

NUOREN NAISEN SEKSUAALINEN KASVU

Opas 15–20-vuotiaille tytöille



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja

Kevät, 2020

Anu Postareff

Hoitotyön koulutus, terveydenhoitaja
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Anu Postareff	Vuosi 2020
Työn nimi	Nuoren naisen seksuaalinen kasvu	
Työn ohjaaja	Tuula Kolari	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 15–20-vuotiaiden nuorten naisten kehitystä ja seksuaalista kasvua sekä tuottaa nuorille naisille suunnattu kirjallinen opas seksuaalisuudesta. Työn tavoitteena oli lisätä nuorten naisten tietämystä seksuaalisuudesta ja helpottaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden ja huolien puheeksi ottamista. Työn tilaajana toimi Hämeenlinnan kaupungin ennaltaehkäisevät terveystalvelut.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisena osuutena syntyi tietoperustaan pohjautuva kirjallinen opas nuoren naisen seksuaalisuudesta. Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin seksuaalisuutta käsitteenä, nuoren minäkuva ja kehonkuva, nuoren seksuaalioikeuksia, seksuaalista itsemääräämisoikeutta sekä intiimejä ihmissuhteita. Lisäksi tarkasteltiin terveydenhoitajan roolia nuoren seksuaalisuuden tukijana.

”I Love Me – Opas nuoren naisen seksuaalisuuteen” on monipuolinen nuorille naisille suunnattu tietopaketti. Se on tarkoitettu koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa nuorille jaettavaksi sekä terveydenhoitajan työssä hyödynnettäväksi esimerkiksi puheeksi oton välineenä. Tavoitteena oli, että oppaasta hyötyisivät niin nuoret kuin heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset.

Avainsanat Seksuaalisuus, seksuaalinen kasvu, seksi, nuoruus, murrosikä

Sivut 43 sivua, joista liitteitä 15 sivua

Degree Programme in Nursing, Public Health Nurse
Hämeenlinna University centre

Author	Anu Postareff	Year 2020
Subject	Sexual growth of young women	
Supervisor	Tuula Kolari	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to describe 15–20 years old young women’s development and sexual growth and to make a guide booklet about sexuality. The aim of this thesis was to increase young women’s knowledge on sexuality and to make it easier to bring up sexuality related topics and concerns. This thesis was made in collaboration with preventive health care services of the city of Hämeenlinna.

This is a practice based thesis. The result of the thesis was a theory-based guide booklet about young woman’s sexuality. The theoretical base of the thesis consisted of information about sexuality in general, adolescent self-image and body image, sexual rights of young people, sexual self-determination and intimate relationships. The role of the public health nurse in supporting young women’s sexuality was described as well.

“I Love Me – Young women’s sexuality guide” is a rich package of information aimed at young women. It is meant to be given to young women in school and student health care. It can also be used in public health nurse’s work as a tool to bring up sexuality related topics. The aim was that the guide booklet would benefit both adolescent and professionals working with them.

Keywords Sexuality, sexual growth, sex, adolescence, puberty

Pages 43 pages including appendices 15 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORUUS – TYTÖSTÄ NAISEKSI.....	2
2.1	Nuoruuden vaiheet ja kehitystehtävät	2
2.2	Minäkuva ja itsetunto	3
2.3	Kehonkuva	4
3	SEKSUAALISUUS	6
3.1	Seksuaalisuus eri ikävaiheissa.....	6
3.2	Seksuaalinen kehitys nuoruudessa – Seksuaalisuuden portaat	7
3.3	Nuorten seksuaalioikeudet.....	9
3.4	Omat rajat – Seksuaalinen itsemääräämisoikeus.....	10
3.5	Seurustelu ja seksi nuoren elämässä	12
3.6	Terveydenhoitaja nuoren seksuaalisuuden tukijana	16
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	17
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	17
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
5.2	Opinnäytetyön eteneminen	18
5.3	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	19
5.4	Oppaasta saatu palaute.....	20
6	POHDINTA.....	21
6.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi ja ammatillinen kehittyminen	21
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
6.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	23
	LÄHTEET.....	24

