

Linda Pölkki ja Ksenia Laakkonen

# Seksuaalikasvatuksen standardit terveystiedon oppikirjoissa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilötyö

Sosiaali- ja terveysala

Opinnäytetyö

6.5.2018

Tekijä(t) Otsikko	Linda Pölkki, Ksenia Laakkonen Seksuaalikasvatuksen standardit terveystiedon oppikirjoissa.
Sivumäärä Aika	36 sivua + 5 liitettä 6.5.2018
Tutkinto	Kättilö AMK
Koulutusohjelma	Sosiaali- ja terveysala
Suuntautumisvaihtoehto	Kättilötyö
Ohjaaja(t)	Eija Raussi-Lehto Lehtori, THM
<p>Opinnäytetyö on osa seksuaaliterveyden edistämisen hanketta, jonka tavoitteena on Edistä, ehkäise ja vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveydentoimintaohjelman 2014 – 2020 painopistealueiden mukainen kehittämistoiminta ammattikorkeakouluissa ja sen myötä kliinissä hoitotyössä.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia miten uuden opetussuunnitelman mukaiset terveystiedon oppikirjat vastaavat seksuaalikasvatuksen standardeja Euroopassa 12 – 15 vuotiaiden ikäryhmässä tiedollisella alueella. Tavoitteena on analyysien perusteella tuoda julki tietoa uuden opetussuunnitelman mukaisten terveystiedon kirjojen sisällön kattavuudesta.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin dokumenttianalyysiä. Opinnäytetyöhön valikoitui kolme uuden opetussuunnitelman mukaista yläasteen terveystiedon oppikirjaa. Oppikirjoista kerätty aineisto keskittyi seksuaalisuutta sekä kasvua käsitteleviin kokonaisuuksiin. Aineiston käsittelyyn sovellettiin sisällönanalyysiä.</p> <p>Tulokset osoittivat kirjojen olevan erilaisia tiedolliselta sisällöltään. Pääasiallisesti kirjat sisälsivät Euroopan seksuaalikasvatuksen standardit hyvin, mutta jokaisella kirjalla oli selvästi havaittavissa erilaiset painotusalueet. Kun yksi kirja painotti seksuaalisuutta ja jätti tunteet vähemmälle, niin toinen kirja käsitteli tunteita enemmän, mutta ihmisenkeho ja kehonkuva jäivät tällöin suppeammaksi.</p> <p>Euroopan seksuaalikasvatuksen standardit antavat ohjeistuksen tiedoista, taidoista sekä asenteista, joita nuorille tulisi opettaa. Tässä opinnäytetyössä on tutkittu terveystiedon kirjojen tiedollista antia, mutta jatkotutkimuksessa voisi tutkia kirjojen tietojen perusteella opetettavia taitoja ja asenteita. Kykenevätkö nuoret kirjojen avulla saamaan riittävästi tietoa, joilla he voisivat tavoitella standardien mukaisia taitoja ja asenteita?</p>	
Avainsanat	Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa, seksuaalikasvatus, terveystieto, seksuaalisuus, nuori.

Author(s) Title	Linda Pölkki, Ksenia Laakkonen Standards for sexuality Education in health education textbooks
Number of Pages Date	36 pages + 5 appendices 6.5.2018
Degree	Midwife
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	Eija Raussi-Lehto, Senior Lecturer, MSc (Health Care)
<p>Thesis is a part of sexual health promoting project which aims Edistä, ehkäise ja vaikuta – Sexual and reproductive health plan of action's 2014 – 2020 priority areas of the sub program for development university of applied sciences and by implication, clinic nursing.</p> <p>The purpose of thesis is to study how health education's textbooks in agreement with new curriculum, meet the Standards for sexuality Education in Europe at age group of 12 – 15 in a section of knowledge. Target of the thesis is to express knowledge from health education's textbooks content's coverage by way of analysis.</p> <p>Document analysis were used as a method of research on thesis. Three middle school's health education textbooks were selected on thesis. All three books matched new curriculum. Data collected from textbooks focused on unity of sexuality and growth. Analysis of the subject matter were used to process data from textbooks.</p> <p>Results expressed books to be differ by their cognitive contents. Mainly books contained the given Standards for sexuality Education in Europe well, but each book had noticeable different emphasis. Some books stressed sexuality and left the emotions lesser, and other book dealt emotions well, but human body and body image were left narrow.</p> <p>The Standards for sexuality Education in Europe gives instructions about knowledge, skills and attitudes that should be taught to adolescents. This thesis has studied health education's textbooks information about knowledge given to adolescents, but further studies could research skills and attitudes that are taught on grounds of health education textbooks. Can adolescents be able to get enough knowledge from books that they could try to achieve skills and attitudes given by standards?</p>	
Keywords	Standards for sexuality Education in Europe, sex education, health education, sexuality, adolescent.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Seksuaalisuus	2
2.1	Seksuaalinen kehitys	3
2.2	Seksuaalikasvatus	7
2.2.1	Seksuaalikasvatusta koskevat säädökset ja suositukset	7
2.2.2	Seksuaalikasvatus opetussuunnitelmassa	9
2.2.3	Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa	10
2.2.4	Peruskoulun terveystiedon oppimateriaali	11
3	Opinnäytetyön tarve, tarkoitus ja tavoite	12
4	Opinnäytetyö dokumenttianalyysinä	13
5	Opinnäytetyössä käytettävä aineisto	14
5.1	Aineiston analysointi	14
5.2	Aikataulu	16
6	Tulokset	16
6.1	Voimaa	17
6.1.1	Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	17
6.1.2	Hedelmällisyys ja lisääntyminen	18
6.1.3	Seksuaalisuus	19
6.1.4	Tunteet	20
6.1.5	Ihmissuhteet ja elämäntyyli	20
6.1.6	Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	21
6.1.7	Seksuaalisuus ja oikeudet	22
6.1.8	Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	22
6.2	Vire	23
6.2.1	Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	23
6.2.2	Hedelmällisyys ja lisääntyminen	24
6.2.3	Seksuaalisuus	24
6.2.4	Tunteet	25
6.2.5	Ihmissuhteet ja elämäntyyli	25
6.2.6	Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	25
6.2.7	Seksuaalisuus ja oikeudet	26

6.2.8	Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	26
6.3	Syke 2017	27
6.3.1	Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	27
6.3.2	Hedelmällisyys ja lisääntyminen	28
6.3.3	Seksuaalisuus	29
6.3.4	Tunteet	29
6.3.5	Ihmissuhteet ja elämäntyyli	30
6.3.6	Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	30
6.3.7	Seksuaalisuus ja oikeudet	32
6.3.8	Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	32
6.4	Tuloksien yhteenveto	32
7	Pohdinta	33
7.1	Tulosten pohdinta	33
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
7.3	Yleistä pohdintaa tutkittavista kirjoista	35
7.4	Kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita	36
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa	
	Liite 2. Terveystiedon oppikirjat	
	Liite 3. Terveystiedon oppikirjojen analysointi taulukot	
	Liite 4. Posterit	
	Liite 5. Tutkimuksen tiedonhaun hakutermit	

## 1 Johdanto

Mediassa on viime vuosina nostettu esille paljon erilaisia seksuaalisuutta käsitteleviä teemoja. Käsittelyssä on esimerkiksi ollut Suomen avioliittolaki. Lain muutos tuli voimaan vuonna 2017, kun lakiin lisättiin samaa sukupuolta olevien ihmisten välinen oikeus solmia avioliitto. (Avioliittolaki 234/1929 §1, §1a). Lisäksi Suomeenkin rantautunut Pride-kulkue on kerännyt suurta huomiota pyrkimällä tuomaan esille seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöjen oikeuksien edistämisen ja näkyvyyden lisäämisen. Vuoden 2017 Helsinki Pride-tapahtumaan arvioitiin osallistujien määräksi 35 000 kävijää. (Helsinki Pride 2017.)

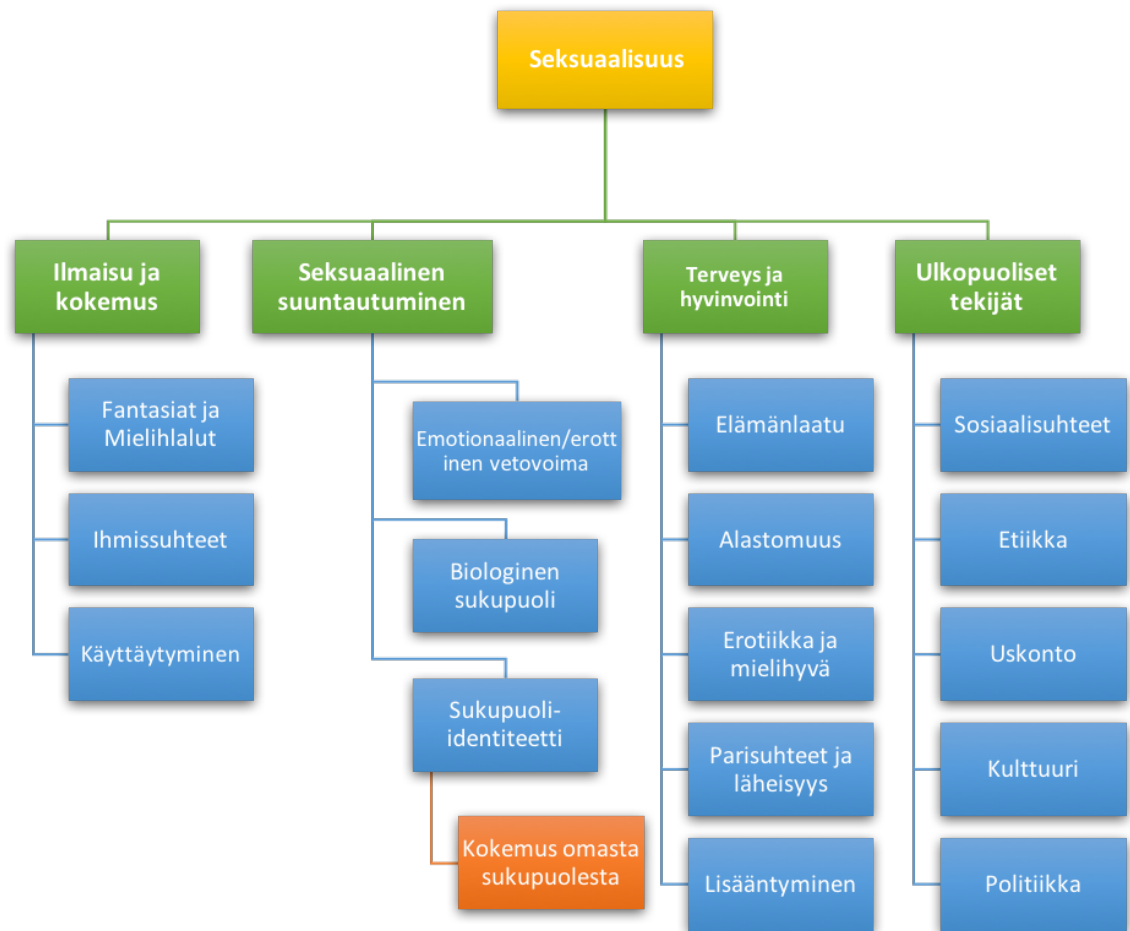
Media on ottanut monien nuorten elämässä yhä suurempaa roolia. Median kautta saatava tietomäärä on valtava ja saadun tiedon luotettavuudesta ei aina ole varmuutta. Tämän vuoksi se vaatii lukijaltaan medianlukutaitoa ja lähdekriittisyyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.) Kuitenkaan media ei ole ainoa seksuaalisuuden tietolähde nuorille, sillä Suomessa käsitellään seksuaalisuutta myös koulujen opetussuunnitelmassa seksuaalikasvatuksessa. Vuonna 2016 Suomen peruskoulujen vuosiluokilla 7–9 opiskeli 175 330 oppilasta, joten peruskouluissa annettavalla seksuaalikasvatuksella saadaan tavoitettua suuri ryhmä nuoria (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016). Suomessa seksuaalikasvatus yläasteikäisille nuorille toteutetaan osana terveystiedon oppisisältöä, jolloin seksuaalisuudesta opetettavat asiat ovat tutkittuun tietoon perustuvia. Koska opetus sisältyy terveystiedon oppimateriaaliin, painopiste seksuaalikasvatuksessa on usein fyysisissä näkökohdissa, kun humanististen oppiaineiden yhteydessä painopiste löytyisi sosiaalisten, moraalisten ja vuorovaikutusta edistävien alueiden parista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Tämä opinnäytetyö oli osa seksuaaliterveyden edistämisen hanketta, jonka tavoitteena oli Edistä, ehkäise ja vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveydentoimintaohjelman 2014–2020 painopistealueiden mukainen kehittämistoiminta. Toimintaohjelmasta valittiin aihealueeksi seksuaalikasvatus, joka tarkentui yläasteikäisille suunnatun seksuaalikasvatuksen tutkimiseen. Tutkimuksen kohteena oli kolme peruskouluissa käytettävää terveystiedon oppikirjaa. Kirjoista tutkittiin erityisesti, miten ne täyttivät Euroopan seksuaalikasvatuksen standardit 12–15 -vuotiaiden ikäryhmässä. Standardeista tutkimukseen valikoitui tiedot osa-alue, jonka alle avattuja asioita tarkasteltiin terveystiedon oppikirjoista.

## 2 Seksuaalisuus

WHO:n määritelmän mukaan seksuaalisuus on osa ihmistä koko elämänkaaren ajan (WHO 2006: 5). Seksuaalisuus on osa ihmisen hyvinvointia ja ihmisyyttä, se kuuluu ihmisen perusoikeuksiin. Seksuaalisuutta voi tarkastella psykologisen, biologisen ja sosiokulttuurisen ulottuvuuden näkökulmasta. Se on laaja ja moniulotteinen käsite, jolle ei löydy yhtä yksiselitteistä määritelmää. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11-14.)

Seksuaalisuutta on havainnollistettu kuviossa 1. Käsitettä on avattu neljän osa-alueen kautta. Ilmaisuu ja kokemus osa-alue kuvaa seksuaalisuuden psykologista ulottuvuutta. Terveys ja hyvinvointi sekä seksuaalinen suuntautuminen ovat biologista ulottuvuutta. Biologinen ulottuvuus on jaettu kahteen osa-alueeseen, korostaakseen seksuaalisen suuntautumisen moniulotteisuutta. Ulkopuoliset tekijät pitävät sisällään sosiokulttuurisen ulottuvuuden. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11-14; Seta ry 2016)



Kuvio 1. Seksuaalisuus (Pölkki — Laakkonen 2018; Ryttyläinen – Valkama 2010: 11-14; Saateenkaarisanasto 2016 mukailleen.)

## 2.1 Seksuaalinen kehitys

Jokaisen seksuaalisuus on ainutlaatuinen. Se on henkilökohtainen ja yksilöllinen ominaisuus, joka osaltaan on pysyvää ja toisaalta taas kehittyvää. Seksuaalisuudessa on kolme erittäin tärkeää kerrosta: järki, tunne ja biologia, jotka voivat kehittyä hyvinkin eri aikoihin samalla lapsella. Seksuaalinen kehitys voi olla hyvin epätasaista ja siinä saattaa esiintyä pyrähdyksiä, jotka saattavat aiheuttaa nuorelle hämmennystä. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2015: 19.)

Taulukossa 1. on esiteltyä seksuaalisuuden 11 porrasta. Seksuaalista kehitystä on hyvä tarkastella seksuaalisuuden portaiden näkökannasta, sillä seksuaalisuuden portaiden sisältö vastaa WHO:n Euroopan seksuaalikasvatuksen sisältöstandardien suosituksia. Seksuaalisuuden portaiden malli on kouluterveydenhoitaja Erja Korteniemi-Poikelan



kehittämä. Seksuaalisuuden portaat tarjoavat helposti ymmärrettävän sekä lähestyttävän mallin, jossa puhutaan lasten ja nuorten kokemuksista, itsensä kuuntelemisesta, oman kokemuksen arvostamisesta ja ymmärtämisestä sekä itsemääräämisoikeudesta. Portaavat eivät kuvaa toiminnan toteutumista vaan toiveiden sekä valmiuksien tasoa sekä tunnekehitystä jatkuvana muutosprosessina. Siksi puhutaankin, että seksuaalisuuden portaavat ovat tunnekasvatusmalli. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2015: 10-11, 22.)

Seksuaalisuuden portaavat ovat muodostettu eri-ikäisten lasten ja nuorten parissa havaituista seksuaalikasvatuksen kokemuksista. Lähteinä on käytetty myös erinäisiä tutkimuksia, kehityspsykologiaa sekä kouluterveys-kyselyn tuloksia nuorten kokemuksista. Lapsista ja nuorista suurin osa löytää itsensä seksuaalisuuden portailta. Vanhemmat ovat myös antaneet hyväksyntänsä mallille, sillä he tunnistavat portaavat omista kokemuksistaan. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2015: 22.)

Seksuaalisuuden portaissa annetaan jokaiselle askelmalle ikähaarukka, jotka ovat kuitenkin vain suuntaa-antavia. Portailta kyse ei ole toiminnasta, vaan sisäisestä kypsymisestä sekä kyvystä kaivata ja käsitellä asioita sekä valmiuksia toimia. Jokaisella portaalla on yhtä iso rooli seksuaalisessa kasvussa, eikä kiirehtimiseen ole mitään syytä. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2015: 22.)

Taulukko 1. Seksuaalisuuden portaavat (Pölkki — Laakkonen 2018. Korteniemi-Poikela, Erja – Cacciatore, Raisa 2015 mukaillen.)

<p><b>Ensimmäinen porras:</b> <b>Olen ihana</b> <b>0-4v</b></p>	<p>Rakastaa itseään ja läheisiään Hyväksyy itsensä ja maailman täysin Tutustuu omaan kehoonsa, nauttii alastomuudesta Etsitään kehon osille nimiä ja merkitystä Kiintymyssuhteen laatu sekä saatu hoiva ja hellyys vaikuttavat itseluottamukseen, kehonkuvaan, turvan tunteeseen sekä suhtautumiseen läheisyydestä</p>
<p><b>Toinen porras:</b> <b>Tykkäys kaveri</b> <b>3-8v</b></p>	<p>Näyttää avoimesti tykkäämistään Miettii ihastuksen ja kaveruuden eroa Näyttää tunteitaan halailen ja pussaillen sekä juttelee mukavista ihmisistä Kavereiden sukupuolella ei ole väliä, vaikka muuten sukupuolet kiinnostavat Rajojen opettelu, aina ei voi pussata tai koskea kaikkea Oma tunne oma ja toinen voi tuntea toisella tavalla</p>
<p><b>Kolmas porras:</b> <b>Vanhempien ihailu</b> <b>3-9v</b></p>	<p>Ajoittuu yhtä aikaa tykkäyskaveri-portaan kanssa, voivat vaihdella jopa päivittäin Ihastumisen kohde voi vaihdella päivittäin Havaitsee eri sukupuolta olevia ihmisiä sekä rakastettavia aikuisia ympärillään Tutustuu omaan rakkauden tunteeseen</p>

	<p>Oppii ymmärtämään, että hyvän olon sekä lohdun hakeminen omasta kehosta on sallittua</p> <p>Oppii sukupuolten eron ja arvostuksen omaa sukupuoltaan kohtaan</p> <p>Kehonkuva ja itsetunto vahvistuvat</p> <p>Oppii arvostamaan rakkauden tunnetta sekä puhumaan siitä</p> <p>Kokemus viehättävyydestä vahvistuu samoin kuin usko siihen, että lapsi on tavoiteltu kumppani tulevaisuudessa</p> <p>Oppii, että myös kielteisiä tunteita voi olla, mutta niitä ei tarvitse pelätä vaan niistäkin voi selviytyä</p>
<p><b>Neljäs porras:</b> <b>Idoli ihastuttaa</b> <b>6-12v</b></p>	<p>Valitaan ihailun kohde oman lähimpiin ulkopuolelta, mahdollinen parisuhteen unelmointi lähimpiin ulkopuolisen kanssa</p> <p>Ajatus, jonkun tunnetun ja ihailun henkilön arvostuksesta ja jopa rakkaudesta lasta kohtaan vahvistaa lapsen itsetuntoa sekä uskoa, että lapsi voi aikuisena saavuttaa parisuhteen</p> <p>Ihailu voi esiintyä samaistumisena ihailtuun ja tämän loistavaan elämään</p> <p>Näytetään ihastumisen tunne ja nautitaan siitä</p> <p>Unelma yksin asumisesta tai kahden jonkun toisen kanssa vahvistaa lapsen uskoa tulevaisuutta kohtaan</p> <p>Lapsi tietää tämän olevan pelkkä leikki ja kuvitelma</p>
<p><b>Viides porras:</b> <b>Tuttu, mutta salattu</b> <b>8-13v</b></p>	<p>Rakkaus ja ihastus kohdistetaan lähellä oleviin ikätovereihin</p> <p>Aikuisiin kohdistuva rakkaus tuntuu lapselliselta</p> <p>Oppii kestämään rakkauden kohteen läheisyyttä sekä omaa rakkauden tunnetta</p> <p>Kohteen rakastaminen ja läheisyys tuntuvat erityiseltä, tärkeältä ja ihanalta</p> <p>Toive tulla itse havaituksi ja rakastetuksi</p> <p>Läheisyys kiehtoo, mutta vain haaveena</p> <p>Halu salata, mutta kuitenkin osoittaa tunteensa</p> <p>Ihastuksen läheisyys aiheuttaa hämmennystä, josta nuori voi saada fyysisiä reaktioita kuten punastumista</p> <p>Uusi tapa olla tietoinen omasta ja toisten kehoista sekä niiden viesteistä</p> <p>Opetellaan kontrolloimaan tunteiden ilmaisua</p>
<p><b>Kuudes porras:</b> <b>Tuttu ja kaverille kerrottu</b> <b>9-14v</b></p>	<p>Uskallus puhua rakkauden tunteista läheisimmille ystäville sekä luotettaville perheenjäsenille</p> <p>Toive saada hyväksyntää omalle tunnekokemukselle sekä pyrkimykselle olla rakastamisen ja parisuhteen arvoinen</p> <p>Opetellaan asioita ystäväyydestä</p> <p>Yhteisön mallien omaksuminen hallien tunteiden puhumisesta ja puhumattomuudesta sekä sopivasta iästä rakastua</p> <p>Ihastuksen arvioiminen läheisten keskuudessa, onko kohde nuoren tunteiden arvoinen ja onko nuori itse rakkauden arvoinen</p> <p>Lapsen minäkuva ja usko itseensä voi vahvistua, uskoo kelpaavansa parisuhteen toiseksi osapuoleksi vielä joskus</p>
<p><b>Seitsemäs porras:</b> <b>Tykkään sinusta</b> <b>10-15v</b></p>	<p>Uskallus kertoa ihastuksen kohteelle tunteista</p> <p>Kestää ihastuksen kohteen tietävän tunteistaan</p> <p>Tunnustaminen voi olla nopea, hetkenmielijohteesta tapahtunut teko tai kuukausien ajan käyty keskustelu ystävien kanssa ja mietintäprosessi</p> <p>Rakastamisen tunne tuttu ja hyväksyty, jolloin sen voi jakaa rakkauden kohteelle</p> <p>Valmius ja halu kohdata tilanne, jossa ihastuksen kohde arvioi omaa tunnetta, tietämättä tuleeko hyväksytyksi vai torjutuksi</p> <p>Opitaan yhteisön tapoja kertoa rakkaudentunteista ja tavoitella seurustelua</p>

	<p>Toimintaan uskaltautumisen jälkeen saa kokemuksen osaamisestaan ja yrityksestään solmia parisuhdetta</p> <p>Samaan aikaan tapahtuvat murrosiän muutokset kehossa, joka voi aiheuttaa tunteiden kokemisen hyvin voimakkaina</p>
<p><b>Kahdeksas porras: Käsi kädessä 12-16v</b></p>	<p>Uskallus tavoitella kosketusta</p> <p>Ajan ja ihmisen ollessa oikeita, voi nuori tarttua toista kädestä</p> <p>Koskettamalla nuori viestii halua pitää toisen lähellä, koska on ihastunut tähän</p> <p>Sanoilla ei merkitystä, kosketus kertoo tunteen ja tuo tyydytyksen, jota haetaan</p> <p>Kosketus pitää sisällään monia tunteita: iloa, luottamusta, rakautta ja ystävyyttä.</p> <p>Tunteet voivat olla pieniä tai suuria</p> <p>Kiinnostus seurustelusta ja tätä opetellaan, samoin kuin erosta selviytymistä</p> <p>Moni kokee jo seksuaalista kiihottumista, joita puretaan itsetyydytyksen kautta</p>
<p><b>Yhdeksäs porras: Suudellen 14-18v</b></p>	<p>Herää halu tutustua suutelemiseen</p> <p>Ihastuksen ollessa samalla portaalla, otetaan ensiaskeleita seksuaalisen kontaktin kokeiluissa suun, kasvojen, kaulan, hiusten ja käsivarsien hyväilyiden kautta</p> <p>Uskallusta päästää ja mennä hyvin lähelle</p> <p>Kosketuksissa seksuaalinen sävy</p> <p>Suutelun monet tavat tutuiksi synnyttäen uusia tunteita ja kihelmöintiä</p> <p>Halu ja kyky olla aivan toista vasten, koko kehon kontaktissa, vaatteet päällä</p> <p>Seksuaalinen kiihottuminen sekä jännitteen tunteminen kehossa</p> <p>Halu antaa mielihyvää kumppanille</p> <p>Osattava hallita järki, biologia ja tunne eli osattava harkita ja ilmaista mitä haluaa ja mihin on valmis</p> <p>Osattava tulkita toisen viestejä sekä kunnioittaa näitä</p>
<p><b>Kymmenes porras: Mikä tuntuu hyvältä 15-20v</b></p>	<p>Rohkaistuminen seksuaalisen nautinnon jakamiseen kumppanin kanssa kosketusten kautta</p> <p>Valmiudet kuunnella itseään ja omaa kypsyyttään seksuaalisessa kontaktissa, ts. osaa arvioida haluaako sitä, mitä tekee ja tunnustelee kehon kokemuksia ja tunteita siitä, mikä tuntuu hyvältä</p> <p>Kykenee tarvittaessa hillitsemään ja rajoittamaan toimintaansa</p> <p>Tutustuu ja pyrkii säätämään kehon reaktioita voimakkaassa kiihottumisessa</p> <p>Hyväilyt lähentävät kehollisesti</p> <p>Usein myös tunteiden ja ajatusten jakamista</p> <p>Tunteiden kirjo laaja, aina syvästä rakastumisesta epätoivoon</p> <p>Fyysinen vetovoima lisää myrskyjä</p> <p>Valmis intiimimpään kosketukseen toisen kanssa,</p> <p>Tavoittelee jaetun seksuaalisen nautinnon ja ilon kokemuksia</p> <p>Seksuaalisten viestien ja kommunikaation opettelua</p> <p>Arvioi ja kunnioittaa kumppanin viestejä, halua, tarpeita ja nautintoa</p> <p>Petetyksi ja jätetyksi tuleminen on yhä suurempi haaste</p>
<p><b>Yhdestoista porras: Rakastellaan 16-25v</b></p>	<p>Valmius entistä intiimimpää yhteyteen kumppanin kanssa</p> <p>Riittävän sinut oman kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa</p> <p>Hallitsee viettinsä ja kykenee heittäytymään</p> <p>Kerryttänyt kokemuksia oman kehon reaktioista ja itsensä hallinnasta yhteisten hyväilyiden kautta</p> <p>Kyky viestittää kumppanille seksuaalisia toiveita sekä kyky tulkita kumppanin viestejä</p>

	<p>Yleensä oma seksuaalinen identiteetti tunnistettu ja kykenee tavoittelemaan rakastelua oman suuntautumisen mukaisesti</p> <p>Ymmärtää rakasteluun liittyvät seuraukset</p> <p>Uudenlaisen mielihyvän ja syvemmän yhteyden tavoittelu</p> <p>Tunnistaa ja kunnioittaa normeja ja rajoja, kuten sitä, milloin rakastelu on sallittua tai sopivaa ja ovatko kumpikin osapuoli valmiita ja halukkaita</p> <p>Valmis kohtaamaan rakasteluun liittyviä pelkoja sekä kantamaan vastuun</p> <p>Osa hoitaa raskauden ehkäisyä sekä suojautumisen sukupuolitaudeilta</p>
--	---

## 2.2 Seksuaalikasvatus

Holistinen seksuaalikasvatus tarkoittaa seksuaalisuuden emotionaalisten, kognitiivisten, sosiaalisten, vuorovaikutteisten sekä fyysisten näkökohtien oppimista. Seksuaalikasvatus on koko elämän ajan jatkuva prosessi, joka alkaa varhaislapsuudessa jatkuen läpi nuoruuden aina aikuisuuteen saakka. Seksuaalikasvatuksella tavoitellaan seksuaalisen kehityksen tukemista sekä suojelua, jossa lapset ja nuoret saavat tiedot, taidot ja positiiviset arvot oppiakseen ymmärtämään omaa seksuaalisuuttaan ja nauttiakseen siitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.)

Seksuaalikasvatuksen osa-alueisiin kuuluvat seksuaalivalistus, -opetus, -neuvonta sekä -ohjaus. Näiden osa-alueiden opetusmuodoilla on eroavaisuuksia, sillä seksuaalivalistuksessa tietoa annetaan yksisuuntaisesti, kun taas seksuaaliopetus tapahtuu ryhmässä, jolloin opetukseen sisältyy reflektoinnin mahdollisuus. Seksuaalineuvonnassa tarjotaan keskusteluapua yhdelle tai kahdelle ihmiselle ja seksuaaliohjausta voidaan toteuttaa tavoitteellisesti kaikissa hoito- ja ohjaustyön toiminnoissa. Seksuaalikasvatusta voidaan saada epävirallisella taholla, kuten perheen kautta tai sitä voi antaa virallinen taho, jolloin seksuaalikasvattajana toimii muodollinen kouluttajataho. (Bildjuschkin ym. 2016.)

### 2.2.1 Seksuaalikasvatusta koskevat säädökset ja suositukset

YK:n yleissopimukseen lasten oikeuksista on kirjattu, että lapsella ja nuorella on oikeus saada terveyttä koskevaa tietoa sekä opetusta (Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lapsen oikeuksista artikla 24). Suomen perusopetuslaki määrittelee opetukseen kohdistuvan tarkennuksen, jossa opetuksen tulee olla oppilaan ikäkauden sekä hänen

edellytystensä mukaista ja annettavan opetuksen tulee olla oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä edistävää (Perusopetuslaki 628/1998 § 3).

Nuorten seksuaaliskasvatusta tukee seksuaaliterveyden maailmanjärjestön antama seksuaalioikeuksien julistus, jossa todetaan, että jokaisella tulee olla oikeus tieteellisesti pätevään ja ymmärrettävään tietoon seksuaalisuudesta, seksuaaliterveydestä sekä seksuaalioikeuksista eikä tätä tietoa tule mielivaltaisesti sensuroida, rajoittaa tai vääristellä tarkoituksella. Julistuksessa todetaan oikeus saada opetusta ja kokonaisvaltaista seksuaaliskasvatusta, jonka tulee olla ikään soveltuvaa, tieteellisesti täsmällistä, kulttuurisesti asiantuntevaa. Tämän tiedon tulee perustua ihmisoikeuksiin, tasa-arvoon eri sukupuolten välillä sekä myönteiseen käsitykseen seksuaalisuudesta ja nautinnosta. (World association for sexual health 2014: kohdat 9-10.)

Seksuaalikasvatuksen suositellaan olevan laajaa ja monipuolista sekä keskittyvän seksuaalisen käyttäytymisen tai riskien lisäksi myös muihin seksuaalisuuden osa-alueisiin. Kokonaisvaltaisen lähestymistavan ansiosta nuoret oppivat kehittämään taitojaan ja täten kykenevät itse päättämään seksuaalisuudestaan sekä suhteistaan eri elämän kehitysvaiheissa. Nämä tiedot ja taidot parantavat myös nuorten suojautumista mahdollisilta riskeiltä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Seksuaalikasvatukselle on asetettu erilaisia tavoitteita, joiden tehtävinä on lisätä nuorten tietoa, taitoa, kykyä, mahdollisuuksia, vastuullisuutta ja huolenpitoa liittyen seksuaalisuuteen. Taulukossa 2. on esitettyä erilaisia Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määrittelemiä tavoitteita, joita seksuaalikasvatuksen tulisi nuorille lisätä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

Taulukko 2. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tavoitteet seksuaalikasvatukselle. (Pölkki — Laakkonen 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin 2014b mukailen.)

Tietoa	Taitoa, kykyä ja mahdollisuuksia	Vastuullisuutta ja huolenpitoa
Seksuaalisuudesta, ihmiskehosta, lisääntymisen biologista ja sukupuolisesta kanssakäymisestä.	Tehdä tietoon ja asioiden ymmärtämiseen perustuvia päätöksiä.	Itsestä ja kumppanista
Seksuaalisuuden fyysisistä, kognitiivisista, sosiaalisista, emotionaalisisista ja kulttuurisista näkökohdista.	Puhua seksuaalisuudesta, tunteista ja suhteista sekä omaksua tähän tarvittava kieli.	Kasvussa hyväksi vanhemaksi

Ehkäisystä, sukupuolitauti- ja Hiv-tartunnan ehkäisemisestä.	Ihmissuhteiden luomiseen.	Sukupuolten välisestä tasa-arvosta.
Neuvonta- ja terveydenhuoltopalveluista sekä niiden käytöstä.	Omien tunteiden sekä tarpeiden ilmaisuun.	Seksuaalisen väkivallan tunnistamiseksi ja ehkäisyksi.
Seksuaalisen pakottamisen torjumisesta.	Muodostaa suhteita, joissa on vastavuoroinen ymmärrys sekä kunnioitus kumppanin tarpeita ja rajoja kohtaan.	Seksuaalioikeuksien ja vastuiden esiin tuomiseksi.
	Muodostaa tasa-arvoisia suhteita.	Seksuaalisen moninaisuuden kunnioittamiseksi.

### 2.2.2 Seksuaalikasvatus opetussuunnitelmassa

Laki takaa oppilaalle oikeuden saada opetussuunnitelman mukaista ohjausta ja opetusta koulun työpäivinä. Koulujen toimintaa ohjaa Opetushallituksen päättämät perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, joissa määritellään muun muassa oppiaineiden tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Näiden perusteiden pohjalta opetuksen järjestäjä, yleensä kunta, laatii paikallisen opetussuunnitelman, joka on koulun kasvatus- ja opetustyön perusta. Perusopetukseen kuuluu niin sanottuja yhteisiä aineita, joihin esimerkiksi terveystieto sisältyy. Opetukseen käytettävän tuntimäärän jaon eri oppiaineiden kesken määrittelee valtioneuvosto, mutta asetus määrittelee vain vähimmäistuntimäärän eri oppiaineille, jolloin kuntien ja koulujen välillä voi olla vaihtelua annettavan opetuksen tuntimäärässä. (Perusopetuslaki 628/1998 § 4, § 11, § 14, § 15, § 23).

Terveystiedon opetus kuuluu vuosiluokilla 1-6 integroidusti ympäristöopin opetukseen ja vuosiluokilla 7-9, terveystietoa kuuluu opettaa vähintään 3 vuosiviikkotuntia. Yksi vuosiviikko tunti vastaa 38 tuntia opetusta lukuvuoden aikana, jolloin terveystiedon tuntimääräksi vuosittain on laskettu vähintään 114 tuntia. (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta § 6).

Terveystieto oppiaineena on hyvin monialainen ja pitää sisällään monia eri osa-alueita, joilla oppilaiden terveysosaamista pyritään kehittämään. Näille osa-alueille on annettu erilaisia opetuskokonaisuuksia, joiden pohjalta opetusta toteutetaan. Opintokokonaisuuksia on kolme eri osa-aluetta, jotka ovat avattuina taulukossa 3. Näistä kaksi opintokokonaisuutta käsittelevät seksuaalikasvatukseen sisältyviä osa-alueita, kuten seksuaalista kehittymistä ja seksuaalisuuden kehityksen monimuotoisuutta. (Opetushallitus 2014: 398 – 401.)

Taulukko 3. Terveystiedon opetuskokonaisuuksien osa-alueet. (Pölkki — Laakkonen 2018. Opetushallitus 2014 mukailleen.)

<b>S1: Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys</b>	Elämäntiedon sekä kasvun ja kehityksen yleiset tunnuspiirteet, monimuotoisuus ja henkilökohtaisuus
	Painotetaan identiteetin, minäkuvan ja itsetuntemuksen rakentamista, seksuaalista kehittymistä, huolenpidon sekä perheen ja läheisten merkitystä, mielen hyvinvointia ja itsensä arvostamista sekä turvataitoja
	Kiinnitetään huomiota vuorovaikutustilanteissa toimimiseen, tunteiden ilmaisuun ja niiden säätelyyn
	Perehdytään ristiriitojen, ongelmatilanteiden, stressin ja kriisien rakentavaan käsittelyyn
<b>S2: Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy</b>	Syvennetään tietoa ja ymmärrystä terveyttä tukevista voimavaroista ja sairauksia ehkäisevistä tekijöistä
	Käsitellään arkirytmi, uni, ravitsemus ja liikunta
	Perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen
	Tarkastellaan mielenterveyttä, hyvinvointia tukevia ympäristöjä ja yhteisöjä sekä mielekästä vapaa-ajan toimintaa
	Käsitellään turvallisuustaitoja ja -valmiuksia, ensiaputaitoja, itsehoitoa sekä tuen ja avun hakemista
	Huomioidaan ajankohtaisia terveystilanteita sekä tarkastellaan terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta
	Vaaratekijöistä nostetaan esiin liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa, ravitsemuksen ja nukkumisen ongelmat, kiusaaminen ja stressi
	Huomioidaan nuoren mielen pahoinvointi, riippuvuudet sekä päihteet ja niiden käytön ehkäisy
<b>S3: Terveys, yhteisöt, yhteiskunta ja kulttuuri</b>	Sairauksien ehkäisyn keskeiset ja ajankohtaiset tartuntataudit sekä kansantaudit ja tapaturmat
	Esitellään opiskelu-, työ- ja toimintakyky nuoruudessa
	Huomioidaan sosiaalinen kestävyys ja vastuullinen kuluttaminen
	Käsitellään keskeisiä terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn keinoja, terveyspalvelut, kansalaistoiminta ja ympäristön terveysriskit
	Tarkastellaan tietolähteitä, erilaisia terveystietokasvatustilanteiden ja vaikuttamisen keinoja erityisesti tiedon luotettavuuden ja terveysvaikutusten näkökulmasta
	Huomioidaan kulttuurin terveyttä edistävä merkitys ja kulttuurin herkkyys, kestävä elämäntapa, kansalaisten yhdenvertaisuus ja osallisuus sekä ihmisoikeuksien kunnioittaminen
	Huomioidaan eri näkökulmia kuten lapsuus ja lasten oikeudet, vanhuus, vammaisuus tai pitkäaikaissairaus

### 2.2.3 Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa

Kun opetussuunnitelman oppimis- ja osaamistavoitteita ei ole rajattu tarkoin, tulee tarpeelliseksi eri sisältöjen sekä luokkien tavoitteiden tarkentaminen. Tähän avuksi on an-

nettu Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa, jotka ohjaavat tavoitteiden tarkentamista sekä opetettavien aiheiden valintaa. Standardeissa on otettu huomioon ikä-  
tasojen eri kehitysasteet sekä aiheiden looginen eteneminen ja aiheeseen syventyminen  
ylemmillä ikäryhmillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Standardit on jaoteltu ikäryhmittäin, jotka on määritelty eri kehitystehtävien mukaisesti.  
Jokainen nuori on oma yksilönsä myös kehityksen suhteen, joten ikäraajat ovat suuntaa-  
antavia ja nuori voi iästään huolimatta kuulua toiseen ikäryhmään. Tietyt aiheet käsitel-  
lään useammassa ikävaiheissa, jolloin otetaan huomioon jokaisen nuoren yksilöllinen  
kasvu ja kehitys. Ikäryhmät on jaettu yleisten teemojen alle, jotka ovat valittu merkityk-  
sensä vuoksi nuoren seksuaalisuuden dynaamisen kehityksen kannalta, näihin kuuluu  
niin fyysisiä, sosiaalisia että emotionaalisia tekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
2010.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään yläasteikäisten nuorten seksuaalikasvatusta perus-  
koulun oppimateriaaleissa, joten Seksuaalikasvatuksen standardeista Euroopassa tar-  
kasteltavaksi kohteeksi valikoituu 12–15 -vuotiaiden ikäryhmä. Nämä standardit ovat esi-  
tettyinä liitteessä 1.

#### 2.2.4 Peruskoulun terveystiedon oppimateriaali

Opetussuunnitelmissa voi olla alueittain eroavaisuuksia, sillä se tavallisesti sisältää kun-  
takohtaisen osan, jota kunnan koulut noudattavat. Tämän lisäksi opetussuunnitelmassa  
voi olla koulukohtaisia lisäyksiä. Opetussuunnitelma ei kuitenkaan määrittele tiettyä kir-  
jasarjaa, jota kouluissa tulisi käyttää, vaan terveystiedon opettajat saavat päättää kirja-  
sarjan, jota koulussa tullaan käyttämään. Ainoana rajana on, että kirjojen pitää vastata  
opetussuunnitelmaa. Vaikka opetuksessa käytetään apuna oppikirjoja ja muuta oppima-  
teriaalia, koulun kasvatus ja opetus perustuvat paikalliseen opetussuunnitelmaan ja sen  
pohjalta laadittuun vuosisuunnitelmaan. (Opetushallitus 2014: 9 – 13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuissa vuodelta 2006, kerrotaan erilaisista toiminta  
ehdotuksista kuntalaisten seksuaaliterveyden edistämiseksi. Näissä ehdotuksissa mai-  
nitaan seksuaalikasvatuksen suunnitteleminen syveneväksi ja eteneväksi oppikokonai-  
suudeksi terveystiedon opetuksessa, sekä muissa oppiaineissa. Julkaisussa kerrotaan



seksuaalisuuteen liittyvästä materiaalista, jonka tulisi olla ajantasaista ja saatavilla olevaa. Erityisesti terveystiedon opettajien tarvitsevan jatko- ja täydennyskoulutusta seksuaalikasvatusasioissa sekä oppimateriaalien kehittämisen tarpeen. Terveystiedon opetuksessa käytettävä oppimateriaali tulisi arvioida valtakunnallisten opetussuunnitelmien perusteiden kriteerit huomioiden sekä kirjallinen valistus materiaali olisi tarkistettava vuosittain. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 60 – 63).

