identiteetti. Itsetyydytys astuu kuvaan tällä portaalla. (Duodecim 2017.)

**Tuttu ja kaverille kerrottu** -portaalla nuori on 9-14-vuotias. Tällä portaalla lapsi uskaltautuu kertomaan jollekin luotettavalle tutulle omasta ihastuksensa kohteestaan. Tässä vaiheessa luotetun ystävän tai vaikka perheenjäsenen sanalla on suuri merkitys. Lapsi luottaa uskottunsa arvioon siitä, onko ihastuksen kohde tämän oman ihastuksen arvoinen. Uuden kehitysvaiheen avauduttua lapsesta uhkuu rohkeutta. Omaa rohkeuttaan ja tietyllä tavalla arkuuttaan peitellään ja korostetaan kertomalla liioiteltuja, seipitettyjä tarinoita omasta seurustelusuhteestaan. Vanhemmiten voi mukaan myös tulla seksuaalisten kokemusten kertominen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 75-76.)

Seitsemännellä portaalla nuori menee **kohti kumppanuutta**. Kun edellisellä portaalla nuori kertoo omista ihastumisistaan ja rakkaudenkohteista ystäville ja perheelleen, tällä portaalla uskaltaudutaan kertomaan ihastuksen kohteelle itselleen koetuista tunteista. Tässä vaiheessa lapsi oppii tapoja kertoa tunteistaan ja alkaa tavoitella seurustelusuhdetta, lapsi kestää ajatuksen siitä, että oma ihastuksen kohde tietää näistä tunteista. Tunteiden kokemisen voimakkuuteen vaikuttavat

myös murrosiän aiheuttamat muutokset 10-15-vuotiaana. Portaalla uskalletaan altistua sille, että ihastuksen kohteen vastakaiku voi olla mitä vain. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että nuoren seksuaalinen minäkuva on jo kehittynyt sille asteelle, että se kestää testausta toisen kelpaavuudelle. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 87.)

Kahdeksannella portaalla, **käsi kädessä**, nuori 12-16-vuotias näyttää muille seurustelewansa. Tällä portaalla alkaa kehittyä myös seksuaalista jännitettä. Tällä portaalla nuoret kokevat monesti hylkäämisen kokemusta ja surua. Tässä vanhemman merkitys kasvaa, kun suhtaudutaan asiallisesti ja myötätuntoisesti nuoren tunteisiin. Nuori oppii kannustamaan itseään ja lohduttautumaan, nämä taidot tulevat tarpeen elämän varrella useita kertoja. Kahdeksannella portaalla korostuu myös nuoren itsemääräämisoikeus. Nuoren on opittava ja ymmärrettävä, ettei ketään saa painostaa tai pakottaa sellaiseen, johon ei ole valmis. Nuoren on myös opittava se että samalla tavalla, kuin sääntö koskee muita, se koskee myös häntä itseään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 88.)

Suuren harppauksen edellisiin portaisiin tekee yhdeksäs porras, **suudellen**. Tässä nuori 14-18-vuotias uskaltaa koskettaa ja suudella toista. Tällä portaalla nuori voi kokea kiihottumista kehossaan ja seksuaalisuuden sävy löytyy kosketuksesta ja suudelmasta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 107.)

Toiseksi viimeisellä portaalla nuori on tavallisesti 15-20-vuotias. Yhdyntä ei vielä ole tämän portaan tavoite, mutta seksuaalisuuden kokemuksia käydään hyväilyseksin kautta. (Santalahti 2017). Portaalla **mikä tuntuu hyvältä**, nuorella on valmius olla seksuaalisessa kontaktissa siten, että hän osaa itse arvioida mihin on valmis ja mitä todella haluaa. Ihmisellä on valmius kuunnella itseään. Samalla hän tunnustelee oman kehonsa kokemuksia siitä, mikä tuntuu hyvältä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 109.)

Viimeisellä yhdennellätoista portaalla nuori on 16-25-vuotias. Tähän mennessä nuori on oppinut kymmenen edellistä porrasta. Tällä portaalla, **rakastellen**, nuori rohkaistuu entisestään. Nuoren kokemus huolehtia omasta seksuaaliterveydestään on nyt tunteen, biologian ja järjen tasolla siten, että hän pystyy huolehtimaan siitä itsenäisesti kaikilla näillä tasoilla. Tällä tasolla nuori tunnistaa oman seksuaalisen identiteettinsä, tavoittelee rakastelua ja tietää rakastelusta johtuvat seuraamukset. Tasolla haetaan syvempää yhteyttä kumppaniin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 117-118.)

### 3.2 Murrosikä

Murrosikä eli puberteetti on alku kasvettaessa lapsesta aikuiseksi. Itsenäistymisen aika alkaa murrosiästä. Vastuu kasvaa, päätöksen teot lisääntyvät ja lapsi alkaa hoitamaan itse asioitaan. Murrosikä tuo monia muutoksia lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen puoleen. Sukupuolihormonien tuotanto lisääntyy ja vartalo alkaa muuttumaan. Tämä kaikki on kasvamista lapsesta aikuiseksi. (Kettunen 2000, 9-12.) Ennen nuoren psyykkistä ja sosiaalista kasvua tapahtuu fyysinen kasvu. Tämä kasvun aika kestää kolmesta neljään vuoteen. Vastavuoroisesti psyykkinen ja sosiaalinen kasvu voi viedä kaksinkertaisen ajan. (Aalto, Aaltonen & Tarmi 2017, 102-103.)

Puberteetti eli murrosikä alkaa ihmisen aivoista. Puberteettimuutokset näkyvät seurauksena ketjureaktiosta hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja sukurauhasten välillä. Hypotalamus, joka sijaitsee ihmisen aivoissa, säätelee autonomisen hermoston toimintaa sekä hormonieritystä. Siitä syntyvät hormonit, GnRH-hormonit, stimuloivat aivolisäkkeen etuosaa, joka saa aivolisäkkeen erittämään gonadotropiineja. Nämä gonadotropiinit taas käynnistävät sukupuolielinten kehittymisen. Molempien sukupuolien sukurauhaset erittävät sukupuolihormoneja, naisten munasarjat erittävät estrogeeniä ja miesten kivekset testosteronia. Vasta kun näiden



hormonien tuotanto ylittää tietyn raja-arvon, alkaa murrosikään tyypillisten sukupuolitunnusmerkkien kehittyminen. (Sinkkonen 2010, 23-25.)

Murrosiän alkaminen alkaa tyypillisesti tytöillä poikia aiemmin vajaan 11 vuoden iässä ja kuukautiset keskimäärin 13 vuoden iässä (Apter, Väisälä & Kaimola 2006, 95-96). Tytöillä ensimmäiset näkyvät fyysiset muutokset tapahtuvat rinoissa. Naishormonin vaikutuksesta rintarauhaset alkavat kehittyä, mikä kasvat-  
taa rintoja. Nännipiha tummuu ja nännit kovettuvat. Rintojen kehittyminen ja muo-  
toutuminen jatkuu koko nuoruuden ja eri elämäntilanteiden, kuten raskauden  
mukana. Rintojen kasvaessa ja pyöristyessä myös vartalo muotoutuu. Lantio, ta-  
kapuoli sekä reidet saavat ympärilleen lisää rasvakudosta, mikä tekee vartalosta  
muodokkaamman. (Brandt, Korteniemi-Poikela, Tyrkkö & Cacciatore 2004, 66.)

Pojilla murrosikä alkaa tavallisimmin 9-13-vuoden ikäisenä (Väestöliitto 2018).  
Puberteetti saa pojilla äänen madaltumaan, lihasmassan kasvamaan, karvoitus  
lisääntyy sukupuolielinten alueella, kasvoissa ja kainaloissa sekä sukupuolielimet  
alkavat kehittymään. Kivekset alkavat kasvamaan ensimmäisenä ja vuosi kives-  
ten kasvun jälkeen alkaa myös penis kasvamaan. Peniksen kasvaminen keski-  
määrin kestää kahdesta kolmeen vuoteen, kuitenkin yksilöllisiä tekijöitä ja vaih-  
teluita on paljon. (Brandt ym. 2004.)

Pojilla kasvamisen tärkeä merkki on siemensyöksy. Siemensyöksy tarkoittaa fyy-  
sisen sukukypsyyden saavuttamista, ensimmäisiä merkkejä sukukypsyydestä  
ovat öiset siemensyöksyt. Biologisesti tytöstä on taas kasvanut sukukypsänainen  
kuukautisten alettua. (Brandt ym. 2004, 64-67.) Murrosiän tuomista muutoksista  
useimmat valmistavat miehen ja naisen siten, että he voivat tehdä lapsia. Mur-  
rosiässä on aikaa sopeutua näihin muutoksiin ja aikuistuviin vartaloihin. (Harris &  
Emberly 2010, 31-32.)