Terveystiedon kehittämistutkimuksessa tutkijat saivat selville, että 9-luokkalaisista suurin osa piti terveystiedon oppikirjan hyödyllisenä. Opiskelija kertoivat oppikirjojen olevan selkeitä, sillä tieto löytyi nopeasti, helposti lähestyviä, hyvin tiivistettyjä ja mielenkiintoa herättäviä. Osa oppikirjoista sisälsi myös tehtäviä. Positiivisena asiana oppilaat pitivät kuvituksen runsautta sekä tosielämä kertomuksia. Terveystiedon oppikirjojen lisäksi oppimateriaalina käytetään monisteita, opetusvideoita, opetuspelejä, ja tietokoneohjelmia. (Aira – Kannas – Peltonen 2009: 69 – 70.)

### **3 Opinnäytetyön tarve, tarkoitus ja tavoite**

Seksuaalikasvatuksesta on tehty eri puolilla maailmaa monia tutkimuksia, joiden tulokset puoltavat seksuaalikasvatusta kouluissa. Seksuaaliterveyden nähdään olevan avainasemassa yleiseen terveyteen sekä hyvinvointiin ja Sex Information and Education Council of Canada (2015) toteaa tutkimuksessaan seksuaalikasvatuksen olevan erittäin tärkeä osa koulun kasvatustyötä. Koulun kautta tavoitetaan suurin osa nuorista, jolloin koulussa annettu seksuaalikasvatus voi olla suuressa roolissa nuorten seksuaaliterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä. Tutkimuksessa kerrotaan sekä nuorten että vanhempien toivovan koulujen antavan seksuaalikasvatusta.

Seksuaalikasvatuksen puolesta puhuvia tutkimuksia löytyy myös Euroopasta, joista esimerkkinä Hernandez-Martinez ym. (2008) tekemä tutkimus. Kyseisessä tutkimuksessa arvioitiin seksuaalikasvatuksen tehokkuutta järjestämällä opetustuokioita koulutuskeskuksiin, joissa ei ollut käytössä seksuaalikasvatusohjelmia. Lopputuloksessa todetaan, että nuoret oppivat näiden muutamien opetustuokioiden aikana merkittävästi ehkäisystä. Tutkimuksessa havaittiin nuorten asenteiden muuttumista positiivisempaan ajattelumalliin erityisesti kondomin ja jälkikiekkäisytablettien käytön suhteen.

Suomen kouluissa annettavan seksuaalikasvatuksen laatua on tutkittu esimerkiksi Bildjuschkin (2016) Kumita-tutkimuksessa, jossa tutkimukseen vastanneilta opettajilta ja terveydenhoitajilta kysyttiin muun muassa, tuntevatko he WHO:n Seksuaalikasvatuksen standardeja. Tutkimuksen tuloksissa havaittiin, etteivät standardit olleet kovin tuttuja vastanneiden keskuudessa, sillä sekä opettajista että terveydenhoitajista standardit tunsivat ainoastaan 31%.

Nummelin (2000) on väitöskirjassaan tutkinut pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia seksuaalikasvatusmateriaaleista. Tutkimuksessa todettiin nuorten pitävän lehtisiä tärkeinä ja tarpeellisina, mutta tarjolla olleen materiaalin todettiin olevan suppeaa sekä pintapuolista. Materiaaleissa annettiin tietoa raskauden ja seksitautien ehkäisystä, mutta muissa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa materiaalit olivat niukat tai niistä kerrottiin harvemmin. Tutkimuksessa Nummelin totesi myös, ettei tätä aihetta ole juuri tutkittu.

Näiden tutkimusten myötä vahvistui ajatus tarpeesta tutkia, kuinka standardit näkyvät peruskoulun terveystiedon oppikirjojen sisällöissä. Tarkoituksena oli vertailla terveystiedon materiaalien sisältöjä 12–15 vuotiaille annettujen Euroopan seksuaalikasvatuksen standardeihin sisällönanalyysin menetelmin. Tavoitteena oli analyysien perusteella tuoda julki tietoa peruskouluissa käytetyn materiaalin sisällöstä, sekä siitä onko aiheita käsitelty kattavasti Euroopan standardien mukaisesti. Tutkimuksen hyödynsaajina olivat Metropolian ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat sekä opettajat.

#### **4 Opinnäytetyö dokumenttianalyysinä**

Dokumenttianalyysi on tutkimus menetelmä, missä tutkitaan jo olemassa olevia materiaaleja. Materiaalina voivat olla kirjat, lehdet, verkkosivut ja yms. Tutkittavat dokumentit ovat yleensä riippumattomia tutkijasta ja spesifioituneet tutkittavaan ilmiöön. Dokumenttianalyysin tavoitteena on saada järjestelmällinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Ennen aineiston analysointia tutkijan pitää päättää tutkiiko hän ainoastaan kirjoitetun tiedot vai myös mahdolliset piilotetut viestit. Dokumenttianalyysissä sovelletaan joko määrällistä tai laadullista analyysiä. (Anttila 2014; Sivonen 2017.)

Sisällönanalyysiä käytetään usein laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmänä. Menetelmällä voidaan analysoida ja kuvata tutkittava aineisto. Analyysin avulla voidaan ottaa

esille myös tutkittavien asioiden väliset suhteet. Sisällönanalyysillä pyritään laajaan mutta tiiviiseen tulosten esittämiseen. Analyysimenetelmä on haastava, sillä sen toteutumiseen ei ole yhtä yksinkertaista kaavaa vaan tutkijan on itse päätettävä, miten menetelmää sovelletaan. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 165-168).

Sisällönanalyysi voidaan jakaa induktiiviseen tai deduktiiviseen analyysiin. Jotta analyysi menetelmää voi käyttää pitää päättää analyysin muoto, tutusta aineistoon ja pelkistää sen. Tämän jälkeen voi aloittaa luokittelun ja aineiston tulkitsemisen. Lopuksi pitää arvioida tulosten luotettavuuden. (Tuomi – Sarajärvi 2013: 166-167).

## 5 Opinnäytetyössä käytettävä aineisto

Tutkimuksen tarkoituksen perusteella muodostettiin seuraava tutkimuskysymys:

1. Miten uuden opetussuunnitelman mukaiset terveystiedon oppikirjat vastaavat seksuaalikasvatuksen standardeja Euroopassa 12–15 -vuotiaiden ikäryhmässä tiedot osa-alueella?

Uusi opetussuunnitelma on otettu käyttöön elokuussa 2016 (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta annetun valtioneuvoston asetuksen 13§:n muuttamisesta 378/2014 §13). Tutkittavien oppikirjojen pääkriteerinä oli vastata uutta opetussuunnitelmaa. Samalla uusi opetussuunnitelma asetti tutkimukseemme rajauksen, jolloin kirjojen julkaisuvuoden tuli olla 2016 tai sitä uudempi. Aineistosta toivottiin mahdollisimman monipuolista, joten jokainen oppikirja edustaa eri kustantajaa. Lista oppikirjoista löytyy liitteestä 2.

### 5.1 Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin käytettiin sisällönanalyysi menetelmää. Kyseisellä menetelmällä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi – Sarajärvi 2013: 103). Tässä yhteydessä dokumenteilla tarkoitetaan peruskoulun terveystieto oppikirjoja. Sisällönanalyysi menetelmällä pyritään saamaan aineisto tiivistettyyn ja yleiseen muotoon (Tuomi – Sarajärvi 2013: 103).

Tutkimuksessa käytettiin terveystiedon kirjoja, joten kirjat sisältävät monialaisesti tietoa. Tutkimuksen painopiste oli seksuaalisessa näkökannassa ja tämä oli pääkriteeri aihepiirien valitsemisiin kirjoista. Aihepiireiksi kirjoista valikoitui seksuaalisuutta sekä kasvua käsittelevät kokonaisuudet. Jokaisesta kirjasta pyrittiin valitsemaan samantyylliset aihekokonaisuudet, jolloin tutkittava tieto olisi vertailukykyisintä. Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin muun muassa erilaiset syömishäiriöt, tatuoinnit sekä lävistyksset. Tutkittava aihe oli laaja, jolloin myös aiheen rajaaminen mahdollisimman tarkkaan osoittautui olennaiseksi osaksi tutkimusta.

Aineistoa analysoitiin taulukoiden avulla. Analysointitaulukot koottiin Euroopan standardien mukaisesti. Ensimmäiseen sarakkeeseen jaoteltiin yleiset teemat ja toisessa sarakkeessa teemoja avattiin, jolloin taulukoissa on selvästi esitettynä, mitä asioita standardit ovat asettaneet seksuaalikasvatukselle. Taulukon kolmanteen sarakkeeseen kokosimme kirjasta lauseita tai kappaleita, jotka käsittelevät sarakkeessa kaksi mainittuja asioita. Tavoitteenamme oli tuoda mahdollisimman selkeää tietoa kirjoista, jolloin päädyimme tekemään jokaiselle kirjalle oman arviointitaulukon. Taulukossa 4. on havainnollistettu analysointitaulukon runko.

Taulukko 4. Analyysitaulukon runko

Teema	Tarvittavat tiedot	Kirjojen lauseet
<b>Ihmiskeho ja ihmisen kehitys</b>		
<b>Hedelmällisyys ja lisääntyminen</b>		
<b>Seksuaalisuus</b>		
<b>Tunteet</b>		
<b>Ihmissuhteet ja elämäntyyli</b>		
<b>Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi</b>		
<b>Seksuaalisuus ja oikeudet</b>		
<b>Seksuaalisuutta määrittävät</b>		

sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)		
--	--	--

## 5.2 Aikataulu

Opinnäytetyön aiheen ryhmä sai tietää loppukeväästä, jolloin alkoi tarkempien suunnitelmien pohdinta. Syksyllä 2017 alkoi opinnäytetyön suunnitelman laatiminen, johon olennaisena osana kuuluivat erilaiset työpajat, joihin osallistuminen sovittiin ryhmän jäsenten kesken. Opinnäytetyön suunnitelma palautettiin lokakuun 25. päivää, jonka jälkeen ohjaava opettaja kävi suunnitelman läpi.

Hyväksytyän suunnitelman jälkeen, ryhmä aloitti tutkittavien kirjojen etsimisen. Kirjojen löydyttyä, ryhmä laati analysointi taulukot, joiden avulla ryhmän jäsenet alkoivat analysoida kirjoja. Keväällä 2018 ryhmä osallistui erinäisiin työpajoihin, joista jäsenet saivat tukea ja ohjeistusta opinnäytetyön analysointiin sekä loppuun saattamiseen.

Opinnäytetyön toteutusseminaari pidettiin huhtikuussa 2018, jonka jälkeen työ viimeisteltiin seminaarissa saatujen palautteiden pohjalta. Opinnäytetyö palautettiin ohjaavalle opettajalle toukokuun 2018 alussa, jonka jälkeen ryhmän jäsenet osallistuivat kypsyyskokeeseen. Opinnäytetyö käytettiin Turnit-ohjelmassa plagiointi tarkistuksessa. Opinnäytetyön hyväksymisen ja arvioinnin jälkeen ryhmän jäsenet julkaisivat opinnäytetyönsä Theseus-tietokannassa.

## 6 Tulokset

Tutkimuksessa käytetyt kirjat olivat jokainen erilaisia tiedolliselta sisällöltään. Pääasiallisesti kirjat sisälsivät Euroopan seksuaalikasvatuksessa annettuja standardeja hyvin, mutta jokaisella kirjalla oli selvästi havaittavissa erilaiset painotusalueet

Kirjat analysoitiin erillisiin taulukoihin, jotka löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä 3. Analysoinnissa apuna käytettiin erilaisia lyhenteitä. Nämä lyhenteet ovat avattuina taulukossa 5. Analysoinneista koostettiin jokaiselle kirjalle oma arviointitaulukko, johon annettiin jokaiselle teemalle oma arvosanansa. Kirjoille tehtiin omat otsikot, joiden alapuolelle

kirjojen teemojen arvosanat ovat perusteltuina kirjan esimerkkien avulla. Arvosanat määritettiin sen mukaan, miten hyvin kirjat vastasivat standardeja. Mikäli kirjasta löytyi noin puolet standardin teemassa mainituista asioista, arvosanaksi muodostui tyydyttävä, mikäli enemmän niin hyvä ja vähemmän heikko.

Taulukko 5. Analysoinnin lyhenteet

Lyhenne	Selite
<b>Kirjan nimi + numero</b>	Kirjan nimi sekä kyseisen kirjan sivunumero, josta lause tai kappale on otettu.
<b>kpl</b>	Kappale
<b(kv)< b=""></b(kv)<>	Kuvateksti
<b>ti</b>	Tietoisku

## 6.1 Voimaa

Sanoma Pro on kustantanut kirjan Voimaa 7-9 Terveystieto, joka on julkaistu vuonna 2017. Tutkimuksessa käytettiin kirjan ensimmäistä painosta. Kirjan aihepiireistä tutkimukseen valikoitui Kasvu ja seksuaalisuus, jonka alaotsikoista Kasvu aikuiseksi sekä Vastuuta läheisyyteen vastasivat mukaanottokriteereitä ja päätyivät täten tutkimuksen analysoinnin kohteeksi. Taulukossa 6. on esitetty Voimaa -kirjan analysoinnin yhteenveto.

Taulukko 6. Voimaa-kirjan analysoinnin yhteenveto

Teema	Vastaavuus (hyvä/tyydyttävä/heikko)
<b>Ihmiskeho ja ihmisen kehitys</b>	Tyydyttävä
<b>Hedelmällisyys ja lisääntyminen</b>	Hyvä
<b>Seksuaalisuus</b>	Hyvä
<b>Tunteet</b>	Heikko
<b>Ihmissuhteet ja elämäntyylit</b>	Tyydyttävä
<b>Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi</b>	Hyvä
<b>Seksuaalisuus ja oikeudet</b>	Hyvä
<b>Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)</b>	Hyvä

### 6.1.1 Ihmiskeho ja ihmisen kehitys

Kirja kertoo ihmisenkehosta, kehonkuvasta ja sen muuttumisesta. Kirjassa ei kerrota naisten sukuelinten silpomisesta, ympärileikkauksesta eikä immenkalvosta.

”Murrosiän muutosten kanssa eläminen ei ole aina helppoa. Keho muuttuu melko nopeasti, mutta sopeutuminen muutokseen tapahtuu hitaasti. Murrosiän muutoksiin

ei voi itse vaikuttaa, mutta itselleen voi suoda aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen.”-Voimaa 2017

Kirja kertoo kuukautiskierrosta sekä kehon sekundaarisista tunnusmerkeistä ja niihin liittyvistä tunteista miehillä laajasti.

”Miehen ulkoisiin sukuelimiin kuuluvat penis ja kivespussi. Sisäisiä sukuelimiä ovat kivekset, lisäkivekset, eturauhanen, rakkularauhaset ja siemenjohdin. Kivekset saavuttavat aikuiskoon pojan ollessa noin 15-vuotias. Myös kivespussi kasvaa, sen iho ohenee ja muuttuu ensin punertavaksi ja lopulta tummemmaksi. Kivespussin sisällä olevat kivekset ovat usein keskenään erikokoiset.”-Voimaa 2017

Standardeissa olevista median välittämistä viesteistä eikä nuorille tarkoitetuista yksiköistä löydy kirjasta tietoa.

### 6.1.2 Hedelmällisyys ja lisääntyminen

Äitiyden ja isyyden vaikutuksista, lasten kasvattamisen merkityksestä, perhesuunnittelusta, ehkäisystä, päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa annetaan paljon tietoa. Urasuunnittelusta ei kerrota, mutta opiskelusta on tietoa kirjassa.

”Ajatus lapsesta on yleensä mieluinen myös niille vanhemmille, joille raskaus tulee yllätyksenä, mutta erityisesti nuorille suunnittelematon raskaus voi olla vaikea asia. Tilanne muuttaa molempien osapuolten elämää, vaikka he eivät perustaisikaan yhteistä perhettä. Nuoruus, oma aikuiseksi kasvaminen ja opiskelu voivat olla vielä kesken. Äidiksi isäksi tuleminen tuo mukanaan suuren vastuun lapsesta.” -Voimaa 2017

Ehkäisyneuvoloista ei kirja anna tietoa. Kirjassa kerrotaan, että nuori voi keskustella terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa ehkäisystä.

”Kun valitaan sopivaa ehkäisyvälinettä, on hyvä tutustua erilaisiin menetelmiin. Keskustelu kumppanin ja terveydenhoitajan tai oman lääkärin kanssa voi olla tarpeen, sillä kaikki menetelmät eivät sovi jokaiselle.” - Voimaa 2017

Ehkäisyn pettämisestä ja sen syistä tietoa löytyy vähän. Kirjassa ei kerrota alkoholin vaikutusta, sivuvaikutuksia eikä sukupuolten epätasa-arvosta ehkäisyyn liittyen.

”Joskus kondomi saattaa rikkoutua tai pilleri unohtua. Tällöin ehkäisy on epävarmaa, ja tytön on mahdollista tulla raskaaksi. Mikäli yhdynnästä on kulunut vähemmän kuin viisi vuorokautta eli 120 tuntia, voi käyttää jälkiehkäisytablettiä. Se estää munasolun irtoamisen munasarjasta.” -Voimaa 2017

Tietoa raskaudesta kirjasta löytyy vähän. Kirjassa kuvataan raskauden ensioireet, mutta saman sukupuolen edustajien välisestä raskaudesta tai hedelmättömyydestä ei löydy tietoa.

”Raskauden ensioireita voivat olla pahoinvointi, tihentynyt virtsaamisen tarve, voimakas väsymys ja rintojen arkuus. Myös kuukautisten viipyminen voi kertoa raskaudesta. Kuukautisten poisjääminen voi kuitenkin johtua myös epäsäännöllisesti kuukautiskierrosta, stressistä, alipainosta, liiallisesta fyysisestä rasituksesta tai sairaudesta.” -Voimaa 2017

Eri ehkäisymenetelmiin liittyvistä faktoista ja myyteistä kirjasta löytyy monipuolisesti tietoa.

”Jälkiehkäisytabletteja on kahdenlaisia. Jos yhdynnästä on kulunut alle 72 tuntia, jälkiehkäisytablettien voi ostaa ilman reseptiä apteekista. Poikkeuksena ovat alle 15 -vuotiaat, jotka tarvitsevat lääkärin reseptin tablettia varten. Yli 72 tunnin kuluttua yhdynnästä otettaviin jälkiehkäisytabletteihin kaikki tarvitsevat aina lääkäri reseptin.” -Voimaa 2017

### 6.1.3 Seksuaalisuus

Seksuaalisesta kiihottumisesta löytyy laajasti tietoa. Sukupuolten eroihin liittyvistä rooliodotuksista ja roolin mukaisesta käyttäytymisestä kirjassa ei kerrota.

”Kiihottumisen seurauksena penis jäykistyy ja emättimen limakalvo kostuu, jolloin peniksen työntyminen emättimeen onnistuu useimmiten ilman kipua. Jos emätin on kuiva, yhdynnässä voi käyttää apteekissa myytäviä, intiimi käyttöön tarkoitettuja liukastusvoiteita. Jos yhdynnässä tuntuu kipua, sen syy on hyvä selvittää ennen yhdyntöjen jatkamista. Joskus kipu aiheutuu kireän immenkalvon venymisestä. Turvallisessa suhteessa yhdynnän voi keskeyttää, mikäli jompikumpi niin haluaa. Rakastelua voi esimerkiksi jatkaa muulla tavoin ja palata yhdyntään myöhemmin.” -Voimaa 2017

Kirja kertoo sukupuoli-identiteetistä, oman identiteetin tunnistamisesta sekä seksuaalisesta suuntautumisesta ja homoseksuaalisuudesta laajasti.

”Seksuaalinen suuntautuneisuus ei aina selkeydy nuoruudessa. Mikäli ympäristö estää nuoren seksuaalisuuden toteuttamisen tai vaikeuttaa sitä esimerkiksi nimitellen, uhkaille, rajoittaen tai syrjien, oman seksuaalisen minäkuvan muotoutuminen voi siirtyä myöhemmäksi.” -Voimaa2017

Kirjassa kerrotaan useassa kohdassa, kuinka nauttia seksuaalisuudesta sopivalla tavalla.

”Kun on sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, siitä muodostuu voimavara, josta saa iloa koko elämän.” -Voimaa 2017

Ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta tietoa löytyy paljon.

”Ensimmäisen yhdynnän kokemiseen ei ole olemassa oikeaa ikää. Jotkut kokevat sen jo nuorena, jotkut aikuisena, jotkut eivät koskaan. Kun kumppanit tuntevat toisensa hyvin ja rakastavat toisiaan ja ovat saavuttaneet toistensa luottamuksen, he saattavat rohkaistua etenemään seksissä yhdyntään.” -Voimaa 2017



Mielihyvästä, masturboinnista ja orgasmista kirjasta saa paljon tietoa.

”Itsetyydytys eli masturbointi tarkoittaa oman vartalon hyväilemistä niin, että siitä saa seksuaalista nautintoa. Se voi purkaa paineita ja rentouttaa. Siitä voit harrastaa niin tytöt, pojat, naiset kuin miehetkin. Lähes kaikki hyväilevät itseään joskus, eikä siinä ole mitään hävettävää.” -Voimaa 2017

#### 6.1.4 Tunteet

Kirjassa kerrotaan, että ihastuminen voi syventyä rakkauteen, mutta tunteiden välisistä eroista ei kirjassa kerrota. Pettymyksen tunteista on kirjassa kerrottu.

”Seksuaalisuuden kehittymiseen nuoruudessa liittyvät ihastumiset. Usein nuori ihastuu ensin kaukaiseen idoliin, sitten tuttuun aikuiseen tai esimerkiksi kaverin siskoon. Yleensä hän ei vielä kuitenkaan odota ihastumisen kohteiltaan vastatunteita. Hän myös usein salaa ihastumisensa, mutta opettelee samalla kokemaan rakastumisen tunteita turvallisessa haavemaailmassa.” -Voimaa 2017

#### 6.1.5 Ihmissuhteet ja elämäntyyli

Voimaa kirja kertoo paljon iän ja kulttuurin vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Sukupuoli sekä uskonto ovat jääneet käsittelemättä.

”Murrosiässä suhde vanhempiin usein muuttuu. Nuori pyrkii ottamaan etäisyyttä vanhempiin, mutta toisaalta kaipaa heidän läheisyyttään ja tukeaan.” -Voimaa 2017

Kirja ei kerro erilaisista viestintätavoista. Ohimennen lauseissa kerrotaan erilaisia non-verbaalisia viestintätapoja.

”Hymy sekä ystävällinen ja kohtelias käytös kertovat toisesta välittämisestä, siisti pukeutuminen ja puhtaus siitä, että arvostaa toista.” -Voimaa 2017

Suhteiden kehittämistä ja ylläpitämisestä kirja kertoo laajasti. Kirjasta nousee esille ohjeita nuorille seurustelun oikeanlaiseen lopettamiseen toista kunnioittaen.

”Seurustelun aluksi saatetaan viettää aikaa seurustelukumppanin kanssa kaveripiirissä. Vähitellen kahdenkeskinen aika lisääntyy. Seurustelusuhteita on monenlaisia, kuten ihmisiäkin. Siksi onkin hyvä sopia seurustelun alussa yhteisistä säännöistä.” -Voimaa 2017

Perherakenteista kirja kertoo vähän.

”Sateenkaariperheessä voi olla kaksi isää tai kaksi äitiä.” -Voimaa 2017

Kirja käsittelee vähän erilaisia suhteita, perheitä ja elämäntapoja.

”Joissakin kulttuureissa on soveliaasta tavata seurustelukumppania vapaasti, toisissa vain vanhempien läsnä ollessa.” -Voimaa 2017

### 6.1.6 Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi

Hygienia sekä itsensä tutkiminen kirjassa avataan laajasti. Kirja käsittelee sekä miehen, että naisen hygienian hoitoa. Itsensä tutkimisesta puhutaan itsetyydytyksen kautta, näkökanta on oman kehon tutkimisessa ja kehoon tutustumisessa.

”Kuukautisten aikana on huolehdittava hyvästä hygieniasta. Alapesu aamuin illoin ja kuukautissuojan vaihtaminen useita kertoja päivässä takaavat raikkaan ja puhtaan olon. Yllättävien tilanteiden varalta omassa repussa tai laukussa on hyvä pitää mukana pientä terveysidettä.” -Voimaa 2017

Seksuaalisesta hyväksikäytöstä sekä kaltoinkohtelusta kirjassa kerrotaan paljon. Kirja kertoo sen erilaiset muodot. Kirja kertoo keinoista, miten välttää seksuaalinen hyväksikäyttö. Avun hakeminen kuvataan laajasti. Seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä ei kirjassa kerrota.

”Seksuaaliseen kaltoinkohteluun voi syyllistyä nuori tai aikuinen, nainen tai mies, saman tai eri sukupuolen edustaja. Useimmiten uhri tuntee kaltoinkohtelijan ennestään. Pojat joutuvat seksuaalisen häirinnän uhriksi yhtä usein kuin tytöt. Joskus kaltoinkohtelija voi olla perheenjäsen tai harrastukseen liittyvät tuttava. Jos esimerkiksi seurustelukumppanin tai vanhemman kosketus tuntuu pahalta, siihen ei pidä suostua, eikä sitä saa hyväksyä. Nuoren tulee saada perheen ulkopuolelta apua ja tukea. Turvataitojen harjoittelu antaa valmiuksia suojata itseään seksuaaliselta kaltoinkohtelulta.” -Voimaa 2017

Riskialttiista seksuaalisesta käyttäytymisestä sekä sen syistä kerrotaan. Kirjassa kerrotaan päihteistä, vertaispaineesta sekä mediasta. Kiusaamisesta ja prostituutiosta kirjassa ei kerrota.

”Monet nuoret saavat mediasta vääriä mielikuvia alkoholista ja pornosta. Alkoholista ja seksi eivät sovi yhteen. Alkoholista voi rohkaista tekoihin, joihin ei henkisesti ole vielä valmis. Nuori saattaa juoda alkoholia poistaakseen jännitystä. Tällöin harkintakyky helposti pettää, eikä nuori kykene kantamaan mahdollisia seurauksia, jotka voivat olla raskaitakin.” -Voimaa 2017

Sukupuolitaudit eli seksitaudit kerrotaan sekä uudella, että vanhalla termillä. Tautien oireet, tarttuminen ja ehkäisy kerrotaan jokaisen yleisimmän taudin kohdalla laajasti.

”Seksitaudit eli sukupuolitaudit ovat tartuntatauteja, jotka aiheuttavat tulehduksia. Yleisimmät seksitaudit Suomessa ovat klamydia, kondylooma, sukuelinherpes, tip-puri, kuppa ja hiv-infektio. Jos toisella kumppaneista on tartuntaa, jokaiseen seksikontaktiin liittyy riski saada seksitauti. Vaikka kumppanin tauti olisi oireeton, se voi silti tarttua. Seksitautitartuntoja on Suomessa joka vuosi kymmeniätuhansia. Myös nuorilla on niitä paljon.” -Voimaa 2017

Voimaa kirja käsittelee erilaisia terveydenhuoltojärjestelmiä sekä palveluita laajasti. Kirjassa painotetaan salassapitovelvollisuutta sekä luottamuksellisuutta.

”Seksitautitestejä tehdään terveyskeskuksissa, nuoriso- ja ehkäisyneuvoloissa sekä sukupuolitautilinikoilla, jossa testaus ja hoito ovat ilmaisia. Yksityi-

selle lääkäriasemilla testaus on maksullista. Tutkimus ja hoito ovat luottamuksellisia. Hoitohenkilökunnalla on vaitiolovelvollisuus, joten heillä ei ole lupaa kertoa tuloksista edes alaikäisen vanhemmille.” -Voimaa 2017

Seksuaalisuuden myönteisestä vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen kerrotaan monella eri tavalla.

”Myönteinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin mahdollistaa hyvän seksuaaliterveyden. Se voidaan jakaa kokonaisterveyden tapaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen.” -Voimaa 2017

### 6.1.7 Seksuaalisuus ja oikeudet

Kirjassa avataan erikseen tietoisikuna nuorten seksuaalioikeudet. IPPF (international planned parenthood federation) ja WAS (World association for sexual health) eivät suoraan esiintyneet kirjassa. Oikeudet esitetään heidän määrittelemillä tavoilla.

”Jotta voi hyvin ja nauttii seksuaalisuudestaan, on kunnioitettava omia ja toisten rajoja sekä seksuaalioikeuksia. Seksuaalioikeudet kuuluvat ihmisoikeuksiin, ja ne koskevat nuoria kaikkialla maailmassa. Nuorten oikeuksien kuuluu lukuisia asioita, jotka toteutuessaan edistävät seksuaaliterveyttä. On hyvä tietää omat oikeutensa, jotta osaa myös vaatia niiden toteuttamista. Esimerkiksi paljastava pukeutuminen ei kerro ihmisen seksuaalisista haluista tai anna kenellekään lupa lähennellä tai kosketella” -Voimaa 2017

Suomessa voimassa olevasta sukupuolisuhteen aloittamisen ikärajusta kerrotaan kirjassa. Kirja ei kuitenkaan kerro auktoriteetin omaavien henkilöiden korotetusta ikärajasta.

”Suomessa on voimassa suojaikäraja seksuaaliselle toiminnalle. Jos aikuinen tekee seksuaalisen teon alle 16-vuotiaalle, hän syyllistyy rikoslain mukaan lapsen seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Kukaan, ja sitä riippumatta, ei saa joutua seksuaalisen kaltoinkohtelun uhriksi. Laki ei kuitenkaan kiellä alle 16-vuotiaalta seurustelua tai seksiä. Hyväksikäytöstä ei ole kyse, jos teko ei loukkaa nuoren itsemääräämisoikeutta ja nuoret ovat kehitykseltään tasaveroisia.” -Voimaa 2017

### 6.1.8 Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)

Voimaa kirja käsittelee laajasti seksuaalisuutta määrittäviä tekijöitä.

”Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan, ja sen muodostumiseen vaikuttavat muun muassa oma kasvu ja kehitys, asenteet itseä ja muita kohtaa, tunteet, ihmiset, joiden seurassa elää, seurustelu, parisuhde, arvot, ihanteet, uskonto ja kulttuuri, ympäristö, yhteiskunta, lait ja mainonta.” -Voimaa 2017

## 6.2 Vire

Otava on kustantanut kirjan Vire (Terveystieto 7-9), joka on julkaistu vuonna 2017. Tutkimuksessa käytettiin kirjan ensimmäistä painosta. Kirjan aihepiireistä tutkimukseen valikoituivat Ainutlaatuinen sinä sekä Iloa ja vastuuta seksistä, jotka vastasivat mukaanotokriteereitä ja päätyivät täten tutkimuksen analysoinnin kohteeksi. Taulukossa 7. on esitettyä Vire -kirjan analysoinnin yhteenveto.

Taulukko 7. Vire-kirjan analysoinnin yhteenveto

Teema	Vastaavuus (hyvä/tydyttävä/heikko)
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	Tyydyttävä
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	Tyydyttävä
Seksuaalisuus	Hyvä
Tunteet	Hyvä
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	Hyvä
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	Tyydyttävä
Seksuaalisuus ja oikeudet	Tyydyttävä
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	Hyvä

### 6.2.1 Ihmiskeho ja ihmisen kehitys

Ihmiskehosta ja kehonkuvasta ja kehon muuttumisesta kerrotaan kirjassa vähän. Naisien sukuelinten silpomisesta, ympärileikkauksesta ja immenkalvosta kirjassa ei kerrota.

”Tytön fyysiset muutokset: Rinnat kasvavat, lantio levenee, vyötärö kaventuu, karvoitusta kainaloihin ja intiimialueille.”-Vire 2017

Kirjassa kerrotaan kuukautiskierrosta sekä kehon sekundaarisista seksuaalisista tunnusmerkeistä, niiden toiminnasta ja niihin liittyvistä tunteista.

”Kuukautiskierto alkaa kuukausivuodosta, jolloin kohdun limakalvo osittain poistuu. Vuoto kestää 1-6 vuorokautta. 2. Kuukautisvuodon jälkeen munasolu kypsyy munasarjassa ja kohdun limakalvo paksuntuu. 3. 14 vuorokautta ennen kuukautisten alkamista tapahtuu ovulaatio. Siinä munasolu irtoaa munasarjasta. Tämä mahdollistaa tytön tulemisen raskaaksi, jos hän on yhdynnässä ilman ehkäisyä. 4. Jos munasolu ei ole hedelmöitynyt, 14 vuorokautta ovulaation jälkeen, kuukautiset tulevat taas ja alkaa uusi kuukautiskierto.” -Vire 2017

Kirja ei kerro median välittämistä viesteistä eikä nuorille tarkoitetuista yksiköistä.

## 6.2.2 Hedelmällisyys ja lisääntyminen

Kirjassa ei kerrota äitiyden ja isyyden vaikutuksesta, lasten kasvattamisesta tai perhe-suunnittelusta. Kirja kertoo ehkäisystä sekä päätöksen teosta ja hoidosta ei toivotun raskauden tapauksessa.

”Yhdyntään liittyy aina raskauden mahdollisuus. Raskauden ehkäisystä on hyvä keskustella jo etukäteen. Asiasta puhuminen osoittaa valmiutta yhdyntään, ja siitä huolehtiminen on molempien yhteinen tehtävä. Ennen yhdyntää kannattaa käydä läpi eri ehkäisymenetelmiä ja valita itselleen sopivin.” -Vire 2017

Ehkäisyneuvoloista kerrotaan. Ehkäisyn pettämisestä ja sen syistä ei kerrota. Raskauden mahdollisuudesta kerrotaan, mutta raskauden kulkua ei selitetä. Hedelmättömyydestä ei löydy kirjasta tietoa. Eri ehkäisymenetelmiin liittyvistä faktoista ja myyteistä tietoa löytyy.

”Hormonaaliset ehkäisyvalmisteet: Yhdistelmäpillerit, laastarit ja renkaat, jotka sisältävät kahta eri hormonia ja estävät munarakkulan kypsymistä ja munasolua irtoamasta. Minipillerit ja ehkäisykapseli sisältävät yhtä hormonia, joka estää munasolua irtoamasta. Ehkäisyteho heikkenee, jos pillerin unohtaa ottaa. Lääkäri määrää gynekologisen tutkimuksen ja keskustelun jälkeen.” -Vire 2017

## 6.2.3 Seksuaalisuus

Seksuaalisesta kiihottumisesta kirja kertoo fyysisestä näkökulmasta. Sukupuolieroihin liittyvistä rooliodotuksista ei kerrota.

”Intiimien kosketusten seurauksena pojan penis voi jäykistyä ja tytön emätin kosta. Nämä ovat merkkejä seksuaalisesta kiihottumisesta. Sen yhteydessä hengitys ja sydämen syke nopeutuvat ja keho jännittyy. Kiihottuminen voi johtaa laukeamiseen eli orgasmiin. Se tarkoittaa seksuaalisen meiliihyvän fyysisistä ja psyykkistä täyttymistä. Pojilla orgasmi näkyy siemensyöksynä ja tytöillä kohdun ja lantionpohjalihasten supisteluna.” -Vire 2017

Sukupuoli-identiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta löytyy laajasti tietoa. Kirja ei kerro ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta.

”Seksuaalisten tunteiden kohde ja se millaisista asioista saa mielihyvää kertoo seksuaaliseen suuntautumiseen. Se voi myös vaihdella eri elämän vaiheessa. Varsinkin nuorilla on usein tunteita niin samaa sukupuolta kuin vastakkaista sukupuolta olevia kohtaan. Tämä ei vielä kerro mitään seksuaalisesta suuntautumisesta, vaan on normaali kehitysvaihe oman seksuaalisuuden etsinnässä.” -Vire 2017

Masturboinnista ja orgasmista kirjassa löytyy tietoisuutta. Mielihyvää käsitellään laajasti.

”Orgasmin voi tuottaa myös hyväilemällä itseään intiimeiltä alueilta. Tätä kutsutaan itsetyydytykseksi eli masturbaatioksi. Se on aivan normaalia ja hyvin yleinen tapa saada aikaan orgasmin. Lähes kaikki harrastavat ainakin joissain elämänvaiheissa itsetyydytystä. Se on vaaraton ja hyvä tapa tutustua omaan kehoon ja seksuaalisuuteen.” -Vire 2017

#### 6.2.4 Tunteet

Kirjassa kerrotaan eri tunnetiloista. Kirja kertoo tunteiden aiheutumista fyysisistä tunteuksista. Tunteiden välisistä eroista ei löydy tietoa.

”Tunteet ovat osa ihmisen elämää. Parhaimmillaan ja pahimmillaan ne ohjaavat ja motivoivat niitä eteenpäin. Ne ohjaavat käyt-täytymistä ja saattavat ylittää järjen äänen. Tunteet ovat järjen vastakohta. Kyky ilmaista tunteita ja tunnista niitä sekä itsessään että toisissa, on osa terveyttä, tunneterveyttä. Sillä tarkoitetaan myös kykyä hyväksyä erilaiset tunteet, niin myönteiset kuin kielteisetkin.”-Vire 2017

#### 6.2.5 Ihmissuhteet ja elämäntyyli

län ja kulttuurin vaikutuksesta ihmissuhteisiin kirjassa kerrotaan. Sukupuolen ja uskonnon vaikutuksista ei kerrota.

”Kulttuuri vaikuttaa tunteiden ilmaisuun ja tunteiden kokemiseen. Joissakin kulttuureissa avoin ja julkinen itkeminen on luonnollista ja osa surutyötä, kun taas toisessa kulttuurissa itkeminen kätketään muilta ihmisiltä.”-Vire 2017

Eri viestintätavoista kirjassa kerrotaan virtuaalisesta vuorovaikutuksesta sekä verbaalisesta taidosta ja niiden kehittämisestä. Nonverbaalisesta viestinnästä kirjassa ei kerrota.

”Kasvokkain tapahtuvan kommunikoinnin rinnalla voidaan harjoittaa virtuaalista vuorovaikutusta. Se tekee ihmisten välisen kommunikoinnin vaivattomaksi, koska siinä toimitaan reaaliajassa: toinen on täsmälleen samalla hetkellä kanssasi, vaikka ei olekaan fyysisesti lähellä. Kohtaamien voi olla avointa tai salattua, jolloin toinen kohdataan nimimerkin tai muun ei-tunnistettavan suojan avulla.” –Vire 2017

#### 6.2.6 Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi

Naisten intiimi- ja yhdyntähygieniasta kirjassa kerrotaan paljon. Kirja ei kerro miesten intiimihygieniasta.

”Kuukautissuojana käytetään sidettä tai tamponia, joka on vaihdettava riittävän usein. Liian harvoin vaihdettu suojat altistavat muun muassa tulehduksille.”-Vire 2017

Seksuaalinen hyväksikäyttö käydään läpi pedofilian ja inestien kautta, muista hyväksikäytön muodoista ei kirjassa kerrota. Tekstissä puhutaan lapsista, mutta nuorista ei löydy tietoa. Ammattiavusta on kerrottu vähän.

”Pedofilia on lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä, ja se on laissa kielletty. Mieleltään sairaat ihmiset voivat kokea seksuaalista mielihyvää intiimistä toiminnasta lapsen kanssa. He etsivät sopivia uhreja esimerkiksi internetistä. Siksi onkin tärkeää miettiä, millä tavalla esittelee itseään verkkosivustoilla ja keskustelupalstoilla.

Insestissä on kyse perheen sisäisestä seksuaalisesta hyväksikäytöstä, jossa toinen tai molemmat vanhemmista käyttää hyväksi lasta. Tämä on onneksi harvinaista. Insestiä ja pedofilia ovat uhreille erittäin traumaattisia kokemuksia, jotka vahingoittavat minäkuva. Monesti uhrit virheellisesti luulevat omalla toiminnallaan aiheuttaneensa hyväksikäytön ja kokevat syyllisyyttä tapahtuneesta. Jos joutuu pedofiiliin uhriksi, on tärkeä kertoa siitä poliisille. Se on ainoa keino estää tapahtumien toistuminen jollekin toiselle, ja samalla on mahdollista saada ammattiapua.”-Vire 2017

Riskialttiista käyttäytymisestä löytyy tietoa. Käyttäytymisen taustalla olevista syistä kirja kertoo vähän.

”Nykyään harrastetaan yhä enemmän niin sanottuja yhden illan juttuja. Niissä voi olla kyse seksistä pelkän fyysisen mielihyvän saavuttamiseksi. Joskus kumppani löydetään humalassa. Tällaiset suhteet altistavat sukupuolitaudeille ja voivat olla tunne-elämän kannalta hankalia. Joillekin seksistä saattaa tulla jopa pakkomielle.”-Vire 2017

Sukupuolitaudeista- eli seksitaudeista kerrotaan laajasti. Kirjassa käytetään vanhaa termiä sukupuolitaudit. Seksuaalisuuden myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin kirjassa ei löydy.

”Sukupuolitaudit ovat bakteerien tai virusten aiheuttamia tauteja, jotka tarttuvat limakalvokontakteissa tai veriteitse. Limakalvo-kontakti tapahtuu suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä, myös suu- ja anaaliseksiä. Sukupuolitaudit eivät tartu saunan lauteilta, WC-istui-mesta tai suudeltaessa. Yhdynnän yhteydessä sukupuolitaudin jota voi suojautua käyttämällä kondomia. Myös homo- ja lesboseksissä kyse on limakalvo kontakteissa, jossa tulee käyttää kondomia.” –Vire 2017

### 6.2.7 Seksuaalisuus ja oikeudet

Seksuaalioikeudet kerrotaan kirjassa. Kirja ei kerro, mitä IPPF ja WAS ovat, mutta niiden sisältö kerrotaan.

”Oikeus omaan elämään, jossa voi tehdä itsenäisiä päätöksiä. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi. Oikeus seksuaaliterveyden huoltoon. Oikeus osallistua nuorta koskeviin päätöksiin.”-Vire 2017

### 6.2.8 Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)

Media käsitellään kirjassa laajasti. Eri uskontojen ja kulttuurien vaikutuksesta löytyy ytimekäs tietoisuus. Muista vaikutteista, kuten vertaispaine, sukupuoli ja sosioekonominen asema, ei kirja kerro.

”Mediassa, esimerkiksi mainoksissa ja televisiossa, seksuaalisuus yhdistetään usein nuoruuteen ja hyvän ulkonäköön. Mediassa myös tuodaan voimakkaasti esiin jokaisen henkilökohtaista seksuaalisuutta esimerkiksi pukeutumisella. Tämä

johtaa helposti siihen, että varsinkin nuoret pyrkivät muokkaamaan vartalooan median ihanteiden mukaiseksi ja pukeutumaan seksuaalisuuttaan korostaen.”-Vire 2017

### 6.3 Syke 2017

Edita Publishing Oy on kustantanut kirjan Syke 7-9 Terveystieto, joka on julkaistu vuonna 2017. Tutkimuksessa käytettiin kirjan ensimmäistä painosta. Kirjan aihepiireistä tutkimukseen valikoituivat Minä ja muut sekä Kehittyvä seksuaalisuus, jotka vastasivat mukaanottokriteereitä ja päätyivät täten tutkimuksen analysoinnin kohteeksi. Taulukossa 8. on esitettyä Syke -kirjan analysoinnin yhteenveto.

Taulukko 8. Syke-kirjan analysoinnin yhteenveto

Teema	Vastaavuus (hyvä/tydyttävä/heikko)
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	Hyvä
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	Hyvä
Seksuaalisuus	Hyvä
Tunteet	Hyvä
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	Hyvä
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	Hyvä
Seksuaalisuus ja oikeudet	Hyvä
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	Tyydyttävä

#### 6.3.1 Ihmiskeho ja ihmisen kehitys

Ihmisen kehosta ja kehonkuvasta sekä näiden muuttamisesta kirjasta löytyy laajasti tietoa. Ympärileikkauksesta kerrotaan tekstissä vähän. Syke kirja kertoo immenkalvosta, mutta sen korjaamisesta ei kerrota.

”Naisellisten muotojen kehittyminen voi lisätä painoa, mikä kuuluu normaaliin kehitykseen. Joskus tytöt voivat reagoida tähän laihduttamalla, mutta laihduttaminen saattaa tässä kehitysvaiheessa olla keholle haitallista: liian vähällä ravinnolla pituuskasvu voi hidastua ja kuukautisten rytmi mennä sekaisin.” -Syke 2017

Kirja kertoo kuukautiskierrosta, seksuaalisista tunnusmerkeistä ja näiden toiminnoista ja niihin liittyvät tunteet kuvataan kirjassa.

”Murrosiässä ulkonäkö muuttuu nopeasti. Joskus muutokseen sopeutuminen vie aikaa.” -Syke 2017



Kirja kertoo kehon muuttumisesta läpi elämän sekä erilaisia kauneuteen liittyvien myytien murtamista.

”Rinnat kasvavat täyteen muotoonsa vähitellen. Vielä aikuisenakin esimerkiksi raskaus ja imettäminen muuttavat niiden kokoa.” -Syke 2017

Kirja kertoo erilaisista yksiköistä ja palveluista, joista nuoret voivat hakea apua erilaisiin tilanteisiin.

”Esinahan tulee liikkua kipua tuottamatta terskan päältä pois. Jos se on kireä, asiasta on hyvä kertoa vanhemmille tai kouluterveydenhoitajalle.” -Syke 2017

### 6.3.2 Hedelmällisyys ja lisääntyminen

Äitiyden ja isyyden vaikutuksista, lasten kasvattamisen merkityksestä, ehkäisystä, päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa kerrotaan laajasti. Ura- ja perhesuunnittelua ei kerrota.

”Lapsen syntymä muuttaa vanhempiensa elämää pysyvästi. Huolenpito lapsesta edellyttää vastuun ottamista niin hoivaamisesta, kasvatuksesta kuin talousasioista.” -Syke 2017

Kirjassa ei kerrota ehkäisyneuvoloista.

Syke kertoo ehkäisyn pettämistä ja siitä johtuvia syitä. Kirja kertoo ehkäisyn epätasavaruudesta yhdessä kuvatekstissä.

”Kondomi on ainoa pojan ja miehen ehkäisyväline.” -Syke 2017

Raskaudesta kirjassa kerrotaan laajasti. Kirja ei kerro raskaudesta samaa sukupuolta olevien ihmisten välisissä suhteissa. Hedelmättömyydestä sekä keskenmenoista kirja kertoo.

”Raskaus on yleensä iloinen ja odotettu tapahtuma, jos lapsen saaminen sopii elämäntilanteeseen. Joskus raskautta edeltä pitkä yrittämisjakso. Tilastojen mukaan noin joka kuudennella parilla on vaikeuksia saada lapsi. Silloin hedelmöitymistä ei tapahdu ollenkaan tai alkanut raskaus päättyy keskenmenoon. Lapsettomuudesta kärsivät ihmiset hakevat usein apua hedelmöityshoidoista.” -Syke 2017

Kirja kertoo erilaisista ehkäisymenetelmistä laajasti, myös jälkiehkäisystä.

”Ehkäisyvaihtoehtoja on monia, ja ehkäisyvälineen valintaan vaikuttavat muun muassa hinta, käyttäjän ikä ja parisuhteen pitkäaikaisuus. Nuorten yleisimmin käyttämiä ehkäisyvälineitä ovat kondomi ja ehkäisytabletit. Kaksoisehkäisy eli kondomin ja jonkin toisen ehkäisymenetelmän käyttö samanaikaisesti on varmin tapa suojautua sekä ei-toivotulta raskaudelta että seksitaudeilta. Jotkut kunnat tarjoavat nuorille ehkäisyn alussa ilmaiseksi.” -Syke 2017

### 6.3.3 Seksuaalisuus

Kirja kertoo seksuaalisesta kiihottumisesta sekä miesten että naisten kohdalla laajasti. Kirjassa kerrotaan sukupuolten välisistä eroista. Rooliodotuksista kirja ei kerro.

”Heteroseksuaalisessa yhdynnässä jäykistynyt penis työnnetään kostuneeseen emättimeen. Yhdyntä voi päättyä orgasmiin. Miehen orgasmiin kuuluu yleensä siemensyöksy, jolloin virtsaputkesta tulee sykäyksittäin siemennestettä eli spermaa, ja samalla sukuelinalueen lihakset supistelevat. Naisen orgasmiin kuuluu samankaltaista lantiopohjalihasten supistelua. Voi käydä niinkin, että vain toinen saa orgasmin. Miehen on yleensä helpompi saavuttaa orgasmi kuin naisen. Herkin kohta naisen sukuelimissä on klitoris, jonka hyväilemisestä naiset yleensä helpoiten saavat tyydytyksen.” -Syke 2017

Sukupuoli-identiteetti ja erilaiset seksuaaliset suuntautumiset kirjassa kerrotaan laajasti.

”Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan koe olevansa sitä sukupuolta, johon heidät on biologisesti määritetty. Transihmisiä ovat muun muassa transsukupuoliset ihmiset. Transsukupuolisella on voimakas tunne siitä, että on syntynyt väärää sukupuolta olevaan kehoon, ja hän saattaa haluta, että sukupuoli korjataan vastaamaan omaa kokemusta. Transihmisten seksuaalinen suuntautuminen voi olla joko hetero-, homo- tai biseksuaalinen. Transvestiitti tarkoittaa henkilöä, joka haluaa ajoittain ilmentää sekä miehistä että naisellista puoltaan esimerkiksi pukeutumisella.” -Syke 2017

Seksuaalisuudesta nauttimisesta kerrotaan kirjassa laajasti. Kirjassa kerrotaan oman ajan ottamisista.

”Oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja kokeminen myönteisenä asiana on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. On tärkeää antaa itselle aikaa tutustua rauhassa itseensä ja omaan seksuaalisuuteensa.” -Syke 2017

Syke kertoo ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta laajasti.

”Nimityksellä eka kerta tarkoitetaan yleensä ensimmäistä yhdyntää. Se voi olla ihana kokemus, mutta myös pettymys, etenkin jos siihen on ladannut liikaa toiveita. Seksuaalista kanssakäymistä voi opetella, eikä kaikkea tarvitse osata heti. Ensimmäiset rakastelukerrat ovat jokaiselle hapuilua, mutta keskustelemalla voi etukäteen helpottaa intiimiä ja jännittävää tilannetta. On tärkeää kertoa toiselle, miltä itsestä tuntu ja mikä jännittää tai pelottaa. Seksin tulisi olla elämää rikastuttava, iloinen asia, johon pitää saada kasvaa ja kypsyä rauhassa. Liian aikaiset seksikokemukset nuoruudessa voivat aiheuttaa ahdistusta ja vaikeuttaa tervettä seksielämää myöhemmällä iällä.” -Syke 2017

Kirjassa kerrotaan masturboinnista, mielihyvystä sekä orgasmista.

”Itsetyydytyksessä eli masturboinnissa kosketellaan ja hyväilläään omaa kehoa erityisesti sukuelinten alueelta. Itsetyydytys on turvallinen tapa oppia tuntemaan omaa kehoa ja seksuaalisen mielihyvän saamista.” -Syke 2017

### 6.3.4 Tunteet

Ystävyys, rakkauden ja intohimon välillä olevista eroista kirja ei kerro.

Kirja kertoo laajasti eri tunnetiloista.

”Mikään tunne ei sinänsä ole hyvä tai huono. Kaikilla tunteilla on oma tarkoituksensa, ja niiden ilmaiseminen on tärkeää.” -Syke 2017

### 6.3.5 Ihmissuhteet ja elämäntyylit

län, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin vaikutuksesta kirja kertoo.

”Sisarusten suhteisiin vaikuttavat monet tekijät, kuten ikäero, sukupuoli ja luonteenpiirteet. Perhe-elämään vaikuttaa myös lasten määrä: ainut lapsi voi joskus saada enemmän aikaa ja huomiota vanhemmiltaan, kun taas isossa perheessä lapsi saa paljon seuraa ja iloa sisaruksista.” -Syke 2017

Eri viestintätavoista, niin sanallisista kuin sanattomastakin, ja niiden kehittämisestä kirja kertoo monipuolisesti.

”Tunteita on välillä vaikea ilmaista sanoin. Niitä ilmaistaan myös sanattomana viestintänä eli kasvojen ilmeillä, eleillä, äänensävyillä ja kehon asennoilla.” -Syke 2017

Suhteiden kehittämisestä ja ylläpitämisestä kirja kertoo laajasti.

”Ystävyyteen kuuluu luottamus ja kunnioitus toista kohtaan. Luottamus rakentuu hitaasti ja särkyä helposti. Toisen hyvien ja huonojen puolien hyväksyminen on osa kunnioitusta. Sitä on myös sen ymmärtäminen, ettei toista ihmistä voi rajoittaa eikä omistaa.” -Syke 2017

Perherakenteista ja niiden muutoksista, kuten erosta, kerrotaan kirjassa eri tavoin.

Eroon sisältyy monenlaisia vaiheita ja tunteita, ja siihen on yleensä monia syitä. Vanhempien ero voi olla sopuisa tai riitaisa. Joskus molemmat puoliset haluavat erota, joskus vain toinen. Niin kipeältä kuin vanhempien ero voi tuntuakin, toisinaan se on paras vaihtoehto.” -Syke 2017

Kirja kertoo erilaisista perheistä kattavasti ja käy asioita läpi monelta eri kannalta, aina huoltajuudesta asumisjärjestelyihin.

”Perhemalleja on nykyään monenlaisia. Perheen vanhemmat voivat olla aviopari tai avopari. Tällaisessa ydinperheessä huoltaja ovat yleensä lapsen biologisia vanhempia. Vanhemmat voivat olla myös samaa sukupuolta. Yksinhuoltajaperheessä taas huoltajana on äiti tai isä. Yhteishuoltajuus tarkoittaa, että eron jälkeenkin vanhemmat päättävät lasten asioista yhdessä. Nykyään yhä useampi perhe on niin sanottu uusperhe. Se tarkoittaa sitä, että perheen äidillä, isällä tai molemmilla on lapsia aikaisemmasta parisuhteesta.” -Syke 2017

### 6.3.6 Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi

Syke kertoo hygieniasta ja itsensä tutkimisesta monipuolisesti, sekä naisten että miesten näkökulmasta. Kirja kertoo yhdyntää edeltävästä ja seuraavasta hygieniasta.

”Kuukatusisuojusta terveystieteiden on helppo vaihtaa, ja vaihtamisen tarve on helppo huomata. Jos vuoto on runsasta, intiimialueet on hyvä pestä sidettä vaihdettaessa.” -Syke 2017

Kirja kertoo seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja sen erilaisista muodoista. Kirjassa kerrotaan keinoista välttää hyväksikäyttö sekä erilaisista avun hakemisen keinoista.

”Vastoin ihmisen tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa kutsutaan seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi. Se voi tapahtua esimerkiksi kasvotusten tai vaikka puhelimen tai internetin välityksellä. Siihen kuuluu muun muassa ulkonäköön kohdistuva seksuaalinen vihailu, luvatta kuvaaminen seksuaalisiin tarkoituksiin ja seksuaalisten kuvien levittäminen. Myös häiritsevä seksuaalissävyytteinen koskettelu ja seksuaalisten tekojen ostaminen tavaramalla, päihteillä tai rahalla sekä seksuaalinen väkivalta ovat seksuaalista kaltoinkohtelua.” -Syke 2017

Riskialttiista seksuaalisesta käyttäytymisestä kirjassa kerrotaan laajasti. Päihteet, vertaispaine, kiusaaminen ja media kerrotaan kirjassa.

”Päihteet eivät kuulu turvaseksiin. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon ja vähentää estoja, joten se saattaa lisätä rohkeutta lähestyä ihastuksen kohdetta. Alkoholi kuitenkin heikentää harkintakykyä ja runsaasti nautittuna myös seksuaalista kyvykkyyttä. Humalassa ehkäisy voi unohtua tai siitä ei välitetä, mistä saattaa seurata seksitauti tai ei-toivottu raskaus. Humalassa tai sammuneena voi myös joutua tilanteisiin, joissa oma harkinta pettää tai ei pysty suojelemaan itseään seksuaaliselta hyväksikäytöltä.” -Syke 2017

Sukupuolitaudit eli seksitaudit kerrotaan sekä vanhalla että uudella termillä. Seksitaudeista yleisimmät olivat kuvattu sekä oirein että tarttumistavoin.

”Seksuaalisessa kanssakäymisessä tarttuvia tauteja kutsutaan seksitaudeiksi tai sukupuolitaudeiksi. Ne tarttuvat limakalvo tai verikontaktissa. Ihmisellä on limakalvoja muun muassa sukuelimissä, peräaukossa, suussa ja nielussa. Useimmiten tartunta saadaan sukuelimiin. Sen voi saada myös suuseksissä eli koskettelemalla sukuelimiä suulla.” -Syke 2017

Terveystieteiden järjestelmistä sekä palveluista kerrotaan laajasti kirjassa.

”Kaltoinkohtelusta toipumiseen tarvitaan usein toisten ihmisten tukea. Jos läheisten ihmisten apu ei tunnut riittävän, muun muassa kouluterveydenhuollossa osataan tarvittaessa ohjata eteenpäin.” -Syke 2017

Kirja kertoo seksuaaliterveydestä ja seksuaalisuuden myönteisistä vaikutuksista ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.

”Seksuaaliterveys tarkoittaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden terveyttä. Siihen kuuluu muun muassa myönteinen asenne seksuaalisuuteen ja kyky nauttia omasta seksuaalisuudesta ilman pelkoa seksitaudeista, ei-toivotusta raskaudesta tai kaltoinkohtelusta.” -Syke 2017

### 6.3.7 Seksuaalisuus ja oikeudet

Syke kertoo seksuaalioikeuksista monipuolisesti. Kirja ei kerro, mitä IPPF ja WAS ovat, mutta näiden sisältämät oikeudet löytyvät kirjan tekstistä.

”Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia, ja niiden tehtävä on edistää jokaisen seksuaaliterveyttä. Kaikilla on oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen ja itsemääräämisoikeus seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen saa päättää itse, kuka, miten ja milloin saa koskea omaan kehoon. Jokaisella on myös oikeus saada elää yhdenvertaisena riippumatta esimerkiksi seksuaalisesta suuntautumisesta. Tästä esimerkkinä on Suomen tasa-arvoinen avioliittolaki, joka mahdollistaa myös samaa sukupuolta olevien avioliitot.” -Syke 2017

Suomessa voimassa olevasta suojaikärajasta kirja kertoo tarkasti, myös auktoriteetti asemassa olevien kohdalta.

”Sukupuolisuhteen suojaikäraja on Suomessa 16 vuotta. Se tarkoittaa, että kaikki alle 16-vuotiaaseen kohdistuvat seksuaaliset teot ovat kiellettyjä ja katsotaan hyväksikäytöksi. Tästä poikkeuksena iältään ja kehitykseltään lähellä olevien nuorten seksisuhde, johon kumpikin on ryhtynyt omasta tahdostaan. Suojaikäraja on 18-vuotta, jos aikuinen on auktoriteettiasemassa suhteessa nuoreen, esimerkiksi valmentaja tai opettaja.” -Syke 2017

### 6.3.8 Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)

Syke kertoo vertaispaineen, median, pornografian, kulttuurin ja sukupuolen vaikutuksista seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen. Kirja ei kerro uskonnon, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksista.

”Seksiin törmää nykyään melkein kaikkialla. Esimerkiksi vähäpukkeisten ihmisten kuvia käytetään runsaasti mainonnassa niin lehdissä, kadunvarsimainoksissa kuin internetissä. Musiikkivideot tihkuvat seksiä, ja lehdissä nuorillekin annetaan seksivinkkejä.” -Syke 2017

## 6.4 Tuloksien yhteenveto

Tutkimuksessa käytetyt kirjat olivat jokainen erilaisia tiedolliselta sisällöltään. Pääasiallisesti kirjat sisälsivät Euroopan seksuaalikasvatuksessa annettuja standardeja hyvin, mutta jokaisella kirjalla oli selvästi havaittavissa erilaiset painotusalueet. Kun yksi kirja painotti seksuaalisuutta ja jätti tunteet vähemmälle, niin toinen kirja käsitteli tunteita enemmän, mutta ihmisenkeho ja kehonkuva jäivät suppeammaksi. Taulukkoon 9. on koottuna yhteenveto kaikkien tutkimuksessa olleiden kirjojen analyyseistä.

Taulukko 9. Yhteenveto kirjojen analyyseistä

Teema	Voimaa	Vire	Syke
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Hyvä
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Seksuaalisuus	Hyvä	Hyvä	Hyvä
Tunteet	Heikko	Hyvä	Hyvä
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Seksuaalisuus ja oikeudet	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	Hyvä	Hyvä	Tyydyttävä

## 7 Pohdinta

Oppimisprosessi voidaan avata kolmen vaiheen avulla: tavoitteen asettelu, itsenäinen työskentely, yhteistyö ja keskustelu (Helsingin kaupungin opetusvirasto 2016). Tavoitteiden asettaminen pohjautui opinnäytetyön tavoitteisiin, ryhmän osaamistasoon ja jäsenten kiinnostuksen myötä. Jäsenet tekivät töitä itsenäisesti syventyen aiheen tihettyihin osa-alueisiin, kuitenkin jokainen perehtyi tutkimukseen kokonaisvaltaisesti. Yhteistyötä tehtiin jäsenten kesken ja ohjaajien kanssa oppien tuomaan omat näkemykset työstä sekä ottamaan huomioon ohjaajien neuvot ja kommentit. Työn aikana ryhmän jäsenet syventyivät aiheeseen, oppivat uusia termejä, oppivat uusia tutkimus menetelmiä ja miten tutkimustyötä tehdään. Kommunikaatio taidot ja palautteen vastaanottaminen myös kehittyivät työn aikana.

### 7.1 Tulosten pohdinta

Tutkimusongelmaa lähdettiin ratkaisemaan analyysitaulukoiden keinoin. Ryhmän jäsenet laativat yhdessä taulukon Euroopan seksuaalikasvatuksen standardien teemojen perusteella. Tutkimuksen kohteina olleet kirjat käytiin lävitse ja analyysitaulukoihin soveltuvat tekstit sijoitettiin taulukkoon. Tutkimusmenetelmänä dokumenttianalyysi rajasi tulkinnan ja mielipiteen mahdollisuuden ulkopuolelle, jolloin tuloksissa esillä ovat ainoastaan faktat. Tutkimusmenetelmä oli myös joidenkin tekstien tutkimuksen ulkopuolelle rajaamisen taustalla, sillä kirjojen teksteistä jätettiin kokemusperäinen tieto tutkimuksen ulkopuolelle ja tutkimukseen otettiin vain tutkimusperäinen faktatieto.

Tämän jälkeen taulukojen sisältämiä kirjojen lauseita vertailtiin Euroopan seksuaalikasvatuksen standardeihin ja sisällön perusteella arvioitiin kolmeen eri arviointiluokkaan. Näiden vaiheiden avulla saatiin selkeä kuva siitä, miten kirjat vastasivat standardeja.

Tuloksissa on havaittavissa tietynlaisia yhtäläisyyksiä kirjojen välillä, mutta myös eroavaisuuksia löytyy. Heikon arvosanan sai vain yksi kirja yhdessä teemassa, joka kertoo kirjojen tason olevan enemmän tyydyttävän ja hyvän tasoa. Kirjojen välillä oli havaittavissa selviä painotusalueita, ja nämä vaihtelivat kirjasta riippuen.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut tutkijoille ohjeita tutkimuksen luotettavuuden sekä uskottavuuden takaamiseksi. Parhaana lähtökohtana näille pidetään hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattamista. (Kuula 2011: 34.)

Tutkimuksessa on hyvin pieni otos terveystiedon oppikirjoja, jolloin herää kysymys, kuinka yleistettävissä tutkimuksen tulos on. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia uuden 2016 vuoden opetussuunnitelman mukaisia terveystiedon oppikirjoja, jolloin kriteeri rajasi monen terveystiedon oppikirjan tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimuksessa tutkittiin Euroopan seksuaalikasvatuksen standardit 12–15 vuotiaiden ikäryhmää, jolloin kyseeseen tulivat yläasteikäiset nuoret. Täten päädyttiin kirjojen kohdalla ottamaan tutkimukseen tutkittavaksi ainoastaan kirjoja, jotka sisälsivät 7-9 luokkalaisille suunnatun materiaalin.

Tutkimuksessa rajattiin oppikirjoista pois osa-alueita, joilla ei käsitelty seksuaalisuutta. Tällä menetelmällä yritettiin saada kirjoista mahdollisimman samankaltaiset kokonaisuudet käsiteltäviksi, jolloin tulokset olisivat vertailukykyisiä. Tämä herätti kuitenkin kysymyksen, onko tutkimuksen tulos luotettava. Esimerkiksi Voimaa oppikirja käsittelee tunteet omassa kappaleessaan, joka rajautui tutkimuksessa käytettyjen aihealueiden ulkopuolelle. Tämä saattaa siten vääristää Voimaa kirjan tutkimustuloksia tunteet teeman kohdalla.

Etiikka on osa jokapäiväistä elämää ja tilanteita, joissa pohditaan suhtautumista omiin sekä toisten tekemisiin. Etiikassa pohditaan mikä on sallittua ja mikä ei, sekä syitä näihin. Jokaisen tutkijan tulisi muistaa tutkimuksen eri vaiheissa tutkimusetiikka, johon kuuluvat

eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet. Lääketieteen tutkimusetiikkaa pidetään mallina muille tieteille. Tämän aseman saavuttamisen taustalla on monia syitä. Yhtenä esimerkkinä on pisimpään laaditut normit, sekä näiden erittäin huolellinen laatiminen. Lääketieteen normit ovat suuriltaan velvollisuusetiikkaan nojautuvia, sillä niiden lähtökohdaksi on ihmisarvon kunnioitus. (Kuula 2011: 21, 40-41, 276.)

Tutkimuksessa pohdittiin etiikkaa osana jokaista tutkimuksen vaihetta. Tutkimuksessa aineistona on kirjallisuus, joka koostuu aiemmin tutkitusta materiaalista. Tämän vuoksi tutkimuksen arkaluonteisuus tai yksityisyyden suojan mukana tuomat eettiset kysymykset ovat käsiteltyä tutkittavaa materiaalia muodostettaessa aikaisemmin. Kuitenkin kirjallisuutta tutkiessa on erittäin tärkeää muistaa tekijänoikeudet. Nämä huomioitiin kiinnittämällä huomiota oikeanlaiseen viittaamiseen sekä lähdetietojen merkitsemiseen. Posteriissä käytetyt valokuvat ovat ryhmän jäsenten itse ottamia, jolloin tekijänoikeudet kuvien käyttöön ovat ryhmän jäsenillä. Mahdollisen plagioimisen estämiseksi opinnäytetyö tarkastettiin Turnitin-ohjelman avulla.

### 7.3 Yleistä pohdintaa tutkittavista kirjoista

Kirjojen analyyseistä saadut tulokset sekä yllättivät, että myös vastasivat osaltaan odotuksia. Kirjat olivat hyvin opettavaisia, ja sisälsivät tietoa asioista, joista ryhmän jäsenet eivät muista itse saaneensa tietoa yläasteikäisinä. Kirjoista tutkimuksen tekijät oppivat myös uusia termejä, joita he eivät olleet aikaisemmin kuulleet, yhtenä esimerkkinä grooming, jolla tarkoitetaan lapsen houkuttelua seksuaalisiin tekoihin.

Kirjoista löytyi hyvin tietoa nuorille mutta ryhmä koki, että asiat yritettiin selittää kirjoissa välillä liiankin yksinkertaisesti, jolloin saaduista lauseista oli välillä hankala saada tarkoitusta selville, tai samalle lauseelle sai monta erilaista tarkoitusta. Lisäksi kirjoissa oli havaittavissa kirjoitus- ja kielioppivirheitä, joka sai pohtimaan, onko yläasteikäisille suunnatuissa oppikirjoissa normaalisti näin paljon kirjoitusvirheitä ja mikä vaikutus sillä tällöin on nuorten oikeinkirjoitustaitoihin.

Kuitenkin, vaikka kirjat sisälsivät paljon hyvää tietoa, koettiin, että kirjasta löytyi myös harhaanjohtavaa tietoa sekä yllättävän paljon yleistyksiä sekä olettamuksia. Esimerkiksi Voimaa kirja kertoi transsuuntautuneiden ihastumisen ja rakastumisen kohteen olevan pääasiallisesti transihminen. Tämä ihmetytti, sillä esimerkiksi Trasek ry (n.d) kertoo, ettei



transsukupuolisuus liity seksuaalisuuteen (Trasek ry n.d). Euroopan seksuaalikasvatuksen standardeissa puhutaan sukupuolitaudeista, vaikka esimerkiksi Seksuaaliterveysasema (2014) kertoo, ettei seksitaudin tarttuminen riipu sukupuolesta, sillä seksitaudin voivat saada kaikki ihmiset sukupuolesta riippumatta (Seksuaaliterveysasema 2014). Myös kirjoista löytyi erilaisia versioita, sillä osassa kirjoista käytettiin sekä seksi- että sukupuolitautilitermejä, kun osassa mainittiin pelkästään sukupuolitaudit.

Nykypäivänä maahanmuuton myötä, ympärileikkaus on ollut mediassa enemmän esillä. Kirjoista jäätin kaipaamaan ympärileikkauksiin, sekä tyttöjen silpomisiin liittyviä tietoja, sillä ryhmän jäsenet kokivat, että tämä olisi aihealue, josta nuoria olisi hyvä tiedottaa. Nuoria tiedottamalla, pystyisi mahdollisesti muuttamaan asenteita, esimerkiksi tyttöjen silpomista kohtaan.

#### 7.4 Kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimustulokset osoittivat, että kirjojen välillä oli melkoisia tasoeroja eri teemojen välillä. Tämä herätti kysymyksiä, saavatko peruskouluissa opiskelevat nuoret samanlaatuista opetusta, mikäli oppimateriaaleissa on havaittavissa huomattavia laatueroja.

Tätä aihetta pohtiessa, esille tuli jatkotutkimusaihe, sillä Euroopan seksuaalikasvatuksen standardit antavat ohjeistuksen sekä tiedoista, taidoista että asenteista, joita nuorille tulisi opettaa. Tässä opinnäytetyössä on tutkittu terveystiedon kirjojen tiedollista antia, mutta tulevissa tutkimuksissa voisi tutkia kirjojen tietojen perusteella opetettavia taitoja sekä asenteita. Kykenevätkö nuoret kirjojen avulla saamaan riittävästi tietoa, joilla he voisivat tavoitella standardien mukaisia taitoja sekä asenteita?

Jatkotutkimuksessa voi tutkia Euroopan seksuaalikasvatuksen standardien kaikkia osaluueita ja niiden tulosten perusteella tutkimuksia voi hyödyntää luomalla tasavertaisen terveystiedon oppimateriaalin. Tutkimuksen voi kehittää ottamalla yläasteen oppilaat ja opettajat mukaan esimerkiksi haastattelun avulla.

## Lähteet

Aira, Tuula – Kannas, Lasse – Peltonen, Heidi 2009. Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Terveystiedon kehittämistutkimus osa I. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anttila, Pirkko 2014. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Verkkodokumentti. <<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.2.4%20Dokumenttianalyysi>> Luettu 19.4.2018

Avioliittolaki 234/1929. Annettu Helsingissä 13.6.1929.

Bildjuschkin, Katriina – Klemetti, Reija – Kulmala, Teija – Luoto, Riitta – Nipuli, Suvi – Nykänen, Maarit – Parekh, Seija – Raussi-Lehto, Eija – Surcel, Heljä-Marja 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere 2016.

Bildjuschkin, Katriina 2016. Terveystiedon opettajien ja oppilashuollon käsityksiä seksuaalisuudesta, sen kohtaamisesta ja seksuaaliterveyden opettamisesta peruskoulussa. Kumita-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2016.

Helsinki Pride 2017. Verkkodokumentti. <<https://helsinki-pride.fi/fi/>>. Luettu 9.10.2017

Helsingin kaupungin opetusvirasto 2016. Osaamismerkki. Oppimisprosessi. Verkkodokumentti. <<http://osaamismerkki.meke.wikispaces.net/Oppimisprosessi>> Luettu 19.4.2018

Hernandez-Martinez, Antonio – Garcia-Serrano, Immaculada – Simon-Hernandez, Mercedes – Coy-Auñon, Rosa – Garcia-Fernandez, Antonio Manuel – Liante-Peñarrubia, Eulalia – Floro-Moreno, Pilar – Mateos-Ramos, Antonio 2008. Effectiveness of a sexual education program in teenagers in knowledge acquisition and changes in attitude to the use of contraceptive methods.

Korteniemi-Poikela, Erja – Cacciatore, Raisa 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere 2011.

Nummelin, Raija 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere 2000.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Next Print Oy. Helsinki 2016.

Perusopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Opetusjulkaisu. Vaasan yliopisto. Vaasa 2011.

Seta ry 2016. Sateenkaarisanasto. Verkkodokumentti. <<https://seta.fi/sateenkaarisanasto/>> Luettu 4.5.2018.

Seksuaaliterveysasema 2014. Seksitaudit vs. sukupuolitaudit. Verkkodokumentti. <<https://moodle.amk.fi/mod/page/view.php?id=3711&lang=en>>. Luettu 6.5.2018.

Sex Information and Education Council of Canada 2015. Sexual health education in the schools: Questions and answers. Updated 2015 Ontario edition. Toronto, On.

Sivonen, Mari 2017. Dokumenttianalyysi tutkimusmenetelmänä terveystieteessä. Itä-Suomen yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Yliopistopaino Helsinki 2006

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016. Esi- ja peruskouluopetus. Verkkojulkaisu. Helsinki 2016. Tilastokeskus. Luettu 9.10.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhuoltoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014b. Seksuaalikasvatus. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>>. Luettu 5.10.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Toteuttamisohjeet. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a. Seksuaalinen suuntautuminen. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/seksuaalinen-suuntautuminen>> Luettu 26.1.2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b. Sukupuoli-identiteetti. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuoli-identiteetti>> Luettu 26.1.2018

Trasek ry n.d. Perustietoa. Verkkodokumentti. <<http://trasek.fi/perustietoa/kasitteita/>>. Luettu 6.5.2018

Tuomi, Jouni — Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Vantaa: Tammi

Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/2012. Annettu Helsingissä 28.6.2012.

Vehviläinen-Julkunen, Katri — Kankkunen, Päivi 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro oy.

World association for sexual health. Declaration of sexual rights 2014.

World Health Organization 2006. Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva. Geneva.

Yhdistyneet kansakunnat 2002. Yleissopimus lasten oikeuksista.

## Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa

Tässä opinnäytetyössä käsitellään yläasteikäisten nuorten seksuaalikasvatusta peruskoulun oppimateriaaleissa, joten Seksuaalikasvatuksen standardeista Euroopassa tarkasteltavaksi kohteeksi valikoitui 12–15 -vuotiaiden ikäryhmä. Taulukossa esitetään tämän ikäryhmän standardit.

Taulukossa on käytetty erilaisia merkitsemistapoja opettävien asioiden luokittelun avuksi. Tummennetulla ajatusviivalla olevat tekstit ovat pääaiheita tai vähimmäisvaatimuksia, kun taas valkoisella laatikolla kirjoitetut tekstit ovat pääaiheen syventymistä kuvaavia täydentäviä ja vapaaehtoisia. Mustan pallon ja kursivoidun tekstin alla on täydentäviä aiheita, jotka ovat uusia ja valkoisen pallon teksti kertoo syventävistä täydennysaiheista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Taulukko 10. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 12-15 vuotiaiden ikäryhmässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010)

12–15 ikäryhmä	Tiedot Nuorelle kerrottava	Taidot Nuori on opetettava	Asenteet Nuorta on autettava
<b>Ihmiskeho ja ihmisen kehitys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ihmiskehosta, kehonkuvasta ja kehon muuttamisesta (naisen sukuelinten silpomisesta, ympärileikkauksesta, immenkalvosta ja sen korjaamisesta, anoreksiasta, bulimiasta, lävistyksistä ja tatuoinneista).</li> <li>– Kuukautiskierrosta; kehon sekundaarisista seksuaalisista tunnusmerkeistä, niiden toiminnasta miehillä ja naisilla sekä niihin liittyvistä tunteista.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Median välittämistä kauneutta koskevista viesteistä; kehon muuttamisesta läpi elämän.</li> <li>• Yksiköistä, joista nuoret voivat hakea apua, jos heillä on näihin asioihin liittyviä ongelmia.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kuvailemaan, miten ihmisten ajatukset omasta kehostaan voivat vaikuttaa heidän terveyteensä, minäkuvaansa ja heidän käyttäytymiseensä.</li> <li>• Hyväksymään <i>murrosikä ja vastustamaan vertaispainetta.</i></li> <li>• Suhtautumaan <i>kriittisesti median viesteihin ja kauneuteollisuuteen.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Suhtautumaan kriittisesti kehon muuttamiseen.</i></li> <li>○ Hyväksymään eri malliset kehot ja arvostamaan niitä.</li> </ul>
<b>Hedelmällisyys ja lisääntyminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Äitiyden ja isyyden vaikutuksesta (nuo-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tunnistamaan raskauden merkit ja oireet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kehittämään henkilökohtainen suh-</li> </ul>

	<p>reen) (lasten kasvattamisen merkityksestä, perhesuunnittelusta, urasuunnittelusta, ehkäisystä sekä päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa).</p> <p>– Ehkäisyneuvoista.</p> <p>– Ehkäisyn pettämisestä ja sen syistä (alkoholin käyttö, sivuvaikutukset, unohtaminen, sukupuolten epätasa-arvo jne.).</p> <p>– Raskaudesta (myös saman sukupuolen edustajien välisissä suhteissa) ja hedelmättömyydestä.</p> <p><input type="checkbox"/> Eri ehkäisy menetelmiin (myös jälkiehkäisyyn) liittyvistä faktoista ja myyteistä (luotettavuus, edut ja haitat).</p>	<p>– Hankkimaan ehkäisyvälineitä oikeasta paikasta, esimerkiksi käymällä terveydenhuollon ammattilaisen luona.</p> <p>– Tekemään tietoinen päätös hankkia tai olla hankkimatta seksuaalisia kokemuksia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puhumaan ehkäisystä.</li> <li>○ Valitsemaan tietoisesti ehkäisymenetelmä ja käyttämään valittua ehkäisymenetelmää oikein.</li> </ul>	<p>tautumistapa (normit ja arvot) äitiyteen ja isyyteen (nuorella iällä), ehkäisyyn, aborttiin ja adoptioon.</p> <p>– Suhtautumaan myönteisesti yhteiseen vastuunkantoon ehkäisystä.</p>
<b>Seksuaalisuus</b>	<p>– Seksuaaliseen kiinnostumiseen ja sukupuolten eroihin liittyvistä rooliodotuksista ja roolin mukaisesta käyttäytymisestä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukupuoli-identiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta, myös oman identiteetin tunnustamisesta avoimesti ja homoseksuaalisuudesta.</li> <li>• Siitä, miten seksuaalisuudesta nautitaan sopivalla tavalla (oman ajan ottaminen).</li> <li>○ Ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta.</li> <li>○ Mielihyvästä, masturboinnista, orgasmista.</li> </ul>	<p>– Kehittämään inttiimin viestinnän ja neuvottelun taitoja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekemään vapaita ja vastuullisia valintoja arvioituaan kunkin mahdollisen vaihtoehdon seurauksia, etuja ja haittoja (kumppanit, seksuaalinen käyttäytyminen).</li> <li>• Nauttimaan seksuaalisuudesta vastuullisella tavalla. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Erottamaan "tosielämän" seksuaalisuus mediassa esitetystä seksuaalisuudesta.</li> </ul> </li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> Ymmärtämään seksuaalisuuden olevan oppimisprosessi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hyväksymään, kunnioittamaan ja ymmärtämään seksuaalisuudessa ja seksuaalisessa suuntautumisessa ilmenevää erilaisuutta (seksin pitäisi perustua molempien osapuolten halukkuuteen, olla vapaaehtoisista, tasa-arvoista, ikään nähden sopivaa, tilanteeseen sopivaa ja itsekunnioitukseen perustuvaa).</li> </ul>
<b>Tunteet</b>	<p><input type="checkbox"/> Ystävyys, rakkautta ja intohimon välisestä erosta.</p> <p><input type="checkbox"/> Eri tunteista, esimerkiksi kiinnostuksesta, rakastumisesta, ristiriitaisista tunteista, epävarmuudesta, häpeästä, pelosta ja mustasukkaisuudesta.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ilmaisemaan ystävyttä ja rakkautta eri tavoin.</p> <p><input type="checkbox"/> Ilmaisemaan omia tarpeita, toiveita ja rajoja ja kunnioittamaan muiden tarpeita, toiveita ja rajoja.</p>	<p>– Hyväksymään se, että ihmiset tuntevat eri tavoin (muu muassa sukupuolensa, kulttuurinsa ja uskontonsa vuoksi sekä sen vuoksi, miten he tulkitsevat näitä).</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Käsittämään erilaisia/ristiriitaisia tunteita, tunteita, tuntemuksia ja haluja.</i></li> </ul>	
<b>Ihmissuhteet ja elämäntyyli</b>	<p>– Iän, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin vaikutuksesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Eri viestintätavoista (verbaalinen ja nonverbaalinen) ja niiden kehittämisestä.</i></li> <li>• <i>Suhteiden kehittämisestä ja ylläpitämisestä.</i></li> <li>• <i>Perherakenteista ja niiden muutoksista (esimerkiksi yksinhuoltajuudesta).</i></li> <li>○ <i>Erilaisista (miellyttävistä ja epämiellyttävistä) suhteista, perheistä ja elämäntavoista.</i></li> </ul>	<p>– Puuttumaan epäoikeudenmukaisuuteen, syrjintään ja epätasa-arvoon.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Ilmaisemaan ystävyttä ja rakkautta eri tavoin.</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>Luomaan sosiaalisia kontakteja, ystävystymään, luomaan ja ylläpitämään suhteita.</i></li> <li>○ <i>Viestimään suhteisiin liittyvistä omista odotuksistaan ja tarpeistaan.</i></li> </ul>	<p>– Kohti pyrkimystä luoda tasa-arvoisia ja tyydyttäviä suhteita.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Ymmärtämään sukupuolen, iän, uskonnon, kulttuurin yms. vaikutus suhteisiin.</i></li> </ul>
<b>Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi</b>	<p>– Hygieniasta ja itsensä tutkimisesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä ja sen eri tyypeistä, sen välttämisestä ja avun hakemisesta.</i></li> <li>• <i>Riskialttiista (seksuaalisesta) käyttäytymisestä ja sen syistä (alkoholi, huumeet, vertaispaine, kiusaaminen, prostituutio, media).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sukupuolitautilien, myös HIV:n, oireista, tarttumisen ja tartunnan ehkäisemisestä.</i></li> <li>• <i>Terveydenhuoltojärjestelmistä ja palveluista.</i></li> <li>○ <i>Seksuaalisuuden myönteisestä vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin.</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>– Tekemään (seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyviä) vastuullisia päätöksiä ja tietoon perustuvia valintoja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Pyytämään apua ja tukea ongelmatilanteissa.</i></li> <li>• <i>Kehittämään neuvottelu- ja viestintätaitojaan voidakseen nauttia turvallisesta ja nautinnollisesta seksistä.</i></li> <li>• <i>Kieltäytymään epämiellyttävästä tai suojaamattomasta sukupuoliyhteydestä tai estämään sen.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hankkimaan kondomeja ja ehkäisyvälineitä ja käyttämään niitä oikein.</i></li> <li>• <i>Tunnistamaan riskialttiit tilanteet ja hallitsemaan niitä.</i></li> <li>• <i>Tunnistamaan sukupuolitaudin oireet.</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Ymmärtämään kumppaneiden olevan yhdessä vastuussa terveydestä ja hyvinvoinnista.</i></li> <li>• <i>Ymmärtämään olevansa vastuussa sukupuolitautilien/ HIV:n tarttumisen ehkäisemisestä.</i></li> <li>• <i>Ymmärtämään olevansa vastuussa ei-toivotun raskauden ehkäisemisestä.</i></li> <li>• <i>Ymmärtämään olevansa vastuussa seksuaalisen hyväksikäytön ehkäisemisestä.</i></li> </ul>
<b>Seksuaalisuus ja oikeudet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Seksuaalioikeuksista siten kuin IPPF ja WAS ovat ne määrittäneet.</i></li> <li>• <i>Kansallisista säädöksistä ja määräyksistä</i></li> </ul>	<p>– Huomioimaan omat seksuaalioikeutensa ja muiden seksuaalioikeudet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Pyytämään apua ja tietoa.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <i>Hyväksymään omat seksuaalioikeutensa ja muiden seksuaalioikeudet.</i></li> </ul>

	<i>(sukupuolisuhteen aloittamiselle asetettu ikäraja).</i>		
<b>Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)</b>	<input type="checkbox"/> Vertaispaineen, median, pornografian, (kaupunki)kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksesta seksiä koskeviin päätöksiin, seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen.	<b>– Käsittelemään perheessä ja yhteiskunnassa ilmeviä ristiriitaisia henkilökohtaisia (tai henkilöiden välisiä) normeja tai arvoja.</b> <input type="checkbox"/> Hankkimaan medialukutaito ja suhtautumaan oikein pornografiaan.	– Luomaan henkilökohtainen näkemys seksuaalisuudesta (joustavuus) muuttuvassa yhteiskunnassa tai ryhmässä.