### 3.3 Oman kehon tunteminen

Jo vastasyntyneenä ihminen alkaa kokea ympäristöään vartalollaan. Tämän myötä ihmiselle muodostuu sisäisiä aistimuksia. Aistimukset koetaan kehon eri osilla, silmillä, iholla, käsillä, nenällä ja sukupuolielimillä. Nämä kaikki aistitut kokemukset, hyvät ja huonot, vaikuttavat käsitykseen omasta miehisyydestä ja naiseudesta. (Mielenterveystalo 2019.)

Itsetunto muodostuu näiden kaikkien koettujen aistimuksien lisäksi myös ulkopuolisista tekijöistä. Se, miten kehosta puhutaan, mitä siitä sanotaan, miten sitä kohdellaan niin itsensä, kuin muidenkin ihmisten kohdalta, muodostaa itsetunnon. Stressi on hyvä esimerkki ulkopuolisista tekijöistä, kuinka se vaikuttaa kehossa seksuaalisuuteen tai kuinka koet oman itsesi hyvin stressaantuneena. (Mielenterveystalo 2019.)

Yksityiset nautinnon lähteet löytyvät parhaiten itsetutkiskelun myötä. Kun omaan kehoon tutustuu nuorena, on tulevaisuudessa helpompi nauttia seksuaalisuudesta jonkun toisen ihmisen kanssa. Itsetyydytyksellä voi tutustua omaan kehoon ja omiin mieltymyksiin. (Brandt ym. 2004, 119-200.) Osa nuorista valmistautuukin ensimmäiseen sukupuoliyhteyteen hankkimalla kokemuksia seurustelusta ja hyväilystä sekä tutustumalla omaan kehoon itsetyydytyksen kautta. Kokemusten ja niin sanotun opiskelun myötä nuori tietää, mistä seksissä on kyse. Tämä helpottaa kommunikointia tulevan kumppanin kanssa ja ehkäisyasioista voi olla helpompi keskustella. (Papp, Kontula & Kosonen 2000, 91.) Kaiken tämän kautta seksuaalinen itsetuntemus kasvaa, ihminen tulee tietoisemmaksi seksuaalisista ärsykkeistä ja on valmis vastaanottamaan niitä. Rituaaleja, seurustelumahdollisuuksia ja toimintamalleja lähdetään oppimaan ja opiskelemaan. Myös seksuaalinen suuntautuminen sekä sukupuoli-identiteetti alkavat vahvistua tässä vaiheessa. (Duodecim 2011.)

Alkavan murrosiän tuomat muutokset lisäävät nuoren kiinnostusta seksiin ja seksuaalisuuteen. Omassa kehossa tapahtuvat muutokset, tuntemukset ja reaktiot otetaan niin sanotusti haltuun. Itsetyydytys on yksi esimerkki haltuun otosta (Väistöliitto 2019.) Sana masturbaatio merkitsee samaa sanaa kuin itsetyydytys. Se tarkoittaa itsensä rakastelua, sukupuolielinten sekä koko kehon kiihottavaa koskettamista ja hyväilyä. Itsetyydytyksen huippuna pidetään orgasmia. Miehillä itsetyydytys päättyy yleisimmin siemensyöksyyn ja naisilla orgasmin tuntee miellyttävänä, rytmikkäänä supisteluna lantiopohjanlihaksistossa. (Nuortennetti 2019.)

Koska seksuaalinen kehitys on porrastettu kolmeen osa-alueeseen, tunteeseen, ajatukseen sekä kehoon, niinpä myös mielekkäässä masturboinnissa kaikki nämä osa-alueet ovat mukana. Uutena osa-alueena tulevat mielikuvitus, seksuaaliset mielikuvat ja fantasiat. (Brandt ym. 2004, 201.)

## **4 Raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisy**

### **4.1 Turvaseksi**

Lapsen kasvaessa aikuiseksi elämäntilanteet muuttuvat ja ehkäisyn tarve ja tieto sukupuolitaudeista tulevat ajankohtaisemmiksi. Yhtenä Suomen kansalaisten seksitautien ehkäisykeinona on väestön seksuaalitietouden lisääminen (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 138.) Sukupuolitaudeilta suojautumista eli turvaseksiä on oikeaoppinen kondomin käyttö, halaaminen, koskettaminen ja sukuelinten hyväily käsillä. Suojaamattomassa seksissä taudit tarttuvat limakalvoilta ja rikkoutuneen ihon kontaktissa seksin aikana. Taudit voivat tarttua suun limakalvoilta, peräsuolesta, emättimestä tai terskasta. Tähän vaikuttaa yhdyntätapa. Kuitenkin on muistettava, että kondylooma ja sukuelinherpes voivat myös tarttua muilta alueilta, kuin kondomilla suojatusta alueesta. (Hannuksela 2014.)

Ehkäisymenetelmistä ainoa, millä voi suojautua niin ei-toivotusta raskaudesta kuin sukupuolitaudeilta on kondomi. Kondomi estää taudinaiheuttajien ja sperman kulun seksikumppanien välillä. Kondomia on käytettävä oikeaoppisesti koko yhdynnän ajan, jotta voi saada parhaimman suojan. Kondomin rikkoutumisen ehkäisemiseksi on kondomin kanssa hyvä käyttää liukuvoidetta, mikä parantaa myös kondomin paikallaan pysyvyyttä. Kummallekin sukupuolelle, miehelle ja naiselle, löytyy omat kondomit. Kuitenkin yleisesti tutumpi vaihtoehto on miesten kondomi, mikä laitetaan erektiossa olevan peniksen päälle. (Väestöliitto 2019.)

Kondomi on kertakäyttöinen ja se tulee säilyttää oikein, ettei kondomin kumi tai muovi pääse haurastumaan. Lämpö ja pakkanen haurastuttavat tuotetta, joka mahdollistaa rikkoutumisen. Jokaisella kondomilla on ”parasta ennen” -päivämäärä, jonka jälkeen kondomia ei tulisi käyttää. Kondomia valitessa on muistettava niiden eri koot. Itselle sopivin kondomi on helpointa löytää sovittamalla ja käytännössä kokeilemalla. (Väestöliitto 2019.)

Mikäli kondomi pääsee rikkoutumaan yhdynnän aikana, on muistettava raskauden sekä seksitautien tarttumisen riski. Tällaisissa tilanteissa on käytettävä jälkiekäisyä jälkiekäisytabletteja, mikäli seksi on ollut miehen ja naisen välistä (Väestöliitto 2019.)

## **4.2 Ehkäisymenetelmät**

Pitkäaikaisista ehkäisymenetelmistä puhuttaessa on kyse ehkäisystä, joka kestää valmisteesta riippuen kolmesta viiteen vuoteen. Tällaisia ehkäisyvalmisteita ovat hormonikierukka, kuparikierukka ja ehkäisykapseli. Pitkäaikaisen ehkäisyvalmisteen käytön positiivisena puolena on, ettei sitä tarvitse muistaa, vaan se

vaikuttaa kehossa koko ajan useamman vuoden ajan. Tällaisen ehkäisyn käyttäminen on suositeltavaa heille, joilla on vaikeuksia muistaa käyttää muita ehkäisyvalmisteita. (Ehkäisynetti 2019.)

Ehkäisykierukka on oiva valinta nuorille, synnyttämättömille naisille. Hormonikierukka toimii sen erittämän keltarauhashormonin perusteella. Hormonikierukka ei estä imettämistä. Ehkäisykierukan asettamisen hoitaa lääkäri tai hoitaja. Kyseessä on vain muutaman minuutin kestävä toimenpide. Mikäli elämäntilanne muuttuu ja hormonaalisesta ehkäisystä haluaa luopua, on sen poistaminen yhtä helppoa ja nopeaa. (Ehkäisynetti 2019.)

Vastaavasti kuparikierukan teho ei perustu hormonin erittymiseen vaan sen muovirungon ympärillä olevaan kuparilankaan. Kupari heikentää siittiöiden hedelmöitymiskykyä ja niiden sekä munasolun kulkeutumista. Kuparikierukan ehkäisyteho on jopa viisi vuotta. Kuparikierukka asetetaan ja poistetaan kohdusta samalla tavalla, kuin ehkäisykierukka. (Ehkäisynetti 2019.)

Ehkäisykapseli on pieni taipuisa implantaatti, joka sisältää keltarauhashormonia. Ehkäisykapseleita on kahta vaihtoehtoa, joissa ehkäisykesto kestää eri ajan. 1-sauvaisessa ehkäisy kestää kolmen vuoden ajan ja 2-sauvaisessa viiden vuoden ajan. Implantaatti asetetaan ihon alle esimerkiksi paikallispuudutettuun käsivarren kohtaan. Kuten aikaisimmissa pitkävaikutteisissa ehkäisy menetelmissä, myös ehkäisykapselin voi poistaa suunniteltua aikaisemmin, mikäli elämäntilanne muuttuu ja ehkäisyn tarve ei ole välttämätöntä. (Väestöliitto 2019.)