## **Terveystiedon oppikirjat**

Nimi: Syke 7-9 Terveystieto

Tekijät: Huhtala Hanna, Lehtinen Ismo, Lehtinen Tiina, Soisalo Soli.

Julkaisuvuosi: 2017

Julkaisija: Edita Publishing Oy

Painos: 1.

Nimi: Vire (Terveystieto 7-9)

Tekijät: Immonen Anu, Pohjanlahti Anja, Sihvola Seija.

Julkaisuvuosi: 2017

Julkaisija: Kustannusosakeyhtiö Otava

Painos: 1.

Nimi: Voimaa 7-9 terveystieto

Tekijät: Hannukkala Marjo, Orkola Tuula, Reinikkala Paula.

Julkaisuvuosi: 2017

Julkaisija: Sanoma pro

Painos: 1.

## Terveystiedon oppikirjojen analysointi taulukot

## Voimaa 2017

Teema	Tarvittavat tiedot	Kirjojen lauseet
<b>Ihmiskeho ja ihmisen kehitys</b>	<p>– Ihmiskehosta, kehonkuvasta ja kehon muuttamisesta (naisten sukuelinten silpomisesta, ympärileikkauksesta, immenkalvosta ja sen korjauksesta, anoreksiasta, bulimiasta, lävistyksistä ja tatuoinneista).</p> <p>– Kuukautiskierrosta; kehon sekundaarisista seksuaalisista tunnusmerkeistä, niiden toiminnasta miehillä ja naisilla sekä niihin liittyvistä tunteista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Median välittämistä kauneutta koskevista viesteistä; kehon muuttumisesta läpi elämän.</li> <li>• Yksiköistä, joista nuoret voivat hakea apua, jos heillä on näihin asioihin liittyviä ongelmia.</li> </ul>	<p>Voimaa 102 kpl 1: Murrosiän eli puberteetin aikana nuoren kasvu ja kehitys kiihtyvät. Muutoksia tapahtuu fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä.</p> <p>Voimaa 102 kpl 1: Kasvamista säätelevät elimistön aineet, joita kutsutaan hormoneiksi. Näkyvimmat muutokset tapahtuvat kehon ulkomuodossa, mutta myös kehon sisällä tapahtuu paljon asioita, joita emme näe. Kehon muutoksia kutsutaan fyysisiksi muutoksiksi.</p> <p>Voimaa 102 kv 1: Murrosikä alkaa, kun hormonitoiminta muuttuu ja lisääntyy aivoissa.</p> <p>Voimaa 102 kv 2: Murrosiän fyysisiä muutoksia: hikoilu, karvoituksen lisääntyminen sukuelinten alueella ja kainaloissa, ihon rasvoittuminen, pituuskasvu, vartalon muotojen muuttuminen.</p> <p>Voimaa 102 kv 3: Aivojen hormonitoiminnan muutos käynnistää munasarjojen ja kivesten hormonituotannon, minkä seurauksena tapahtuvat murrosiän fyysiset muutokset.</p> <p>Voimaa 103 kpl 1: Kasvun nopeutuminen murrosiässä näkyy ensimmäiseksi jalkaterissä ja käsissä. Nopean pituuskasvun vaihe eli kasvupyrähdys alkaa tytöillä heti murrosiän alettua noin 10 vuoden iässä. Poikien pituuskasvu kiihtyy selvästi myöhemmin, noin 12-13 vuotiaana, ja se on nopeimmillaan 14-15 vuotiaana.</p> <p>Voimaa 103 kpl 4: Murrosiän muutosten kanssa eläminen ei ole aina helppoa. Keho muuttuu melko nopeasti, mutta sopeutuminen muutoksiin tapahtuu hitaasti. Murrosiän muutoksiin ei voi itse vaikuttaa, mutta itselleen voi suoda aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen.</p> <p>Voimaa 106 kpl 1: Kehitys työstä naiseksi sisältää monia vaiheita ja kestää lähes koko nuoruusiän aja, noin 22-vuotiaaksi asti.</p> <p>Voimaa 106 kpl 1: Jokainen saa tottua ja kasvaa naiseuteen rauhassa omassa tahdissaan. Tärkeintä on, että oppii arvostamaan omaa muuttuvaa vartaloaan, pitämään itsestään hyvää huolta ja nauttimaan naisellisuudestaan.</p> <p>Voimaa 106 kpl 2: Tytön murrosikä alkaa yleensä rintojen kehittymisellä. Alussa rinnat voivat tuntua aroilta ja olla hie-man koholla. Rintojen koko ja muoto määräytyvät yksilöllisesti perintötekijöiden vaikutuksesta. Lähes samanaikaisesti rintojen kehittymisen kanssa käynnistyy yleensä pituuskasvupyrähdys ja häpykarvoitus alkaa kasvaa.</p> <p>Voimaa 106 kpl 3: Tytön vartalo saa kaarevat, naiselliset muotonsa murrosiässä. Uudet muodot johtuvat rasvan määrän lisääntymisestä rintojen ohella erityisesti reisissä, lantion ja pakaroiden alueella. Joskus tytöt reagoivat tähän muutokseen laihduttamalla, koska he uskovat olevansa lihavia. Kyse on kuitenkin hormonien aikaansaamasta normaalista kehityksestä. Lantio levenee sivulle, mikä mahdollistaa aikanaan synnytyksen. Myös tyttöjen lihasmassa lisääntyy, vaikkakaan ei yhtä paljon kuin poikien.</p>

Voimaa 107 kpl 1: Sukuelinten kehitys mahdollistaa kyvyn lisääntyä. Naisen sukuelimet jaetaan ulkoisiin ja sisäisiin sukuelimiin. Ulkoiset sukuelimet voi nähdä peilin avulla, sisäiset sukuelimet ovat piilossa lantion sisällä. Sukuelimet kehittyvät ja kasvavat murrosiässä muiden kehonosien ohella.

Voimaa 107 kpl 2: Klitoris eli häpykieli on naisen sukuelinten tuntoherkin osa ja tärkeä seksuaalisen mielihyvän kannalta. Tuntoherkkyys johtuu muun muassa siitä, että klitoriksen pää sisältää runsaasti hermopäätteitä. Klitoris on paisuvaikudosta, joka täyttyy verellä naisen kiihottuessa seksuaalisesti. Suurin osa klitoriksesta on lantion sisällä, vain sen pää on näkyvässä. Se on noin herneen kokoinen, ja sitä peittää pieni ihopoimu.

Voimaa 107 kpl 3: Sukuelinten lisäksi naisen seksuaalisuuden kannalta tärkeitä ovat lantionpohjanlihakset. Ne ovat tarpeen virtsan pidätyksessä, yhdynnässä ja synnytyksessä. Niitä voi vahvistaa kuten muitakin lihaksia.

Voimaa 107 kpl 4: Rintojen kehittyminen, karvoituksen ilmaantuminen ja valkovuoto ovat merkkejä ensimmäisten kuukautisten lähenemisestä. Valkovuoto on vaaleaa, emättimen erittämää nestettä, joka pitää emättimen kosteana ja puhtaana.

Voimaa 107 kpl 6: Kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana, monilla kuitenkin jo nuorempana, toisilla vanhempana.

Voimaa 107 kv 1: Isojen häpyhuulten ulkoreunan ihoa peittää karvoitus. Isot häpyhuulet ovat pehmeät niiden sisältämän rasvakerroksen ansiosta. Häpyhuulet ovat usein keskenään erinäköiset, -kokoiset ja -väriset. Pienten häpyhuulten välissä, emättimen aukon sisällä on immenkalvo. Kun nuori tyttö kasvaa, immenkalvo venyy ja mahdollistaa yhdynnän.

Voimaa 108 kpl 1: Normaali kuukautisvuoto kestää 2-7 päivää. Kuukautisten aikana veristä vuotoa tulee enintään pari desilitraa. Vuodon kesto ja määrä ovat kuitenkin yksilöllisiä, ja ne voivat vaihdella kuukausittain. Kuukautiset voivat olla hyvin epäsäännölliset parin ensimmäisen vuoden ajan.

Voimaa 108 kv 1: Kuukautiskierto on keskimäärin 28 vuorokautta kestävä tapahtumasarja, joka alkaa ensimmäisestä vuotopäivästä ja päättyy seuraavien kuukautisten ensimmäiseen päivään.

Voimaa 108 kv 1: 1: Kuukautisvuoto. 2: Munasolu kypsyy munasarjassa ja kohdun limakalvo turpoaa. 3: Munasolun irtoaminen eli ovulaatio. Munasolu irtoaa yleensä kierron puolivälissä eli noin kaksi viikkoa kuukautisten alkamisen jälkeen ja kulkeutuu munanjohdinta pitkin kohti kohtua. Tänä aikana tyttö voi tulla raskaaksi, jos ei käytä yhdynnässä ehkäisyä. 4. Mikäli hedelmöitymistä ei tapahdu, kuukautiset alkavat. Tällöin osa kohdun limakalvosta irtoaa ja poistuu verisenä vuotona emättimen kautta. Kuukautisvuodon seassa on munasolu ja toisinaan myös limakalvon palasia.

Voimaa 110 kpl 1: Pojan murrosikä alkaa noin 12-vuotiaana kivesten kasvulla. Pojan monet murrosiän muutokset tapahtuvat samanaikaisesti, ja siksi niihin sopeutuminen voi tuntua vaikealta.

Voimaa 110 kpl 2: Murrosiässä poikien vartalon muoto muuttuu. Useimmat pojat odottavat sitä malttamattomina.

	<p>Voimaa 110 kpl 2: Miessukupuolihormonien vaikutuksesta lihasmassa lisääntyy ja pojan vartalo saa miehiset muotonsa. Pituuskasvun lisäksi hartiat levenevät ja lihakset eri puolilla kehoa tulevat entistä suuremmiksi.</p> <p>Voimaa 110 kpl 3: Ulkoiisiin muutoksiin kuuluu myös parran kasvu, joka yleensä alkaa viiksistä. Kasvot muuttuvat muutenkin miehekkäiksi, kun leukaluut kasvavat. Karvoitus lisääntyy isein myös rintakehässä, jaloissa ja käsivarsissa.</p> <p>Voimaa 110 kv 1: Tärkeintä on kuitenkin hyväksyä itsensä, arvostaa persoonallisia piirteitään ja sopeutua rauhassa muuttuvaan ulkonäköönsä.</p> <p>Voimaa 111 kpl 1: Miehen ulkoiisiin sukuelimiin kuuluvat penis ja kivespussi. Sisäisiä sukuelimiä ovat kivekset, lisäkivekset, eturauhanen, rakkularauhaset ja siemenjohdin. Kivekset saavuttavat aikuiskoon pojan ollessa noin 15-vuotias. Myös kivespussi kasvaa, sen iho ohenee ja muuttuu ensin punertavaksi ja lopulta tummemmaksi. Kivespussin sisällä olevat kivekset ovat usein keskenään erikokoiset.</p> <p>Voimaa 111 kpl 2: Häpykarvoitus alkaa ilmaantua yleensä vajaan vuoden kuluttua siitä, kun kivesten kasvu alkaa. Pian tämän jälkeen alkaa peniksen kasvu, joka kestää noin kaksi vuotta. Penis kasvaa sekä pituutta että paksuutta. Se on putkimainen elin, jonka sisällä on paisuvaiskudosta ja virtsaputki. Peniksen koko lepotilassa vaihtelee paljon, mutta jäykistyneenä sen kokoerot ovat vähäisemmät.</p> <p>Voimaa 111 kpl 4: Peniksen jäykistymisessä eli erektiossa penis nousee pystyyn. Se on mahdollista, kun peniksen sisällä oleva paisuvaiskudos täyttyy verellä. Samalla penis pidentyy, paksuuntuu ja kovenee. Nuorella erektio voi ilmaantua täysin odottamatta päivällä tai yöllä, kotona tai koulussa ja minkä tahansa ärsykkeen seurauksena. Esimerkiksi seksuaalinen kiihottuminen, jännitys tai pelästyminen voi aiheuttaa erektion, tai se voi aiheutua ilman syytä. Aamuerectiot ovat pojille ja miehille hyvin tavanomaisia. Terveellä nuorella öisiä erektioita voi olla 2-7 kertaa, ja ne voivat kestää 10-30 minuuttia kerrallaan.</p> <p>Voimaa 111 kpl 5: Erektio menee itsestään ohi, eikä sille tarvitse tehdä mitään. Mikäli tilanne sallii, voi toki itseään hyväille tutustua erektion tunteeseen ja kehonsa toimintaan. Kasvun myötä nuori oppii tunnistamaan, miten oma keho reagoi erilaisiin ärsykkeisiin. Samalla lisääntyy taito hallita omaa kehoaan. Jos erektio tulee kiusallisessa tilanteessa, sitä voi kontrolloida ajattelemalla jotakin muuta, vaikka matematiikan kaavoja tai kouluruokaa. Täysi normaalia on myös se, että erektio häviää nopeasti.</p> <p>Voimaa 111 kv 1: Kivekset tuottavat miehen sukusoluja eli siittiöitä sekä miehen suokupuolihormoneja, joista tärkein on testosteroni. Rakkularauhaset ja eturauhanen tuottavat nestettä siittiöiden ympärille.</p> <p>Voimaa 111 kv 2: Erektiossa peniksen varren paisuvaiskudos täyttyy verellä. Samalla penis nousee pystyyn, paisuu, pitenee ja kovenee.</p> <p>Voimaa 112 kpl 1: Erektioihin voi liittyä siemensyöksyjä. Siemensyöksyssä siemenneste tulee ulos virtsaputkea pitkin peniksen päästä. Siemensyöksyt alkavat pojilla noin 13-14 vuoden ikäisenä. Siemenneste eli sperma on vaaleaa nes-</p>
--	---

		<p>tettä, joka sisältää siittiöiden lisäksi rakkularauhasten ja eturauhasen tuottamaa nestettä. Siemensyöksyssä nestettä tulee yleensä noin ruokalusikallisen verran.</p> <p>Voimaa 112 kpl 2: Ensimmäinen siemensyöksy tulee yleensä yllättäen yöllä. Unessa tapahtuviin tahattomiin siemensyöksyihin, eli niin sanottuihin märkiin uniin, liittyy usein seksuaalinen kiihottuminen. Siemennesteestä jää jälkiä vaatteisiin ja lakanoihin, mikä voi aiheuttaa pojalle kiusallisia tilanteita ja ujouden, nolouden ja häpeän tunteita. Kyse on kuitenkin normaalista ja terveestä kehityksestä, eikä asiaa tarvitse harmitella.</p> <p>Voimaa 112 kpl 3: Murrosiän puolivälissä, noin 13-14-vuotiaana, pojalla alkaa äänenmurros, jonka seurauksena ääni muuttuu aiempaa matalammaksi. Äänenmurroksen aiheuttaa kurkunpään kasvaminen. Kasvu näkyy kaulassa eteenpäin työntyvänä aataminomenana. Murrosvaiheessa pojan voi olla vaikea hallita ääntään ja suusta voi päästä yllättäen matalia tai korkeita ääniä.</p> <p>Voimaa 112 kpl4: Poikia voi murrosiässä mietityttää ja ihmetyttää myös rintarauhasen turpoaminen. Noin puolella pojista ilmenee tätä normaaliin kehitykseen kuuluvaa, hormoniominnan muutoksesta johtuvaa kasvua. Rintarauhanen palautuu ennalleen yleensä parissa vuodessa.</p> <p>Voimaa 112 kv 1: Siemensyöksy alkaa, kun kiveksissä muodostuneet ja lisäkiveksiin varastoituneet siittiöt työntyvät siemenjohtimiin. Matkalla siittiöihin sekoittuu eturauhasen ja rakkularauhasten eritettä. Näin muodostunut vaalea siemenneste eli sperma poistuu virtsaputkea pitkin siemensyöksynä.</p> <p>Voimaa 112 kv 2: Äänenmurros kuuluu pojan terveeseen kasvuun ja tulee jokaiselle omalla ajallaan.</p> <p>Voimaa 114 kpl 3: Lapsi suhtautuu vartaloonsa hyvin luontevasti, mutta murrosikä muuttaa nuoren käsitystä vartalostaan ja itseään seksuaalisena olentona. On tavallista pohtia sitä, miltä naisellisuus ja miehekkyytys tuntuvat ja miten ne näkyvät omassa ulkonäössä tai käytöksessä.</p> <p>Voimaa 143 kpl 1: Oma keho on ainutlaatuinen ja tärkeä jokaiselle ihmiselle. Kun omaa kehoaan arvostaa itse, muutkin arvostavat sitä. Jos koemme olevamme hyväksytyitä, voimme ilmaista itseään vapaasti.</p>
<p><b>Hedelmällisyys ja lisääntymisen</b></p>	<p><b>– Äitiyden ja isyyden vaikutuksesta (nuoreen) (lasten kasvattamisen merkityksestä, perhesuunnittelusta, urasuunnittelusta, ehkäisystä sekä päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa).</b></p> <p><b>– Ehkäisyneuvoista.</b></p>	<p>Voimaa 108 kpl 1: Kuukautiset ovat merkki siitä, että tyttö voi yhdynnässä tulla raskaaksi ja saada lapsen. Jos kuukautiset eivät ole alkaneet vielä 17-vuotiaana tai ne jäävät pois, on syytä hakeutua lääkäriin. Nuoren tulevaisuuden kannalta on erittäin tärkeää, että asia tutkitaan, mahdolliset sairaudet hoidetaan ajoissa ja tytön hedelmällisyys säilyy.</p> <p>Voimaa 108 kv 1: Kuukautisten alkaminen on merkki tytön sukukypsyydestä eli tyttö voi tulla raskaaksi ja äidiksi yhdynnän seurauksena.</p> <p>Voimaa 112 kpl 1: Siemensyöksyjen alkaminen on merkki pojan sukukypsyydestä, eli niiden alettua hän voi yhdynnän seurauksena tulla isäksi.</p> <p>Voimaa 126 kpl 3: Molempien on myös oltava vastuuntuntoisia, ja parin on kyettävä yhdessä sopimaan ehkäisystä. Mitä huolellisemmin suojautuu, sitä enemmän myös nauttii seksistä.</p> <p>Voimaa 131 kpl 2: Raskauden ehkäisymenetelmiä sen sijaan on useita. Raskauden ehkäisemiseen kuuluu jokaiseen</p>

	<p>– <b>Ehkäisyn petämisestä ja sen syistä (alkoholin käyttö, sivuvaikutukset, unohtaminen, sukupuolten epätasa-arvo jne.).</b></p> <p>– <b>Raskaudesta (myös saman sukupuolen edustajien välisissä suhteissa) ja hedelmättömyydestä.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Eri ehkäisy menetelmiin (myös jälkiehkäisyyn) liittyvistä faktoista ja myyteistä (luotettavuus, edut ja haitat).</p> <p>seksikontaktiin naisen ja miehen välillä, koska nainen voi tulla raskaaksi jo ensimmäisessä yhdynnässä. Mikään ehkäisy menetelmä ei ole täysin varma. Kaksoisehkäisy, jossa käytetään kondomin ohella esimerkiksi jotain hormonaalista menetelmää, on tehokkain tapa ehkäistä sekä tauteja että raskautta.</p> <p>Voimaa 131 kpl 3: Kun valitaan sopivaa ehkäisyvälinettä, on hyvä tutustua erilaisiin menetelmiin. Keskustelukumppanin ja terveydenhoitajan tai oman lääkärin kanssa voi olla tarpeen, sillä kaikki menetelmät eivät sovi jokaiselle.</p> <p>Voimaa 132 kpl 1: Ehkäisyvälinettä tulee käyttää oikealla tavalla, jotta sen teho säilyy. Ehkäisy pilleri otetaan joka päivä kolmen viikon ajan, minkä jälkeen pidetään seitsemän päivän tauko. Pillerin unohtaminen tai vatsatauti voi heikentää ehkäisyn tehoa.</p> <p>Voimaa 132 kpl 2: Ehkäisy laastari kiinnitetään iholle. Se vaihdetaan viikon välein, ja kolmen laastarin jälkeen pidetään tauko viikko. Laastarin kanssa voi käydä suihkussa, saunassa tai uimassa, mutta ehkäisytehon säilymiseksi laastarin tulee olla tiiviisti ihossa kiinni. Joustavan ehkäisyrenkaan nainen voi itse asettaa kolmeksi viikoksi emättimeen. Tämän jälkeen rengas otetaan pois yhden taukovuorokauden ajaksi, jonka jälkeen emättimeen asetetaan uusi rengas.</p> <p>Voimaa 132 kpl 3: Kondomi suojaa raskaudesta ja ainoana ehkäisy välineenä myös seksitaudeilta. Kondomi on kuminen suojuksen, joka laitetaan ennen yhdyntää jäykistyneen peniksen päälle. Siemensyöksyssä siemenneste purkautuu kondomin sisään olevan pienen ulokepoimuun. Näin siittiöt jäävät kondomiin. Kumiallergisille on saatavilla omia kondomeja. Myös naisille on olemassa oma naisten kondomi.</p> <p>Voimaa 132 kpl 4: Kondomin käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen ennen yhdyntää. Harjoittelun voi tehdä yhdessä kumppanin kanssa, tai kumppanit voivat harjoitella sitä erikseen.</p> <p>Voimaa 132 kpl 5: Joskus kondomi saattaa rikkoutua tai pilleri unohtua. Tällöin ehkäisy on epävarmaa, ja tytön on mahdollista tulla raskaaksi. Mikäli yhdynnästä on kulunut vähemmän kuin viisi vuorokautta eli 120 tuntia, voi käyttää jälkiehkäisy pilleriä. Se estää munasolun irtoamisen munasarjasta.</p> <p>Voimaa 132 kpl 6: Jälkiehkäisy pillereitä on kahdenlaisia. Jos yhdynnästä on kulunut alle 72 tuntia, jälkiehkäisy pillerin voi ostaa ilman reseptiä apteekista. Poikkeuksena ovat alle 15 -vuotiaat, jotka tarvitsevat lääkärin reseptin pilleriä varten. Yli 72 tunnin kuluttua yhdynnästä otettaviin jälkiehkäisy pillereihin kaikki tarvitsevat aina lääkäri reseptin.</p> <p>Voimaa 132 kpl 7: Jälkiehkäisy ei pitäisi koskaan olla ainoa tapa estää raskaaksi tuleminen. Jälkiehkäisy pillerit sisältävät hormoneja huomattavasti enemmän kuin muut ehkäisy pillerit. Ne voivat aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten vatsakipua, pahoinvointia, päänsärkyä ja kuukautisvuoto häiriöitä. Jälkiehkäisy pillereitä ei suositella toistuvaan käyttöön. Pillerin käyttö voi olla raskas kokemus nuorelle myös psyykkisesti. Tällaisessa tilanteessa tyttö tarvitsee poikaystävältään erityistä tukea.</p> <p>Voimaa 138 kpl 1: Perheen perustaminen ja lasten hankkiminen on yleensä parin yhteinen päätös. Tällöin raskaus on odotettu ja mieluinen tilanne. Jokaisella lapsella onkin oi-</p>
--	---

	<p>keus syntyä maailmaan toivottuna ja rakastettuna. Raskausuutinen yllättää vanhemmat useimmiten myönteisesti, mutta suunnittelematon raskaus voi olla järkytys.</p> <p>Voimaa 138 kpl 2: Jokaiseen naisen ja miehen väliseen yhdyntään liittyy mahdollisuus tulla raskaaksi. Mikään ehkäisy menetelmä ei ole täysin luotettava, vaikka ehkäisystä olisi huolehdittukin. Kondomi saattaa rikkoutua tai pilleri unohtua.</p> <p>Voimaa 138 kpl 3: Raskauden ensioireita voivat olla pahoinvointi, tihentynyt virtsaamisen tarve, voimakas väsymys ja rintojen arkuus. Myös kuukautisten viipyminen voi kertoa raskaudesta. Kuukautisten poisjääminen voi kuitenkin johtua myös epäsäännöllisestä kuukautiskierrosta, stressistä, alipainosta, liiallisesta fyysisestä rasituksesta tai sairaudesta.</p> <p>Voimaa 138 kpl 4: Raskaustesti antaa varmuuden siitä, onko nainen raskaana vai ei. Testin voi ostaa apteekista ja useimmista marketeista. Teksti on luotettava vasta sitten, kun kuukautiset ovat myöhässä. Useimmiten testi tehdään virtsasta kotona, mutta se voi tehdä myös terveyskeskuksessa. Jos tulos on positiivinen, nainen on raskaana.</p> <p>Voimaa 138 kv: Kuukautisten myöhästymisen syy on selvittävä mahdollisimman pikaisesti, jos on ollut yhdynnässä. Raskaustesti on helppo tehdä kotonakin. Luotettavammin tuloksen saa, kun testi tehdään aamuvirtsasta. Tällöin raskaudesta kertovan hormonipitoisuus virtsassa on suurimmillaan.</p> <p>Voimaa 139 kpl 1: Ajatus lapsesta on yleensä mieluinen myös niille vanhemmille, joille raskaus tulee yllätyksenä, mutta erityisesti nuorille suunnittelematon raskaus voi olla vaikea asia. Tilanne muuttaa molempien osapuolten elämää, vaikka he eivät perustaisikaan yhteistä perhettä. Nuoruus, oma aikuiseksi kasvaminen ja opiskelu voivat olla vielä kesken. Äidiksi isäksi tuleminen tuo mukanaan suuren vastuun lapsesta.</p> <p>Voimaa 139 kpl 3: Raskausuutisen aiheuttamasta ilosta, pelosta ja paniikinomaisista tunteista huolimatta asiaa on mietittävä rauhassa. Tärkeintä on pohtia omaa valmiuttaan äitiyteen. Vaikka läheiset ja ammattilaiset voivat auttaa arvioimaan vaihtoehtoja, nainen tekee valinnan itse. Kukaan ei saa painostaa häntä.</p> <p>Voimaa 139 kpl 4: Kun nainen on raskaana, hänellä on kolme vaihtoehtoa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-synnyttää ja kasvattaa lapsi itse</li><li>-synnyttää ja antaa lapsi muiden kasvatettavaksi</li><li>-keskeyttää raskaus.</li></ul> <p>Voimaa 139 kpl 5: Ratkaisun olisi hyvä olla molempia kumppaneita tyydyttävä. Tarkkaan harkittu päätös ehkäisee mahdollisesti jälkikäteen ilmeneviä syyllisydentunteita ja surua.</p> <p>Voimaa 139 kpl 6: Jotkut nuoret päätyvät vaihtoehtoja punnittuaan jatkamaan raskautta, synnyttämään lapsen ja perustamaan perheen. Yhdeksän kuukauden odotuksen aikana seurataan vauvan kasvua neuvolassa sekä valmistaudutaan tulevan vanhemmuuteen ja uuden perheenjäsenen vastaanottamiseen. Yhteinen odotus takaa hyvät edellytykset lapsen kasvatukselle ja vanhemmuuden haasteiden jokaiselle. Se myös lujittaa parisuhdetta.</p> <p>Voimaa 139 kpl 7: Nuorille vanhemmille on vaikeinta elää lapsiperheen arkea, kun ikätoverit elävät samaan aikaan</p>
--	---



		<p>nuoruuttaan vapaana vanhemmuuden velvollisuuksista. Toisaalta nuorena jaksaa osallistua lapsen touhuihin ja palautuu vauva-ajan valvomisesta paremmin kuin myöhemmin aikuisena.</p> <p>Voimaa 139 kv: Raskaustestin positiivinen tulos kertoo tytön olevan raskaana. Jos tulee raskaaksi hyvin nuorena, sekä tyttö että poika tarvitsevat tukea toisiltaan, vanhemmiltaan ja muita läheisiltä.</p> <p>Voimaa 140 kpl 1: Osa suomalaisista nuorista äideistä päätyy synnyttämään lapsen, vaikka ei itse halua tai voi kasvat- taa lasta. Tällöin lapsi annetaan adoptoitavaksi. Samalla lapsen biologinen äiti ja isä luopuvat oikeudestaan vanhemmuuteen.</p> <p>Voimaa 140 kpl 3: Joskus raskaana oleva päättyy raskaudenkeskeytykseen eli aborttiin. Ei-toivottu raskaus tulisi keskeyttää mahdollisimman varhain. Raskauden keskeytys on tehtävä yleensä ennen 12. raskaus viikon päättymistä. Tätä myöhempään raskauden keskeytykseen tarvitaan lupa Sosiaali- ja terveys alan lupa - ja valvontavirastolta eli Valviralta. Nuori äiti - ja myös isä voi saada terveydenhoitajalta henkistä tukea sekä ennen aborttia että sen jälkeen.</p> <p>Voimaa 140 kpl 4: Ennen toimenpidettä tarvitaan lääkärin lausunto. Sairaalan pääsee esimerkiksi terveyskeskuslääkärin läheteellä. Yhdessä lääkärin kanssa päätetään keskeytys tapa: abortti voidaan tehdä kohdun tyhjentävällä lääkkeellä tai kaavinnalla.</p>
<p><b>Seksuaali- suus</b></p>	<p>– <b>Seksuaali- seen kiihottu- miseen ja suku- puolten eroihin liittyvistä roo- liodotuksista ja roolin mukai- sesta käyttäyty- misestä.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sukupuoli-identiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta, myös oman identiteetin tunnustamisesta avoimesti ja homoseksuaalisuudesta.</i></li> <li>• <i>Siitä, miten seksuaalisuudesta nautitaan sopivalla tavalla (oman ajan ottaminen).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta.</li> <li>○ Mielihyvistä, masturboinnista, orgasmista.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Voimaa 114 kpl 1: Seksuaalisuus on osa ihmisen elämästä syntymästä kuolemaan. Se koetaan eri tavoin, ja se ilmenee esimerkiksi ajatuksina, fantasioina eli kuvitelmina, tunteina ja käyttäytymisenä. Seksuaalisuus on myös osa ihmisen terveyttä. Seksuaalisuuteen liittyvistä terveysasioista käytetään nimitystä seksuaaliterveys.</p> <p>Voimaa 114 kpl 2: Seksuaalisuuden fyysiseen puoleen kuuluvat esimerkiksi sukupuoli ja fyysinen kehitys. Kokemus omasta seksuaalisuudesta taas on osa psyykkistä seksuaalisuutta. Sosiaalinen seksuaalisuus puolestaan pitää sisällään esimerkiksi yleisesti hyväksytyjä sääntöjä siitä, miten on luvallista osoittaa hellyyttä vaikkapa koulussa tai puistossa.</p> <p>Voimaa 114 kpl 3: Seksuaalinen minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta seksuaalisuudestaan.</p> <p>Voimaa 114 kpl 3: Kun on sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, siitä muodostuu voimavara, josta saa iloa koko elämän.</p> <p>Voimaa 115 kpl 1: Seksuaalista kehitystä tapahtuu läpi elämän.</p> <p>Voimaa 115 kpl 2: Arvot, kuten sitoutuminen ja uskollisuus, ovat tärkeitä periaatteita seksuaalisuudessa.</p> <p>Voimaa 116 kpl 6: Vähitellen nuori saattaa kokea varsinaisia kiihottumisen tunteita ja saa yksin ollessaan nautintoa itse-tydytyksestä. Hän voi ilmaista rakkautta intiimeillä tavoilla, kuten suudellen. Tässä vaiheessa on tärkeää myös oppia puhumaan seksiin liittyvistä asioista. Se auttaa nauttimaan seksistä ja kantamaan vastuuta omasta ja toisen hyvinvoinnista.</p>



	<p>Voimaa 116 kv 1: Seksuaalisuus kehittyy vaiheittain. Jokainen etenee vaiheesta toiseen omassa tahdissaan. On tavallista ja turvallisen kehityksen kannalta tarpeellista palata aika ajoin edellisiin vaiheisiin.</p> <p>Voimaa 122 kpl 1: Joku voi ihastua eri-ikäiseen, toinen eri väriltään vaaleampaan tai tummempaan ihmiseen. Joka taas saattaa huomata ihastuneensa samaa sukupuolta olevaan. Saman sukupuolen edustajaan ihastuminen voi hämmentää, mutta samalla se on aivan normaalia seksuaalisuuden kehittymistä.</p> <p>Voimaa 122 kpl 1: Ihmisen seksuaalista suuntautumista eivät vielä määrää johonkuhun kohdistuvat ajatukset tai tähän ihastuminen. Seksuaalisesta suuntautumisesta kertoo se, kehen läheisyyden ja hellyyden tarpeet sekä seksuaaliset halut kohdistuvat ja kenen kanssa ne toteutuvat. Jokaisen tulisi kyetä elämään ja toteuttamaan seksuaalisuuttaan siten, että seksuaalinen suuntautuminen vähitellen omien kokemusten perusteella selkeytyy ja seksuaalinen minäkuva vahvistuu.</p> <p>Voimaa 123 kpl 1: Osa nuorista kiinnostuu eroottisesti tyttöistä, osa pojista, osa molemmista sukupuolista ja osa heistä, joiden sukupuoli ei ole täysin selvä. Seksuaalisuuden kehittyessä on tavallista, että kiinnostuksen kohteet voivat vaihdella.</p> <p>Voimaa 123 kpl 2: Ihminen, joka ihastuu vastakkaista sukupuolta olevaan ihmiseen, on heteroseksuaali. Valtaosa ihmisistä on heteroseksuaaleja. Eroottisesti samasta sukupuolesta kiinnostunutta kutsutaan homoseksuaaliksi. Biseksuaali ihminen voi tuntea veto molempiin sukupuoliin, tai hän saattaa kokea, että kumppanin sukupuolella ei ole väliä.</p> <p>Voimaa 123 kpl 3: Transsuuntautunut ihminen ihastuu ja rakastuu pääasiallisesti transihmisiin. Transihmisiä ovat muun muassa transsukupuoliset ihmiset, jotka kokevat olevansa väärän sukupuolen kehossa ja haluavat korjata tai ovat korjanneet sukupuolensa vastaamaan kokemustaan. Transihmisiin kuuluvat myös esimerkiksi transvestiitit, jotka haluavat pukeutumisellaan tuoda esiin vastakkaisen sukupuolen piirteitä itsessään.</p> <p>Voimaa 123 kpl 4: Seksuaalinen suuntautuneisuus ei aina selkeydy nuoruudessa. Mikäli ympäristö estää nuoren seksuaalisuuden toteuttamisen tai vaikeuttaa sitä esimerkiksi nimitellen, uhkaille, rajoittaen tai syrjiä, oman seksuaalisen minäkuvan muotoutuminen voi siirtyä myöhemmäksi.</p> <p>Voimaa 123 kv 1: Transsukupuolinen ihminen on käynyt läpi sukupuolen korjauksen. Hänestä ei yleensä pysty havaitsemaan aiempaa fyysistä sukupuolta, koska hormonihoidot ja leikkausten avulla sukupuoli on saatu vastaamaan ihmisen kokemusta sukupuolesta.</p> <p>Voimaa 123 kv 2: Transvestiitti kokee oman sukupuolensa oikeaksi, mutta hänellä on tarve ja halu pukeutua vastakkaisen sukupuolen vaatteisiin ja eläytyä tämän sukupuolen rooliin.</p> <p>Voimaa 124 kpl 1: Homoseksuaalit miehet eli homot, homoseksuaali naiset eli lesbot ja transihmiset etsivät itselleen sopivaa rakasta ihmistä ja haaveilevat ihastumisesta ja seurustelusta kuten heterotkin. Ja samoin kuin kaikki heteroseksuaalit pojat eivät ihastu jokaiseen tyttöön, eivät homopojatkaan ihastu jokaiseen poikaan.</p>
--	---

	<p>Voimaa 124 kpl 2: Seurustelevien tyttö- tai poikaparien voi olla hankalaa esiintyä julkisesti yhdessä. Esimerkki käsi kädessä kulkeminen tai tunteiden näyttäminen suudellen tai halaten saattaa aiheuttaa häirintää, nimittelyä tai jopa väkivallan uhkaa. Tällainen suvaitsemattomuus johtuu usein ihmisen tietämättömyydestä ja omasta epävarmasta seksuaalisesta minäkuvasta.</p> <p>Voimaa 124 kv 1: Mahdollisuus kokea läheisyyttä on jokaiselle tärkeää seksuaalisen suuntautumiseen katsomatta.</p> <p>Voimaa 126 kpl 2: Jos seksi tulee suhteessa ajankohitaiseksi, molemmilla on oltava käsitys siitä, mihin yhdessä ollaan ryhtymässä. Seksi on osa seksuaalisuutta. Se on seksuaalisuuden toteuttamista ajatuksin, sanoin ja teoin. Se on toimintaa, jolla tavoitellaan hyvän olon tunnetta, nautintoa ja seksuaalista kiihottumista.</p> <p>Voimaa 126 kpl 3: Jokaisen parin on tarpeen keskustella siitä, mitä seksi pitää sisällään. Mikäli edetään seksin, molempien tulee haluta tutustua sekä oman että toisen seksuaalisuuteen. Jokaisella on lupa tuntea seksuaalista halua ja nautintoa yksin tai kumppanin kanssa.</p> <p>Voimaa 127 kpl 1: Seksielämän onnistumisen kannalta tärkeitä asioita ovat luottamus, uskollisuus ja huomaavaisuus.</p> <p>Voimaa 127 kpl 3: Seksiä voi toteuttaa monin eri tavoin – vain mielikuvitus on rajana. Seksuaalista nautintoa voikin kokea kaikkien aistin välityksellä. Lempeät sanat tai tunnelmallinen ympäristö, miellyttävä tuoksu, herkulliset maut tai hellä kosketus monipuolistavat seksuaalista hyvän olon tunnetta.</p> <p>Voimaa 127 kpl 4: Ajattelun tasolla seksiä voi harrastaa haaveilen tai fantasioiden avulla. Ne muodostavat ihmisen oman yksityisen ja turvallisen maailman eivätkä varmasti loukkaa ketään. Mielikuvitus antaa mahdollisuuden nauttia seksuaalisuudesta tavalla, jota ei todellisuudessa edes haluaisi kokea.</p> <p>Voimaa 128 kpl 1: Ennen yhteistä seksielämää on hyvä tuntea oma vartalonsa, minkälaisesta kosketuksesta nauttii. Näin voi myöhemmin parisuhteessa opastaa kumppaniaan hyväilyissä ja nauttia yhteisestä seksistä.</p> <p>Voimaa 128 kpl 2: Itsetyydytys eli masturbointi tarkoittaa oman vartalon hyväilemistä niin, että siitä saa seksuaalista nautintoa. Se voi purkaa paineita ja rentouttaa. Siitä voit harrastaa niin tytöt, pojat, naiset kuin miehetkin. Lähes kaikki hyväilevät itseään joskus, eikä siinä ole mitään hävettävää.</p> <p>Voimaa 128 kpl 4: Tytöt ja pojat kaipaavat samalla tavalla toisen ihmisen läheisyyttä. Hellyys ja kädestä pitäminen, silittely, suukottelu, hyväily ja halaaminen ovat seksin muotoja, jotka vastaavat hyvin läheisyydenkaipuuseen. Suuteleminen ja hyväilyseksi voivat olla hyvin intiimejä tapoja nauttia seksistä. Hyväily ja petting on kumppanin vartalon koskettelua, jonka avulla opitaan nauttimaan yhteisestä läheisyydestä, kiihottumisesta ja seksuaalisen nautinnon jakamisesta. Suuseksissä kumppanin sukuelimiä hyvillään suulla. Joillekin ihmisille suuseksi on nautinnollisin seksin muoto.</p> <p>Voimaa 128 kpl 5: Turvallisessa suhteessa yksi seksin muoto voi olla yhdyntä. Heteroseksuaalisessa yhdynnässä miehen jäykistynyt penis viehdään naisen emättimeen. Yhdyntä on tapa osoittaa hellyyttä ja rakkautta, mutta se vaatii täydellistä luottamusta. Seksi olisi kuitenkin kovin yksitoikkoista, jos se rajoittuisi vain yhdyntään.</p>
--	---