Lyhytkestoisia ehkäisy menetelmiä ovat E-pillerit, ehkäisyrengas, ehkäisy laastari, minipilleri sekä kondomi. Näissä ehkäisy menetelmissä annostelu tapahtuu päivittäin, viikoittain tai kuukausittain. Näitä käytettäessä oikein ehkäisyteho on 99 prosenttia. Lyhytaikaisista ehkäisy menetelmistä E-pillerit, ehkäisyrengas ja ehkäisy laastarit ovat yhdistelmävalmisteita, jotka sisältävät kahta hormonia: estrogeenia ja keltarauhashormonia. (Väestöliitto 2019.)

Hormonaalista ehkäisyä käytettäessä on huomioitava laskimotukoksen riski. Aloitettaessa yhdistelmävalmisteen käyttöä on lääkärille tai hoitajalle kerrottava riskitekijöistä, joita ovat muuan muassa tupakointi, ylipaino, perinnöllinen rasite tai aiempi laskimotukos. Suurin riski on valmisteen käytön aloitusvaiheessa. (Väestöliitto 2019.)

Yhdistelmäehkäisyvalmisteita voidaan käyttää ehkäisyn lisäksi myös muista syistä. Yhdistelmävalmisteilla tiedetään olevan paljon hyviä vaikutuksia kuukautisiin. Valmisteet voivat tuoda helpotusta muun muassa kuukautiskipuihin, runsaaseen vuotoon, vuodon pituuteen, kuukautisten säännöllisyyteen sekä kuukautisia voi jopa siirtää ehkäisytablettien avulla. Tiedettävästi yhdistelmäehkäisyvalmisteilla on muitakin terveysvaikutuksia. Valmisteet suojaavat kohdunulkoisilta raskauksilta, vähentävät riskiä saada hyvänlaatuinen kasvain munasarjoihin tai rintoihin, suojaavat naisille tyypillisiltä syövilä sekä hoitavat aknea. (Väestöliitto 2019.)

Jokaisella valmisteella on myös haittavaikutuksia. Näiden valmisteiden haittavaikutuksiin lukeutuu esimerkiksi välivuodot, rintojen arkuus, migreeni, pahoinvointi, mielialan muutokset sekä painonnousu. Kuitenkin valmisteita käytettäessä on muistettava, että haittavaikutukset lievittyvät tai jäävät kokonaan pois valmisteen pidempiaikaisen käytön myötä. Mikäli kuitenkin haittavaikutukset ovat voimakkaita tai haittaavat arkea 3-4 kuukauden kuluttua, on valmisteen lopettamista harkittava. Vakavimpana riskinä valmisteista on laskimoveritulppa, jonka oireita ovat: alaraajan kipu, turvotus, punoitus, yskä, rintapisto ja voimakas päänsärky. Mikäli oireita esiintyy, on otettava yhteyttä ensisijaisesti terveydenhuollon ammattilaiseen. (Väestöliitto 2019.)

### 4.3 Sukupuolitaudit

Seksitauteja aiheuttavat bakteerit, virukset ja alkueläimet. Klamydia, kuppa ja tip-puri ovat bakteerien aiheuttamia sukupuolitauteja ja viruksen aiheuttamia sukupuolitauteja ovat sukupuolih herpes, kondylooma, hepatiitti sekä HIV-infektio. Suomessa harvinaisen alkueläimen aiheuttaman sukupuolitaudin esimerkki on trikomoniasis. (Duedecim 2019.)

Sukupuolitaudin diagnoosi tehdään aina laboratoriotutkimuksin, verestä tai virtsasta. Seksitaudit voivat olla oireettomia, erityisesti taudin alkuvaiheessa. Mikäli herää epäily mahdollisesta tartunnasta on syytä hakeutua tutkimuksiin. Poikkeava vuoto virtsatessa, kipu, kirvely, näppylät ja rakkulat, alavatsakivut ja kuume ovat esimerkkejä sukupuolitaudin oireista. (Duedecim 2019.)

Jokaisen sukupuolitaudin kantajalla on velvollisuus kertoa taudista partnereilleen, ilman ilmoittamista seksikumppani ei välttämättä osaa hakeutua tutkimuksiin ja hoidon piiriin. Tarvittaessa lääkäri voi ottaa yhteyttä ja kutsua sairaalaan näytteenottoon. Hoitamattomille sukupuolitaudeille on vakavia seurauksia kuten mahdollinen lapsettomuus, erilaiset tulehdukset sisäsynnyttimissä, virtsaputkessa tai lisäkiveksissä ja niveltulehdus sekä jopa neurologiset oireet. (Hannuksela 2014.)

Nuorten aikuisten kesken seksipartnerit voivat vaihtua nopeaankin tahtiin. Tällaisissa piireissä virusperäiset seksitaudit voivat levitä nopeasti. Suomessa todetaan 20 000 tartunnansaanutta vuosittain. (Brandt ym. 2004, 287.) 20 000 tartunnasta vuosittain ilmoitetaan 13 200 klamydiatartuntaa. Kuitenkin luku on huomattavasti suurempi, sillä tautia voi sairastaa oireettomana, jolloin taudinkantaja ei osaa hakeutua hoitoon tai osassa tapauksessa tartunnan saanut saa lääkityksen partnerinsa kautta. (Duedecim 2019.)

Suomen lainsäädännön mukaan sukupuolitautilien testaus sekä hoito ovat maksuttomia. Sukupuolitaudeista vakavimmat kuten HIV-infektio ilmoitetaan terveyden ja hyvinvoinnin laitokselle 7 vuorokauden kuluessa taudin toteamisesta, hoitava lääkäri on vastuussa tästä. Tartuntataudit voidaan jakaa yleisvaarallisiin tartuntatauteihin kuten kuppa, valvottaviin kuten klamydia ja tippuri, sekä muihin tartuntatauteihin. (Käypähoito 2018.)

## **5 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tavoitteena on nuorten seksuaaliterveyden edistäminen. Tarkoituksena on lisätä nuorten seksuaaliterveyden tietoutta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa oppitunti, jossa ydinasioina keskitytään nuorten seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin. Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Joensuun Heinävaaran yläasteen 8-luokkalaisille.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

### **6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen työ ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee vaihtoehtoisesti ohjeistuksen, opastuksen tai toiminnallisen ohjeistuksen tai opastamisen pohjautuen käytännön ohjeistukseen. Opinnäytetyön tavoitteena on, että opiskelija toimii jonkin valitsemansa alan alansa asiantuntijana, josta hän tekee tuotoksen. Työn tulisi olla työelämälähtöinen sekä käytännönläheinen. Työn tulisi osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10.) Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä.



Vilkan ja Airaksisen (2003, 51) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapana valmistuu aina jokin tuotos. Tämä tuotos on konkreettinen kuten kirja, ohjeistus, portfolio tai tapahtuma. Valittaessa tuotoksen muotoa on pohdittava, mikä palvelee kohderyhmääsi parhaiten. Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 8-luokkalaiset nuoret. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy oppitunti, joka palvelee hyvin kohderyhmää, sillä opetus tapahtuu vuorovaikutuksessa nuorten kanssa, dialogisuutta hyödyntäen.

## **6.2 Opinnäytetyön prosessi**

Opinnäytetyötä aloitettiin suunnittelemaan ensimmäisen kerran tammikuussa 2018. Opinnäytetyön alkuvaiheessa työ eteni hyvin, jolloin opinnäytetyön aihe valikoitui. Tammikuussa alkoivat myös opinnäytetyöhön liittyvät infot sekä oppitunnit. Näiden myötä aloitettiin tietoperustan kokoaminen. Koko prosessin aikana on ollut mahdollisuus osallistua opinnäytetyön pienryhmäharjoituksiin, jossa prosessin apuna toimivat ryhmään valikoidut opettajat sekä muut opinnäytetyötä tekevät opiskelijat. Pienryhmäohjauksiin osallistuttiin silloin kuin se oli mahdollista. Kevään 2018 opinnäytetyönprosessin edistymistä hidasti samaan aikaan tapahtunut hoitotyönharjoittelu.

Keväällä opinnäytetyön prosessi katkesi, kun muut koulukiireet sekä opinnäytetyön teeman haastavuus tulivat vastaan. Opinnäytetyöhön palattiin uudemman kerran tauon jälkeen uuden aiheen valikoiduttua. Tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä päätettiin luopua ja aloittaa samalla teemalla tekemään toiminnallista opinnäytetyötä.

Opinnäytetyönmuodon vaihduttua keväällä 2019 löytyi opinnäytetyön tekemiseen uutta intoa ja aktiivisuus lisääntyi. Opinnäytetyölle etsittiin uusi toimeksiantaja, ja uuden toimeksiantajan sekä muunnellun opinnäytetyön suunnitelman myötä

työskentely lähti hyvin uudelleen vauhtiin. Opinnäytetyö eteni tasaisesti keväästä syksyyn 2019.