		<p>Voimaa 130 kpl 1: Ensimmäisen yhdynnän kokemiseen ei ole olemassa oikeaa ikää. Jotkut kokevat sen jo nuorena, jotkut aikuisena, jotkut eivät koskaan. Kun kumppanit tuntevat toisensa hyvin ja rakastavat toisiaan ja ovat saavuttaneet toistensa luottamuksen, he saattavat rohkaistua etenemään seksissä yhdyntään.</p> <p>Voimaa 130 kpl 3: Ensimmäinen yhdyntäkerta usein pelottaa ja jännittää. Turvallisessa tilanteessa ei kuitenkaan tarvitse pelätä epäonnistumista. Tavallista on, että tytöt ja naiset pelkäävät yhdynnän aiheuttavan kipua, pojat ja miehet taas erektion loppumista. Epäonnistumisetkin kuitenkin kuuluvat elämään, ja lähes kaikki kokevat pettymyksiä myös seksissä.</p> <p>Voimaa 130 kpl 5: Ennen yhdyntää on tärkeä olla lähekkäin aikaisemmin nautintoa tuottaneella tavalla, kuten halaten, hyväilen vaatteiden päältä ja alta, suudelleen, tutkien toistensa vartaloita ja aistien kosketuksen miellyttävyyttä. Tätä kutsutaan esileikiksi. Se kuuluu rakasteluun, ja sen tarkoitus on kiihottaa kumppaneita.</p> <p>Voimaa 130 kpl 6: Kiihottumisen seurauksena penis jäykistyy ja emättimen limakalvo kostuu, jolloin peniksen työntyminen emättimeen onnistuu useimmiten ilman kipua. Jos emätin on kuiva, yhdynnässä voi käyttää apteekissa myytäviä, intiimi käyttöön tarkoitettuja liukastusvoiteita. Jos yhdynnässä tuntuu kipua, sen syy on hyvä selvittää ennen yhdyntöjen jatkamista. Joskus kipua aiheuttaa kireän immenkalvon venymisestä. Turvallisessa suhteessa yhdynnän voi keskeyttää, mikäli jompikumpi niin haluaa. Rakastelua voi esimerkiksi jatkaa muulla tavoin ja palata yhdyntään myöhemmin.</p> <p>Voimaa 130 kpl 7: Yhdyntä voi tuottaa nautintoa ja jopa orgasmin eli seksuaalisen laukeamisen. Orgasmi on mahdollista saavuttaa myös ilman yhdyntää. Ensimmäisen yhdyntä kerran kokemukset voivat olla hyvin erilaisia, mutta tärkeintä on läheisyys ja rakkaus kumppanin kanssa. Yleensä vasta useamman rakastelu kerran jälkeen yhdynnästä oppii nauttimaan kunnolla.</p> <p>Voimaa 132 kpl 8: Hyvä rakastelija on huomaavainen ja huolehti kumppanin tarpeista ja tunteista myös yhdynnän jälkeen.</p> <p>Voimaa 142 kpl 2: Jokaisella pitää olla mahdollisuus ilmaista omaa seksuaalisuuttaan vaatetuksella ilman pelkoa turvallisuutensa menettämisestä.</p>
<p><b>Tunteet</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ystävyden, rakkauden ja in-tohimon väli-sestä erosta.</p> <p><input type="checkbox"/> Eri tunteista, esimerkiksi kiin-nostuksesta, ra-kastumisesta, ristiriitaisista tun-teista, epävar-muudesta, häpe-ästä, pelosta ja mustasukkaisuudesta.</p>	<p>Voimaa 103 kpl 2: Murrosiässä tunteet ovat usein voimakkaita ja ne vaihtuvat nopeasti.</p> <p>Voimaa 115 kpl 1: Uusien tunteiden kokeminen on tärkeää, jotta oppii ymmärtämään muuttuvaa seksuaalisuuttaan.</p> <p>Voimaa 116 kpl 2: Seksuaalisuuden kehittymiseen nuoruudessa liittyvät ihastumiset. Usein nuori ihastuu ensin kaukaiseen idoliin, sitten tuttuun aikuiseseen tai esimerkiksi kaverin siskoon. Yleensä hän ei vielä kuitenkaan odota ihastumisen kohteiltaan vastatunteita. Hän myös usein salaa ihastumisen tunteita turvallisessa haavemaailmassa.</p> <p>Voimaa 116 kpl 4: Mikäli nuori ja hänen tunteensa tällöin torjutaan, hän oppii selviytymään ja kohtaamaan vastoinkäymiä.</p>

	<p>Voimaa 116 kpl 5: Seurustellessa nuori saa usein ensimmäistä kertaa omille tunteilleen vastakaikua. Hän on yleensä hyvin onnellinen ja haluaa, että kaikki tietävät seurustelusta. Tässä vaiheessa nuorelle saattaa ilmaantua eroottisia tunteita ja tuntemuksia, jotka liittyvät seksuaaliseen kiihottumiseen ja mielihyvään.</p> <p>Voimaa 118 kpl 1: Ihastuminen voi tapahtua milloin vain, missä vain ja kenelle tahansa. Se voi olla hyvinkin lyhytaikainen, ja sen kohde voi muuttua nopeasti. Kun ihminen on ihastunut, hän kokee hyvänolon tunteita. Hän voi olla iloinen, itsevarma ja onnellisen jännittynyt. Hän on täynnä elinvoimaa ja jaksaa tehdä mitä vain. Kun ihastunut tapaa tunteidensa kohteen, hänen toimintansa voi kuitenkin muuttua: hän saattaa olla ujo tai lamaantunut tai seota sanoissaan. Unelmien kohteen näkeminen pelastaa silti päivän. Toisaalta ihastuneen tunteet voivat muuttua hetkessä päinvastaisiksi. Esimerkiksi jonkun toisen lausuma harmittomaksi tarkoitettu kommentti ulkonäöstä voi muuttaa ihastuneen ihmisen epävarmaksi ja tyytymättömäksi. Jos tunteiden kohde ei ota kontaktia katseella tai juttele, ihastuneen ihmisen maailma voi romahtaa. Sen sijaan pienikin vastakaiku tunteisiin saa koko maailman tuntumaan täydelliseltä ja onnelliselta paikalta. Jos itsellä ei ole samanlaisia tunteita toista kohtaan, ihastumista voi silti arvostaa ja oppia ymmärtämään molempien tunteita.</p> <p>Voimaa 118 kpl 2: Kun ihastuminen on molemminpuolista, tunne vahvistuu ja ihminen haluaa oppia tuntemaan toisen paremmin. Vähitellen ystävyysuhde saattaa muuttua aiempaa läheisemmäksi ja johtaa seurusteluun. Lähes jokainen nuori toivoo löytävänsä ihmisen, joka ihastuisi häneen ja jonka kanssa voisi alkaa seurustella. Toiset aloittavat seurustelun hyvin nuorina, toisille seurustelu tulee ajankohdaiseksi vasta aikuisena. Jotkut ihmiset eivät seurustele koskaan elämässään.</p> <p>Voimaa 119 kpl 1: Tunteet voivat syventyä ja muuttua rakastumiseksi, jolloin vastuu ja luottamus toista kohtaan lisääntyvät.</p> <p>Voimaa 119 kpl 2: Jättäjälle jää itselleenkin parempi mieli, kun seurustelu päättyy toista arvostaen ja riitelemättä. Jätetty osapuoli kokee suhteen päättymisen aina raskaaksi. Hänellä ei ehkä ole ollut aavistusta asiasta, eikä hän ole voinut valmistautua siihen. Hänellä saattaa myös olla vielä voimakkaita tunteita jättäjää kohtaan, ja hän saattaa haluta jatkaa seurustelua.</p> <p>Voimaa 119 kv 1: Joskus ihastuminen voi kuitenkin viedä ruokahalun ja ajatukset pois tärkeästä, keskittymistä vaativista asioista ja siten vaikeuttaa esimerkiksi opiskelua.</p> <p>Voimaa 120 kpl 1: Seurustelun päättyminen saattaa viedä voimat ja kiinnostuksen kaikesta. Aluksi jätetty voi tuntea itsensä surulliseksi, onnettomaksi ja väsyneeksi. Tunteet entistä kumppania kohtaan eivät häviä heti, vaan jäljelle voi jäädä suru ja ikävä. Tunnereaktiot ovat yksilöllisiä ja tilannekohtaisia, ja ne riippuvat paljolti siitä, miten seurustelu on lopetettu.</p> <p>Voimaa 120 kpl 1: Kun läheinen ihminen ei olekaan enää lähellä, alkaa helposti etisiä syitä eroon itsestään. Usein jätetty kokee, ettei kelpaa enää kenellekään, ja miettii, mitä teki väärin. Nuori hakee syitä herkästi omasta ulkonäöstään</p>
--	---

		<p>tai seurustelutaidoistaan. Hän voi tuntea itsensä myös syylliseksi suhteen päättymiseen. Rakkauden tunteiden hiipussa voi ilmaantua vihan ja katkeruuden tunteita jättäjää kohtaan. Pettymykset voi kuitenkin voittaa käymällä ne läpi. Surulliset ja vihaiset tunteet on hyvä sanoa ääneen jollekin. Voimaa 120 kpl 2: Kaikki tunteet ovat luvallisia.</p> <p>Voimaa 120 kv 1: Pojat ovat seurustelussa yhtä herkkiä ja haavoittuvia kuin tytöt. Pojallakin on oikeus surun, pettymyksen ja vihan tunteisiin. Aikanaan haastavat tunteet helpottavat ja menevät ohi.</p> <p>Voimaa 122 kpl 1: Kaikilla ihmisillä on tunteita ja tarve tulla rakastetuksi.</p> <p>Voimaa 122 kpl 1: Kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat täysin turvallisia, sallittuja ja arvokkaita. Sen sijaan voimakkaan tunteen tai ajatuksen torjuminen voi aiheuttaa ahdistusta.</p> <p>Voimaa 123 kpl 4: Muutokset elämässä saattavat laukaista tukahdutetut tunteet, ja ihminen voi saada rohkeutta ilmaista oikeat tunteensa aikuisena, esimerkiksi kun muuttaa opiskelemaan toiselle paikkakunnalle.</p> <p>Voimaa 126 kpl 1: Seurustelu on jännittävää aikaa. Toisen fyysinen läheisyys tuntuu hyvältä ja saa aikaan uudenlaisia tunteita. Läheisyys voi kiihottaa seksuaalisesti, mutta myös pelottaa.</p>
<p><b>Ihmissuhteet ja elämäntyylit</b></p>	<p><b>– län, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin vaikutuksesta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Eri viestintätavoista (verbaalinen ja nonverbaalinen) ja niiden kehittämisestä.</i></li> <li>• <i>Suhteiden kehittämisestä ja ylläpitämisestä.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Perherakenteista ja niiden muutoksista (esimerkiksi yksinhuoltajuudesta).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Erilaisista (miellyttävistä ja epämiellyttävistä) suhteista, perheistä ja elämäntavoista.</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>Voimaa 103 kpl 2: Tunteiden hallinta tuo itseluottamusta ja edistää usein vuorovaikutusta perheen ja ystävien kanssa.</p> <p>Voimaa 104 kpl 2: Murrosiässä suhde vanhempiin usein muuttuu. Nuori pyrkii ottamaan etäisyyttä vanhempiin, mutta toisaalta kaipaa heidän läheisyyttään ja tukeaan.</p> <p>Voimaa 104 kpl 2: Turvalliset ystävyysuhteet auttavat nuorta sopeutumaan murrosiän muutoksiin. Luotettavien ystävien seurassa voi ihmetellä, vaihtaa kokemuksia ja kasvaa omassa tahdissa. Ei siis ole samantekevää, kenen seurassa aikaansa viettää. Murrosiässä solmitut ystävyysuhteet voivat säilyä läpi elämän ja rikastuttaa sosiaalista kanssakäymistä vielä ikääntyneenäkin.</p> <p>Voimaa 104 kv 1: Kun nuori itsenäistyy, omien rajojen kokeilu on normaalia. Tavallisia riidanaiheita nuorten ja vanhempien välillä ovat koneella pelaaminen, kotiintuloajat, rahankäyttö ja läksyjen tekeminen.</p> <p>Voimaa 115 kpl 1: Jokainen oppii omasta ja toisten seksuaalisuudesta vuorovaikutuksessa muiden kanssa, esimerkiksi kasvotusten tai keskustelupalstoilla.</p> <p>Voimaa 115 kpl 3: Joissakin kulttuureissa on soveliasta tavata seurustelukumppania vapaasti, toisissa vain vanhempien läsnäollessa.</p> <p>Voimaa 116 kpl 3: Kun nuori uskaltaa kertoa ihastumisestaan kaverilleen, hän opettelee luottamusta, joka on hyvän ystävyys- ja ihmissuhteen perusta. Nuori saattaa myös harjoitella tunteiden kertomista ihastuksen kohteelle.</p> <p>Voimaa 119 kpl 1: Kun molemmat sitoutuvat yhteiseen suhteeseen, on kyse seurustelusta. Seurustelu tarkoittaa nimensä mukaisesti keskustelua, ajatusten vaihtamista puheen.</p> <p>Voimaa 119 kpl 1: Hymy sekä ystävällinen ja kohtelias käytös kertovat toisesta välittämisestä, siisti pukeutuminen ja puhtaus siitä, että arvostaa toista.</p> <p>Voimaa 119 kpl 1: Seurustelun aluksi saatetaan viettää aikaa seurustelukumppanin kanssa kaveripiirissä. Vähitellen</p>

		<p>kahdenkeskinen aika lisääntyy. Seurustelusuhdeita on monenlaisia, kuten ihmisiäkin. Siksi onkin hyvä sopia seurustelun alussa yhteisistä säännöistä.</p> <p>Voimaa 119 kpl 2: Jos seurustelusuhde päätetään lopettaa, on ennen kaikkea otettava huomioon toisen tunteet ja mieltävä etukäteen perusteluja päätökselleen.</p> <p>Voimaa 119 kv 2: Seurustelussa on tärkeää edetä omassa tahdissa. Se antaa molemmille aikaa kehittyä, nauttia seurustelun monimuotoisuudesta ja tutustua kumppaniin syvällisesti. Seurustelusuhde ei tarvitse yrittää olla mitenkään erikoinen.</p> <p>Voimaa 120 kpl 2: Molempien on kuitenkin hyvä muistaa, että seurustelut ja suhteiden päätyminen ovat normaalia elämää. Parhaassa tapauksessa suhde jatkuu seurustelun jälkeen ystävytenä. Kun aikaa kuluu, päättyneessä seurustelussa voi nähdä myönteisiä asioita.</p> <p>Voimaa 124 kv 2: Sateenkaariperheessä voi olla kaksi isää tai kaksi äitiä.</p> <p>Voimaa 126 kpl 1: Jos yhteinen suhde jatkuu, rakastuminen muuttuu vähitellen rakastamiseksi, jolloin hyväksyy kumppaninsa ja arvostaa häntä hänen puutteistaan huolimatta. Rakkaus kumppania kohtaan ja tuntemukset vartalossa saattavat herättää halun edetä seurustelussa pidemmälle.</p>
<p><b>Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi</b></p>	<p><b>– Hygieniasta ja itsensä tutkimisesta.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä ja sen eri tyypeistä, sen välttämisestä ja avun hakemisesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Riskialttiista (seksuaalisesta) käyttäytymisestä ja sen syistä (alkoholi, huumeet, vertaispaine, kiusaaminen, prostituutio, media).</i></li> <li>● <i>Sukupuolitautilien, myös HIV:n, oireista, tartumisesta ja tartunnan ehkäisemisestä.</i></li> <li>● <i>Terveydenhuoltojärjestelmistä ja palveluista.</i></li> </ul> <p><input type="checkbox"/> Seksuaalisuuden myönteisestä vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin.</p>	<p>Voimaa 107 kpl 2: Kokkareinen valkovoito ja kutina voivat olla merkkejä emättimessä olevasta tulehduksesta. Hiivatulehdus aiheutuu emättimessä normaalistikin olevan hiivasien lisääntymisestä. Jos oireita ilmaantuu ensimmäistä kertaa tai alle 16-vuotiaana, on hyvä mennä lääkärin vastaanotolle. Hiivatulehdusta hoidetaan lääkkeillä ja hyvällä hygienialla.</p> <p>Voimaa 107 kpl 6: Joskus raskas fyysinen harjoittelu pidättelee kuukautisten alkamista. Tällöin harjoitusohjelmaa tulee keventää. Myös laihduttaminen voi estää kuukautisten alkamisen.</p> <p>Voimaa 108 kpl 2: Kuukautisten aikana on huolehdittava hyvästä hygieniasta. Alapesu aamuin illoin ja kuukautissuojan vaihtaminen useita kertoja päivässä takaavat raikkaan ja puhtaan olon. Yllättävien tilanteiden varalta omassa repussa tai laukussa on hyvä pitää mukana pientä terveystiedettä.</p> <p>Voimaa 108 kpl 3: Jokainen nainen löytää itselleen sopivan kuukautissuojan kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja. Nuorelle sopivimpia kuukautissuojia ovat useimmiten terveystiedettä ja pikkuhousunsuoja. Tamponi voi olla käytännöllisin vaihtoehto urheiltaessa. Aikuiselle naiselle soveltuu myös hygieeninen kuukautiskuppi.</p> <p>Voimaa 108 kpl 4: Jos kuukautiset ovat kivuliaat, runsaat tai muuten hankalat, asiasta kannattaa keskustella läheisen aikuisen tai terveydenhoitajan kanssa. Kivut voivat tuntua alavatsassa tai selässä, ja niitä voi lievittää liikunnalla, lämmöllä tai joskus kipulääkkeillä.</p> <p>Voimaa 111 kpl 3: Peniksen päätä eli terskaa peittää ihopoimu, jota kutsutaan esinahaksi. Sen pinnalla olevat rauhaset tuottavat vaaleaa, kokkareista ja talimaista ainetta. Sukuelinten peseminen päivittäin on tärkeää. Peseydyttäessä esinahka täytyy vetää terskan taakse, jotta kaikki ihopoimut puhdistuvat.</p> <p>Voimaa 114 kpl 1: Myönteinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin mahdollistaa hyvän</p>



	<p>seksuaaliterveyden. Se voidaan jakaa kokonaisterveyden tapaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen.</p> <p>Voimaa 115 kpl 2: Yhteiskunta pyrkii tukemaan ihmisen terveyttä ja hyvinvointia edistämällä avoimuutta ja suvaitsevuuksia. Se antaa jokaiselle mahdollisuuden rakentaa seksuaaliterveyttään omia ihanteitaan kunnioittaen.</p> <p>Voimaa 127 kpl 2: Turvallinen olo lisää läheisyydestä ja seksistä nauttimista. Turva seksissä kunnioitetaan ja arvostetaan omaa ja kumppanin turvallisuutta ja terveyttä. Sinä molemmat kantavat vastuun raskaudelta ja seksitaudeilta suojaamisesta esimerkiksi kondomin käytöllä ehkäistään kehon eritteiden - ja samalla taudinaiheuttajien - pääsy kumppanien limakalvolle.</p> <p>Voimaa 128 kpl 3: Itsetyydytys, jota kutsutaan myös itsehyväilyksi, on turvaseksiä. Itsensä tutkiskelu ja koskettelu puhtailla käsillä ei vahingoita terveyttä. Se ei pahota kenenkään mieltä, eikä siitä voi saada seksitauteja tai tulla raskaaksi.</p> <p>Voimaa 128 kpl 6: Monet nuoret saavat mediasta väärää mielikuvaa alkoholista ja pornosta. Alkoholista ja seksi eivät sovi yhteen. Alkoholista voi rohkasta tekoihin, joihin ei henkisesti ole vielä valmis. Nuori saattaa juoda alkoholia poistaakseen jännitystä. Tällöin harkintakyky helposti pettää, eikä nuori kykene kantamaan mahdollisia seurauksia, jotka voivat olla raskaitakin.</p> <p>Voimaa 130 kpl 4: Mahdollisimman hyvän kokemuksen ensimmäisestä yhdynnästä saa, kun yhdessä suunnitellaan aika ja paikka, huolehditaan ehkäisystä, keskustellaan mahdollisista seurauksista sekä siitä, mikä itselle ja toiselle tuottaa nautintoa.</p> <p>Voimaa 131 kpl 1: Hyvässä parisuhteessa molemmilla on vastuu niin seksitaudeilta kuin raskaudelta suojaamisesta. Se on tärkeä sekä oman että kumppanin hyvinvoinnin kannalta. Monelta mielipahalta ja katumukselta voi säästyä, kun käyttää järkeä ja välttää alkoholia ja suojaamatonta seksiä.</p> <p>Voimaa 131 kpl 2: Kondomi on ainoa keino suojaautua seksitaudeilta.</p> <p>Voimaa 134 kpl 1: Seksitaudit eli sukupuolitaudit ovat tartuntatauteja, jotka aiheuttavat tulehduksia. Yleisimmät seksitaudit Suomessa ovat klamydia, kondylooma, sukuelinherpes, tippuri, kuppia ja hiv-infektio. Jos toisella kumppaneista on tartuntaa, jokaiseen seksikontaktiin liittyy riski saada seksitauti. Vaikka kumppanin tauti olisi oireeton, se voi silti tarttua. Seksitautitartuntoja on Suomessa joka vuosi kymmeniätuhansia. Myös nuorilla on niitä paljon.</p> <p>Voimaa 134 kpl 2: Seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa seksissä. Tartunnan voi saada, kun limakalvot koskettavat toisiaan tai kun eritteet, kuten sperma, sylki tai lima, joutuvat limakalvoille. Taudinaiheuttajat viihtyvät myös muilla limakalvoilla, ja siksi tartunnan voi saada suojaamattomasta suuseksistä. Seksitaudit voivat tarttua myös veren välityksellä esimerkiksi käytetyistä huumeneuloista tai äidin sikiöön synnytyksen yhteydessä.</p> <p>Voimaa 135 kpl 1: Seksitaudit ovat salakavalia, sillä ihminen ei välttämättä tiedä tartunnastaan. Mikä tahansa seksitauti voi olla aluksi oireeton. Oireettomuus on petollista, sillä silloin ei osaa hakautua hoitoon. Hoitamaton tauti voi aiheuttaa muun muassa lapsettomuutta ja syöpää. Varomattomuus,</p>
--	---

		<p>huolimattomuus, välinpitämättömyys ja päihteet ovat usein osallisena niissä seksikontakteissa, joissa seksitaudit leviävät.</p> <p>Voimaa 135 kpl 2: Klamydia on bakteerin aiheuttama tulehdus virtsaputkessa, kohdunkaulassa, peräsuolella tai nielussa. Tartunta voi levitä käsien välityksellä silmän sidekalvoille. Klamydia on etenkin koululaisten ja opiskelijoiden tauti, joita esiintyy Suomessa noin 14 000 tapausta vuodessa. Klamydia, kuten kondyloomakin, voi olla vuosia oireeton. Klamydiatartunta voidaan parantaa antibioottilääkityksellä.</p> <p>Voimaa 135 kpl 3: Sukuelinherpes ja kondylooma ovat viruksen aiheuttamia seksitauteja. Kumpikaan taudeista ei ole parannettavissa, mutta oireita voidaan hoitaa ja vaivoja lievittää. Sukuelinherpes aiheuttaa kivuliaan, rakkulaisen tulehduksen sukuelimissä.</p> <p>Voimaa 135 kpl 4: Kondyloomassa sukuelimiin ja niiden ympärille saattaa ilmaantua syylämäisiä muodostumia, joita aiheuttaa papilloomavirus eli HPV. Kondylooma on tavallinen seksitauti nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Se on ainoa seksitauti, joita voidaan ehkäistä rokotteella. HPV-rokote tuli kansalliseen rokotusohjelmaan vuonna 2013.</p> <p>Voimaa 135 kpl 5: Tippuri ja kuppa ovat bakteeri aiheuttamia seksitauteja. Molemmat ovat usein oireettomia. Tippuria esiintyy pääasiassa nuorilla aikuisilla, mutta kuppa on nuorilla harvinainen. Näitä tartuntoja hoidetaan antibioottilääkityksellä.</p> <p>Voimaa 135 kpl 6: Pelottavin seksitauti on hiv-infektio. Hiv-lyhenne tulee sanoista human immunodeficiency virus ja tarkoittaa ihmisen immuunikatovirusta. Hi-viruksen tarttuma ihminen altistuu erilaisille sairauksille, koska virus tuhoaa vähitellen elimistön puolustusjärjestelmän. Hiv-tartunta on harvinainen nuorilla. Hiv ei tartu kätelemällä, halaamalla, suutelemalla tai vaatteiden alta hyväilemällä. Sen pääasiallinen tartuntatapa on limakalvokontakti. Hiv:n viimeinen vaihe on aids, jossa ihmisen vastustuskyky tauteja vastaan on merkittävästi heikentynyt. Taudin eteneminen voidaan usein pysäyttää pysyvällä lääkityksellä. Siten kaikki hiv-positiiviset, eli hiv-tartunnan saaneet, eivät sairasta aidsiin.</p> <p>Voimaa 135 kv: Ehkäisy on yhteinen aisa. Seksitaudit tarttuvat, kun kehon eritteitä joutuu limakalvoille tai kun limakalvot koskettavat toisiaan suojaamattomassa seksissä. Oikein käytettynä kondomi on tehokas ehkäisyväline. Kondomin tuoreus on hyvä tarkastaa parasta ennen- päiväyksestä.</p> <p>Voimaa 136 kpl 1: Seksitartunnan voi saada selville ainoastaan käymällä testissä. Vastuuntuntoinen ihminen hakeutuu testiin välittömästi tartuntaan epäillessään tai oireita havaittuaan. Hän myös huolehtii, että kumppanikin terveys tarkastetaan. Testin kannattaa mennä aina, jos on ollut suojaamattomassa yhdynnässä vieraan ihmisen kanssa. Seksi kontakteja ei kannata jatkaa, ennen kuin on varmistunut molempien terveydestä.</p> <p>Voimaa 136 kpl 2: Seksitaudit todetaan erilaisista näytteistä: virtsasta, verestä tai limakalvolta. Jos näyte tarvitaan limakalvolta, se otetaan pumpulipuikolla emättimestä tai virtsaputkesta. Klamydia ja tippuri voidaan havaita jo viikon kuluttua, mutta hiv luotettavasti vasta kolmen kuukauden kuluttua tartunnasta.</p>
--	--	---



	<p>Voimaa 136 kpl 3: Seksitautitestejä tehdään terveyskeskuksissa, nuoriso- ja ehkäisyneuvoloissa sekä sukupuolitautien poliklinikoilla, jossa testaus ja hoito ovat ilmaisia. Yksityiselle lääkäriasemilla testaus on maksullista. Tutkimus ja hoito ovat luottamuksellisia. Hoitohenkilökunnalla on vaitiolovelvollisuus, joten heillä ei ole lupaa kertoa tuloksista edes alakäisen vanhemmille.</p> <p>Voimaa 136 kpl 4: Varmin tapa välttää seksitaudeilta on pidättäytyä tilapäisistä seksisuhteista. Hyvässä suhteessa pystytään keskustelemaan myös seksitautien ehkäisystä. Kondomia kannattaa käyttää, sillä se on ainoa ehkäisyväline, joka estää tartunnan.</p> <p>Voimaa 136 kpl 5: Uuden suhteen alkaessa keskustelu ei riitä, mikäli kumppaneilla on aikaisempia seksikontakteja. Testaus on ainoa tapa varmistua molempien terveydestä. Testauksen vaiva on mitätön mahdolliseen seksitautiin ja sen hoitoon verrattuna.</p> <p>Voimaa 136 kpl 6: Parisuhteen luottamus ja läheisyys joutuvat koetukselle, kun tartunta aiheuttaa mielipahaa ja pelkoa sairastumisesta. Yhteiskunnalle sairauksien hoito kustannukset ovat huomattavasti raskaammat kuin ehkäisystä ja testauksesta aiheuttamat kulut.</p> <p>Voimaa 139 kpl 7: Nuoren perheen elämä ja toimeentulo voi olla tiukka. Kansaneläkelaitos eli kela tarjoaa taloudellista ja neuvola henkistä tukea perheille.</p> <p>Voimaa 142 kpl 1: Seksuaalisuus kuuluu kiinteänä osana ihmisen hyvinvointiin. Seksuaaliterveyttä onkin tärkeä vaalia. Hyvä seksuaaliterveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Siihen kuuluu kyky nauttia omasta seksuaalisuudesta ilman riskiä väkivallasta, seksitaudeista tai ei-toivotusta raskaudesta. Itsensä arvostaminen, myönteinen suhde seksuaalisuuteen sekä tuvalliset kokemukset edistävät seksuaaliterveyden saavuttamista. Toisaalta syrjintä, painostus, pakottaminen ja väkivalta sekä niiden aiheuttama ahdistus ja pelko heikentävät seksuaaliterveyttä.</p> <p>Voimaa 144 kpl 1: Seksuaaliterveys kärsii, kun joutuu seksuaalisen häirinnän, hyväksikäytön tai väkivallan uhriksi. Jos joutuu seksuaalisen toiminnan kohteeksi vastoin tahtoaan, on kyse seksuaalisesta kaltoinkohtelusta. Häirintää ovat esimerkiksi härskit puheet ja kaksimieliset vitsit, huutelu, kuten huoraksi tai homoksi nimittely sekä seksuaaliset ilmeet ja eleet. Kaltoinkohtelua voi tapahtua myös muun muassa tekstiviestien tai sähköpostin välityksellä. Se on aina yksipuolista ja loukkaa uhria.</p> <p>Voimaa 144 kpl 2: Seksuaaliseen kaltoinkohteluun voi syyllistyä nuori tai aikuinen, nainen tai mies, saman tai eri sukupuolen edustaja. Useimmiten uhri tuntee kaltoinkohtelijan ennestään. Pojat joutuvat seksuaaliseen häirinnän uhriksi yhtä usein kuin tytöt. Joskus kaltoinkohtelija voi olla perheenjäsen tai harrastukseen liittyvät tuttava. Jos esimerkiksi seurustelukumppanin tai vanhemman kosketus tuntuu pahalta, siihen ei pidä suostua, eikä sitä saa hyväksyä. Nuoren tulee saada perheen ulkopuolelta apua ja tukea. Turvataitojen harjoittelu antaa valmiuksia suojata itseään seksuaaliselta kaltoinkohtelulta.</p> <p>Voimaa 144 kpl 4: Seksuaalinen kaltoinkohtelu ei ole koskaan uhrin syytä. Syyllinen on aina kaltoinkohtelija. Teon kohteeksi joutunut voi tuntea syyllisyyttä, häpeää ja inhoaa</p>
--	--

		<p>omaa seksuaalisuuttaan kohtaan. Uhri saattaa piilottaa seksuaalisuutensa isoihin vaatteisiin, koska ei halua olla tekemisissä seksuaalisuutensa kanssa. Toisaalta hän saattaa korostaa seksuaalisuutta puheissaan tai käytöksessä. Uhri voi olla masentunut ja itsetuhoinen, ja ympärillä olevat ihmiset voivat pelottaa häntä.</p> <p>Voimaa 144 kpl 5: Jotta uhri voi parantua, hän tarvitsee toisten tukea. On tärkeää kyetä puhumaan asiasta. Uhri voi kertoa kokemuksesta jollekin turvalliselle aikuiselle. Jos nuori kertoo tapahtumasta toiselle nuorelle, on tärkeää, ettei tieto jää salaisuudeksi ystävien välille vaan että yhdessä lähde-tään hakemaan apua. Luotettavuuden lisäksi todelliseen ystävyyteen kuuluu avun hankkiminen ystävälle.</p> <p>Voimaa 144 kpl 6: Neuvoa voi kysyä kirjoittamalla nimettömänä netissä esimerkiksi Väestöliiton asiantuntijalle tai soittamalla Rikosuhripäivystyksen auttavan puhelimeen. Koska seksuaalisessa kaltoinkohtelussa on kyse rikoksesta, siihen syyllistynyt ihminen pitää saada vastuuseen teoistaan. Rikosilmoituksen tekeminen poliisille on keino saada oikeutta uhrille.</p> <p>Voimaa 144 kpl 7: Häirinnän uhri saa haavoja mielensä, mutta muunlainen seksuaalinen kaltoinkohtelu jättää haavoja myös fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Usein tarvitaan ammattilaisen apua. Koulussa tällaisia ammattilaisia ovat terveydenhoitaja, lääkäri, kuraattori ja psykologi. Apua saa myös Rikosuhripäivystyksestä. Jokaisella ammattiauttajalla on vaihtoehtoisuus.</p>
<p><b>Seksuaali-suus ja oi-keudet</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Seksuaalioi-keuksista siten kuin IPPF ja WAS ovat ne määrittäneet.</p> <p>• <i>Kansallisista säädöksistä ja määräyksistä (sukupuolisuhteen aloittamiselle asetettu ikäraja).</i></p>	<p>Voimaa 122 kpl 1: Jokaisella on myös oikeus saada rak-kautta ja osoittaa sitä.</p> <p>Voimaa 122 kv 1: Kaikilla ihmisillä on samanlaiset oikeudet ilmaista itseään ja toteuttaa seksuaalisuuttaan haluamallaan tavalla. Vähemmistöjen oikeuksia voi joskus edistää kokoon-tumalla ja marssimalla isolla joukolla, kuten tässä Helsinki Pride- tapahtumassa.</p> <p>Voimaa 124 kpl 3: Suomessa laki turvaa ihmisoikeudet, ku-ten oikeuden elämään, henkilökohtaiseen turvallisuuteen ja tasa-arvoisuuteen. Kaikilla pitäisi olla mahdollisuus elää näi-den oikeuksien mukaan riippumatta esimerkiksi sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, uskonnosta tai etni- sestä taustasta.</p> <p>Voimaa 124 kpl 3: Kun ihmisoikeuskisa pidetään tärkeinä, myös vähemmistöihin kuuluvat saavat elää yhteiskunnan yhdenvertaisina ja arvostettuina jäseninä.</p> <p>Voimaa 142 kpl 2: Jotta voi hyvin ja nauttii seksuaalisuudesta, on kunnioitettava omia ja toisten rajoja sekä seksuaa-lioikeuksia. Seksuaalioikeudet kuuluvat ihmisoikeuksiin, ja ne koskevat nuoria kaikkialla maailmassa. Nuorten oikeuk-sien kuuluu lukuisia asioita, jotka toteutuessaan edistävät seksuaaliterveyttä. On hyvä tietää omat oikeutensa, jotta osaa myös vaatia niiden toteuttamista. Esimerkiksi paljas-tava pukeutuminen ei kerro ihmisen seksuaalisista haluista tai anna kenellekään lupa lähennellä tai kosketella.</p> <p>Voimaa 143 t: Nuorten seksuaalioikeudet: Oikeus elämään: Nuori saa olla oma itsensä, ilmaista mieli-piteensä ja nauttia kehostaan. Nuorella on oikeus kasvaa ja kehittyä turvallisesti omassa tahdissaan. Nuorta ei kiusata, syrjitä, nimitellä eikä rajoiteta uskonnollisilla tulkinnoilla.</p>

	<p>Oikeus nauttia seksuaalisuudestaan: Nuori päättää itse seurustelukumppanistaan. Nuori saa toteuttaa turvallisesti seksuaalisuuttaan suuntautumisensa mukaan. Nuori päättää itse milloin, kenen kanssa ja millaista seksiä hän haluaa. Hän saa kieltäytyä tai perääntyä seksistä, vaikka olisi ensin osoittanutkin halukkuutta seksiin. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta: Nuori saa tietoa ehkäisymenetelmistä, seksitaudeista, omista oikeuksistaan, seksiin liittyvistä riskeistä sekä turvallisesta ja tyydyttävästä seksuaalisuudesta ymmärrettävässä muodossa. Nuorille tarjotaan neuvontaa, ehkäisyvälineitä ja lääkkeitä sopivissa paikoissa, sopivaan aikaan ja sopivalla hinnalla. Nuori saa tietoa ja tukea raskauden ehkäisyn ja keskeytykseen. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi. Nuorella on oikeus suojella itseään suunnittelematonta raskautta, seksitaudeita ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Nuorten apuna ovat aikuiset, jotka järjestävät neuvontaa ja taistelevat lasten ja nuorten seksuaalista hyväksikäyttöä vastaan. Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon: Seksuaaliterveydenhuollon palveluiden on oltava luotamuksellisia, kunnioittavia ja tasa-arvoisia niin laadultaan kuin saavutettavuudeltaan. Palveluiden tulee olla myös nopeasti saatavilla. Oikeus osallistua: Nuoret pääsevät vaikuttamaan terveyspalveluiden suunnitteluun ja nuoria koskevaan päätöksentekoon.</p> <p>Voimaa 143 kpl 1: Kehosi kuuluu sinulle. Kehon itsemääräämisoikeuden mukaisesti sinä päätät, kuka saa koskea kehoosi, milloin ja millä tavalla.</p> <p>Voimaa 143 kpl 2: jokaisella on oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen.</p> <p>Voimaa 143 kpl 3: Oikeus väkivallattomaan lapsuuteen on kirjattu Suomen lain lisäksi YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen, johon Suomikin on sitoutunut. Tämän sopimuksen mukaan lasta, eli alle 18-vuotiasta, on suojeltava kaikenlaiselta ruumiilliselta ja henkiseltä väkivallalta, vahingoittamiselta ja pahoinpitelyltä, laiminlyönniltä, välinpitämättömältä tai huonolta kohtelulta tai hyväksikäytöltä mukaan lukien seksuaalinen hyväksikäyttö.</p> <p>Voimaa 143 kv: Ympäri maailmaa järjestettyyn slutwalk-tapahtumaan osallistui tuhansia marssijoita, jotka julistavat banderolleissaan jokaisen oikeutta seksuaaliseen koskemattomuuteen ja vapaaseen pukeutumiseen.</p> <p>Voimaa 144 kpl 3: Suomessa on voimassa suojaikäraja seksuaaliselle toiminnalle. Jos aikuinen tekee seksuaalisen teon alle 16-vuotiaalle, hän syyllistyy rikoslain mukaan lapsen seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Kukaan, ja sitä riippumatta, ei saa joutua seksuaalisen kaltoinkohtelun uhriksi. Laki ei kuitenkaan kiellä alle 16-vuotiaalta seurustelua tai seksiä. Hyväksikäytöstä ei ole kyse, jos teko ei loukkaa nuoren itsemääräämisoikeutta ja nuoret ovat kehitykseltään tasaveroisia.</p>
--	--

<p><b>Seksuaali- suutta määrittä- vät sosiaaliset ja kulttuu- riset tekijät (arvot/nor- mit)</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Vertaispai- neen, median, pornografian, (kaupunki)kult- tuurin, uskon- non, sukupuolen, lakien ja so- sioekonomisen aseman vaiku- tuksesta seksiä koskeviin pää- töksiin, sek- sisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen.</p>	<p>Voimaa 103 kpl 3: Jokaisen nuoren kasvu tapahtuu yksilöllisessä tahdissa. Kasvun vertailu kavereiden kesken onkin aivan turhaa.</p> <p>Voimaa 104 kpl 2: Nuorilla on tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi kaveripiirissään. Joskus hyväksymistä tavoitellaan keinoilla, jotka eivät ole hyväksi nuoren terveydelle. Tällainen keino voi olla esimerkiksi päihteiden käyttäminen.</p> <p>Voimaa 110 kpl 1: Muutosten vertailu poikien kesken on turhaa, sillä kehitys tapahtuu yksilöllisessä tahdissa. Jokaisella on lupa kasvaa aikuiseksi ajallaan, ja jokainen saa totutella muutoksiin rauhassa.</p> <p>Voimaa 115 kpl 1: Oppia voi kuitenkin myös kirjallisuudesta ja elokuvista.</p> <p>Voimaa 115 kpl 3: Eri maissa, kulttuureissa ja uskonnoissa on asioita ja tapoja, jotka ovat toisenlaisia kuin mihin itse on tottunut. Joku voi esimerkiksi ilmentää seksuaalisuuttaan pukeutumisellaan paljastavammin kuin mikä itsestä on luontevaa.</p> <p>Voimaa 115 kpl 3: Monet uskontoihin sitoutuneet ihmiset haluavat pidättäytyä seksistä ennen avioliittoa, joillakin se taas on osa seurustelua.</p> <p>Voimaa 115 kv 1: Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan, ja sen muodostumiseen vaikuttavat muun muassa oma kasvu ja kehitys, asenteet itseä ja muita kohtaa, tunteet, ihmiset, joiden seurassa elää, seurustelu, parisuhde, arvot, ihanteet, uskonto ja kulttuuri, ympäristö, yhteiskunta, lait ja mainonta.</p> <p>Voimaa 116 kpl 1: Murrosiässä nuori herkistyy tarkkailemaan itseään ja seksuaalisuuttaan. Nuorena seksuaalisuus on keskeneräistä, ja silloin on tavallista verrata itseään omiin ystäviinsä ja idoleihinsa. Lähes kaikki nuoret pohtivat samanlaisia kysymyksiä: olenko normaali, kelpaanko tällaisena ja tulenko rakastetuksi?</p> <p>Voimaa 118 kpl 2: Kun hyvä ystävä alkaa seurustella, oma kokemattomuus voi paisua sietämättömäksi tunteeksi. K kaikelle on kuitenkin aikana, siksi on tärkeää luottaa itseensä ja nauttia elämän muista arvokkaista asioista. Seurustelun aloittamisella ei ole kiire, vaan ihastumisvaiheesta voi nauttia rauhassa ja tutustua kavereina ennen sitoutumista seurusteluun.</p> <p>Voimaa 124 kpl 3: Se, mitä yhteiskunnassa arvostetaan, määrää suhtautumistavan muun muassa seksuaalivähemmistöjen oikeuksiin.</p> <p>Voimaa 127 kpl 5: Monesti nuoret kuvittelevat, että kaikki muut seurustelevat parit ovat jo kokeneet kaiken.</p> <p>Voimaa 128 kpl 7: Jotkut nuoret erehtyvät etsimään seksitietoja ja -taitoja pornosta. On täysin ymmärrettävää, että nuoret ovat kiinnostuneita pornosta, sillä he haluavat esimerkiksi tietää, miltä toisen sukupuolen alaston keho näyttää. Pornografia eli porno on näyteltyä viihdettä, jossa korostetaan täydellistä onnistumista ja liioitellaan seksin vaikutuksia.</p> <p>Voimaa 128 kpl 8: Pornossa unohdetaan tasa-arvoitus ja tunteet. Herkkyys, rakkaus, lämpö, kunnioitus ja huomaavaisuus ovat onnellisen parisuhteen perusasioita, joita ei voi oppia pornosta. Porno edustaa jonkun toisen käsitystä siitä, mikä kiihottaa seksuaalisesti. Hyviksi rakastajiksi opitaan yh-</p>
--	---	--

		<p>dessä kumppanin kanssa keskustellen ja toistensa seksuaalisuuteen tutustuen. Pornon tavoitteena on myydä seksiä, ei ohjata hyvään ja nautinnolliseen parisuhteeseen.<sup>8</sup></p> <p>Voimaa 130 kpl 2: Päätös yhdynnästä tehdään yhdessä. Kokeneempi kumppani ei saa vaatia sitä toiselta eikä kokemattomampi suostua siihen toisen painostuksen takia. Yhdynnään ei pidä kiirehtiä.</p> <p>Voimaa 130 kpl 3: Monilla on onnistumispaineita, mutta jokainen määrittelee omalla tavallaan, mitä seksissä tarkoittaa onnistuminen.</p> <p>Voimaa 143 kv: Suomalaisessa kulttuurissa voimme korostaa naisellisuutta tai miehekkyyttä vaatetuksella melko vapaasti.</p>
--	--	---