Toimeksiantajan kanssa oltiin yhteydessä sähköpostitse alusta asti. Työn valmistumisen tavoitteeksi asetettiin syksy 2019. Toimeksiantajasopimus allekirjoitettiin syksyllä elokuussa. Oppitunti pidettiin keskiviikkona 18.9.2019. Marraskuussa 2019 opinnäytetyön teoriapohja kirjoitettiin valmiiksi ja opinnäytetyöseminaariin osallistuttiin 5. joulukuuta. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut helppoa ja yhteistyö on opettanut verkostoitumista, yhteistyötä sekä säntillisyyttä. Ajoittain toivottiin toimeksiantajalta konkreettisimpia toiveita oppitunnin sisällön suhteen, jolloin työn suunnittelu olisi ollut helpompaa.

Opinnäytetyön aiheen valikoitumiseen vaikutti mielenkiinto seksologiaa kohtaan. Alusta asti oli selvää, että opinnäytetyön aiheena tulee olemaan seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Työn alkutaipaleella alkoi muodostua ajatus terveyden edistämisestä ja erityisesti kiinnostus nuorten seksuaaliterveydestä. Tähän opinnäytetyöhön ei ole saatu rahoitusta.

### **6.3 Tiedonhaku**

Tiedonhaku opinnäytetyöhön aloitettiin erilaisilla internethauilla eri tietokannoista. Tietokannoista käytetyin oli Duodecim ja Terveysportti. Lähteitä haettiin esimerkiksi sanoilla nuoren seksuaalisuus, seksuaaliterveys, puberteetti ja seksuaalioikeudet. Tuloksia yhdistelemällä saatiin materiaalia, joista sopivimmat valikoituivat työhön. Aiheesta seksuaaliterveys löytyi paljon tutkittua tietoa suomenkielisistä lähteistä. Tiedonhakuklinikoilla sai kirjaston henkilökunnalta apua tiedonhakuun.

Tärkeimmiksi tiedonlähteiksi muodostuivat eri aiheeseen liittyvät kirjallisuudet. Kirjallisuutta lukemalla saatiin tietoa aiheesta ja tämän tiedon pohjalta opinnäyte-

työtä pystyttiin kirjoittamaan. Väestöliitto on myös ollut tärkeänä lähteenä. Opin­näytetyön toimeksiantajalta on osaltaan saatu hyödyllistä tietoa työhön ja työn suunnittelua varten. Monipuolisista lähteistä saatiin luotettavaa ja ajankohtaista tietoa liittyen nuorten seksuaaliterveyteen.

#### **6.4 Toiminnallisen osuuden suunnittelu**

Toimivaa ja hyvää oppituntia suunnitellessa tulee huomioida oppitunnille annetut opetukselliset tavoitteet, sisältö ja rakenne. Opetuksen kannalta tulee huomioida oppitunnilla käytettävä aineisto, vuorovaikutus, työtavat ja arviointi. Oppitunnin pitäjä laatii edeltävästi ennakkosuunnitelman, jonka tarkoituksena on ohjata ope­tuksen kulkua. (Pruuki 2008, 32-42.)

Oppitunnin sisältöön ja esitystapaan vaikuttavat opiskelijoiden ikä ja ryhmän koko. Pienryhmäopetus on toimiva työskentelytapa, kun tavoitteena on aktiivinen vuorovaikutus aiheesta erityisesti, kun kyseessä on melko henkilökohtainen aihe jaettavaksi koko ison ryhmän kesken. Hyvään vuorovaikutukseen opettajien ja oppilaiden välillä vaikuttavat sanallinen ja sanaton viestintä. Hyvää vuorovaiku­ tusta edistää opettajan opiskelijoihin luoma katsekontakti. Opettajan on kiinnitet­ tävä huomiota selkeään yleiskieleen ja puhenopeuteen, jotta opiskelijoiden on helppo seurata ja ymmärtää opetusta. (Pruuki 2008, 44-66.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin oppituntina (liite1). Toimeksianta­ jan mielipidettä kysyttiin toiminnallisen osuuden toteuttamisesta ja oppitunti oli heille sopivin vaihtoehto. Lisäksi opinnäytetyön tekijän pitämästä oppitunnista olisi opettajan mielestä hyvä jatkaa syventämään nuorten tietoutta kyseisistä sek­ suaaliterveyden osa-alueista.

Oppinnäytetyön toimeksiantaja valmisti ja varasi oppituntia varten käytettävät tilat sekä tarvikkeet. Toimeksiantaja kertoi opiskelijoille tulevasta oppitunnista ennen sen pitämistä. Kaikki opiskelijat olivat tietoisia oppitunnin teemasta ennen sen pitämistä.

Vuonna 1998 annetussa perusopetuslaissa (628/1998) opetuksen tavoitteeksi on asetettu oppilaiden kasvua tukeva opettaminen ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseksi yhteiskunnan jäseneksi sekä lisäksi antaa heille elämässä tarpeellista tietoa ja taitoa. Osa perusopetuslain tavoitteesta määritellään seuraavasti:

Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana. (2. §.)

Opetuksessa voidaan soveltaa ja hyödyntää positiivisen pedagogiikan opetusmallia. Positiivisen pedagogiikan ydinajatuksena on luontevahvuuksien ja myönteisten tunteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen. Tätä opetusta voi hyödyntää kaikessa kasvatustyössä oppilaitoksissa. (Peda.net. 2019.)

Oppitunnin runkoa ja toteutusta lähdettiin työstämään suhteellisen vapain käsin, kuitenkin toimeksiantajan toiveita mielessä pitäen. Oppitunnin runkoa ja teemoja aloitettiin luonnostelevaan paperille, jotka alkoivat muodostua vähitellen. Mallipohjien jälkeen aloitettiin tekemään varsinaista runkoa sähköiseksi Word-ohjelmaan. Erityisesti oppitunnin sisällön suunnittelussa hyödynnettiin toimeksiantajan mielipidettä sekä näkemystä kysyttiin useaan kertaan eri suunnitelmiin.

Oppituntiin yhdistettiin erilaisia opetusta tukevia asioita kuten dialogisuutta sekä Kahoot!-tietovisa (liite 2). Oppitunti suunniteltiin toteutettavaksi avoimella, mukavalla ilmapiirillä. Oppimateriaalilla on aina jokin kasvatuksellinen lähtökohta, joka näkyy materiaalissa joko selkeästi tai peitetympin (Opetushallitus 2018). Tässä oppinnäytetyössä toiminnallisen osuuden oppimateriaalin sisältö on koostettu oppinnäytetyön tietoperustan pohjalta. Toiminnallisen osuuden sisältöön otettiin mukaan vain oleelliset käsiteltävät asiat.

Ennen varsinaista oppituntia opinnäytetyön tekijä harjoitteli ja ajasti oppitunnin alusta loppuun. Oppitunnin pituudeksi päätettiin 60 minuuttia. Toimeksiantajan koulussa 8-luokkalaisia oli useampi luokka, joten oppitunti pidettiin kaikille koulun 8-luokkalaisille saman päivän aikana. Kokonaisuutena oppitunnit pidettiin kahdelle ryhmälle, yhteensä 39 oppilaalle. Oppitunnin esityspäiväksi valikoitui 18.9.2019.

Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta kerättiin arviointia varten palautetta erillisen palautekyselyn muodossa (liite 3) oppitunnin lopussa. Opinnäytetyön tekijä suunnitteli palautekyselylomakkeen lyhyeksi, jotta jokainen oppilas jaksaisi paneutua ja vastata kyselyyn huolellisesti. Tavoitteeni oli myös se, että vastaus-ten analysoiminen olisi aineiston analysoijalle mahdollisemman vaivatonta. Tämän vuoksi kyselyssä on vain muutama avoin kysymys ja muiden kysymysten vastauksiin on hyödynnetty Likertin asteikkoa. Likertin asteikossa on useampi vastausvaihtoehto, tämä soveltuu hyvin mielipiteiden selvittämiseksi. Yleisimmin Likertin asteikossa vastausvaihtoehtoja esitetään viisi (Vehkalahti 2014, 35.)

## **6.5 Toiminnallisen osuuden toteutus ja arviointi**

Oppitunnin runko oli suunniteltu valmiiksi ja käyty toimeksiantajan kanssa läpi ennen sen toteutusta. Alussa luokka jaettiin ryhmiin, jotka pysyivät koko oppitunnin ajan. Jokaiselle ryhmälle annettiin tehtäväksi keksiä oppitunnin teemaan liittyvä nimi. Oppitunti aloitettiin Kahoot!-tietovisalla, jonka tarkoituksena oli virittää oppilaat tulevan oppitunnin teemaan. Tietovisassa oli 10 kysymystä ja kysymykset käsittelivät tunnilla käytäviä aiheita. Jokaisen vastauksen ja kysymyksen jälkeen kerrattiin oikeat vastaukset, jotta varmistuttiin, ettei epäselvyyksiä kysymyksistä jäänyt. Oppilaita kehoitettiin kysymään aina, jos jokin asia jäi mietityttämään.