## Vire 2017

Teema	Tarvittavat tiedot	Kirjan lauseet
<b>Ihmiskeho ja ihmisen kehitys</b>	<p>– Ihmiskehosta, kehon kuvasta ja kehon muuttamisesta (naisten sukuelinten silpomisesta, ympärileikkauksesta, immenkalvosta ja sen korjaamisesta, anoreksiasta, bulimiasta, lävistyksistä ja tatuoinneista).</p> <p>– Kuukautiskierrosta; kehon sekundaarisista seksuaalisista tunnusmerkeistä, niiden toiminnasta miehillä ja naisilla sekä niihin liittyvistä tunteista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Median välittämistä kauneutta koskevista viesteistä; kehon muuttumisesta läpi elämän.</li> <li>• Yksiköistä, joista nuoret voivat hakea apua, jos heillä on näihin asioihin liittyviä ongelmia.</li> </ul>	<p>Vire 145 kpl 1: Murrosiän alkamisajankohta vaihtelee yksilöllisesti. Joillakin se alkaa jo 10 vuoden iässä, toisilla vasta noin 15-vuotiaana. Tytöllä se alkaa pari vuotta aikaisemmin kuin pojilla. Murrosikä kestää muutaman vuoden.</p> <p>Vire 145 kpl 2: Murrosiän laukaisevat hormonitoiminnan muutokset, joiden seurauksena tytön munasarjat alkavat erittää estrogeeni ja pojan kivekset testosteronia. Nämä hormonit saavat aikaan muutoksia kehossa ja mielessä. Hormonit lisäävät pituuskasvua, ja murrosiässä saavutetaan aikuisiän pituus. Poikien pituuskasvun tapahtuu useasti myöhemmin kuin tyttöillä ja voimakkaampana kasvupyrähdyksenä. Myös lihakset kasvavat. Tämä näkyy selvemmin pojilla, joilla yleensäkin on isompi lihasmassa. Hormonit aikaansaavat myös hieneritystä ja talineritystä. Lisääntynyt talineritys aiheuttaa finnejä.</p> <p>Vire 145 kv 1: Tytön fyysiset muutokset: Rinnat kasvavat, lantio levenee, vyötärö kaventuu, karvoitusta kainaloihin ja intiimialueille.</p> <p>Vire 145 kv 1: Pojan fyysiset muutokset: Lihakset kasvavat, parrankasvu, karvoitusta kainaloihin, intiimialueille ja rintaan, penis ja kivekset kasvavat, äänenmurros.</p> <p>Vire 146 kv: 1. Kuukautiskierto alkaa kuukausivuodosta, jolloin kohdun limakalvo osittain poistuu. Vuoto kestää 1-6 vuorokautta. 2. Kuukautisvuodon jälkeen munasolu kypsyy munasarjassa ja kohdun limakalvo paksuuntuu. 3. 14 vuorokautta ennen kuukautisten alkamista tapahtuu ovulaatio. Siinä munasolu irtoaa munasarjasta. Tämä mahdollistaa tytön tulemisen raskaaksi, jos hän on yhdynnässä ilman ehkäisyä. 4. Jos munasolu ei ole hedelmöitynyt, 14 vuorokautta ovulaation jälkeen, kuukautiset tulevat taas ja alkaa uusi kuukautiskierto.</p> <p>Vire 146 ti: Kuukautiset alkavat 9-15 vuoden iässä. Jos kuukautisia ei ole kuulunut vielä 18-vuotiaana, kannattaa hakeutua lääkäriin. Kuukautiskierron pituus on yksilöllistä ja vaihtelee, keskimääräinen pituus on 28 vuorokautta. Kuukautisvuotoon voi liittyä voimakkaita alavatsa- ja selkäkipuja. Myös mielialat saattavat vaihdella, ja tyttö voi olla normaalia ärtysisempi ennen kuukautisia ja niiden aikana. Jos kuukautiset</p>

		<p>jäävät pois, se voi olla merkki raskaudesta. Myös suuret elämänmuutokset, laihduttaminen ja huono ruokavalio voivat aiheuttaa kuukautisten poisjäämisen.</p> <p>Vire 147 kv: 1. Kivekset tuottavat siittiöitä. Niiden on oltava sopivassa lämpötilassa tai siittiötuotanto heikkenee. 2. Penis sisältää paisuvauskudosta, joka täyttyy verellä miehen kiihottuessa. Tämän ansiosta penis jäykistyy ja kasvaa. 3. Terska on tuntoherkkä alue peniksen päässä. 4. Esinahka suojaa terskaa. Lapsilla esinahka on usein kireä, mutta aikuisella se liikkuu ja on vedettävissä pois terskan päältä.</p> <p>Vire 147 ti: Yleensä pojat saavat ensimmäiset siemensyöksynsä unissaan. Puhutaan märistä unista. Unen aikana penis jäykistyy ja tapahtuu siemensyöksy, eli peniksestä tulee ulos pieni määrä siemennestettä. Märät unet ovat osa normaalia kehitystä, ja lähes kaikki pojat kokevat yöllisiä siemensyöksyjä.</p> <p>Vire 149 kpl 1: Murrosiän mukanaan tuomat psyykkiset muutokset ovat hitaampia kuin fyysisesti. Ne kestävät vuosia. Esimerkiksi seksuaalisuuden kehittäminen tapahtuu huomattavasti myöhemmin kuin sukukypsyys. Myös muutosten voimakkuudesta on eroja. Toisilla murrosikä voi olla erittäin raju ja siihen voi liittyä paljon epämiellyttäviä tunteita. Usein puhuminen omista tunteista vanhempien ja kavereiden kanssa auttaa.</p>
<p><b>Hedelmällisyys ja lisääntyminen</b></p>	<p>– <b>Äitiyden ja isyyden vaikutuksesta (nuoreen) (lasten kasvattamisen merkityksestä, perhesuunnittelusta, urasuunnittelusta, ehkäisystä sekä päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa).</b></p> <p>– <b>Ehkäisyneuvoista.</b></p> <p>– <b>Ehkäisyn petämisestä ja sen syistä (alkoholin käyttö, sivuvaikutukset, unohtaminen, sukupuolten epätasaro jne.).</b></p> <p>– <b>Raskaudesta (myös saman sukupuolen edustajien välisissä suh-</b></p>	<p>Vire 145 kpl 3: Estrogeeni saa tytöillä aikaan kuukautisten alkamisen, mikä tarkoittaa taas sitä, että tyttö voi tulla raskaaksi. Pojilla taas testosteroni käynnistää siittiötuotannon, mikä näkyy siemensyöksyinä. Nämä molemmat ovat merkki sukukypsyydestä eli mahdollisuudesta saada lapsia.</p> <p>Vire 165 kpl 1: Yhdyntään liittyy aina raskauden mahdollisuus. Raskauden ehkäisystä on hyvä keskustella jo etukäteen. Asiasta puhuminen osoittaa valmiutta yhdyntään, ja siitä huolehtiminen on molempien yhteinen tehtävä. Ennen yhdyntää kannattaa käydä läpi eri ehkäisymenetelmiä ja valita itselleen sopivin.</p> <p>Vire 165 kpl 2: Paras ehkäisymenetelmä nuorilla on kaksoisehkäisy, jolloin kondomin ohella käytetään hormonaalista ehkäisymenetelmää. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa myös sukupuolitaudeilta. Ehkäisyvälineiden teho oikein käytettynä erittäin hyvä, noin 99 %.</p> <p>Vire 165 kpl 3: Kondomi: Kuminen huppu, joka asetetaan jäykistyneen peniksen päälle ennen yhdyntää. Estää siittiöiden pääsyn naisen sukuelimiin. Suojaa myös sukupuolitaudeilta, pitää käyttää myös suu- ja anaaliseksi yhteydessä. Asetettava ennen kuin penis koskettaa naisen sukuelimiä. On olemassa myös naisten kondomi. Voi ostaa apteekista, kioskeista, kauppoista tai ravintoloiden kondomiautomaateista. Säilytettävä huoneenlämmössä ja suojassa hankaukselta.</p> <p>Vire 165 kpl 4: Hormonaaliset ehkäisyvalmisteet: Yhdistelmäpillerit, laastarit ja renkaat, jotka sisältävät kahta eri hormonia ja estävät munarakkulan kypsymistä ja munasolua irtoamasta. Minipillerit ja ehkäisykapseli sisältävät yhtä hormonia, joka estää munasolua irtoamasta. Ehkäisyteho heikkenee, jos pillerin unohtaa ottaa. Lääkäri määrää gynekologisen tutkimuksen ja keskustelun jälkeen.</p> <p>Vire 165 kpl 5: Kierukka: Naisen kohtuun asettavat laite. Kuparikierukka aiheuttaa vaarattoman tulehduksen, joka estää</p>



	<p><b>teissa) ja hedelmättömyydestä.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Eri ehkäisy menetelmiin (myös jälkiesitys) liittyvistä faktoista ja myyteistä (luotettavuus, edut ja haitat).</p>	<p>munasolun kiinnittymistä kohdun seinämään. Hormonierukka estää munasolua irtoamasta muna sarjoista ja kiinnittymistä kohdunseinämään. Lääkäri asettaa kohtuun. Vaihtoväli noin viisi vuotta. Käytetään yleensä vain synnyttäneillä naisilla. Kuparikierukka saattaa lisätä kuukautisvuotoa. Hormonierukka vähentää kuukautisvuotoa.</p> <p>Vire 166 kpl 1: Jälkiesityspillereihin voi turvautua, jos ehkäisy unohtuu tai pettää. Ne on otettava 72 tunnin kuluessa yhdynnästä. Mitä nopeammin pillerin ottaa, sen paremmin se tehoa. Yli 15-vuotias saa jälkiesityspillerit apteekista ilman reseptiä. Alle 15-vuotiaan on mentävä lääkäriin, joka kirjoittaa reseptin ja selvittää ehkäisytarpeen.</p> <p>Vire 166 kpl 2: Jälkiesityspillerit ovat hormonivalmiste, joka estää raskauden alkamisen-kyseessä ei ole abortti. Pillerit saattavat aiheuttaa pahoinvointia, päänsärkyä, vuoto häiriöitä ja rintojen pingotusta. Eivät ole varsinainen ehkäisykeino, eikä niitä pidä käyttää useasti. Jos kuukautiset eivät tule ajallaan ehkäisystä huolimatta, kannattaa tehdä raskaustesti. Yleensä kyse on jälkiesityksen aiheuttamasta kiertohäiriöstä, mutta tyttö voi olla myös raskaana.</p> <p>Vire 166 kpl 3: Yhdyntä ilman ehkäisyä voi johtaa raskauteen. Mahdollinen raskaus voidaan selvittää raskaustestillä. Se kannattaa tehdä muutama päivä kuukautisten poisjäännin jälkeen. Tällöin raskaushormoneja on elimistössä testiin riittävästi. Raskaustestejä voi ostaa apteekista.</p> <p>Vire 166 kpl 4: Usein raskaus on onnellinen, toivottu tapahuma. Jos näin ei ole, kannattaa vaihtoehtoja miettiä tarkkaan. Asiasta on hyvä keskustella kumppani ja vanhempien kanssa. Myös terveydenhoitajalta tai neuvolasta saa apua. Lopullinen päätös raskauden jatkamisesta tai keskeyttämisestä on työllä.</p> <p>Vire 166 ti: Tarvittaessa raskaus voidaan keskeyttää eli voidaan tehdä abortti. Suomessa abortti tulee tehdä ennen 12. raskausviikon päättymistä ja siihen pitää olla lain edellyttämät perusteet. Tällaisia ovat esimerkiksi raskaudesta aiheutuva liiallinen riski terveydelle, sosiaaliset syyt, psykiset syyt ja äidin nuori ikä. Jos sikiössä havaitaan rakenteellisia poikkeavuuksia, raskaus voidaan keskeyttää 24. raskausviikon mennessä. Abortti tehdään aina sairaalassa, jonne saa lähetteen lääkäriltä. On muistettava, että abortti ei koskaan ole ehkäisykeino. Siihen päätyminen on vaikea päätös.</p>
<p><b>Seksuaalisuus</b></p>	<p><b>– Seksuaaliseen kiihottumiseen ja sukupuolten eroihin liittyvistä rooliodotuksista ja roolin mukaisesta käyttäytymisestä.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sukupuolidentiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta, myös oman identitee-</i></li> </ul>	<p>Vire 153 kpl 1: Seksuaalisuus on osa jokaista ihmistä. Seksuaalisuus kehittyy murrosiässä ja kuten koko minäkuva, se on jokaisella yksilöllinen. Seksuaalisuus koostuu useista osa-alueista, kuten erotiikasta, seksuaalisesta suuntautumisesta ja suhteista toisiin ihmisiin. Seksuaalisuus on sisäinen ominaisuus, jonka näyttäminen ulospäin on jokaisen henkilökohtainen asia. Toiset pyrkivät esimerkiksi pukeutumisella tuomaan esille omaa seksuaalisuuttaan. Toiset taas eivät halua tuoda sitä esille.</p> <p>Vire 154 kpl 1: Seksuaalisten tunteiden kohde ja se millaisista asioista saa mielihyvää kertoo seksuaaliseen suuntautumiseen. Se voi myös vaihdella eri elämän vaiheessa. Varsinkin nuorilla on usein tunteita niin samaa sukupuolta kuin vastakkaista sukupuolta olevia kohtaan. Tämä ei vielä kerro mitään seksuaalisesta suuntautumisesta, vaan on normaali kehitysvaihe oman seksuaalisuuden etsinnässä.</p>

	<p><i>tin tunnustamisesta avoimesti ja homoseksuaalisuudesta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Siitä, miten seksuaalisuudesta nautitaan sopivalla tavalla (oman ajan ottaminen).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta.</li> <li>○ Mielihyvistä, masturboinnista, orgasmista.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Vire 154 kpl 2: Yleisin seksuaaliseen suuntautumiseen muoto on heteroseksuaalisuus. Siinä tunteiden kohteena on vastakkaista sukupuolta edustavaa ihminen. Homoseksuaalisuudessa tunteiden kohteena on samaa sukupuolta oleva.</p> <p>Vire 154 kpl 2: Osa ihmisistä tuntee vetoa samaa kuin eri sukupuolta olevien. Heitä kutsutaan biseksuaaleiksi.</p> <p>Vire 154 kpl 3: Mikään seksuaalisesta suuntauksesta ei ole toista parempi. Niinpä ihmisiä ei tulisi arvostella heidän seksuaalisen suuntautumisensa perusteella. Jokaisella on oikeus tulla kohdelluksi samalla tavalla, oli hänen seksuaalinen mieltymyksensä mikä tahansa.</p> <p>Vire 155 ti: Osa ihmisistä kokee olevansa toista sukupuolta kuin hänen fyysinen sukupuolensa on. He ovat transsukupuolisia. Heidän seksuaalinen suuntautumisensa voi olla niin hetero-, homo- kuin biseksuaalinenkin. Osa transsukupuolisista ihmisistä toteuttaa omaa minäänsä pukeutumalla toisen sukupuolen edustajaksi, joko jatkuvasti tai satunnaisesti. Heitä kutsutaan transvestiiteiksi. Joillakin transsukupuolisilla psyykkisen ja fyysisen sukupuolen välinen ero on niin valtava, että he korjaavat sukupuoltaan leikkausten ja hoitojen avulla.</p> <p>Vire 161 kpl 1: Seurustelun edetessä siihen usein liittyy myös intiimiä kanssakäymistä, rakastelua. Hyväilyjen kautta tutustutaan omaan ja kumppanin kehoon ja tuotetaan toiselle mielihyvää halauksin, suudelmin ja kosketuksi. Rakastelussa on aina tunteet mukana. Seksillä taas tarkoitetaan fyysistä, nautinnon tuottamista. Näin pitkälle eteneminen vaatii sitä, että pystyy huomioimaan kumppanin tunteet ja ottamaan vastuun tilanteesta. Seurustelussa ei koskaan saa suostua mihinkään, mitä ei itse halua.</p> <p>Vire 161 kpl 2: Intiimien kosketusten seurauksena pojan penis voi jäykistyä ja tytön emätin kostua. Nämä ovat merkkejä seksuaalisesta kiihottumisesta. Sen yhteydessä hengitys ja sydämen syke nopeutuvat ja keho jännittyy. Kiihottuminen voi johtaa laukeamiseen eli orgasmiin. Se tarkoittaa seksuaalisen mielihyvän fyysistä ja psyykkistä täyttymistä. Pojilla orgasmi näkyy siemensyöksynä ja tytöillä kohdun ja lantionpohjalihasten supisteluna.</p> <p>Vire 161 kpl 3: Rakastelu voi muodostua pelkästään pettingistä intiimeistä hyväilyistä ja esileikistä. Rakasteluun voi liittyä myös yhdyntä. Se on rakastelun vaihe, jossa sukuelimet ovat kosketuksissa toisiinsa. Sitä edeltä esileikki, jonka tarkoituksena on saada kumppani oikean vireystilaan ja kiihottumaan.</p> <p>Vire 161 kpl 4: Yhdynnässä mies työntää jäykistyneen peniksen naisen kostuneeseen emättimeen. Naisen lantionpohjalihasten tulee olla riittävän rentoutuen esileikin vaikutuksesta, jotta yhdyntä on kivuttomasti mahdollista. Penistä liikutetaan rytmikkäästi. Nämä liikkeet vaikuttavat tytön ja pojan mielihyvään tuottaviin alueisiin. Yhdyntä saattaa tuottaa molemmille orgasmin. Näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Miehen on helpompi saada orgasmin kuin naisen.</p> <p>Vire 161 kpl 5: Yhdynnän jälkeiset halaukset, suudelmat ja vaikka sylikkään lepääminen ovat tärkeä osa rakastelua. Niitä voidaan kutsua leikkiläiseksi jälkileikiksi, jonka tarkoituksena on kiittää kumppania tämän tuottamasta ilosta ja hyvinolon tunteesta.</p>
--	--	---



		<p>Vire 161 ti: Orgasmin voi tuottaa myös hyväilemällä itseään intiimeiltä alueilta. Tätä kutsutaan itsetyydytykseksi eli masturbaatioksi. Se on aivan normaalia ja hyvin yleinen tapa saada aikaan orgasmin. Lähes kaikki harrastavat ainakin joissain elämänvaiheissa itsetyydytystä. Se on vaaraton ja hyvä tapa tutustua omaan kehoon ja seksuaalisuuteen.</p> <p>Vire 161 ti: Nykyään harrastetaan yhä enemmän niin sanottuja yhden illan juttuja. Niissä voi olla kyse seksistä pelkän fyysisen mielihyvän saavuttamiseksi. Joskus kumppani löydetään humalassa. Tällaiset suhteet altistavat sukupuolitaudeille ja voivat olla tunne-elämän kannalta hankalia. Joillekin seksistä saattaa tulla jopa pakkomielle.</p>
<p><b>Tunteet</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Ystävyys, rakkauden ja intohimon välistä erosta.</p> <p><input type="checkbox"/> Eri tunteista, esimerkiksi kiinnostuksesta, rakastumisesta, ristiriitaisista tunteista, epävarmuudesta, häpeästä, pelosta ja mustasukkaisuudesta.</p>	<p>Vire 117 kpl 1: Tunteet ovat osa ihmisen elämää. Parhaimmillaan ja pahimmillaan ne ohjaavat ja motivoivat niitä eteenpäin. Ne ohjaavat käyttäytymistä ja saattavat ylittää järjen äänen. Tunteet ovat järjen vastakohta. Kyky ilmaista tunteita ja tunnista niitä sekä itsessään että toisissa, on osa terveyttä, tunneterveyttä. Sillä tarkoitetaan myös kykyä hyväksyä erilaiset tunteet, niin myönteiset kuin kielteisetkin.</p> <p>Vire 117 kpl 2: Tunteiden kokemiseen vaikuttavat kasvatus sekä omat kokemukset. Tunteet liittyvät myös persoonallisuuteen ja sukupuoleen. Vire 117 kpl 2: Tunteet voivat myös näkyä eri tavalla. Esimerkiksi sisällä oleva pelko voikin tulla ilmi vihana.</p> <p>Vire 119 kpl 1: Perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys, inho ja kauhu. Häpeä ja syyllisyys ovat katumuksen liittyviä tunteita. Tunteeksi luokitella myös muiden muassa onnellisuus, lempeys ja suuttumus. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokaisella on lupa näyttää tunteensa.</p> <p>Vire 119 kpl 2: Aina ei voi olla iloinen ja onnellinen. Tunteiden tasapainoa tarkoittaa tunteiden keskinäistä voimasuhdetta. Jos toisessa päässä on esimerkiksi ilo ja toisessa päässä suru, voimasuhde kertoo, kummalla puolella viisari on. On huolestuttavaa, jos voimasuhde on kallistunut pelkästään toiseen suuntaan. Tasapaino tunteessa tarkoittaaakin sitä, että negatiiviset tunteet tiedostetaan, niitä osataan käsitellä ja ymmärtää, ja ne osataan kääntää ajan myötä positiivisiksi.</p> <p>Vire 119 kpl 3: Elämässä tulee vastaan suruja ja murheita. Ongelmien ja murheiden keskelle ei kuitenkaan saa hautautua, vaan niistä täytyy oppia selviytymään. Kuinka kauan siihen kuuluu aikaa, riippuu tilanteesta ja omasta asenteesta. Tunteiden tunnistaminen auttaa tunteiden ja olotilan käsitteilyssä. Tunteiden tiedostamista ja tunnistamista voi harjoitella.</p> <p>Vire 119 kpl 4: On huolestuttavaa, jos ei kykene lainkaan näyttämään tunteitaan eli on tunteeton. Pahimmillaan sellainen voi johtaa monenlaisiin arkielämän hankaluuksiin ja sairastumiseenkin. Esimerkiksi pitkään jatkunut alakuloisuus on usein seurausta ongelmista, joiden selvittämiseen tarvitaan apua.</p> <p>Vire 119 ti: Keho reagoi pelkoon ja moniin muihinkin tunteisiin, sillä osa tunteista perustuu biologian-elimistön hormonit saavat ne liikkeelle. Jotkut tunteet puolestaan aiheuttavat elimistössä fyysisiä tuntemuksia: pelko saa pulssin kiihtymään, kauhu karvat nousemaan ja onnellisuus lihakset rentoutumaan.</p> <p>Vire 148 kpl 1: Murrosiässä tapahtuvat muutokset koetaan usein hämmäntäviksi. Usein nuori kokee itsensä erilaiseksi</p>

		<p>ja epävarmaksi. Lähes kaikilla on samanlaisia tuntemuksia ja ne kuuluvat murrosikään. Murrosiässä luodaan kaikkien muutosten keskellä ja niiden pohjalta oma minäkuva. Samalla muodostuu seksuaalinen minäkuva. Koetaan ensimmäiset ihastuksen, suudelmat ja ehkäpä jo seurustellaan.</p> <p>Vire 148 kpl 2: Hormonitoiminnan muutokset aiheuttavat mielialan vaihtelua.</p> <p>Vire 153 kpl 1: Seksuaalisuus on myös merkittävä voimavara ja ilontuoja elämässä. Erityisesti erotiikkaan eli aistilliseen ihastumisen ja rakastamisen liittyvät tunteet ovat usein positiivisia.</p> <p>Vire 159 kpl 1: Ensimmäiset ihastumisen ja rakastumisen tunteet koetaan tavallisesti jo lapsena. Ensin tunteiden kohteena on joku läheinen ihminen, kuten oma äiti ja isä. Iän myötä ihastuksen kohteeksi tulevat usein julkisuuden henkilöt tai vaikkapa luokkatoverit. Usein ihastuksen ja jopa ensimmäiset seurustelu kokemukset ovat salaisuuksia.</p> <p>Vire 159 kpl 3: Seurustelun liittyy yleensä voimakkaita ihastumisen ja rakastamisen tunteita. Tunteet kuitenkin tasaantuvat alkuhuuman jälkeen. Tästä huolimatta ne tuovat iloa ja energiaa elämään. Seurustelussa myös toisen tunteet täytyy aina huomioida.</p> <p>Vire 159 kpl 4: Seurusteluun liittyy myös pettymyksiä. Aina ihastuksen kohde ei tunne samalla tavalla kuin sinä. Välillä voi tuntua, ette löydä kumppania, vaikka kaikki muut ovat sellaisen ja löytäneet. On myös hyvä muistaa, että onnellisuus ei vaadi kumppania.</p> <p>Vire 159 kpl 5: Jossain vaiheessa seurustelua voi myös tuntua, että seurustelukumppani ei enää tunnukaan siltä oikealta. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää kertoa tunteistaan kumppanille. Eroaminen tulee aina tehdä henkilökohtaisesti kasvotusten ja syyt selvittäen. Sosiaalinen media ei ole oikea paikka seurustelun päättämiseen.</p> <p>Vire 159 kpl 6: Seurustelun loppuminen voi tuntua pahalta, varsinkin jos sitä ei ole itse halunnut. Aika ja asiasta puhuminen läheisten kanssa auttavat tilanteessa, vaikka se aluksi tuntuukin sietämättömältä.</p>
<p><b>Ihmissuhteet ja elämäntyylit</b></p>	<p><b>– län, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin vaikutuksesta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Eri viestintäta-voista (verbaalinen ja nonverbaalinen) ja niiden kehittämisestä.</i></li> <li>● <i>Suhteiden kehittämistä ja ylläpitämisestä.</i></li> <li>● <i>Perherakenteista ja niiden muutoksista (esimerkiksi yksinhuoltajuudesta).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Erilaisista (miellyttävistä ja</i></li> </ul> </li> </ul>	<p>Vire 117 kpl 3: Kulttuuri vaikuttaa tunteiden ilmaisuun ja tunteiden kokemiseen. Joissakin kulttuureissa avoin ja julkinen itkeminen on luonnollista ja osa surutyötä, kun taas toisessa kulttuurissa itkeminen kätetään muilta ihmisiltä.</p> <p>Vire 123 kpl 2: Kun kokee itsensä riittävänä, kasvaa myös ymmärrys toisia kohtaan. Psykkisesti hyvinvoiva pystyy rakentamaan ihmissuhteista lämpimiä ja lohduttavia. Kaikkia ihmisiä pitäisi kohdella samalla tavalla ja yhtä arvokkaasti. Suhde toiseen tulee olla avoin ja auttava, oli sitten kyseessä ystävyys-, sisarus- tai seurustelusuhde.</p> <p>Vire 125 ti: Ystävyyttä eivät kuitenkaan kaikki koe; ystävien puutteesta johtuva yksinäisyys saattaa olla kipeä asia. Se ei silti tarkoita sitä, etteikö ihminen olisi sosiaalisesti terve. Joskus vaan tulee elämänjaksoja, jolloin ystäviä ei syystä tai toisesta ilmaannu. Yksinäisyys on riskitekijä sairastumiselle, ja ystävyys on suoja tekijä monia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia vastaan. Sen vuoksi hakeutuminen muiden ihmisten seuraan lisää monessa mielessä hyvinvointia. Itse valittu yksin olo, erakkona eläminen, voi myös olla elämäntapa, eikä se silloin ole mikään terveysriski.</p>

	<p>epämiellyttä- vistä) suhteista, perheistä ja elä- mäntavoista.</p>	<p>Vire 125 ti: Perhe rakenteet ovat viime vuosina muuttuneet. Koodit saattavat hajota ja vanhemmat muuttaa erilleen. Joskus prosessin kuuluu turhia riitoja ja syytelyitä. Etäisiä ja – äiti ovat monen lapsen ja nuoren arkea, ja monilla saattaa olla kaksi kotia yhden sijaan. Se voi lisätä eristäytymistä ja heikentää sosiaalista tervettä, mutta välttämättä niin ei tarvitse käydä. Kaikki tapahtumat ovat paina perhekohtaisia, eikä mitään yksiselitteistä kaavaa eroprosesseihin ole. Vaikka kotiolosuhteissa tapahtuisi minkälaisia muutoksia hyvänsä, vanhempien kiintymys oman lapsensa ei häviä. Lapsi on aina tärkeä molemmille vanhemmille, yhtä lailla kuin molemmat vanhemmat ovat tärkeitä lapselle. Vaikka vanhemmat eroavat toisistaan, ei lapsen tarvitse erota vanhemmis- taan. Yhteydenpitoon voi vaikuttaa myös itse. Lapsella on omat, lakiin perustuvat oikeuteensa, ja niitä kuunnellaan.</p> <p>Vire 133 kpl 1: Terveysttä edistävät hyvät sosiaaliset taidot, joita opitaan pienestä pitäen. Näiden taitojen avulla solmitaan elämän tärkeimmät ihmissuhteet ja ylläpidetään niitä. Uudet haasteet testaavat sosiaalisia taitojamme: maahan- muuttajien kotouttamisessa tarvitaan hyviä sosiaalisia taitoja meiltä kaikilta.</p> <p>Vire 133 kpl 4: Ystävät ovat ihmiselle tärkeitä. Ystävät kas- vattavat, sillä ystävytydestä joutuu miettimään omaa käyttäy- tymistään. Ystävyys kasvattaa enemmän kuin moni osaa edes ajatella. Ystävien välinen luottamus on paras tuki- verkko, mutta se on herkkä alue ja voi myös rikkoutua.</p> <p>Vire 134 kpl 1: Sosiaalisilla taidoilla on ratkaiseva merkitys sekä yksilön että yhteisön hyvinvoinnille. Niitä tarvitaan kun keskustelemme toisten kanssa vaihtaa mielipiteitä. Mielipi- teen voi ilmaista monella tapaa. Joillakin tavoilla asia ymmär- retään paremmin kuin toisilla. Ilmaisutapoja on monia ja niitä voi harjoitella.</p> <p>Vire 135 kpl 1: Jokainen ollut tilanteessa, jossa toinen osa- puoli ei kuuntele eikä reagoi, vaikka itse on kertomassa jotain tosi tärkeä. Kuuntelija ei sano mitään, ei katso silmiin eikä osoita kiinnostusta. Sellainen ärsyttää. Turhauttaa ja saattaa satuttaa. Kuunteleminen on taito, josta on hyvä olla tietoinen ja jota kannattaa harjoitella. Hyvä kuuntelija katsoa suoraan silmiin, on tarpeeksi lähellä ja osoittaa kaikin tavoin, että on kuullut ja ymmärtänyt kuulemaansa.</p> <p>Vire 135 kpl 2: Kaikissa perheissä ja ihmissuhteissa on jos- kus riitoja. Koti on paikka, jossa opitaan miten vaikeita asioita käsitellään. Kotona tulisi oppia myös, että riidat voi ratkaista ja riidan jälkeen pyydetään anteeksi ja halataan. Useimmat riidat tai väärin ymmärrykset johtuvat siitä, että emme kuun- tele tai ymmärrä mitä toiset meille sanovat. Hyvillä sosiaali- silla taidoilla voit siis viestiä asiasta niin, että kitkaa ei synny. Sanallisten viestiä lisäksi ole tarkkana sanattomasta viestin- nästäsi.</p> <p>Vire 135 kpl 3: Riiteleminen on taito siinä missä laulaminen. Hyvällä mallilla ja opettelulla sinusta voi tulla hyvä riiteli. Ei varmasti kuulosta houkuttelevalta, mutta riidellä voi myös oi- kealla, rakentavalla tavalla.</p> <p>Vire 136 kpl 1: Kasvokkain tapahtuvan kommunikoinnin rin- nalla voidaan harjoittaa virtuaalista vuorovaikutusta. Se tee- kee ihmisten välisen kommunikoinnin vaivattomaksi, koska siinä toimitaan reaaliajassa: toinen on täsmälleen samalla</p>
--	---	--

		<p>hetkellä kanssasi, vaikka ei olekaan fyysisesti lähellä. Koh- taamien voi olla avointa tai salattua, jolloin toinen kohdataan nimimerkin tai muun ei-tunnistettavan suojan avulla.</p> <p>Vire 136 kpl 2: Virtuaalisella vuorovaikutuksella on sekä hy- vät että huonot puolensa. Se voi ohjata käyttämään sanoja tehokkaammin kuin kasvokkain kohdatessa ja kehittää siten sanallista ilmaisukykyä. Toisaalta virtuaalisessa vuorovaiku- tuksessa ei kuulla toisen ihmisen ääntä. Virtuaalinen vuoro- vaikutus lisää kuitenkin omalla tavallaan sosiaalisuutta, ja sen myötä myös sosiaalinen terveys voi huomaamatta ko- hentua.</p> <p>Vire 149 kpl 2: Psyykkiset muutokset heijastuvat myös sosi- aalisiin suhteisiin. Nuori haluaa olla itsenäinen ja irtautua ti- ivistä perhesuhteista. Vanhempien ohjeita ja neuvoja ei aina haluta kuunnella. Tämän vuoksi välit vanhempiin joskus heikkenevät murrosiässä. Suhteet vanhempiin paranevat pahimman kuohuntavaiheen jälkeen, mutta sa- malla myös muuttuvat.</p> <p>Vire 149 kpl 3: Ystävien merkitys lisääntyy, ja nuori viettää enemmän aikaa heidän kanssaan. Kaveripiiri vaikuttaa pal- jon käytökseen murrosiässä. Halutaan kuulua ryhmään, näyttää ja käyttäytyä samalla tavalla kuin muut. Myös kave- reiden mielipiteillä on suuri merkitys. Siksi sillä, millaisessa kaveripiirissä liikkuu on merkitystä.</p> <p>Vire 159 kpl 1: Ensimmäiset seurustelukokemukset ovat usein lyhyitä, eikä niihin välttämättä liity käsikädessä kulke- mista tai suutelua intiimimpää toimintaa.</p> <p>Vire 159 kpl 2: Ennen varsinaisen seurustelun aloittamista oman seksuaalisuuden ja siihen liittyvien tunteiden on oltava riittävän kehittyneitä.</p>
<p><b>Seksuaali- suus, ter- veys ja hyvinvointi</b></p>	<p><b>– Hygieniasta ja itsensä tutki- misesta.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä ja sen eri tyy- peistä, sen vält- tämisestä ja avun hakemi- sesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Riskialttiista (seksuaalisesta) käyttäytymisestä ja sen syistä (al- koholi, huumeet, vertaispaine, kiusaaminen, prostituutio, me- dia).</i></li> <li>● <i>Sukupuolitaui- tien, myös HIV:n, oireista, tartumisesta ja tartunnan ehkäi- semisestä.</i></li> </ul>	<p>Vire 146 ti: Kuukautissuojana käytetään sidettä tai tamponia, joka on vaihdettava riittävän usein. Liian harvoin vaihdettu suojat altistavat muun muassa tulehduksille.</p> <p>Vire 155 ti: Pedofilia on lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä, ja se on laissa kielletty. Mieleltään sairaat ihmiset voivat ko- kea seksuaalista mielihyvää intiimistä toiminnasta lapsen kanssa. He etsivät sopivia uhreja esimerkiksi internetistä. Siksi onkin tärkeää miettiä, millä tavalla esittelee itseään verkkosivustoilla ja keskustelupalstoilla. Insestissä on kyse perheen sisäisestä seksuaalisesta hyväksikäytöstä, jossa toinen tai molemmat vanhemmista käyttää hyväksi lasta. Tämä on onneksi harvinaista. Insestiä ja pedofilia ovat uh- reille erittäin traumaattisia kokemuksia, jotka vahingoittavat minäkuvaa. Monesti uhrin virheellisesti luulevat omalla toi- minnallaan aiheuttaneensa hyväksikäytön ja kokevat syylli- syyttä tapahtuneesta. Jos joutuu pedofiilin uhriksi, on tärkeä kertoa siitä poliisille. Se on ainoa keino estää tapahtumien toistuminen jollekin toiselle, ja samalla on mahdollista saada ammattiapua.</p> <p>Vire 161 kpl 6: Tunteiden tiimellyksessä on hyvä muistaa huolehtia ehkäisystä ja hygieniasta. Intiimialueita ja kädet tu- lee pestä ennen ja jälkeen yhdynnän, ja ehkäisystä tulee huolehtia yhdessä ennen yhdyntää.</p> <p>Vire 161 ti: Nykyään harrastetaan yhä enemmän niin sanot- tuja yhden illan juttuja. Niissä voi olla kyse seksistä pelkän fyysisen mielihyvän saavuttamiseksi. Joskus kumppani löy-</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Terveydenhuoltojärjestelmistä ja palveluista.</i></li><li>○ Seksuaalisuuden myönteisestä vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin.</li></ul>	<p>detään humalassa. Tällaiset suhteet altistavat sukupuolitaudeille ja voivat olla tunne-elämän kannalta hankalia. Joillekin seksistä saattaa tulla jopa pakkomielle.</p> <p>Vire 162 ti: Ennen kuin seurustelu voi edetä yhdyntään asti, pitää kumppanin kanssa pystyä keskustelemaan ja huolehtimaan ehkäisystä sekä sukupuolitaudeilta suojautumisesta.</p> <p>Vire 162 ti: Parhaimman yhdyntäkokemuksen saa selvin päin, tutun seurustelukumppanin kanssa. Tuttuun kumppaniin voi luottaa ja hän myös tietää mistä toinen pitää.</p> <p>Vire 171 kpl 1: Sukupuolitaudit ovat bakteerien tai virusten aiheuttamia tauteja, jotka tarttuvat limakalvokontakteissa tai veriteitse. Limakalvokontakti tapahtuu suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä, myös suu- ja anaaliseksiä. Sukupuolitaudit eivät tartu saunan lauteilta, WC-istuimesta tai suudeltaessa. Yhdyntä yhteydessä sukupuolitaudin jota voi suojaautua käyttämällä kondomia. Myös homo- ja lesboseksissä kyse on limakalvo kontakteissa, jossa tulee käyttää kondomia.</p> <p>Vire 171 kpl 2: Sukupuolitaudit ovat usein oireettomia. Myös oireeton taudinkantaja levittää tautia. Tämän takia kondomia tulee käyttää, vaikka kumppani väitteesikin, ettei hänellä ole sukupuolitauteja. Sukupuolitaudeilla voi olla pahoja jälkiseurauksia, kuten lapsettomuus, ja ne lisäävät syöpäriskiä. Jälkiseurauksia voi tulla, vaikka tauti olisi oireeton. Bakteerien aiheuttamia sukupuolitauteja voidaan hoitaa antibiooteilla, mutta virusperäisissä sukupuolitaudeista voidaan yleensä vain lievittää oireita tai hillitä taudin etenemistä.</p> <p>Vire 171 kpl 3: Suomessa todetaan noin 30 000 sukupuolitauditartunta vuodessa. Läheskään kaikkia tartuntoja ei todeta, koska kaikki sairastuneet eivät hakeudu hoitoon. Sukupuolitaudit ovat lisääntyneet erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa. Mitä nuorempa aloittaa yhdyntät ja mitä useampia kumppaneita on, sitä todennäköisempää on saada sukupuolitauti.</p> <p>Vire 171 kpl 4: Suurin osa sukupuolitauditartunnoista saadaan Suomesta. Yleisimpiä sukupuolitauteja meillä ovat kondylooma ja klamydia. Kondyloomatapauksista vain osa tulee tietoon, eikä niitä tilastoida.</p> <p>Vire 171 ti: Sukupuolitaudit voidaan selvittää veri- ja virtsakerkeillä. Jos on saanut sukupuolitaudin, myös velvollinen kertoamaan asiasta kaikille seksikumppaneilleen. Testeihin kannattaa hakeutua varmuuden vuoksi, vaikka ei epäilläkään tartuntaa. Useat seksikumppanit tai kondomin hajoaminen tai unohtaminen yhdenkin kerran ovat kaikki hyviä syytä käydä testeissä.</p> <p>Vire 173 kpl 1: Klamydia on bakteerin aiheuttama sukupuolitauti. Naisilla 75 % ja miehille 25 % tartunnoista on aiheettomia mahdolliset oireet ilmaantuvat 1-3 viikon kuluttua tartunnasta. Mitä ovat erilaiset virtsaamisen ongelmat ja intiimialueiden kirvely, naisilla lisäksi lisääntynyt valkovuoto.</p> <p>Vire 173 kpl 2: Hoitamattomana klamydia voi aiheuttaa naisilla pahan tulehduksen kohtuun ja munasarjoihin, mistä voi seurata lapsettomuus. Suomessa puolet koeputkihedelmoityksistä tehdään naisille, joiden munasarjat ovat vaurioituneet klamydiatartunnan takia. Miehellä klamydia voi aiheuttaa lisäkiivistulehduksen. Klamydiaa voidaan hoitaa antibiooteilla.</p>
--	--	---

		<p>Vire 173 kpl 3: Tippuri on hyvin samankaltainen tauti kuin klamydia. Tippuritartunta saadaan nykyään useimmiten ulkomailta.</p> <p>Vire 173 kpl 4: Kondylooma on papilloomaviruksen aiheuttama tauti, jossa sukuelimiin ja niiden lähelle ilmestyy kovia, yleensä kivuttomia syyliä. Oireet ilmaantuvat melko myöhään, yleensä vasta 3-4 kuukauden kuluttua tartunnasta. Joskus oireita voivat tulla vasta vuosien kuluttua tartunnasta. Varsinaista hoitoa kondyloomaan ei ole, vaan syyliät häviävät aikanaan itsekseen. Syyliä poistetaan esimerkiksi laserhoidolla, jäädyttämällä tai leikkaamalla, mutta ne voivat siitä huolimatta uusiutua.</p> <p>Vire 173 kpl 5: Papilloomaviruksia tunnetaan yli 100 kaikkieivät aiheuta kondyloomaa. Osa papilloomaviruksista saattaa aiheuttaa naisilla kohdunkaulan syöpää. Niinpä kondyloomatartunta lisää huomattavasti naisten syöpäriskiä.</p> <p>Vire 173 kpl 6: Suomalaisista naisista arviolta 80 %:lla on jokin papilloomavirus. Suurimmalla osalla kyseessä on virustyyppi, joka ei aiheuta kondyloomaa, mutta voi altistaa syöpälle. Syöpää aiheuttavia papilloomaviruksia vastaan suojaudutaan rokotteella.</p> <p>Vire 173 kpl 7: Herpes on viruksen aiheuttama sukupuolitauti, jonka oireet ilmaantuvat 5-7 päivän kuluessa tartunnasta. Se aiheuttaa hyvin kivuliaita, kirveleviä rakkuloita sukuelimiin. Lisäksi tautiin liittyy myös päänsärkyä, kuumetta ja lihassärkyä. Oireet levittyvät ja häviävät kokonaan 2-3 viikossa. Virus kuitenkin jää elimistöön, ja oireet saattavat uusiutua milloin vain. Taudin uudelleenpuhkeamiseen voi laukaista esimerkiksi stressi. Lääkkeillä voidaan helpottaa oireita.</p> <p>Vire 174 kpl 1: HIV on viruksen aiheuttama, ihmisen puolustusjärjestelmää tuhoavat sairaus, joka tarttuu veriteitse esimerkiksi huume neulojen välityksellä tai sukupuoli yhteydessä. HI-virus tuhoaa valkosoluja. Kun valkosoluja ei enää ole riittävästi, ihminen altistuu erilaisille sairauksille. Tällöin henkilöllä on AIDS, jonka seurauksena hän kuolee.</p> <p>Vire 174 kpl 2: Ensimmäiset oireet HIV:sta voivat tulla 1-6viikon kuluessa tartunnassa. Silloin osalla potilaista on flunssan oireita, päänsärkyä, ihottumaa tai nivelsärkyä. Vain kolmas osalle tartunnan saaneista tulee ensioireita. Ensioireita seuraa vuosien oireeton jakso, jonka jälkeen potilaalle kehittyy AIDS.</p> <p>Vire 174 kpl 3: HIV-tartunnan saanutta hoidetaan voimakkaalla lääkityksellä, joka ei tuhoa virusta mutta hidastaa sen toimintaa. Lääkkeellä voidaan pidentää HIV-tartunnan saaneen elinikää kymmenillä vuosilla.</p> <p>Vire 174 kpl 4: HIV-tartunnan saaneita on erittäin paljon Afrikan köyhissä maissa. Siellä on vaikea saada kunnon hoitoa, minkä takia viruksen aiheuttama kuolleisuus on suuri. Maailman noin 35 miljoonasta HIV-tartunnan saaneista 70 % asuu Afrikassa.</p> <p>Vire 174 kpl 5: Hepatiitti B on viruksen aiheuttama maksasairaus. Se aiheuttaa väsymystä, ruokahaluttomuutta, kuumetta, vatsakipuja, pahoinvointia ja ripulia. Taudin edetessä potilaan iho ja silmänvalkuaiset muuttavat keltaiseksi. Oireet ilmaantuvat 1-5kuukauden kuluessa tartunnasta. Jopa 75% tartunnan saaneista on oireeton. Tauti paranee puolessa</p>
--	--	--



		<p>vuodessa tai se voi kroonistua eli jäädä pysyväksi. Krooninen hepatiittitartunta aiheuttaa maksakirroosia ja maksasyöpää.</p> <p>Vire 174 kpl 6: Hepatiitti B tarttuu veren välityksellä tai sukupuoli-iteitse. Hepatiitti B:hen ei ole hoitoa, mutta siltä voi suojautua rokotteella.</p> <p>Vire 174 kpl 7: Hepatiitti B:n lisäksi myös hepatiitti C voi tarttua sukupuoli-iteitse. Useimmiten se tarttuu kuitenkin veren välityksellä. Oireiltaan, hoidoltaan ja jälkiseurauksiltaan hepatiitti C on hyvin samankaltainen kuin hepatiitti B.</p> <p>Vire 174 kpl ti: Hiivatulehdus ei ole sukupuolitauti. Siinä kehon normaali bakteerikanta häiriintyy, mikä mahdollistaa hiiwasien elämisen kehossa. Hiiva on yleinen varsinkin naisilla. Se aiheuttaa kutinaa, valkovuodon lisääntymistä ja sen muuttumista kokkareseksi. Miehillä kutina esiintyy esinahan alla, ja siellä voi myös olla valkea eritettä. Hiivatulehdusta voi hoitaa itse apteekista saatavilla emätinpuikoilla tai voiteilla. Hiiva uusi helposti ja saattaa tarttua sukupuoliyhteydessä. □ Se on kuitenkin vaaraton, eikä aiheuta jälkiseurauksia.</p>
<p><b>Seksuaalisuus ja oikeudet</b></p>	<p>□ Seksuaalioikeuksista siten kuin IPPF ja WAS ovat ne määrittäneet.</p> <p>● <i>Kansallisista säädöksistä ja määräyksistä (sukupuolisuhteiden aloittamiselle asetettu ikäraja).</i></p>	<p>Vire 153 kpl 2: Jokaisella on itsemääräämisoikeus seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tämä tarkoittaa sitä, että minäkäänlaisiin vihjauksiin ja ehdotteluihin tai seksuaaliseen kanssakäymiseen pidä suostua, ellei itse halua. Myös Suomen lainsäädäntö kieltää seksuaalisen häirinnän. Vakavin rikos on raiskaus, missä toinen pakotetaan sukupuoliyhteyteen ilman omaa suostumusta. Myös oma kumppani voi syyllistää raiskaukseen, jos seksuaalinen kanssakäyminen tapahtuu ilman toisen suostumusta. Suomen lainsäädäntö suojelee erityisesti nuoria. Niinpä on rikos olla seksuaalisessa kanssakäymisessä alle 16-vuotiaan kanssa.</p> <p>Vire 153 ti: Oikeus omaan elämään, jossa voi tehdä itsenäisiä päätöksiä. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi. Oikeus seksuaaliterveyden huoltoon. Oikeus osallistua nuorta koskeviin päätöksiin.</p> <p>Vire 171 ti: Lain mukaan jokaisen, joka epäilee saaneensa sukupuolitaudin, on mentävä lääkäriin.</p>
<p><b>Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)</b></p>	<p>□ Vertaispainneen, median, pornografian, (kaupunki)kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksesta seksiä koskeviin päätöksiin, seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen.</p>	<p>Vire 149 ti: Minäkuvan muodostamiseen liittyy niin oman ulkonäön hyväksyminen kuin omien arvojen löytäminen. Luodaan kuva itsestä ja omasta paikasta maailmassa käsittelemällä omia tunteita ja näkemyksiä sekä vertaamalla niitä ystäviä ja muiden ihmisten näkemyksiin.</p> <p>Vire 149 ti: Kaikki kokevat murrosiän elämässään. Etninen tausta tai vammaisuus eivät asiaa muuta. Uskonto voi kuitenkin vaikuttaa siihen kuinka voimakkaasti omia näkemyksiään voi muille esittää.</p> <p>Vire 154 ti: Seksuaalisuuteen vaikuttavat myös kulttuuri ja uskonto Suomessa suurella osalla Eurooppaa valitse hyvin vapaa kulttuuri, ja seksuaalisuus on voimakkaasti esillä. Ihmiset voivat vapaasti kadulla kulkea käsi kädessä ja suudella julkisilla paikoilla. Islaminuskonisissa maissa taas on tiukat rajoitteet, eikä seksuaalisuuta saa julkisesti esitellä. Siksi naiset pukeutuvat riittävästi, ja laki saattaa jopa kieltää julkisilla paikoilla suutelemisen. Kulttuuri erot näkyvät myös parisuhteessa. Yhteiselämä ja kommunikointi eri kulttuurista tulevan kumppanin kanssa ei aina ole helppoa. Esimerkiksi naisen asemassa sekä suvun ja avioliiton merkityksessä on kulttuurien välisiä eroja.</p>

		<p>Vire 156 kpl 1: Mediassa, esimerkiksi mainoksissa ja televisiossa, seksuaalisuus yhdistetään usein nuoruuteen ja hyvän ulkonäköön. Mediassa myös tuodaan voimakkaasti esiin jokaisen henkilökohtaista seksuaalisuutta esimerkiksi pukeutumisella. Tämä johtaa helposti siihen, että varsinkin nuoret pyrkivät muokkaamaan vartaloaan median ihanteiden mukaiseksi ja pukeutumaan seksuaalisuuttaan korostaen.</p> <p>Vire 156 kpl 2: Median luoma kuva seksuaalisuudesta on vääristynyt. Jokainen ihminen on seksuaalinen ja voin nauttia seksuaalisuudesta ilman silikonirintoja, lihaksia tai täydellistä vartaloaan. Oman seksuaalisuuden korostaminen esimerkiksi rohkealla pukeutumisella voi herättää jopa liiallista kiinnostusta vääriä ihmislähtöisiä.</p> <p>Vire 156 kpl 3: Median lisäksi porno voi antaa vääristyneen kuvan seksuaalisuudesta. Pornolla tarkoitetaan materiaalia, jonka avulla pyritään seksuaalisen kiihottumisen. Porno videot ja kuvat ovat alan ammattilaisten tekemiä lavastettuja tilanteita. Ne eivät kerro mitään kahden ihmisen välisestä erotiikasta, kanssakäymisestä ja tunteista. Päinvastoin ne antavat liioitellun ja tunteettoman kuvan seksistä. Osa pornotuotteista on kielletty alle 18-vuotiailta.</p>
--	--	--

## Syke 2017

Teema	Tarvittavat tiedot	Kirjan lauseet
<b>Ihmiskeho ja ihmisen kehitys</b>	<p>– Ihmiskehosta, kehon kuvasta ja kehon muuttamisesta (naisten sukuelinten silpomisesta, ympärileikkauksesta, immenkalvosta ja sen korjaamisesta, anoreksiasta, bulimiasta, lävistyksistä ja tatuoinneista).</p> <p>– Kuukautiskierrosta; kehon sekundaarisista seksuaalisista tunnusmerkeistä, niiden toiminnasta miehillä ja naisilla sekä niihin liittyvistä tunteista.</p> <p>• Median välittämistä kauneutta koskevista viesteistä; kehon</p>	<p>Syke 178 kpl 1: Muutoksia tapahtuu niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessakin kehityksessä. Murrosiän fyysiset muutokset alkavat, kun elimistön hormonoitoiminta muuttuu ja vilkastuu.</p> <p>Syke 178 kpl 2: Murrosiässä ulkonäkö muuttuu nopeasti. Joskus muutoksiin sopeutuminen vie aikaa. Murrosikäisillä hiki- ja talirauhaset aktivoituvat, joten iho ja hiukset rasvoituvat aiempaa herkemmin. Lisäksi varsinkin kasvojen alueelle tulee finnejä ja mustapäitä – toisille enemmän, toisille vähemmän. Kainaloihin ja sukuelinten ympärille alkaa kasvaa karvoja, ja niitä voi kasvaa myös sääriin ja rintaan.</p> <p>Syke 179 kpl 1: Murrosiässä pojille tulee äänenmurros, jossa ääni madaltuu kurkunpään ja äänihuulten kasvaessa. Äänenmurroksen aikana poikien ääni saattaa toisinaan hetkeksi nousta tai laskea hallitsemattomasti.</p> <p>Syke 179 kpl 3: Moni kokee hämmennystä kehon muutoksista.</p> <p>Syke 180 kpl 1: Tyttöillä murrosiän kasvupyrähdys eli pituuskasvun nopein vaihe alkaa usein noin kymmenenvuotiaana. Myös ihon alle kehittyvä rasvakerros alkaa muuttaa kehoa naiselliseksi. Rinnat, lantio ja reiden pyöristyvät. Naisen keho tarvitsee tietyn määrän rasvaa, jotta naissukupuushormonit voivat toimia. Naisellisten muotojen kehittyminen voi lisätä painoa, mikä kuuluu normaaliin kehitykseen. Joskus tytöt reagoivat tähän laihduttamalla, mutta laihduttaminen saattaa tässä kehitysvaiheessa olla keholle haitallista: liian vähällä ravinnolla pituuskasvu voi hidastua ja kuukautisten rytmi mennä sekaisin.</p> <p>Syke 180 kpl 2: Tyttöjen rintojen kasvu alkaa yleensä viimeistään 13-vuotiaana. Rinnat kasvavat täyteen muotoonsa</p>



	<p><i>muuttumisesta läpi elämän.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Yksiköistä, joista nuoret voivat hakea apua, jos heillä on näihin asioihin liittyviä ongelmia.</i></li> </ul>	<p>vähitellen. Vielä aikuisenakin esimerkiksi raskaus ja imettäminen muuttavat niiden kokoa. Rinnat ovat usein keskenään hiukan erikokoiset. Ne ovat suurimmaksi osaksi rasvakudosta, joten rintojen kokoon vaikuttavat kehon rasvakudoksen määrä ja perintötekijät. Kasvaessaan ja kuukautisten yhteydessä rinnat voivat tuntua aroilta ja muhuraisilta, mikä on täysin normaalia. Rintojen koolla ei mitata naiseutta. Fyysiseen viehätysvoimaan vaikuttaa koko olemus, josta rinnat ovat vain osa.</p> <p>Syke 181 kpl 1: Murrosiän myötä kehittyvät myös naisen sukuelimet. Osa niistä on kehon ulko- ja osa sisäpuolella. Naisen ulkoisten sukuelinten näkyvin osa ovat häpyhuulet. Murrosiässä ne kasvavat ja saattavat tummua.</p> <p>Syke 181 kpl 2: Klitoris on häpyhuulien yläreunan yhtymäkohdassa suojassa ihopoimun alla. Se on paisuvaiskudosta, joka täyttyy verellä naisen kiihottuessa seksuaalisesti. Ulkosiin sukuelimiin kuuluvat myös virtsaputken suu, emättimen aukko ja immenkalvo. Immenkalvo on emättimen aukkoa ympäröivä joustava kalvopoimu. Se voi venyä esimerkiksi tamponia käytettäessä tai yhdynnässä. Jos immenkalvo on tiukka, ensimmäinen yhdyntä voi aiheuttaa hieman kipua ja verenvuotoa.</p> <p>Syke 181 kpl 3: Emätin kuuluu sisäisiin sukuelimiin. Se on limakalvon peittämä putkimainen ja litteä elin, joka tarvittaessa joustaa esimerkiksi yhdynnässä ja synnytyksessä.</p> <p>Syke 181 kpl 4: Munasarjoissa syntyy naissukuhormoneja, joita ovat estrogeeni ja progesteroni eli keltarauhashormoni. Yksi niiden tehtävistä on valmistaa kohdun limakalvoa raskautta varten. Joka kuukausi yleensä toisessa munasarjoista kypsyy yksi munasolu, joka irtoaa ja kulkeutuu munanjohdinta pitkin kohtuun.</p> <p>Syke 181 kpl 5: Kohtu on päärynänmuotoinen ja -kokoinen elin, jossa hedelmöittynyt munasolu kehittyy sikiöksi. Kohdunkaulassa on pieni aukko, kohdunsuu, josta siemenneste pääsee kohtuun ja kuukautisveri ulos.</p> <p>Syke 181 kpl 6: Kuukautiset alkavat yleensä 10-15 vuoden iässä.</p> <p>Syke 181 kpl 6: Noin kaksi viikkoa ennen kuukautisia munasarjoista irtoaa munasolu. Tapahtumaa kutsutaan ovulaatioksi, ja sen aikana hedelmöittyminen on todennäköisintä. Kohtu valmistautuu raskauteen siten, että sen limakalvo paksumee kuukautiskierron aikana. Mikäli munasolu ei hedelmöity, kohdun limakalvo poistuu elimistöstä kuukautisvuotona, joka kestää 2-7 päivää.</p> <p>Syke 181 kpl 7: Kuukautisvuodon aikana käytetään kuukautissuojaa, joita on monenlaisia. Siteissä ja tamponeissa ja kuukautiskupissa on omat hyvät ja huonot puolensa. Kuukautisten välillä voi esiintyä vaaleaa vuotoa, jota kutsutaan valkovuodoksi. Se suojaa ja puhdistaa emättimen herkkää limakalvoa. Kuukautisten aikaan on erityisen tärkeää huolehtia hygieniasta: kuukautissuoja täytyy vaihtaa riittävän usein ja intiimialueet pestä päivittäin.</p> <p>Syke 181 kpl 8: Kuukautiset voivat olla varsinkin alkuvuosina epäsäännölliset ja jäädä joskus kokonaan tulematta.</p> <p>Syke 181 kpl 8: Muutamassa vuodessa kuukautiskierto säännöllistyy, ja se jatkuu enimmäkseen säännöllisenä vaihdevuosiin eli noin 50-55 vuoden ikään saakka.</p>
--	--	--

	<p>Syke 182 kv 4: Kuukautiskierron pituus on keskimäärin 28 vuorokautta, mutta se voi vaihdella useita päiviä. Kierron pituus lasketaan kuukautisten ensimmäisestä päivästä seuraavien kuukautisten alkuun. Kuukautisvuoto: Jos munasolu ei ole hedelmöitynyt, kuukautiset alkavat. Kuukautiskierto alkaa ensimmäisestä vuotopäivästä. Se on hyvä merkitä muistiin kalenteriin. Munasolun kypsyminen: Kierron alkupuolella kypsyy uusi munasolu ja kohdun limakalvo turpoaa ja paksuuntuu. Ovulaatio: Ovulaatio tapahtuu noin kaksi viikkoa ennen kuukautisia. Sen ajankohta vaihtelee kuitenkin yksilöllisesti ja eri kiertojen välillä. Raskaaksi tuleminen on todennäköisintä ovulaation aikaan. Munasolun irtoaminen voi olla epäsäännöllistä, joten raskauden ehkäisystä on huolehdittava koko kuukautiskierron ajan. Raskauteen valmistautuminen: Munasolu kulkee munanjohdinta pitkin kohti kohtua, ja kohtu valmistautuu mahdolliseen raskauteen.</p> <p>Syke 183 kpl 1: Poikien murrosikä alkaa tavallisesti myöhemmin kuin tyttöjen, yleensä 11-16 vuoden iässä. Sen näkyvin ulkoinen merkki on nopea pituuskasvu.</p> <p>Syke 183 kpl 1: Viikkaan hormonitoiminnan vuoksi joidenkin poikien rinnat voivat joskus turvota ohimenevästi. Vartalon karvoituksen lisäksi pojilla alkaa murrosiässä kasvaa hentoa partaa kasvoihin, varsinkin ylähuuleen ja leukaan.</p> <p>Syke 183 kpl 2: Murrosiässä poikien lihaksen usein kasvavat, hartiat levenevät, painoa tulee lisää ja olemus voi muuttua rotevammaksi.</p> <p>Syke 183 kpl 2: Nopea muutos voi aiheuttaa kömpelyyttä, sillä aivot eivät ole tottuneet ohjaamaan uudenkokoisia jäseniä.</p> <p>Syke 183 kpl 3: Murrosiässä pojilla kivekset alkavat tuottaa testosteronia eli mieshormonia, joka aiheuttaa kehitysvaiheen fyysiset muutokset. Kivekset kasvavat ja alkavat valmistaa siittiöitä eli sukusoluja, jotka mahdollistavat lasten saamisen. Eturauhanen ja rakkularauhaset puolestaan tuottavat siemennestettä, joka helpottaa siittiöiden liikkumista.</p> <p>Syke 183 kv 1: Murrosiän muutokset alkavat yksilöllisessä tahdissa. Joskus nuoren mieltä voi askarruttaa, jos fyysiset muutoksen tapahtuvat eri tahtiin kuin kavereilla.</p> <p>Syke 184 kpl 1: Kivekset ovat luumun kokoiset, ja usein toinen niistä on hiukan toista alempana. Kivespussi on pehmeä ihopussi, jonka sisällä kivekset ja lisäkivekset ovat. Siittiöt varastoituvat lisäkiveksiin. Ruumiinlämpö on siittiöille liian korkea, minkä vuoksi kivekset ovat kehon ulkopuolella. Kivespussi pitää lämpötilan tasaisena kohoamalla viileässä kehoa vasten ja laskeutumalla lämpimässä kauemmas kehosta. Kylmässä peniskin kutistuu väliaikaisesti.</p> <p>Syke 184 kpl 2: Murrosiässä penis eli siitin kasvaa. Sen sisällä on virtsaputki ja paisuvaiskudosta. Miehen kiihottuessa paisuvaiskudos täyttyy verellä ja penis jäykistyy. Sitä kutsutaan erektioksi. Siemensyöksyssä siittiöt kulkevat siemenjohtimia pitkin virtsaputkeen. Siemenneste ja virtsa tulevat virtsaputkesta, mutta ne eivät tule yhtä aikaa.</p> <p>Syke 184 kpl 3: Monet pojat miettivät joskus peniksensä kokoa ja sitä, kuinka suureksi se kasvaa. Penis voi olla pitkä tai lyhyt, paksu tai ohut, käyrä tai suora.</p> <p>Syke 184 kpl 4: Esinahka peittää peniksen päätä, terskaa. Esinahan tulee liikkua kipua tuottamatta terskan päältä pois.</p>
--	--

		Jos se on kireä, asiasta on hyvä kertoa vanhemmille tai kouluterveydenhoitajalle. Joiltakin pojilta esinahka leikataan lääketieteellisistä tai uskonnollisista syistä.
<p><b>Hedelmällisyys ja lisääntyminen</b></p>	<p>– Äitiyden ja isyyden vaikutuksesta (nuoreen) (lasten kasvattamisen merkityksestä, perhesuunnittelusta, urasuunnittelusta, ehkäisystä sekä päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa).</p> <p>– Ehkäisyneuvoista.</p> <p>– Ehkäisyn petämisestä ja sen syistä (alkoholin käyttö, sivuvaikutukset, unohtaminen, sukupuolten epätasaro jne.).</p> <p>– Raskaudesta (myös saman sukupuolen edustajien välisissä suhteissa) ja hedelmättömydestä.</p> <p>□ Eri ehkäisy menetelmiin (myös jälkiehkäisyyn) liittyvistä faktoista ja myyteistä (luotettavuus, edut ja haitat).</p>	<p>Syke 178 kpl 1: Sukukypsyys on saavutettu silloin, kun on mahdollista saada lapsi.</p> <p>Syke 181 kpl 6: Kuukautisten alkaminen on sukukypsyyden merkki: siitä lähtien tyttö voi tulla raskaaksi.</p> <p>Syke 181 kpl 2: Jos kuukautiset jäävät kokonaan pois, syynä voi olla esimerkiksi kova fyysinen rasitus tai liiallinen laihtuminen. Jos raskaus on mahdollinen, sen voi varmistaa raskaustestillä.</p> <p>Syke 192 kpl 1: Keskustelua ehkäisystä ei pidä jättää sängyn laidalle, vaan siitäkin on huolehdittava etukäteen.</p> <p>Syke 195 kpl 3: Turvaseksillä tarkoitetaan seksiä, jossa molemmat suojautuvat sekä seksitaudeilta että raskaudelta.</p> <p>Syke 197 kpl 1: Vastuulliseen seksielämään kuuluu ehkäisystä huolehtiminen silloin, kun raskautta ei toivota. Jos on valmis yhdyntään, on oltava valmis myös puhumaan etukäteen siihen liittyvistä asioista, kuten ehkäisystä tai seksitaudin mahdollisuudesta.</p> <p>Syke 197 kpl 2: Raskaaksi tuleminen edellyttää, että siemennestettä ja siinä olevia siittiöitä pääsee emättimen kautta kohtuun ja munanjohtimeen. Siellä niiden on kohdattava munasolu. Hedelmöityneen munasolun täytyy kiinnittyä kohdun seinämän limakalvoon. Ehkäisy menetelmät on suunniteltu estämään jokin näistä vaiheista.</p> <p>Syke 197 kpl 3: Ehkäisyvaihtoehtoja on monia, ja ehkäisyvälineen valintaan vaikuttavat muun muassa hinta, käyttäjän ikä ja parisuhteen pitkäaikaisuus. Nuorten yleisimmin käyttämiä ehkäisyvälineitä ovat kondomi ja ehkäisytabletit. Kaksoisehkäisy eli kondomin ja jonkin toisen ehkäisy menetelmän käyttö samanaikaisesti on varmin tapa suojautua sekä ei-toivotulta raskaudelta että seksitaudeilta. Jotkut kunnat tarjoavat nuorille ehkäisyn alussa ilmaiseksi.</p> <p>Syke 197 kv 1: Kondomi on ainoa pojan ja miehen ehkäisyväline. Sen käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen.</p> <p>Syke 197 kpl 4: Kondomi on yleensä kumista valmistettu ohut suojuus, joka laitetaan jäykistyneen peniksen päälle. Sen ehkäisyteho perustuu siihen, että siemenneste jää kondomin sisään eikä kulkeudu emättimeen. Kondomi tulee asettaa paikoilleen ennen kuin sukuelimet koskettavat toisiaan, sillä pojan kiihottuessa virtsaputkesta erittyvä lima sisältää siittiöitä. Keskeytetty yhdyntä eli peniksen vetäminen pois emättimestä ennen siemensyöksyä ei siis ole ehkäisykeino.</p> <p>Syke 198 kpl 1: Kondomi on ainoa ehkäisy menetelmä, joka oikein käytettynä ehkäisee myös seksitaudeilta. Lisäksi kondomin etuna on se, että sitä käytettäessä molemmat voivat olla varmoja ehkäisystä.</p> <p>Syke 198 kpl 3: Ehkäisytabletit eli e-tabletit ovat yleensä niin sanottuja yhdistelmätabletteja, jotka sisältävät useita hormoneja. Hormonit estävät munasolun irtoamisen. Tabletteja syödään yksi päivässä 21 päivän ajan, minkä jälkeen pidetään käyttöohjeen mukainen tauko, jonka aikana kuukautiset tulevat. Oikein käytettynä yhdistelmätabletit ovat tehokas ehkäisy menetelmä. Niiden ehkäisyteho kuitenkin laskee, jos tabletteja ei ota säännöllisesti. On myös hyvä muistaa, että ehkäisytabletit eivät suojaa seksitaudeilta.</p>

	<p>Syke 198 kpl 4: Ehkäisytabletit ostetaan apteekista lääkärin kirjoittamalla reseptillä. Lääkärikäynnin yhteydessä keskustellaan asiakkaan terveydentilasta ja ehkäisyn tarpeellisuudesta. Ehkäisytablettien käyttö saattaa aiheuttaa sivuvaikutuksia, kuten mielialan vaihtelua, rintojen arkuutta, päänsärkyä, ärtyneisyyttä tai seksuaalisen halukkuuden vähenemistä.</p> <p>Syke 198 ti 1: Kondomin käyttöohjeet: Tarkista, että kondomin suojakääre on ilmatiivis puristamalla kondomia peukalon ja etusormen välissä. Ehjän pakkauksen sisällä oleva ilma pullistaa pakkausta hiukan. Avaa pakkaus varovasti, sillä ohut kumi rikkoutuu helposti. Tarkista kondomin rullausuunta. Vedä esinahka taakse ja aseta kondomi terskan päähän. Purista kondomin kärjessä oleva siemennesteelle tarkoitettu ilmapussi tyhjäksi, ettei kumi rikkoudu yhdyntän aikana. Rullaa kondomi peniksen juureen saakka. Kondomia pidetään peniksen päällä koko yhdyntän ajan. Vedä peni emättimestä siemensyöksyn jälkeen ennen kuin se velotuu. Pidä samalla kondomin reunoista kiinni, ettei se luisahda peniksen päältä. Käytetty kondomi heitetään solmittuna sekajätteisiin.</p> <p>Syke 199 kpl 1: Jos sivuvaikutukset ovat voimakkaita, kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin. Joskus ehkäisytablettien vaihtaminen toisiin auttaa.</p> <p>Syke 199 kpl 2: Minipillerit ovat ehkäisytabletteja, jotka sisältävät vain yhtä hormonia. Ehkäisyn varmistamiseksi ne otetaan joka päivä. Minipillerien sivuvaikutuksiin kuuluu muun muassa tiputteluvuoto kuukautisten välissä ja kuukautisten muuttuminen epäsäännölliseksi.</p> <p>Syke 199 kpl 3: Ehkäisytablettien vaihtoehtona on tarjolla myös muita ehkäisymuotoja. Ehkäisyrenkas sisältää samoja hormoneja kuin yhdistelmätabletit, ja sillä on samanlainen ehkäisyvaikutus. Renkas asetetaan emättimeen kolmeksi viikoksi, minkä jälkeen se poistetaan ja kuukautiset alkavat. Viikon tauon jälkeen emättimeen laitetaan uusi renkas.</p> <p>Syke 199 kpl 4: Iholle kiinnitettävän ehkäisylaastarin vaikutus on myös sama kuin yhdistelmätablettien. Laastari vaihdetaan viikon välein, ja kolmen viikon päästä pidetään viikon tauko, jolloin kuukautiset alkavat. Sekä ehkäisyrenkas että laastari ostetaan apteekista, ja niiden hankintaan tarvitaan lääkärin resepti.</p> <p>Syke 199 kpl 5: Kierukka on kohdun sisäinen ehkäisyväline, jonka lääkäri asettaa paikoilleen useaksi vuodeksi kerrallaan. Kierukoita on kahdenlaisia: kupari- ja hormonikierukoita. Kierukan hyvä puoli on, että sen käyttö ei vaadi muis-tamista.</p> <p>Syke 199 kpl 6: Sterilisaatio on toimenpide, jossa naisen munanjohtimet tai miehen siemenjohdin suljetaan ja katkaistaan. Toimenpidettä ei voi peruuttaa, eikä sen jälkeen voi saada biologisia lapsia. Tämän vuoksi laissa säädetään, että harvinaisia poikkeustapauksia lukuun ottamatta sterilisaatio voidaan tehdä vain yli 30-vuotiaille.</p> <p>Syke 200 kv 1: Jälkiehkäisyn teho on sitä parempi, mitä nopeammin se otetaan yhdyntän jälkeen.</p> <p>Syke 200 kpl 1: Jos ehkäisy on laiminlyöty yhdyntässä tai esimerkiksi kondomi on rikkoutunut, voi turvautua jälkiehkäisyyn. Sen voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Vaihtoehtoina on pilleri, joka otetaan viimeistään 72 tunnin kuluttua</p>
--	--

	<p>yhdynnästä, ja pilleri, joka otetaan viimeistään 120 tuntia yhdynnän jälkeen. Molempien jälkiekhäisytablettien kohdalla niiden teho on sitä varmempi, mitä nopeammin ne otetaan yhdynnän jälkeen.</p> <p>Syke 200 kpl 2: Jälkiekhäisytablettien on moninkertainen annos samoja hormoneja kuin ehkäisytabletteissa. Se estää munasolun irtoamisen, hedelmöittymisen tai kiinnittymisen kohdun seinämään riippuen siitä, missä vaiheessa kuukautiskierto on. Sillä ei voi keskeyttää jo alkanutta raskautta. Jälkiekhäisytablettien käyttöön voi liittyä fyysisiä sivuvaikutuksia, kuten pahoinvointia, vatsakipua, rintojen aristusta ja usein se sekoittaa kuukautiskiertoa. Kokemus voi olla myös psyykkisesti raskas.</p> <p>Syke 200 ti 1: Jotkut luottavat ehkäisykeinona niin sanottuihin varmoihin päiviin. Ne tarkoittavat yhdynnästä pidättäytymistä ovulaation eli munasolun irtoamisen aikoihin. Jotta ovulaation pystyy ennustamaan, täytyy tuntee oma kehonsa ja kuukautiskiertonsa todella hyvin.</p> <p>Syke 200 ti 1: Toisaalta säännöllisessäkin kierrossa ovulatio voi tapahtua eri kuukausina eri aikaan esimerkiksi sairastelun tai stressin vaikutuksesta. Entistä vaikeammaksi varmojen päivien laskemisen tekee se, että irtoamisen jälkeen munasolun on hedelmöittymiskykyinen noin vuorokauden ja siittiötkin pysyvät elossa naisen elimistössä kolmesta viiteen vuorokautta. Yhdynnästä täytyy siis pidättäytyä useampi päivä ennen ovulatioita sekä vielä ovulaation jälkeenkin. Tutkimusten mukaan joka viiden varmoihin päiviin luottavista tulee raskaaksi vuoden aikana menetelmää käyttäessään. Siksi varmoja päiviä ei voi pitää ehkäisykeinona.</p> <p>Syke 207 kpl 1: Nainen voi tulla raskaaksi aina, jos naisen ja miehen välisessä yhdynnässä ei käytetä ehkäisyä. Joskus ehkäisy voi pettää, kondomi rikkoutua tai ehkäisytabletti unohdeta. Jos kuukautiset ovat myöhässä ja raskauden mahdollisuus on olemassa, on syytä tehdä raskaustesti. Sen voi tehdä kotona tai terveyskeskuksessa. Kotona tehtäviä testejä myydään esimerkiksi apteekkeissa ja marketeissa. Raskaustesti tehdään yleensä virtsasta. Testitulokset on luotettava, kun se tehdään sitten, kun kuukautiset ovat myöhässä. Jos testin tulos on positiivinen eli nainen on raskaana, on oltava yhteydessä neuvolaan.</p> <p>Syke 207 kpl 2: Raskaus kestää noin yhdeksän kuukautta. Raskauden kesto lasketaan raskausviikkoina viimeisten kuukautisten alkupäivästä lähtien. Vauvan syntyminen arvioidaan 40 raskausviikon päähän viimeisistä kuukautisista.</p> <p>Syke 207 kpl 3: Lapsen syntymä muuttaa vanhempiensa elämää pysyvästi. Huolenpito lapsesta edellyttää vastuun ottamista niin hoivaamisesta, kasvatuksesta kuin talousasioista.</p> <p>Syke 208 kv 1: Lapsi muuttaa vanhempiensa elämää monella tavalla.</p> <p>Syke 208 kpl 1: Raskaus on yleensä iloinen ja odotettu tapahtuma, jos lapsen saaminen sopii elämäntilanteeseen. Joskus raskautta edeltä pitkä yrittämisjakso. Tilastojen mukaan noin joka kuudennella parilla on vaikeuksia saada lapsi. Silloin hedelmöittymistä ei tapahdu ollenkaan tai alkanut raskaus päättyy keskenmenoon. Lapsettomuudesta kärsivät ihmiset hakevat usein apua hedelmöityshoidoista.</p> <p>Syke 208 kpl 2: Joskus raskaus alkaa suunnittelematta, jolloin yllätysraskaus voi olla ei-toivottu. Silloin vaihtoehtoja</p>
--	--

		<p>ovat lapsen synnyttäminen ja vanhemmuuteen kypsyminen, raskauden keskeyttäminen tai lapsen luovuttaminen adoptoitavaksi.</p> <p>Syke 208 kpl 3: Jos raskaus on ei-toivottu, on päätettävä, miten toimia. Ennen päätöstä asiasta on hyvä keskustella sekä kumppanin että omien vanhempien kanssa.</p> <p>Syke 208 kpl 3: Myös terveydenhoitaja tai lääkäri auttaa raskauden pohtimisessa ja arvioimisessa.</p> <p>Syke 209 kpl 1: Joskus päädytään raskauden keskeyttämiseen eli aborttiin. Päätöstä on harkittava huolellisesti, koska se voi olla henkisesti raskas.</p> <p>Syke 209 kpl 1: Abortti myönnetään useimmiten terveydellisillä perusteilla. Ne voivat olla fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia. Syke 209 kpl 2: Toimenpiteestä toipuu fyysisesti muutamassa päivässä, eikä siitä yleensä ole haittaa myöhemmälle hedelmällisyydelle. Sen sijaan henkinen toipuminen abortista voi viedä pitempään.</p> <p>Syke 209 ti 1: Raskaus voidaan keskeyttää naisen pyynnöstä, jos raskauden kesto on alle 12 viikkoa ja jokin seuraavista ehdoista täyttyy: Hakija on alle 17-vuotias, hakija on täyttänyt 40 vuotta, hakija on synnyttänyt neljä lasta, lapsen synnyttäminen ja hoito olisivat naisen elämäntilanteen ja muiden olosuhteiden vuoksi huomattava rasitus, raskaus on alkanut raiskauksesta, josta on tehty rikosilmoitus, lapsen äidin tai isän sairaus rajoittaa heidän kykyään hoitaa lasta, on syytä epäillä sikiön sairautta tai vammaa, raskauden jatkuminen tai lapsen synnyttäminen vaarantaisi äidin hengen tai terveyden. Erityistapauksissa abortti voidaan tehdä vielä 12.-24. raskausviikoilla.</p> <p>Syke 209 kpl 3: Raskauden aikana äiti ja sikiö ovat suorassa yhteydessä toisiinsa napanuoran välityksellä. Sikiön napanuora kiinnittyy kohdun seinämässä istukkaan, joka on pieni, litteä elin.</p> <p>Syke 209 kpl 3: Istukan välityksellä sikiö saa happea ja ravintoa. Istukka estää joitakin haitallisia aineita kulkeutumasta äidiltä sikiöön, muttei kaikkia.</p>
<p><b>Seksuaalisuus</b></p>	<p>– <b>Seksuaaliseen kiihottamiseen ja sukupuolten eroihin liittyvistä rooli- ja roolin mukaisesta käyttäytymisestä.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sukupuoli-identiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta, myös oman identiteetin tunnustamisesta avoimesti ja homoseksuaalisuudesta.</i></li> </ul>	<p>Syke 170 kpl 3: Nuorena oma seksuaalisuus on vasta kehityksessä, eikä seksikokemusten hankkimista kannata kiirehtiä.</p> <p>Syke 170 kv 1: Ihmisen seksuaalinen kehitys etenee vaiheittain ja jatkuu koko elämän ajan. Jokaisella vaiheella on oma kehitystehtävänsä, mutta vaiheita voidaan myös kulkea edestakaisin.</p> <p>Syke 186 kpl 1: Seksuaalisuus on osa ihmistä koko elämän ajan. Siihen kuuluvat muun muassa sukupuoli, seksuaalinen kehitys, seksuaalinen suuntautuminen ja käsitys omasta seksuaalisuudesta. Seksillä puolestaan tarkoitetaan seksuaalisuuden toteuttamista käytännössä, mutta se on kuitenkin vain pieni osa seksuaalisuutta. Eri ihmiset tuovat seksuaalisuuttaan esiin eri tavoin: toiset korostavat sitä esimerkiksi pukeutumisellaan, toiset eivät halua tuoda sitä näkyvästi esille.</p> <p>Syke 186 kpl 2: Seksuaalisuuden merkitys vaihtelee eri elämänvaiheissa, ja käsitys omasta seksuaalisuudesta muuttuu elämäkokemusten myötä. Kun itsetuntemus murrosiässä kehittyä, alkaa ymmärtää ja hyväksyä omaa seksuaalisuutta.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Siitä, miten seksuaalisuudesta nautitaan sopivalla tavalla (oman ajan ottaminen).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta.</li> <li>○ Mielihyvästä, masturboinnista, orgasmista.</li> </ul> </li> </ul>	<p>taan. Seksuaalisuuden kehityksessä on kuitenkin myös epävarmuuden vaihteita, eikä kehitystä voi nopeuttaa esimerkiksi varhaisilla seksikokemuksilla.</p> <p>Syke 186 kv 1: Roolileikkien avulla lapsi harjoittelee sukupuolisuuteen liittyviä käyttäytymismalleja.</p> <p>Syke 186 kpl 4: Murrosiässä seksuaalisuuden fyysinen puoli kehittyy nopeasti.</p> <p>Syke 186 kpl 4: Kaikki eivät kuitenkaan kiinnostu seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tai kiinnostus herää vasta myöhemmin. Se on yhtä normaali kuin kiinnostuminenkin.</p> <p>Syke 187 kpl 1: Nuoruudessa seksuaalisuutta toteutetaan usein esimerkiksi kävelemällä käsi kädessä, suutelemalla ja hyväilemällä.</p> <p>Syke 187 kpl 2: Heti syntyessään lapselle määritellään biologinen sukupuoli eli onko hän tyttö vai poika. Syntyvä lapsi voi olla myös intersukupuolinen, mikä tarkoittaa, että hänellä on molempien sukupuolien ominaisuuksia.</p> <p>Syke 187 kpl 3: Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan koe olevansa sitä sukupuolta, johon heidät on biologisesti määritelty. Transihmisiä ovat muun muassa transsukupuoliset ihmiset. Transsukupuolisella on voimakas tunne siitä, että on syntynyt väärää sukupuolta olevaan kehoon, ja hän saattaa haluta, että sukupuoli korjataan vastaamaan omaa kokemusta. Transihmisten seksuaalinen suuntautuminen voi olla joko hetero-, homo- tai biseksuaalinen. Transvestiitti tarkoittaa henkilöä, joka haluaa ajoittain ilmentää sekä miehistä että naisellista puoltaan esimerkiksi pukeutumisella.</p> <p>Syke 188 kpl 1: Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, keneen ihminen tuntee seksuaalista vetoa fyysisesti ja tunnetasolla. Seksuaalisuuteen liittyviä tunteita ovat muun muassa ihastuminen, rakastuminen ja mielihyvän kokeminen. Suurimmalla osalla ihmisistä seksuaaliset tunteet kohdistuvat vastakkaiseen sukupuoleen, ja heitä kutsutaan heteroseksuaaleiksi. Omasta sukupuolesta kiinnostuneita kutsutaan homoseksuaaleiksi. Naispuolisesta homoseksuaalista käytetään myös nimitystä lesbo. Jos seksuaalinen suuntautuminen kohdistuu kumpaankin sukupuoleen, puhutaan biseksuaalisuudesta.</p> <p>Syke 188 kpl 2: Seksuaalinen suuntautuminen ei ole oma valinta. Kaikilla ihmisillä on läheisyyden kaipuu ja tarve olla rakastettu riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta. Nuoruudessa seksuaalinen identiteetti on vasta muotoutumassa, eivätkä lapsuuden ja nuoruuden ihastumiset samaa tai eri sukupuolta oleviin ystäviin kerro välttämättä siitä, millaiseksi oma seksuaalisuus kehittyy. On luonnollista, että seksuaalisuuden kehittymiseen voi liittyä ristiriitaisia tunteita. Oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja kokeminen myönteisenä asiana on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. On tärkeää antaa itselle aikaa tutustua rauhassa itseensä ja omaan seksuaalisuuteensa.</p> <p>Syke 189 kpl 1: Seksuaalisuus on hyvin henkilökohtainen asia.</p> <p>Syke 192 kpl 2: Nimityksellä eka kerta tarkoitetaan yleensä ensimmäistä yhdyntää. Se voi olla ihana kokemus, mutta myös pettymys, etenkin jos siihen on ladannut liikaa toiveita. Seksuaalista kanssakäymistä voi opetella, eikä kaikkea tarvitse osata heti. Ensimmäiset rakastelukerrat ovat jokaiselle</p>
--	--	---