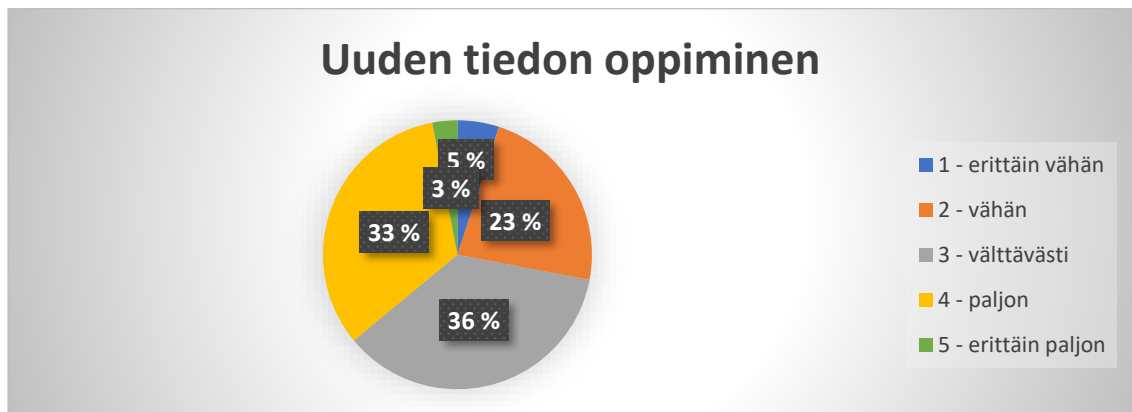
Seuraavaksi oppitunnilla aloitettiin käsittelemään oppitunnin sisältöä. Ryhmille arvottiin suunnitelluista teemoista aihe, johon he paneutuivat keskimäärin reilun

15 minuutin ajan. Teemat olivat seksuaalisuus, omankehon tunteminen ja ehkäisy. Teemojen alle oli valmiiksi laadittuja avustavia kysymyksiä, joihin ryhmäläiset paneutuivat. Tämän jälkeen jokainen ryhmä esitteli oman aihealueensa muille ryhmäläisille. Apuna kehoitettiin käyttämään omaa terveydentiedon oppikirjaa ja myös internetiä sai tiedonhaussa hyödyntää.

Oppilaat kokosivat tietonsa kartongille. Keskustelulle ja kysymyksille oli varattu riittävästi aikaa, sekä jokaisen ryhmän teeman läpikäymiseen. Oppilaiden tuosten läpikäymisessä hyödynnettiin dialogisuutta. Lisäksi oppilaiden kertoessa omista aihealueistaan oli apuna oppitunnin pitäjän laatima PowerPoint, jolle saattoi lisätä ja täydentää nuorten keräämää tietoa. Digitaalisen PowerPoint-materiaalin etuna on sen työstettävyys. Materiaalia on helppo muokata tarpeiden mukaiseksi (Hiidenmaa 2008, 26). PowerPointin dioihin valittiin ulkoasultaan yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä ulkoasu. Dioissa hyödynnettiin kuvia ja tekstiä oli mahdollisimman vähän. Esityksen lopussa on merkitty lähteet, joista selviää mistä oppimateriaalin tietoperusta on hankittu. Jos opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää tekstejä, on sisältö suunniteltava kohderyhmä huomioiden. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51.)

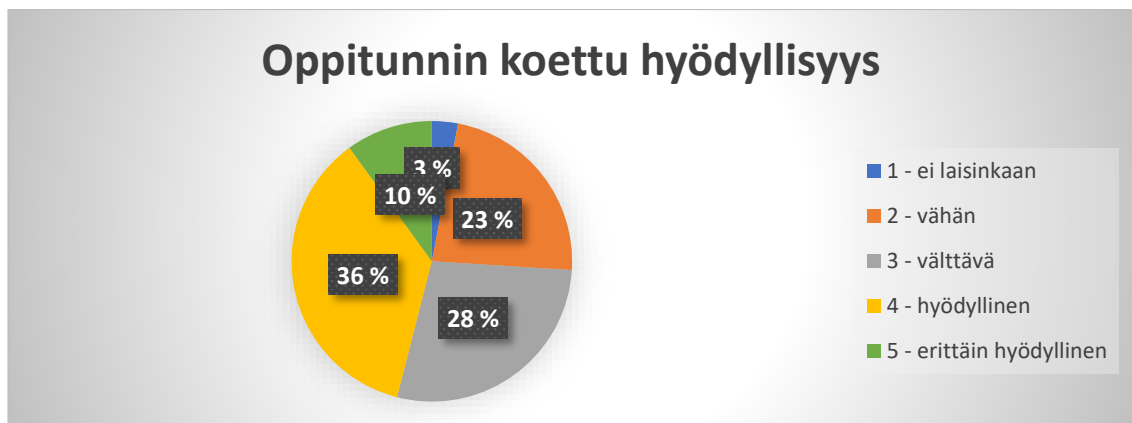
Tunnin lopuksi jokainen oppilas vastasi itsenäisesti palautelomakkeeseen nimettömänä. Lomakkeella kysyttiin palautetta oppitunnin sisältöön, toteutukseen, oppitunnin hyödyllisyyteen ja yleiseen ilmapiiriin liittyen. Saavutetuista tavoitteista voi pyytää palautetta, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi. Palautteena saatua arviota on hyvä käyttää oman arvion tukena. Palautteessa voi kysyä kommentteja esimerkiksi tuotoksen käytettävyydestä ja toimivuudesta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157.) Monimuotoinen palautteen saaminen selkeyttää oppitunnin toteutumisen arviointia.

Palautekyselyihin vastasi yhteensä 39 oppilasta. Palautteesta saatiin selville, että 69% vastanneista koki saaneensa oppitunnista paljon tai hyvin paljon uutta tietoa. 5 % vastanneista kokivat, etteivät saaneet oppitunnista juuri ollenkaan uutta tietoa, nämä kaikki vastaajat olivat tyttöjä (Kuvio 2).



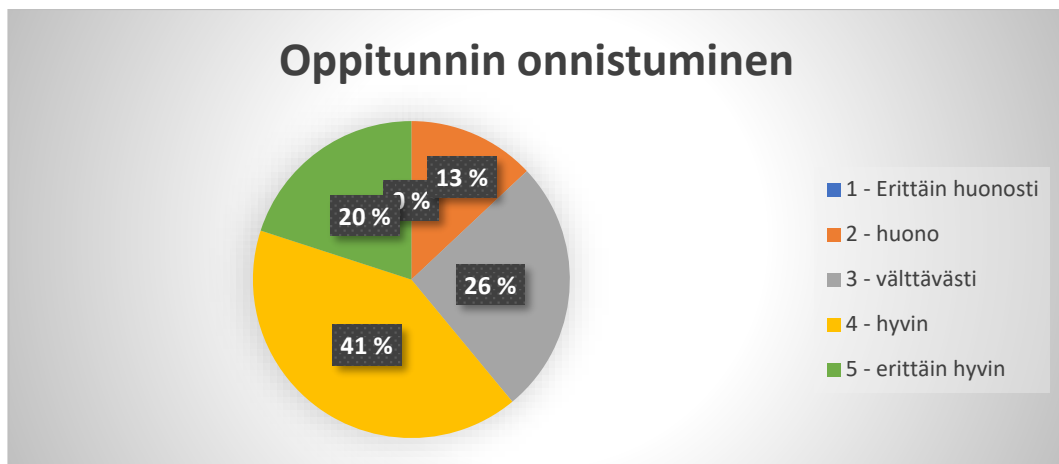
Kuvio 2. Opiskelijoiden vastaukset ”Kuinka paljon sait uutta tietoa oppitunnista?” (1=vain vähän, 5=erittäin paljon)

Oppitunnin palautekyselyyn vastanneista oppilaista 36% koki oppitunnin olleen hyödyllinen. 3% vastanneista koki, ettei oppitunti ollut laisinkaan hyödyllinen (Kuvio 3).



Kuvio 3. Opiskelijoiden vastaukset ”koitko oppitunnin hyödylliseksi?” (1=en laisinkaan, 5=erittäin hyödyllinen)

Oppitunnin onnistumista kysyttäessä vastanneista oppilaista yli puolet 61% oli sitä mieltä, että oppitunti on onnistunut hyvin tai erittäin hyvin. Palautteesta selvisi, ettei kukaan vastanneista kokenut oppitunnin olleen erittäin huono (Kuvio 4).