		<p>hapuilua, mutta keskustelemalla voi etukäteen helpottaa intiimiä ja jännittävää tilannetta. On tärkeää kertoa toiselle, miltä itsestä tuntu ja mikä jännittää tai pelottaa. Seksin tulisi olla elämää rikastuttava, iloinen asia, johon pitää saada kasvaa ja kypsyä rauhassa. Liian aikaiset seksikokemukset nuoruudessa voivat aiheuttaa ahdistusta ja vaikeuttaa tervettä seksielämää myöhemmällä iällä.</p> <p>Syke 193 kpl 1: Itsetyydytyksessä eli masturboinnissa kosketellaan ja hyväilläään omaa kehoa erityisesti sukuelinten alueelta. Itsetyydytys on turvallinen tapa oppia tuntemaan omaa kehoa ja seksuaalisen mielihyvän saamista.</p> <p>Syke 193 kpl 2: Niin itsetyydytykseen kuin seksiin yleensäkin voi liittyä unelmia eli fantasioita.</p> <p>Syke 194 kpl 2: Hellyyden osoittaminen koskettelemalla ja hyväilemällä kehon intiimialueita merkitsee siirtymistä hyväilyseksiin, jota kutsutaan myös nimellä petting. Sen avulla opetellaan, mikä toista ja itseä miellyttää</p> <p>Syke 195 kv 1: Yhdynnässä voi nauttia toisen ihmisen kehosta ja läheisyydestä.</p> <p>Syke 195 kpl 1: Varsinkin alussa rakasteluun voi liittyä jännitystä ja pelkoja, joten se on turvallista kokea tutun ja luotettavan ihmisen kanssa.</p> <p>Syke 195 kpl 2: Heteroseksuaalisessa yhdynnässä jäykistynyt penis työnnetään kostuneeseen emättimeen. Yhdyntä voi päättyä orgasmiin. Miehen orgasmiin kuuluu yleensä siemensyöksy, jolloin virtsaputkesta tulee sykäyksittäin siemenestettä eli spermaa, ja samalla sukuelinalueen lihakset supistelevat. Naisen orgasmiin kuuluu samankaltaista lantio-pohjalihasten supistelua. Voi käydä niinkin, että vain toinen saa orgasmin. Miehen on yleensä helpompi saavuttaa orgasmi kuin naisen. Herkin kohta naisen sukuelimissä on klitoris, jonka hyväilemisestä naiset yleensä helpoiten saavat tyydytyksen.</p>
<b>Tunteet</b>	<p><input type="checkbox"/> Ystävyys, rakkauden ja intohimon välistä erosta.</p> <p><input type="checkbox"/> Eri tunteista, esimerkiksi kiinnostuksesta, rakastumisesta, ristiriitaisista tunteista, epävarmuudesta, häpeästä, pelosta ja mustasukkaisuudesta.</p>	<p>Syke 151 kpl 1: Ihminen kokee päivittäin monenlaisia tunteita. Tunteet ovat mukana kaikessa ihmisen toiminnassa, ja ne ohjaavat osaltaan käyttäytymistä.</p> <p>Syke 151 kpl 3: Tunne on melko nopeasti ohi menevä kokemus. Esimerkiksi jännittäessä sydämen syke nousee, kädet saattavat vapista ja hikoilu voi lisääntyä.</p> <p>Syke 151 kpl 3: Mieliala puolestaan voi kestää päiviä. Ilon tunne menee ohi, mutta hyväntuulinen voi olla pitkään.</p> <p>Syke 152 kpl 1: Ihmisten tunnekokemukset ovat erilaisia, koska esimerkiksi persoonallisuus vaikuttaa tunteiden kokeamiseen.</p> <p>Syke 152 kpl 1: Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on tärkeä osa terveyttä ja mielen hyvinvointia. Se auttaa ymmärtämään itseä ja omaa toimintaa paremmin.</p> <p>Syke 152 kpl 2: Myönteiset tunteet, kuten ilo ja onnellisuus, luovat tyytyväisyyttä elämään.</p> <p>Syke 152 kpl 2: Yhtä tärkeää on tunnistaa myös kielteiset tunteensa ja käsitellä niitä. Kielteiset tunteet kertovat usein siitä, että elämässä on täyttymättömiä tarpeita tai toiveita.</p> <p>Syke 152 kpl 2: Joskus tunne voi sekoittaa järkevän ajattelun niin, ettei esimerkiksi rakastuneena huomaa toisen huonoja puolia.</p>



		<p>Syke 153 kv 1: Erityisesti nuoruusiässä tunteiden ja mielialojen vaihtelu on nopeaa, ja ne voivat rullata ääri laidasta toiseen. Tunteita on hyvä opetella tunnistamaan ja nimeämään, jotta niiden kanssa tulee toimeen.</p> <p>Syke 154 kv 1: Kielteisistä tunteista on usein vaikea puhua. Asiat täytyy kuitenkin selvittää, etteivät ne jää painamaan mieltä.</p> <p>Syke 155 kpl 1: Omien vaikeiden tunteiden, kuten vihan tai häpeän, tunnistaminen on tärkeää, eikä niitä kannata kieltää. Jos kielteiset tunteet tukahduttaa, ne sitovat voimavaroja ja voivat aiheuttaa mielen pahoinvointia. Vihan tunne on osa tervettä tunne-elämää, ja suuttuminen on joskus paikallaan.</p> <p>Syke 155 kpl 2: Useimmiten kielteiset kokemukset ilmenevät harmin, ärtymyksen tai pettymyksen tunteina.</p> <p>Syke 155 kpl 3: Kun suuttuttaa, on tiedostettava omat tunteensa ja selvitettävä itselleen suuttumuksen syy.</p> <p>Syke 155 kpl 3: Jos tuntee tulleen loukatuksi, asian selvittäminen helpottaa tilannetta ja suuttumus laantuu vähitellen eikä jää painamaan mieltä. Suuttuneenakin ei saa hyväksyä mitä tahansa käytöstä itseltä eikä toiselta.</p> <p>Syke 155 kv 1: Mikään tunne ei sinänsä ole hyvä tai huono. Kaikilla tunteilla on oma tarkoituksensa, ja niiden ilmaiseminen on tärkeää.</p> <p>Syke 158 ti 1: On tilanteita, joissa on mahdotonta olla suuttumatta. Suuttumuksen tunne on normaalia. Sen ilmaiseminen on itse asiassa terveellistä ja hyödyllistä, kunhan se tapahtuu muita loukkaamatta.</p> <p>Syke 169 kpl 1: Ennen murrosikää on tavallista ihastua johonkin julkisuuden henkilöön, kuten huippu-urheilijaan tai muusikkoon. Tällöin saa tiedostomattaan harjoitusta ihastumisen ja rakastumisen tunteiden käsittelyyn.</p> <p>Syke 170 kpl 4: Rakastunut pitää toisesta hänen hyvien ominaisuuksiensa vuoksi, mutta tiedostaa myös toisen huonot puolet.</p> <p>Syke 179 kpl 3: Hormonimuutosten vuoksi tunteet ovat murrosiässä usein voimakkaita ja mielialat vaihtuvat helposti.</p>
<p><b>Ihmissuhteet ja elämäntyylit</b></p>	<p><b>– län, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin vaikutuksesta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Eri viestintätyyloista (verbaalinen ja nonverbaalinen) ja niiden kehittämisestä.</i></li> <li>● <i>Suhteiden kehittämistä ja ylläpitämisestä.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Perherakenteista ja niiden muutoksista (esimerkiksi yksinhuoltajuudesta).</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Erilaisista (miellyttävistä ja</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>Syke 152 kpl 2: Ihmissuhteet vaikuttavat paljon siihen, tuntee ihminen itsensä onnelliseksi.</p> <p>Syke 153 kpl 2: Tunteita on välillä vaikea ilmaista sanoin. Niitä ilmaistaan myös sanattomana viestintänä eli kasvojen ilmeillä, eleillä, äänensävyillä ja kehon asennoilla.</p> <p>Syke 157 kpl 1: Yhdessä elämiseen tarvitaan monenlaisia sosiaalisia taitoja. Niihin kuuluvat esimerkiksi taito olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, työskennellä yhdessä toisten kanssa ottaa toiset huomioon, ratkaista ristiriitoja ja tehdä kompromisseja.</p> <p>Syke 157 kv 1: Toisten auttaminen kuuluu sosiaalisiin taitoihin.</p> <p>Syke 157 kpl 3: Sosiaalisten taitojen perustana ovat vuorovaikutustaidot, joita ovat muun muassa omien ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen sekä toisten kuunteleminen keskustelutilanteessa. Hyviin vuorovaikutustaitoihin kuuluu, että keskittyy siihen, mitä toinen sanoo, eikä keskeytä häntä. Vuorovaikutusta rakennetaan myös katsekontaktilla, ilmeillä ja eleillä, jotka osoittavat esimerkiksi sitä, että kuuntelee toisen puheenvuoroa. Keskusteleminen ei ole koskaan yksilösuoritus, vaan se on yhteistyötä, jossa jokaisen osallistuminen on tärkeää</p>

	<p>epämiellyttä- vistä) suhteista, perheistä ja elä- mäntavoista.</p>	<p>Syke 158 ti 1: Usein vaikeinta on sanoa ei ystävälle tai muulle tärkeälle ihmiselle, vaikka se olisi tilanteessa järkevin ratkaisu.</p> <p>Syke 158 kpl 1: Tärkeä vuorovaikutustaito on myös kyky kiel- täytyä, asettaa omia rajoja ja sanoa tarvittaessa ei. Oman tahdon jämää ilmaiseminen on keskeinen osa vuorovaiku- tusta. Jämää ihminen osaa sanoa mielipiteensä avoimesti ja rehellisesti sekä perustella oman näkökulmansa. Hän il- maisee tunteensa avoimesti, mutta ei nöyryytä muita. Jä- mää etsii ratkaisuvaihtoehtoja ja pohtii niiden seurauksia itselle ja muille. Hän kohtelee itseään ja muita reilusti. Jä- mäkkyyttä voi osoittaa selkeän sanallisen viestin lisäksi ke- hon asennolla, esimerkiksi seisomalla tai istumalla suorassa ja katsomalla keskustelukumppania silmiin avoimesti ja muu- alle vilkuilematta. Välimatkan on hyvä olla sopivan pitkä. Liian lähelle tuleva koetaan helposti uhkaavana tai hyökkää- vänä. On tilanteita, joissa on pärjättävä itse, aina ei paikalla ole aikuista selvittämässä tilannetta. Sen vuoksi on tärkeää harjoitella jämäkkyystaitoja ja valmistautua erilaisiin tilantei- siin mielessään etukäteen.</p> <p>Syke 158 kpl 2: Toimivien vuorovaikutustaitojen taustalla on empatian kyky. Se tarkoittaa, että osaa tunnistaa toisen ih- misen tunnetiloja ja eläytyä toisen asemaan.</p> <p>Syke 159 kpl 1: Lisäksi empaattinen ihminen osaa kuunnella ja ymmärtää sitä, mitä toinen sanoo, ja pystyy reagoimaan hänen tunneilmaisuihinsa. Vaikka keskustelussa onkin yleensä järkevää kertoa asiasta oma näkemyksensä, em- paattisella ihmisellä on tilannetajua maltaa mielensä, antaa tarvittaessa tilaa toisella ja olla myös kääntämättä puheenai- hetta itseensä.</p> <p>Syke 160 kpl 1: Kaikista ei aina voi pitää, mutta jokaisen kanssa on yritettävä tulla toimeen.</p> <p>Syke 160 kv 2: Anteeksi voi pyytää sanojen ohella myös te- oilla.</p> <p>Syke 160 kpl 2: Sosiaalisissa tilanteissa tulee välillä vastaan erimielisyyksiä ja ristiriitoja, jotka täytyy ratkaista. Parhaiten ne selvitetään keskustelemalla. Joskus turhautuminen ja vä- symys saavat tilanteen ajautumaan riitelyksi. Suuttuneena voi olla vaikea hillitä itseään, ja vihaisena tulee helposti sa- notuksi sellaista, mitä ei tarkoita. Jälkeenpäin voi tulla syylli- nen olo ja alkaa kaduttaa.</p> <p>Syke 160 kpl 4: Erimielisyyksien ja ristiriitojen selvittäminen voi puhdistaa ilmapiiriä, eikä niitä tarvitse pelätä. Sen sijaan on tärkeää, että riidat sovitaan ja mieltä painavista asioista puhutaan. Väärässä olemista voi olla vaikea myöntää, mutta myönnytysten tekeminen on osa ristiriitojen sovittelua. An- teeksipyyttäminen ja -antaminen ovat tärkeitä ihmissuhdetai- toja.</p> <p>Syke 162 kpl 1: Perhe on lapsuuden tärkein kasvuympäristö, ja sillä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Perheen- jäsenten kanssa opitaan ihmissuhteiden peruseriaatteet. Vaikka perheenjäsenillä on erilaisia tarpeita, kodin ilmapiirin olisi hyvä olla sellainen, että siellä voi turvallisesti ilmaista ja käsitellä niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tunteita. Perheen arkeen kuuluvat myös riidat ja niiden sopiminen. Yhteinen ajanvietto ja yhdessä tekeminen vahvistavat perheen hyvin- vointia.</p>
--	---	--

	<p>Syke 162 kpl 3: Perheenjäsenet ovat monella tapaa tuki ja turva – esimerkiksi sisarus on ihmisen pisimpiä ihmissuhteita. Sisarusten suhteisiin vaikuttavat monet tekijät, kuten ikäero, sukupuoli ja luonteenpiirteet. Perhe-elämään vaikuttaa myös lasten määrä: ainut lapsi voi joskus saada enemmän aikaa ja huomiota vanhemmiltaan, kun taas isossa perheessä lapsi saa paljon seuraa ja iloa sisaruksista.</p> <p>Syke 163 kpl 1: Perheessä vanhempien tehtävä on tukea lastensa kasvua niin, että he saavat hyvän ja turvallisen perustan elämälleen.</p> <p>Syke 163 kpl 3: Perhemalleja on nykyään monenlaisia. Perheen vanhemmat voivat olla aviopari tai avopari. Tällaisessa ydinperheessä huoltaja ovat yleensä lapsen biologisia vanhempia. Vanhemmat voivat olla myös samaa sukupuolta. Yksinhuoltajaperheessä taas huoltajana on äiti tai isä. Yhteishuoltajuus tarkoittaa, että eron jälkeenkin vanhemmat päättävät lasten asioista yhdessä. Nykyään yhä useampi perhe on niin sanottu uusperhe. Se tarkoittaa sitä, että perheen äidillä, isällä tai molemmilla on lapsia aikaisemmasta parisuhteesta.</p> <p>Syke 164 kpl 1: Perhe-elämässä voi tulla vastaan vaikeuksia, jotka vaikuttavat myös lapsiin.</p> <p>Syke 164 kpl 1: On tärkeää, että kotona pystytään puhumaan lasten ja vanhempien mieltä painavista asioista.</p> <p>Syke 165 kpl 1: On aina muistettava, että vaikka erossa vanhempien keskinäinen suhde päättyy, heidän suhteensa lapsiinsa ei pääty.</p> <p>Syke 165 kpl 2: Eroon sisältyy monenlaisia vaiheita ja tunteita, ja siihen on yleensä monia syitä. Vanhempien ero voi olla sopuisa tai riitaisa. Joskus molemmat puoliset haluavat erota, joskus vain toinen. Niin kipeältä kuin vanhempien ero voi tuntuakin, toisinaan se on paras vaihtoehto.</p> <p>Syke 165 kpl 2: Erosta huolimatta vanhempien pitäisi pystyä keskustelemaan lastensa asioista ja sopimaan yhteisistä pelisäännöistä.</p> <p>Syke 165 kpl 3: Vanhempien eron aiheuttama elämänmuutos voi hämmentää ja herättää monia kysymyksiä ja epävarmuutta. Ero vaikuttaa perheenjäsenten arkeen ja vanhempien taloudellinen tilanne voi muuttua tiukemmaksi kuin ennen. Toisen tai molempien vanhempien asuinpaikka saattaa vaihtua, ja nuori voi joutua sopeutumaan uuteen kouluun.</p> <p>Syke 165 kpl 4: Vain harvoista tulee ystäviä, vaikka heitä tapaisi päivittäin. Ystävyys syntyy, kun ihmiset huomaavat pitävänsä toisistaan ja viihtyvän toistensa seurassa. Heillä saattaa olla yhteisiä ominaisuuksia tai kiinnostuksen kohteita. Toisaalta ystävykset saattavat olla aivan erilaisia ja siten täydentää toisiaan. Ystävyys kehittyy yleensä vähitellen, kun vietetään aikaa yhdessä.</p> <p>Syke 165 kpl 5: Ystävytyteen kuuluu luottamus ja kunnioitus toista kohtaan. Luottamus rakentuu hitaasti ja särky helposti. Toisen hyvien ja huonojen puolien hyväksyminen on osa kunnioitusta. Sitä on myös sen ymmärtäminen, ettei toista ihmistä voi rajoittaa eikä omistaa.</p> <p>Syke 165 kv 1: Avioeron yhteydessä on lain mukaan päätettävä muun muassa lasten huoltajuudesta. Lapsella on oikeus tavata sitäkin vanhempaa, jonka luona hän ei asu. Myös lapsen toiveet perheen järjestelyistä otetaan huomioon.</p>
--	--

	<p>Syke 166 kv 1: Lapsuudessa ja nuoruudessa solmitut ystävyysuhteet kestävät usein pitkään, joskus koko eliniän.</p> <p>Syke 166 kpl 2: Ystävyysuhteet ovat tärkeitä läpi elämän, sillä ne tukevat sekä mielen hyvinvointia että sosiaalista terveyttä. Nuoruusiässä ystävien merkitys on erityisen suuri. Heidän kanssaan voi vertailla kehitystään, ajatuksiaan ja kokemuksiaan. On tavallista, että nuorilla kuluu aikaa enemmän ystävien kuin perheen kanssa, sillä se edistää nuoren itsenäistymistä.</p> <p>Syke 166 kpl 3: On antoisaa, jos omaan ystäväpiiriin kuuluu sekä tyttöjä että poikia. Erilaisuus rikastuttaa ja kasvattaa ymmärtämään toisia.</p> <p>Syke 166 kpl 4: Uusi ystäviä ei ole aina helppo hankkia. Tarvitaan rohkeutta hakeutua muiden seuraan ja mennä juttelemaan uusille ihmisille. Ystävyysuhteiden solmiminen ei ole kaikille yhtä helppoa, sillä toiset ovat luonteeltaan sosiaalisempia kuin toiset. Avoimuus ja rohkeus auttavat tutustumisessa.</p> <p>Syke 166 kpl 5: Tutustuminen voi tapahtua myös internetissä. Nettikaverille voi olla helppo puhua. Kirjoittaessaan voi joskus kertoa syvällisempiä asioita kuin kasvokkain.</p> <p>Syke 167 kv 1: Lemmikkiharrastuksen avulla voi saada ystäviä, sillä eläimistä on helppo vaihtaa ajatuksia. Kiintymys omaan lemmikkiin voi olla syvää ja eläimestä huolehtiminen kehittää myös vastuuntuntoa.</p> <p>Syke 170 kpl 2: Ensimmäisissä seurustelusuhhteissa harjoitellaan yhdessä olemista.</p> <p>Syke 170 kpl 3: Katseiden vaihto ja hymy ovat hellyyden sanatonta viestintää. Hellyyttä voi jakaa myös pieninä huomautuksina. Suuteleminen ja syleileminen ovat jo osa fyysisistä läheisyyttä.</p> <p>Syke 170 kpl 4: Kun toiseen tutustuu paremmin, voi huomata, että tämä ei vastaakaan omia toiveita ja odotuksia, jolloin suhde saattaa päättyä. Toisaalta tutustuminen voi saada arvostamaan toista enemmän, jolloin ihastuminen saattaa muuttua rakastumiseksi.</p> <p>Syke 170 kpl 4: Rakastaminen taas on tietoista toiseen sitoutumista. Silloin on valmis kehittämään suhdetta ja hyväksymään myös sen, ettei arki ole aina tunteiden huumaa.</p> <p>Syke 171 kpl 1: Koska seurustelevalle pari viettää usein paljon aikaa yhdessä, ystäville jää aiempaa vähemmän aikaa. On kuitenkin tärkeää ylläpitää myös ystävyysuhteita, sillä seurustelukumppani ei korvaa ystäviä.</p> <p>Syke 171 kpl 2: Väärinymmärrykset ja loukkaantumiset ovat osa kaikenlaisia ihmissuhteita, myös seurustelua. Seurustelusuhhteisiin kuuluu myös ristiriitoja ja erimielisyyksiä. Ne täytyy selvittää yhdessä. Sen sijaan tarkoituksellinen loukkaantuminen, väkivalta ja alistaminen eivät kuulu seurusteluun. Joskus seurustelusuhteen ongelmat saavat harkitsemaan eroamista. Ennen eropäätöstä kannattaa kuitenkin yrittää parantaa suhdetta toivomaansa suuntaan.</p> <p>Syke 171 kpl 4: Seurustelukumppanista eroaminen voi olla vaikeaa, ja se vaatii rohkeutta. Luopumisen tuska ja hylätyksi tuleminen saattavat olla vaikeita sille, joka tulee suhteessa jätetyksi.</p> <p>Syke 171 kpl 4: Myös pettymykset ja murheet kasvattavat ihmistä. Myöhemmin uusi seurustelusuhde voi kehittyä entistä paremmaksi.</p>
--	--

		<p>Syke 172 kv 1: Seurustelun päättyessä täytyy olla hienotunteinen toista kohtaan.</p> <p>Syke 172 kpl 1: Seurustelusuhteen oikeanlainen päättäminen on tärkeää molemmille osapuolille. Usein voi olla vaikea sanoa toiselle, että haluaa erota. Asiasta täytyy kuitenkin puhua silloinkin, kun se tuntuu kiusalliselta. Erosta on keskusteltava kahden kesken, ei muiden kuullen. Silloin molemmilla on mahdollisuus näyttää tunteensa. Ystäviä ei saa laittaa läheteiksi, eikä erosta pidä kertoa tekstiviestillä.</p> <p>Syke 172 kpl 2: Ero on tehtävä siten, ettei tarpeettomasti loukkaa toista. On hyvä kertoa, miksi haluaa erota, jotta toinen ei joudu arvailemaan eron syitä. Omien ajatusten ja tunteiden rehellinen kertominen on reiluinta. Seurustelun lopettamispäätöksen jälkeen päätöksestä on hyvä pitää kiinni, eikä toiselle kannata antaa turhaa toivoa yhteen palaamisesta.</p> <p>Syke 172 kpl 3: Ystävät ovat tärkeitä tällaisena hetkenä. Seurustelun päättymisen jälkeen ei saa rikkoa luottamusta, eikä henkilökohtaisia asioita tai salaisuuksia saa kertoa muille myöhemminkään. Välejä ei kannata rikkoa tarpeettomasti: toisen kanssa voi olla puheväleissä, vaikka ei enää seurustelekaan.</p> <p>Syke 179 kpl 4: Murrosiässä suhteet omiin vanhempiin ja muihin ihmisiin muuttuvat: riippuvuus vanhemmista vähenee, ja ystävät tulevat entistä tärkeämmiksi.</p> <p>Syke 188 kv 1: Hellyys ja läheisyys vahvistavat parisuhdetta.</p> <p>Syke 192 kv 1: Halaaminen ja suuteleminen ovat tapoja osoittaa rakkautta.</p> <p>Syke 193 kv 1: Ihminen kaipaa läheisyyttä ja toisen hyvänä pitämistä. Sen ei tarvitse tarkoittaa sitä, että tilanne johtaa seksiin.</p>
<p><b>Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi</b></p>	<p><b>– Hygieniasta ja itsensä tutkimisesta.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä ja sen eri tyypeistä, sen välttämisestä ja avun hakemisesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Riskialttiista (seksuaalisesta) käyttäytymisestä ja sen syistä (alkoholi, huumeet, vertaispaine, kiusaaminen, prostituutio, media).</i></li> <li>● <i>Sukupuolitautiin, myös HIV:n, oireista, tartumisesta ja tartunnan ehkäisemisestä.</i></li> </ul>	<p>Syke 167 kpl 1: Nettiystävyyden ei kuitenkaan saisi korvata muita ihmissuhteita, ja on hyvä muistaa myös sen riskit. Verkossa joku voi esimerkiksi teeskennellä olevansa jotakin muuta kuin oikeasti on.</p> <p>Syke 182 kpl 1: Kuukautisten aikana voi esiintyä väsymystä, ärtyisyyttä, päänsärkyä, pahoinvointia sekä selkä- ja vatsakipuja. Toisilla on koviakin kipuja, kun taas toisilla kuukautiset ovat täysin kivuttomat. Nuorena kuukautiskivut saattavat olla voimakkaampia kuin aikuisena. Kivut eivät ole merkki sairaudesta, vaan kertovat, että keho toimii normaalisti. Usein kevyt liikunta tai lämpö auttaa kipuihin. Joskus myös kipulääke voi olla paikallaan. Jos kuukautiset ovat erityisen kivuliaat tai vuoto hyvin runsasta, voi kysyä neuvoa kouluterveydenhoitajalta tai ottaa yhteyttä lääkäriin.</p> <p>Syke 182 kv 1: Kuukatusisuojusta terveysside on helppo vaihtaa, ja vaihtamisen tarve on helppo huomata. Jos vuoto on runsasta, intiimialueet on hyvä pestä sidettä vaihdettaessa.</p> <p>Syke 182 kv 2: Tamponi on vaihdettava useita kertoja päivässä. Niukan vuodon päivinä kannattaa harkita terveyssideiden käyttöä, koska tamponi vetää itseensä emättimen luonnollisenkin kosteuden, kuivattaa limakalvoja ja voi aiheuttaa tulehduksen.</p> <p>Syke 182 kv 3: Kuukautiskuppi on ainoa markkinoilla oleva kuukautissuoja, jota voi käyttää uudelleen.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Terveydenhuoltojärjestelmistä ja palveluista.</i></li> <li>○ Seksuaalisuuden myönteisestä vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin.</li> </ul>	<p>Syke 186 kpl 3: Seksuaaliterveys tarkoittaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden terveyttä. Siihen kuuluu muun muassa myönteinen asenne seksuaalisuuteen ja kyky nauttia omasta seksuaalisuudesta ilman pelkoa seksitaudeista, ei-toivotusta raskaudesta tai kaltoinkohtelusta.</p> <p>Syke 189 kpl 3: Vastoin ihmisen tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa kutsutaan seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi. Se voi tapahtua esimerkiksi kasvotusten tai vaikka puhelimen tai internetin välityksellä. Siihen kuuluu muun muassa ulkonäköön kohdistuva seksuaalinen vihailu, luvatta kuvaaminen seksuaalisiin tarkoituksiin ja seksuaalisten kuvien levittäminen. Myös häiritsevä seksuaalissävytteinen koskettelu ja seksuaalisten tekojen ostaminen tavaralla, päihteillä tai rahalla sekä seksuaalinen väkivalta ovat seksuaalista kaltoinkohtelua.</p> <p>Syke 189 kpl 4: Seksuaalirikos on laissa määritelty teko, joka loukkaa tai vahingoittaa toisen koskemattomuutta ja seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Seksuaalinen hyväksikäyttö ja sen yritys ovat aina rangaistavia tekoja. Raiskaus tarkoittaa toisen ihmisen pakottamista yhdyntään.</p> <p>Syke 189 kpl 4: Pedofiiliksi kutsutaan aikuista, jonka seksuaalinen kiinnostus kohdistuu lapsiin. Jos rikoksen tekijä on oman perheen jäsen, lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä kutsutaan inestiksi.</p> <p>Syke 189 kpl 5: Eräs seksuaalisen hyväksikäytön muodoista on grooming eli lapsen tai nuoren houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin. Se tarkoittaa sitä, että aikuinen tutustuu ja ystävystyy internetissä lapsen tai nuoren kanssa tarkoitukseen myöhemmin saada suhteesta seksuaalista tyydytystä.</p> <p>Syke 190 kpl 1: Hyväksikäyttäjä luo luottamussuhdetta vähitellen ja pyrkii johdattamaan nuoren tapaamiseen ja seksuaaliseen kanssakäymiseen. Seksuaalirikos toteutuu kuitenkin jo internetissä. Paras keino suojautua hyväksikäytöltä on noudattaa yleisiä ohjeita internetissä toimimisesta. Jos on joutunut seksuaalirikoksen tai seksuaalisen kaltoinkohtelun uhriksi, siitä on kerrottava mahdollisimman pian luotettavalle aikuiselle, jotta asian selvittäminen on helpompaa ja syyllinen saadaan vastuuseen teostaan.</p> <p>Syke 190 kpl 2: Kaltoinkohtelusta toipumiseen tarvitaan usein toisten ihmisten tukea. Jos läheisten ihmisten apu ei tunnuta riittävän, muun muassa kouluterveydenhuollossa osataan tarvittaessa ohjata eteenpäin.</p> <p>Syke 192 kpl 2: Seksikokemuksia ei kannata kiirehtiä, eikä kumppania saa painostaa seksiin. Suhde ei ole perustunut toisen kunnioittamiseen, jos se päättyy siksi, ettei toinen suostu yhdyntään.</p> <p>Syke 192 kpl 2: Seksuaalisuus korostuu kulttuurissamme monella tavalla, mikä voi luoda nuorille paineita seksikokemusten kiirehtimiseen.</p> <p>Syke 193 kpl 1: Itsetyydytykseen kuuluu hyvä intiimihygienia. Kädet ja sukuelimet on hyvä pestä sitä ennen ja sen jälkeen. Pojat voivat harjoitella kondomin käyttöä itsetyydytyksen yhteydessä.</p> <p>Syke 193 kpl 2: Jos tuntuu siltä, että seksiasiat ja itsetyydytys hallitsevat liikaa ajatuksia, harrastukset ja ajanvietto kavereiden kanssa voivat auttaa keskittymään muihinkin asioihin. Asiasta voi myös keskustella esimerkiksi Väestöliiton tai Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilla.</p>
--	---	--



		<p>Syke 195 kpl 3: Seksin miellyttävyyttä lisää myös puhtaudesta huolehtiminen sekä ennen yhdyntää että sen jälkeen.</p> <p>Syke 195 kpl 4: Päihteet eivät kuulu turvaseksiin. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon ja vähentää estoja, joten se saattaa lisätä rohkeutta lähestyä ihastuksen kohdetta. Alkoholi kuitenkin heikentää harkintakykyä ja runsaasti nautittuna myös seksuaalista kyvykkyyttä. Humalassa ehkäisy voi unohtua tai siitä ei välitetä, mistä saattaa seurata seksitauti tai ei-toivottu raskaus. Humalassa tai sammuneena voi myös joutua tilanteisiin, joissa oma harkinta pettää tai ei pysty suojelemaan itseään seksuaaliselta hyväksikäytöltä.</p> <p>Syke 202 kpl 1: Seksuaalisessa kanssakäymisessä tarttuvia tauteja kutsutaan seksitaudeiksi tai sukupuolitaudeiksi. Ne tarttuvat limakalvo tai verikontaktissa. Ihmisellä on limakalvoja muun muassa sukuelimissä, peräaukossa, suussa ja nielussa. Useimmiten tartunta saadaan sukuelimiin. Sen voi saada myös suuseksissä eli koskettelemalla sukuelimiä suulla.</p> <p>Syke 202 kpl 2: Seksitaudin kantajaa ei voi päätellä ulkonäöstä eikä käytöksestä. Hän ei ehkä itsekään tiedän sairaudestaan, koska tauti voi olla pitkäänkin oireeton. Sen vuoksi on tärkeä muistaa, että kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka oikein käytettynä suojaa myös seksitaudeilta.</p> <p>Syke 202 kpl 3: Seksitautien aiheuttajia ovat bakteerit ja virukset. Bakteeriperäiset taudit voidaan parantaa antibiooteilla, mutta virusten aiheuttamat taudit saattavat olla elimistössä loppuiän. Vain niiden oireita voidaan hoitaa.</p> <p>Syke 202 kv 1: YleX:n ja sosiaali- ja terveysalan järjestöjen yhteinen kesäkumikampanja on järjestetty vuodesta 1996 lähtien. Tavoitteena on muistuttaa nuoria kondomin käytön merkityksestä raskauden ja seksitautien ehkäisyssä. Kampanjan aikana nuorille jaetaan festivaaleilla kondomeja ja seksivalistusta.</p> <p>Syke 203 kpl 1: Seksitautien oireita voivat olla muun muassa kirvely virtsatessa, alavatsakivut, kutina, haavat, rakkulat tai syyliä sukuelimissä. Emättimestä tai peniksestä saattaa tulla ylimääräistä vuotoa. Oireet voivat ilmaantua muutamassa päivässä tai vasta useita kuukausia tartunnan jälkeen. Eri tautien itämisaika ja oireet vaihtelevat.</p> <p>Syke 203 kpl 2: Jos on ollut suojaamattomassa yhdynnässä tai epäilee saaneensa seksitautitartunnan, on mentävä tutkimaan lääkäriin.</p> <p>Syke 203 kpl 2: Vaikka avun hakeminen hävettäisi, epäilyksistä kannattaa mennä puhumaan terveydenhuollon ammattilaiselle.</p> <p>Syke 203 kpl 3: Testeihin hakeudutaan ensisijaisesti menemällä terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle terveysasemalle. Suurilla paikkakunnilla on lisäksi erillinen sukupuolitautilin poliklinikka. Testiä varten voi mennä myös yksityiselle lääkäriasemalle, jossa testi on maksullinen. Seksitauteja testataan verestä, virtsasta tai limakalvoilta otetusta näytteestä. Naisten klamydiatartuntaa voi testata myös kotona apteekista ostettavalla testillä, mutta sillä ei voi sulkea pois muiden seksitautien mahdollisuutta.</p> <p>Syke 203 kpl 4: Seksitaudit eivät parane itsestään, vaan useimmiten oireet pahenevat taudin edetessä. Seksitaudit ovat salakavalia sen vuoksi, että ne saattavat olla myös täysin oireettomia. Tautia voi levittää tietämättään, joten vastuu</p>
--	--	---

		<p>kumppanin terveydestä pitää muistaa. Jos saa tietää sairastavansa seksitautia, siitä on ilmoitettava niille, joiden kanssa on ollut seksuaalisessa kanssakäymisessä.</p> <p>Syke 203 kv 1: Hepatiitti B on maksatulehdus, joka voi kehittyä vakavaksi maksasairaudeksi. Tavallisesti se leviää suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä tai veren välityksellä. Hepatiitti B -rokotteen ottamista suositellaan, mikäli matkustaa alueille, joissa tautia esiintyy runsaasti.</p> <p>Syke 203 kpl 5: Suomessa yksi yleisimmistä seksitaudeista on kondylooma eli visvasyyliä.</p> <p>Syke 203 kpl 5: Kondyloomatartunnan oireena sukuelinten alueelle voi ilmestyä näppylöitä tai syyliä. Kondylooman oireiden ilmaantuminen vie muutamasta viikosta jopa kuukausiin. Tartunta voi olla myös täysin oireeton. Joskus oireet häviävät itsestään mutta usein ne uusiutuvat. Syyliä voidaan hoitaa esimerkiksi voiteilla.</p> <p>Syke 203 kpl 6: Kondyloomaa aiheuttavia papilloomavirus-tyyppejä on runsaasti, ja joillakin niistä on yhteys kohdunkaulan syöpään. Kansalliseen rokotushjelmaan kuuluu tytöille annettava HPV-rokote, joka ehkäisee yleisimpiä papilloomaviruksia. Rokote suositellaan annettavaksi ennen seksielämän aloittamista.</p> <p>Syke 204 kpl 1: Klamydia on bakteerin aiheuttama tauti, jonka oireita ovat kirvely virtsatessa sekä epätavallinen, joskus verensekainen valkovuoto tai limainen vuoto peniksen päästä. Suurin osa naisten ja monet miesten saamista klamydiatartunnoista on kuitenkin oireettomia. Klamydian itämisaika on muutamasta päivästä pariin viikkoon.</p> <p>Syke 204 kpl 2: Koska taudin aiheuttaa bakteeri, se voidaan parantaa antibiooteilla. Hoitamattomana klamydia voi aiheuttaa vakavia jälkiseurauksia, kuten lapsettomuutta sekä naisilla että miehillä.</p> <p>Syke 204 kpl 3: Herpesviruksia on kahta muotoa. Toinen niistä aiheuttaa yleensä huuliherpeksen eli yskänrokon ja toinen sukuelinherpeksen. Kumpikin virustyyppi voi tarttua sukuelimiin. Tartunnan vaara on suurin taudin aktiivisessa vaiheessa eli rakkulavaiheessa. Silloin limakalvoilla voi olla kutinaa, kirvelyä, punoitusta ja rakkuloita. Usein ilmenee myös kuumetta ja pahoinvointia. Herpeksen oireet ilmaantuvat yleensä muutaman päivän kuluttua tartunnan saamisesta. Taudin uusiutumisriski on olemassa koko loppuiän.</p> <p>Syke 204 kv 1: Kупpa ja tippuri ovat Suomessa melko harvinaisia seksitauteja. Useimmat tartunnat saadaan ulkomailta. Molemmat taudit ovat bakteerin aiheuttamia, joten niitä hoidetaan antibiooteilla.</p> <p>Syke 205 kpl 1: Hi-virus voi päästä elimistöön suojaamattomassa seksikontaktissa, veriteitse tai äidistä lapseen raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana. Hi-virus tuhoaa veren valkosoluja ja heikentää siten elimistön vastustuskykyä. Virus aiheuttaa hiv-infektion. Siinä flunssan kaltaisten ensioireiden jälkeen voi kestää vuosia, ennen kuin tauti etenee aids-vaiheeseen. Silloin elimistö ei enää pysty puolustautumaan taudinaiheuttajia vastaan. Tavallisesti vaarattomat mikrobit voivat romahduttaa aidsia sairastavan terveyden. Nykyisillä lääkkeillä voidaan estää hi-viruksen lisääntyminen elimistössä ja pysäyttää eteneminen ennen aids-vaihetta.</p>
--	--	---



		<p>Syke 205 ti 1: Nykyisillä lääkkeillä hiv-tartunnan saanut pystyy elämään yhtä pitkän elämän kuin ihmiset keskimäärin. Se edellyttää kuitenkin lääkkeiden huolellista käyttöä.</p> <p>Syke 205 ti 1: Tautia vastaan onkin pitkään yritetty kehittää rokotetta, koska se olisi lääkehoitoa edullisempi ja helpompi. Rokotteen kehittäminen on kuitenkin osoittautunut erittäin hankalaksi, koska virus on hyvin muuntautumiskykyinen.</p>
<b>Seksuaalisuus ja oikeudet</b>	<p><input type="checkbox"/> Seksuaalioikeuksista siten kuin IPPF ja WAS ovat ne määrittäneet.</p> <p>• <i>Kansallisista säädöksistä ja määräyksistä (sukupuolisuhteen aloittamiselle asetettu ikäraja).</i></p>	<p>Syke 189 kpl 1: Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia, ja niiden tehtävä on edistää jokaisen seksuaaliterveyttä. Kaikilla on oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen ja itsemääräämisoikeus seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen saa päättää itse, kuka, miten ja milloin saa koskea omaan kehoon. Jokaisella on myös oikeus saada elää yhdenvertaisena riippumatta esimerkiksi seksuaalisesta suuntautumisesta. Tästä esimerkkinä on Suomen tasa-arvoinen avioliittolaki, joka mahdollistaa myös samaa sukupuolta olevien avioliitot.</p> <p>Syke 189 kpl 2: Sukupuolisuhteen suojaikäraja on Suomessa 16 vuotta. Se tarkoittaa, että kaikki alle 16-vuotiaaseen kohdistuvat seksuaaliset teot ovat kiellettyjä ja katsotaan hyväksikäytöksi. Tästä poikkeuksena iältään ja kehitykseltään lähellä olevien nuorten seksisuhte, johon kumpikin on ryhtynyt omasta tahdostaan. Suojaikäraja on 18-vuotta, jos aikuinen on auktoriteettiasemassa suhteessa nuoreen, esimerkiksi valmentaja tai opettaja.</p>
<b>Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)</b>	<p><input type="checkbox"/> Vertaispaineen, median, pornografian, (kaupunki)kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksesta seksiä koskeviin päätöksiin, seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen.</p>	<p>Syke 179 kpl 2: Pojat saattavat miettiä esimerkiksi peniksen pituutta ja tytöt rintojensa kokoa. Omaan kehoon täytyisi saada kasvaa ja tottua rauhassa.</p> <p>Syke 190 kv 1: Seksiin törmää nykyään melkein kaikkialla. Esimerkiksi vähäpukkeisten ihmisten kuvia käytetään runsaasti mainonnassa niin lehdissä, kadunvarsimainoksissa kuin internetissä. Musiikkivideot tihkuvat seksiä, ja lehdissä nuorillekin annetaan seksivinkkejä.</p> <p>Syke 190 ti 1: Pornovideoiden ostamisen ja katsomisen ikäraja on 18 vuotta, koska pornon erottaminen todellisuudesta edellyttää aikuisen arviointikykyä. Pornoa nimitetään usein harhaanjohtavasti aikuisviihteeksi. Näin halutaan normalisoida ja arkipäiväisittää porno sekä siihen usein liittyvä alistaminen ja jopa väkivalta. Nuoret jäljittelevät yleensä aikuisia, ja heidän käsityksensä yhdyntästä saattaa syntyä esimerkiksi elokuvien perusteella.</p>

## Posteri



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

### Seksuaalikasvatuksen standardit terveystiedon oppikirjoissa

#### Tarve

Koulussa annettu seksuaalikasvatus voi olla suuressa roolissa nuorten seksuaaliterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Seksuaaliterveyden nähdään olevan avainasemassa yleiseen terveyteen sekä hyvinvointiin.

#### Tarkoitus

Tutkia miten uuden opetussuunnitelman mukaiset terveystiedon oppikirjat vastaavat seksuaalikasvatuksen standardeja Euroopassa 12–15 -vuotiaiden ikäryhmässä.

#### Tavoite

On analyysien perusteella tuoda julki tietoa uuden opetussuunnitelman mukaisten terveystiedon kirjojen sisällön kattavuudesta

#### Johtopäätökset

Tutkimuksessa käytetyt kirjat olivat jokainen erilaisia tiedolliselta sisällöltään. Pääasiallisesti kirjat sisälsivät Euroopan seksuaalikasvatuksessa annettuja standardeja hyvin, mutta jokaisella kirjalla oli selvästi havaittavissa erilaiset painotusalueet. Joissain painotettiin seksuaalisuutta ja tunteet jätettiin vähemmälle käsittelylle, kun taas joku toinen käsitteli tunteet hyvin, mutta ihmisenkeho ja kehonkuva jäivät suppeammaksi.

Teema	Voimaa	Vire	Syke
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Hyvä
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Seksuaalisuus	Hyvä	Hyvä	Hyvä
Tunteet	Heikko	Hyvä	Hyvä
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Seksuaalisuus ja oikeudet	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	Hyvä	Hyvä	Tyydyttävä



## Tutkimuksen tiedonhaun hakutermit

Tutkimuksessa tiedonhakemiseen käytettiin seuraavia hakutermejä:

Medic: seksuaalikasvatus, seksuaa\*, kasva\*, terveystie\*, oppimateri\*

Ebsco: sexual education, materials, teen, school

Suomeksi materiaalia löytyi kattavasti ja osumia oli paljon, pienillä rajauksilla aineistoista löytyi juuri aiheeseemme sopivia tutkimuksia sekä artikkeleita, joita hyödynnettiin opinnäytetyön laatimisessa.

Englanniksi sopivaa materiaalia oli hankalampi löytää. Kirjoitettua tietoa oli laajasti, ja rajaaminen juuri opinnäytetyöhömmme sopiviin aineistoihin vaati tarkkaa harkintaa.

Osa opinnäytetyössä käytettävistä materiaaleista löysimme niiden artikkeleiden tai tutkimuksien lähdeluetteloista, joita olimme aikaisemmin käyttäneet työn tietoperustana. Lisäksi erilaisia materiaali ehdotuksia saimme ohjaavalta opettajaltamme sekä kanssaopiskelijoilta.