Kuvio 4. Oppilaiden vastaukset ”Kuinka oppitunti toteutui mielestäsi? (1=erittäin huonosti, 5=erittäin hyvin)

Palautekyselyn vapaista kommentteista havaittiin, ettei kaikkien vastaajien kärsivällisyys riittänyt vastaamaan kysymyksiin asianmukaisesti. Useammassa palautelomakkeessa ei vapaisiin kommentteihin vastattu lainkaan ja useissa vastauksissa nuoret olivat vastanneet siten, ettei se auttanut tunnin arvioinnissa. Tällainen vastaus oli muun muassa: ”emt, emt ja emt” – vastattuna jokaiseen kysymykseen.

Palautekyselyyn asianmukaisesti vastanneiden vastauksista selvisi, että ikävimmäksi asiaksi koettiin ryhmien jako johon oppilaat eivät voineet itse vaikuttaa ja erityisesti toisella oppitunnilla ollut oppimista haitannut melu. Tärkeimmäksi opituksi asiaksi monet mainitsivat erilaiset ehkäisyvalmisteet. Kaiken kaikkiaan palautteista vain yhdessä oli vapaan tekstin kenttään kirjoitettu tunnin olleen täysin turha ja hyödytön. Oppilaiden antamasta palautteesta on huomioitava vastaajien nuori ikä ja näin arvioida palautetta kriittisesti.



Toimeksiantajalta pyydettiin palautetta suullisesti sekä kirjallisesti toiminnallisen osuuden jälkeen. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan oppitunnissa erityisesti hyvää oli oppitunnin pitäjän tyyli opettaa ja käsitellä asiaa. Toimeksiantaja kuvasi tyyliä rauhalliseksi ja luontevaksi, eikä mahdollisesti arkaa aihetta provo-soitu. Kahoot!-tietovisa koettiin hyvänä herättelynä aiheeseen oppitunnin alussa. Oppitunti koettiin sopivana aloituksena aiheen pariin, josta opettajan on hyvä jatkaa syventymistä teemaan.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Tuotoksen ja prosessin tarkastelu**

Osana oppimisprosessia on oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi. Työssä tulisi arvioida työn ideaa, työn toteuttamistapaa sekä prosessin raportointia sekä opinnäytetyön kieliasua. Opinnäytetyötä tehdessä asetetaan työlle tavoitteet, näiden tavoitteiden saavuttamisen arviointi on tärkein osa opinnäytetyön arviointia. Arvioinnissa tulisi huomioida myös saavuttamatta jääneet tavoitteet ja miksi näin kävi. Prosessin aikana työn tavoitteet voivat muuttua useaan kertaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154-156.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin oppituntina. Oppitunnit pidettiin saman päivän aikana kahdelle eri ryhmälle. Ensimmäiselle tunnille osallistui 13 opiskelijaa. Ryhmän pienen koon vuoksi oppimisympäristö oli rauhallinen ja oppitunnilla oli helppo keskittyä. Ryhmä osoittautui olevan aidosti kiinnostunut aiheeseen ja opiskelijat työskentelivät motivoituneesti koko tunnin ajan. Pääasiassa ensimmäisen tunnin oppilailta tuli positiivista palautetta ja palautekyselystä selvisi, että oppilaat kokivat oppineensa uusia asioita oppitunnilta.

Seuraavalle oppitunnille osallistui 26 opiskelijaa. Oppitunti pidettiin samassa luokassa kuin edellinenkin tunti ja osoittautui nopeasti liian pieneksi tilaksi tälle opiskelijamäärälle. 26:n opiskelijan ryhmässä haastavimmaksi osoittautui pitäminen oppilaat motivoituneina ja rauhallisina. Suuren opiskelijamäärän vuoksi ryhmät joissa nuoret työskentelivät kasvoivat selkeästi liian suuriksi, mikä häiritsi nuorison työskentelyä. Melu oli yksi häiritsevin tekijä oppitunnilla. Suuremman ryhmän kanssa tavoitteeseen ei täysin päästy näistä syistä.

Palautekyselyn vastauksia analysoidessa havaittiin, että Likertin asteikkoa hyödynnetyissä kysymyksissä olisi riittänyt vastausvaihtoehdot yhdestä neljään. Lisäksi palautekyselyn ulkoasu olisi voinut suunnitella paremmin ja selkeyttää entisestään sekä huomioida enemmän vastaajien nuori ikä. Koska oppitunteja pidettiin kaksi, olisi palautekyselyn vastaukset voinut analysoida erikseen. Kuitenkaan tämä ei enää ollut mahdollista, kun asiaa ei otettu riittävän aikaisin huomioon. Kuitenkin palautekyselystä sai riittävästi tietoa oppitunnin toteutuksesta, hyödyllisyydestä ja kokonaisarvioista.

Opinnäytetyön kirjallista raporttia arvioidessa ja tarkastellessa kriittisesti havaitaan, että opinnäytetyön raportin ulkoasu ja sisältö ovat olleet haastavinta rakentaa koko työssä. Laajempi alustava työn suunnittelu ja opinnäytetyön prosessiin tutustuminen olisi helpottanut raportin laatimista. Työn jaksottaminen on hahmotunut työn tekijälle vasta aivan prosessin loppuvaiheessa.

Oppitunnin sisältö ja toteutus onnistui opinnäytetyöntekijän mielestä kohtuullisen hyvin ja tavoitteeseen päästiin erityisesti ensimmäisen pienemmän ryhmän kanssa. Dialogisuus ja rento ilmapiiri haastavan aiheen ympärillä toteutui pääosin. Oppitunti lisäsi nuorten tietoutta seksuaaliterveydestä.

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tietoisuus lainsäädännöistä auttaa eettisten asioiden ymmärtämisessä. Eettiseen tietoisuuteen kuuluvat omat arvot, niiden selkeyttäminen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Eettinen työskentely sisältää eettisen tietoisuuden sekä kyvyn kohdata tilanteita, joissa on pohdittava omaa tapaa työskennellä eettisesti. (Kyngäs, ym. 2007, 154.) Eettisyys koskettaa koko työn prosessin suunnitteluvaiheesta työn julkaisemiseen asti (Kylmä & Juvakka 2007, 137.) Tämän opinnäytetyön eettisyyden lisäämiseksi pyrittiin käyttämään monipuolisia ja ajankohtaisia lähteitä seksuaaliterveydestä. Eettisyyteen kiinnitettiin huomioita myös pyytämällä palautetta toimeksiantajalta.

Työn jokaisessa vaiheessa tulee välttää epärehellisyyttä. Luvattomalla lainaamisella tarkoitetaan jonkin toisen julkaiseman tekstin esittämistä omanaan. Plagiointia ovat suorat lainaukset tai mukailevat tekstit teoksista, jotka tekijä esittää omanaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 9.) Vajaat ja epäselvät viittaukset ovat myös plagiointia (Vilkkä & Airaksinen 1993, 78.) Tässä opinnäytetyössä lähteiden teksti on pyritty kirjoittamaan omin sanoin, eikä tekstiä ole plagioitu missään työn vaiheessa. Teksti on kirjoitettu siten, että alkuperäisen tekstin tarkoitus on pysynyt samana. Kunkin viittauksen perässä on asianmukaiset lähdeviittaukset, joista käy selkeästi ilmi, mihin tekstiin milloinkin viitataan.

Opinnäytetyön lähteitä valittaessa täytyy lähteitä arvioida kriittisesti ja löytyvistä lähteistä olisi hyvä valita mahdollisimman ajantasaista tietoa. Lähteitä valittaessa on huomiota kiinnitettävä lähteen julkaisuvuoteen, paikkaan sekä kirjoituksen tyyliin. Näiden perusteella voidaan arvioida lähteen luotettavuutta ja käyttökelpoisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 73.) Tämän opinnäytetyön aiheista löytyy paljon tutkittua tietoa. Löydettyjä lähteitä on täytynyt arvioida kriittisesti, sekä valita uusien ja käyttökelpoisin lähde. Tässä opinnäytetyössä on käytetty myös vanhemmaa tutkittua tietoa, mutta opinnäytetyön tekijä on arvioinut lähteiden luotettavuutta ja tiedon mahdollista vanhenemista huolellisesti, ennen niiden käyttöä.

Opinnäytetyön tekijä arvioi tiedon, jottei tieto ole siinä määrin vanhentunut, ett-eikö sitä voisi opinnäytetyössä käyttää. Opinnäytetyön luotettavuutta vähentää tekijän mielestä osittain lähteet, tutkimustietoa olisi tullut käyttää opinnäytetyössä enemmän.

Uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisuus ja siirrettävyys ovat luotettavuuden kriteereitä. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa voidaan käyttää näitä laadullisessa tutkimuksessa käytettäviä kriteerejä. Tieteellisen tutkimuksen pyrki-myksenä on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuuden osoittamista. Keskustelemalla samaa aihetta tutkivien kanssa on mahdollista uskottavuutta vahvistaa. Vahvistettavuudella tarkoitetaan työn kulun kuvaamista sekä työn kirjaamista tarkasti vaihe vaiheelta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.) Opinnäytetyön etenemisestä ja eri vaiheista on pidetty kirjaa, mikä lisää tämän opinnäytetyön vahvistettavuutta. Uskottavuutta vahvistaa taas se, että raportista sekä työn tuloksista on keskusteltu toimeksiantajan sekä opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa säännöllisesti työn edetessä.

Reflektiivisyyden lähtökohtana on, että tutkija tiedostaa oman lähtötilanteensa vaikutuksen tutkimukseen ja kuvaa ne tutkimusraportissa. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä vastaavaisiin tilanteisiin. Siirrettävyydestä täytyy olla riittävästi tietoa, jotta lukija pystyy arvioimaan siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129.) Reflektiivisyyttä lisää kirjoittajan aikaisempi tieto, mielenkiinto ja kokemus aiheesta. Siirrettävyyden kannalta tekijä on antanut riittävästi kuvailevaa tietoa työn osallistujista ja ympäristöstä.

### 7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin laajuus on osaltaan yllättänyt ja vaatinut aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Prosessi on opettanut laajempaa työn suunnittelua sekä organisointia. Erityisesti työtä tehdessä opittiin tiedon hakemista sekä erilaisten lähteiden hyödyntämistä. Opinnäytetyön tietoperustaa tehdessä opittiin arvioimaan kriittisesti eri lähteiden luotettavuutta. Kaikki nämä opitut taidot opinnäytetyötä tehdessä ovat tärkeitä taitoja jatkossa ammatissani.

Tietoperustaa valittaessa lähdekriittisuus ja tiedon luotettavuuden arvioinnin opinnäytetyön tekijä koki osin haastavaksi. Monien eri lähteiden ja tietokantojen käyttäminen antoi tietoa monesta näkökulmasta, mutta samalla useiden eri lähteiden käyttö oli haastavaa. Osittain opinnäytetyössä käytetyt lähteet eivät ole kaikkein laadullisimpia tietoperustoja, muun muassa ottaen huomioon teosten julkaisuvuoden. Tietoperustaa on helpompi arvioida nyt työn loppuvaiheessa kuin tietoperustaa rakentaessa.

Opinnäytetyön kokonaisuudessa on huomioitava, että opinnäytetyön tekijöitä on vain yksi. Opinnäytetyön tekeminen yksin on antanut paljon ja mahdollistanut, että työtä voi tehdä oman aikataulun mukaan. Kuitenkin toisen tekijän tieto ja taito sekä mielipiteet olisivat varmasti kehittäneet opinnäytetyötä enemmän eteenpäin. Paikoin opinnäytetyötä tehdessä on tarvittu tekijältä tahdonvoimaa, että opinnäytetyön prosessi on edennyt loppuun saakka.

Opinnäytetyön tekijä on päättänyt jatkaa opintoja seksologiasta valmistuttuaan sairaanhoitajaksi. Tämän opinnäytetyön tietoperusta on antanut tekijälleen paljon uutta teoreettista tietoa. Opinnäytetyö on valmistanut tekijäänsä tulevia opintojaan varten. Opinnäytetyön laajuus on osaltaan yllättänyt, mutta työn valmistuminen palkitsee se tekijänsä suuresti. Opinnäytetyön edettyä pidemmälle on työn tekeminen tullut mielekkäämmäksi.

#### **7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Opinnäytetyön toimeksiantajan on mahdollista hyödyntää opinnäytetyötä jatkamalla ja syventymällä opinnäytetyön aiheeseen samojen opiskelijoiden kanssa, jotka osallistuivat opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Opinnäytetyön tietoperustaa on mahdollista hyödyntää oppituntien sisällön suunnittelussa.

Yksi jatkokehittämismahdollisuus olisi esimerkiksi tehdä tutkimus 8-luokkalaisten seksuaaliterveyden tietotaitotasosta. Jatkomahdollisuuksina voisi myös keskittyä seksuaaliterveyteen nykypäivän ongelmakohteiden näkökulmasta, kuten sosiaalisen median vaikutuksista nuorten seksuaaliterveyteen, näkökulmiin ja kasvuun.

## Lähteet

- Aalto, V., Aaltonen, V. & Tarmi, S. 2017. Voimaa, terveystieto 7-9. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim.
- Brandt, P., Korteniemi, E., Tyrkkö, M. & Cacciatore, R. 2004. Hei beibi, mä oon tulta!, nuoren oma seksikirja. Helsinki: Werner söderström Osakeyhtiö.
- Cacciatore, R. 2011. Duodecim. Oppiportti. Nuorten seksuaaliterveys ja seksuaalinen kehitys. [https://www.oppiportti.fi/op/ote00004/do?p\\_haku=seksuaalinen%20kehitys#q=seksuaalinen%20kehitys](https://www.oppiportti.fi/op/ote00004/do?p_haku=seksuaalinen%20kehitys#q=seksuaalinen%20kehitys) 26.8.2019
- Duodecim. 2018. Terveyskirjasto. Sterilisaatio. [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00747](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00747) 18.10.2019
- Ehkäisyneetti. 2019. Pitkäaikaiset ehkäisymenetelmät. Turku: Bayer Oy. <https://www.ehkaisyneetti.fi/fi/ehkaisymenetelmat/pitkaaikaiset-ehkaisymenetelmat/> 19.11.2019
- Hiidenmaa, S. 2008. Powerpoint oppimateriaali oppimisen edistämässä. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19889/jamk\\_1205825595\\_2.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19889/jamk_1205825595_2.pdf). 8.1.2019
- Ihmisoikeudet. 2019. [ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/](http://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/) 18.10.2019
- Kettunen, L. 2000. Kyllä vai ei, murrosikäisestä aikuiseksi. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y) 28.8.2019
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen, Portaita pitkin, Opas vanhemmille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Käypähoito. 2018. Duodecim. Seksitaudit. [https://www.kayphoito.fi/hoi50087#readmore\\_10.7.2019](https://www.kayphoito.fi/hoi50087#readmore_10.7.2019)
- Mehiläinen. 2019. Sukupuolitaudit. <https://www.mehilainen.fi/sukupuolitaudit> 25.11.2019

- Mielenterveystalo. 2019. Opettele huolehtimaan omasta seksuaalisuudestasi. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoitojaoppaat/itsehoito/seksuaalisuuden\\_omahoito/Pages/opettele\\_huolehtimaan\\_omasta\\_seksuaalisuudestasi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoitojaoppaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/opettele_huolehtimaan_omasta_seksuaalisuudestasi.aspx) 22.7.2019
- Nuorten netti. 2018. Seksuaalisuuden portaat. <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyvaseksuaalisuus/seksuaalisuuden-portaat/> 10.7.2019
- Opetushallitus. 2019. Opetussuunnitelman ydinasiat. [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma\\_ja\\_tuntijako/perusopetus\\_nyt](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/perusopetus_nyt) 16.7.2019
- Papp, K., Kontula, O. & Kosonen, K. 2000. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaaliset riskinotot. Väestöliitto. Helsinki. [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/69bd0ce34f30ba05d1075a28aeb3b1c1/1566552066/application/pdf/4413121/Nuorten%20aikuisten%20seksuaalik%C3%A4ytt%C3%A4ytyminen\\_E-kirja.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/69bd0ce34f30ba05d1075a28aeb3b1c1/1566552066/application/pdf/4413121/Nuorten%20aikuisten%20seksuaalik%C3%A4ytt%C3%A4ytyminen_E-kirja.pdf) 23.8.2019
- Peda.net. 2019. Mitä on positiivinen pedagogiikka. <https://peda.net/joensuu/jsv1/pp/mopp/nimet%C3%B6n-5e40> 20.11.2019
- Perusopetuslaki. 628/1998. 20.11.2019
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Santalahti, T. 2017. Duodecim. Koulun terveyskirjasto. [https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuus-ja-seurustelu/sjs00004\\_1](https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuus-ja-seurustelu/sjs00004_1) 16.7.2019
- Seta. 2019. Seksuaalinen suuntautuminen. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/> 16.7.2019
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Seksuaaliterveyden edistäminen. Helsinki. <https://stm.fi/seksuaaliterveys> 19.11.2019
- Terveyskylä. 2018. Seksuaalisuus. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuse-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/seksuaalisuus> 16.7.2019
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 29.7.2019.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi. <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>. 12.2.2018
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusyhtiö. Tammi.
- Virtanen, J. 2002. Kliininen seksologia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Väestöliitto. 2019a. Seksuaalioikeudet. [http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto\\_seksuaalioikeudet\\_web](http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web). 10.7.2019



- Väestöliitto. 2015. Vanhemmuus. [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsija-seksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/1-olen-ihana/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsija-seksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/1-olen-ihana/) 10.7.2019
- Väestöliitto. 2019b. Nuoret. Kondomi. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/kondomi/> 11.9.2019
- Väestöliitto. 2019c. Nuoret. Ehkäisy. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/yhdistelmaehkaisyn-hyodyt-ja-hai/> 11.9.2019
- WHO. 2019a. Sexual and reproductive health. [https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/) 16.7.2019
- WHO. 2019b. Sexual health. [https://www.who.int/topics/sexual\\_health/en/](https://www.who.int/topics/sexual_health/en/) 19.11.2019

Oppitunnin runko

Oppitunnin runko

1. Luokka jaetaan ryhmiin, jokaisen ryhmän keksittävä tunnin teemaan liittyvä nimi
2. Tunti aloitetaan Kahoot!-tietovisalla
3. Pelin jälkeen jokaiselle ryhmälle annetaan teemat 1,2 ja 3. (samat, jotka tulleet jo tietovisassa esille)
  - ➔ Ryhmien on haettava tietoa teemoista sekä valmiiksi annetuista "ala-otsikoista"
  - ➔ Ryhmillä aikaa 10-15 min tiedonhakuun
  - ➔ Ryhmät kokoavat tuotokset kartongille
4. Jokaisen ryhmän tuotos käydään läpi dialogisuutta hyödyntäen, tässä kohtaa kysymyksiä ja omat täydennykset PowerPoint:n avulla ja kertaus teemasta, jos tarvetta
  - ➔ Jokaisella ryhmällä 10-15 min aikaa esitellä tuotos
5. Tunnin lopuksi, jokainen vastaa henkilökohtaisesti tunnin palautekyselyyn nimettömänä
  - ➔ Max. 5 min.

Kiitokset!

Teemat:

1. Selitä käsitteenä: Seksuaalisuus
  - seksuaalisuus ihmisen perusominaisuutena
  - seksuaalisuuden osa-alueet
  - Mitä seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa?
2. Mitä on: Oman kehon tunteminen
  - Mitä masturbaatio tarkoittaa? Keksitkö muita termejä millä masturbaatiota kutsutaan puhekielessä?
  - Mitä hyötyä on tutustua omaan kehoonsa?
  - Miksi ihmiset itsetyydyttävät?
3. Mitä on: Ehkäisy
  - Kondomi
  - Mitä on pitkäaikaiset ehkäisymenetelmät
  - Mitä on lyhytaikaiset ehkäisymenetelmät
  - Mitä on turvaseksi?

## Kahoot!-tietovisan sisältö

### Kahoot!

1. Mitä seksuaalisuus tarkoittaa?

- asia mitä koemme
- ihmisen perusominaisuus
- osa ihmisen kokonaisterveyttä
- toimintaa eli seksiä

2. Seksuaalisuus kehittyy läpi koko ihmisen elämän. Totta vai tarua?

3. Seksuaalinen suuntautuminen määrää kehen ihastuu, rakastuu tai tuntee vetoa. Totta vai tarua?

4. Mikä ehkäisyvalmiste suojaa sukupuolitautilta?

- ehkäisykapseli
- kuparikierukka
- minipillerit
- kondomi

5. Kuinka kauan pitkävaikutteisen ehkäisyvalmisteen teho voi olla?

- 1-2 vuotta
- 3 kuukautta
- 3-5 vuotta
- enemmän kuin 5 vuotta

6. Homoseksuaali kokee vetoa eri sukupuolta kohtaan. Totta vai tarua?

7. Mitä on turvaseksi?

- Halailua ja suutelemista
- Yhdyntä oman kumppanin kanssa
- oikeaoppinen kondomin käyttö yhdynnän aikana

8. Mitä masturboiminen tarkoittaa?

- toisen ihmisen hyväilyä
- ehkäisyvalmistetta
- sukupuolitauti
- itsensä kiihottamista seksuaalisesti

9. Minä asioina seksuaalisuus voi ilmentyä?

- ajatuksina
- fantasioina
- erilaisina käyttäytymisinä
- tunteina

Kahoot!-tietovisan sisältö

10. Mitkä asiat voivat vähentää kondomin käyttöikää?

- pakkanen
- liukuvoiteen käyttö
- kuuma lämpötila

## Palautekyselyn lomake

**PALAUTEKYSELY**

Tämä palautekysely on suunniteltu selvittämään oppitunnin toteutuksen ja sisällön sopivuutta, sekä oppitunnin hyödyllisyyttä oppilaan näkökulmasta. Jokainen vastaa kyselyyn nimettömänä, eikä lomakkeet tule muiden käyttöön tai tarkasteltavaksi. Tämä vie sinulta max. 5 minuuttia, vastaathan huolella, kiitos!

Oletko:      Tyttö                      /                      Poika

Kuinka paljon sait uutta tietoa oppitunnista, Arvioi asteikolla 1-5 (1=vain vähän, 5=erittäin paljon) **Ympyröi vaihtoehtosi:**

1                      2                      3                      4                      5

Koitko oppitunnin hyödylliseksi (1=en laisinkaan, 5=erittäin hyödyllinen)

1                      2                      3                      4                      5

Kuinka oppitunti toteutui mielestäsi (1=erittäin huonosti, 5=erittäin hyvin)

1                      2                      3                      4                      5

Mikä oli tärkein asia, minkä opit?

---

---

Mikä oli ikävintä tunnissa?

---

---

Miten kehittäisit tuntia?

---

---

Vapaat kommentit:

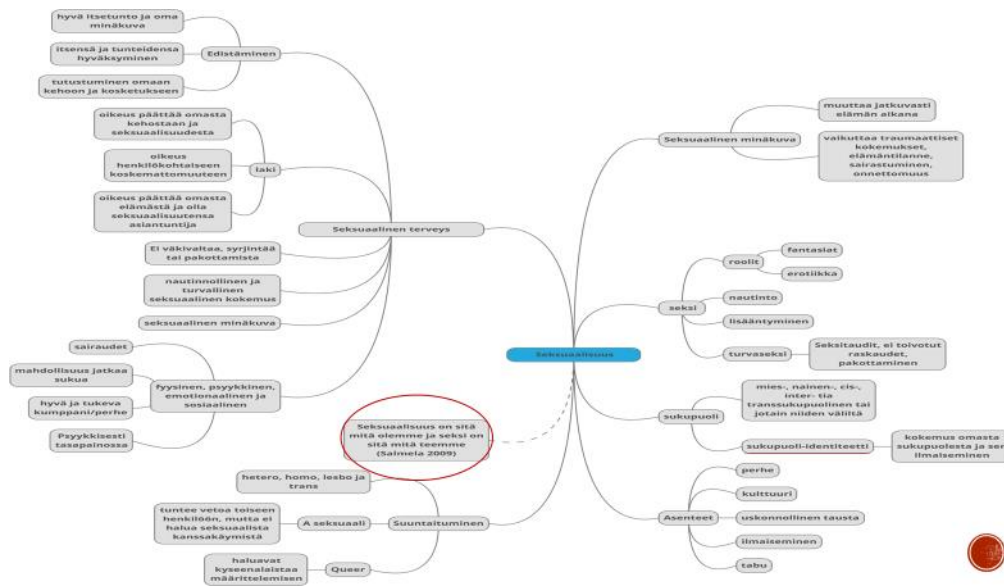
**Kiitos palautteestasi!**

---

PowerPoint



Seksuaalisuus, ehkäisy ja seksuaalinen mielihyvä



PowerPoint



## SEKSUAALISEN KEHITTYMISEN PORTAAT

- Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan
- Syntymästä – kuolemaan
- 11 vaiheen portaat



## PowerPoint



## Omaan kehoon tutustuminen

- Itsensä rakastelu - itsensä kiihottaminen seksuaalisesti = itsetyydytys
- Kun omaan kehoon tutustuu, seksuaalinen itsetuntemus kasvaa
- ➔ Tämän myötä ihminen tulee tietoisemmaksi myös seksuaalisista ärsykkeistä ja on valmis vastaanottamaan niitä
- Kun itse tiedät mistä pidät, on tulevaisuudessa helpompi nauttia seksuaalisuudesta toisen ihmisen kanssa
- Ajattelemalla positiivisesti sekä arvokkaasti itsestämme, antaa se tukea olla oma seksuaalinen itsemme





PowerPoint

## **MIKSI SITÄ TEHDÄÄN?**

- Stressi
- Tekemisen puute
- Omaan kehoon tutustuminen
- Mielenkiinto
- Hyvänolon tunteen hakeminen
- Turvallista
- Helpottaakseen nukahtamista
- Vahvistamaan lantiopohjanlihaksia
- Kivun lievittäminen
- Nautinto
- Mukavaa
- Oman seksuaalisuuden tutkiminen
- Itsensä rakastamista
- Laukaisemaan jännitystä
- Huoletonta puuhaa, ei pelkoa raskaudesta, toisen loukkaamisesta, satuttamisesta tai mistään!
- Normaalia
- Surulliseen oloon



### **LÄHTEET:**

- [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/)
- <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/kuinka-usein-ehkaisy-pettaa-nain-tehokkaita-eri-menetelmat-ovat/5566166>
- <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarianasto/>
- <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/itsetyydytys/>