Liitteet

Liite 1 I Love Me – Opas nuoren naisen seksuaalisuuteen

1 JOHDANTO

Kansainvälisessä vertailussa seksuaali- ja lisääntymisterveys on Suomessa huipputasoa. Hyvistä tuloksista huolimatta meillä on vielä parannettava. Nuorten tiedot seksuaaliterveydestä ovat heikentyneet, seksuaalinen häirintä ja väkivalta nuorten arjessa ovat yleistyneet ja seksitaudit lisääntyneet. Tutkimusten mukaan nuoret kaipaavat tietoa erityisesti seksiin valmistautumisesta ja seksin tekemisestä, mieheksi ja naiseksi kasvamisesta sekä raskaudesta. Lisäksi nuoret haluavat vastauksia omaa kehoa, ulkonäköä ja normaaliutta koskeviin kysymyksiin sekä tietoa seksuaalisesta kaltoinkohtelusta. (Klemetti & Raussi-Lehto, 2016, ss. 12–13, 53) Seksuaalinen häirintä on monille nuorille arkipäivää. Syksyllä 2019 julkaistun Koulu-terveyskyselyn mukaan noin kolmasosa 8. ja 9. luokkaa käyvistä, lukion 1. ja 2. luokkaa käyvistä sekä ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista työtöistä on kokenut kuluneen vuoden aikana seksuaalista ahdistelua ja ehdottelua (THL, 2019).

Nuoruus on merkittävä kasvuprosessi lapsesta aikuiseksi. Yksi nuoruuden tärkeimmistä kehitystehtävistä on muuttuneen kehonkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaali-identiteetin haltuunotto. (Aalberg & Siimes, 2007, s. 68; Ryttyläinen & Valkama, 2010, s. 84) Media luo ulkonäköihanteita ja laihuspaineita, jotka vaikuttavat nuoren muuttuvaan kehonkuvaan. Tutkimusten mukaan enemmistö suomalaistytöistä on tyytymättömiä omaan vartaloonsa. Muutos työstä naiseksi on hallitsematon prosessi, joka voi vääristää kehonkuvaa ja ajatusta omasta ulkonäöstä. (Kyllönen, 2014)

Tämän opinnäytetyön aiheena on nuoren naisen seksuaalinen kasvu. Aiheen valintaan vaikuttivat oma mielenkiintoni aihetta kohtaan sekä aiempi työkokemukseni kättilönä eri-ikäisten naisten parissa. Oman mielenkiintoni pohjalta keskustelin seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista opiskeluterveydenhuollossa työskentelevän terveydenhoitajan kanssa. Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanina toimii Hämeenlinnan kaupungin ennalta-ehkäisevät terveyspalvelut. Opinnäytetyön aihe nousi käytännön työelämässä havaitusta tarpeesta. Tilaajan toiveena on saada koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon seksuaalisuutta ja omaa kehoa käsittelevä opas nuorille naisille.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 15–20-vuotiaiden nuorten naisten kehitystä ja seksuaalista kasvua ja tuottaa nuorille naisille suunnattu kirjallinen opas seksuaalisuudesta. Oppaan tavoitteena on antaa nuorille naisille tietoa seksuaalisuudesta ja helpottaa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden ja huolien puheeksi ottamista. Työn tärkeimpiä aihealueita ovat minäkuva, kehonkuva, omat rajat ja itsemääräämisoikeus sekä seurustelu ja seksi nuoren elämässä. Asioita tarkastellaan heteronäkökulmasta. Työn ulkopuolelle rajataan seksuaalinen moninaisuus, seksitaudit ja ehkäisy.

2 NUORUUS – TYTÖSTÄ NAISEKSI

Nuoruus on elämää mullistava kehitysvaihe, jossa yksilö irrottautuu lapsuudesta ja siirtyy asteittain aikuisuuteen. Nuoren keho ja mieli kokevat suuren muutoksen ja nuoren seksuaali-identiteetti alkaa vahvistua. Samassa myllerryksessä muuttuu nuoren suhde vanhempiin ja ystäviin. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, s. 84; Aalberg & Siimes, 2007, ss. 15, 68–69) Tässä luvussa käsitellään nuoruuden kehitysvaiheita ja -tehtäviä sekä minäkuvan, itsetunnon ja kehonkuvan kehittymistä.

2.1 Nuoruuden vaiheet ja kehitystehtävät

Nuoruusikä ajoittuu ikävuosille 12–22. Aalberg ja Siimes (2007) jakavat nuoruuden kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus 12–14-vuotiaana, varsinaisen nuoruus 15–17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18–22-vuotiaana. Tämä lapsuuden ja aikuisuuden väliin jäävä kehitysvaihe tuo mukanaan niin fyysisiä kuin psyykkisiä muutoksia, jotka vaativat nuorelta sopeutumista. Nuoruuden päämääränä on itsenäisyys, joka edellyttää nuoruuden kehitystehtävien saavuttamista. Nuoruuden kolme tärkeää kehitystehtävää ovat: irtautuminen lapsuuden vanhemmista, sopeutuminen muuttuvaan kehoon, seksuaalisuuteen ja seksuaali-identiteettiin sekä tukeutuminen ikätovereihin. (Aalberg & Siimes, 2007, ss. 67–68)

Varhaisnuoruuteen (12–14 v.) kuuluu olennaisesti puberteetti eli murrosikä. Puberteetti on biologisen ja fysiologisen kehityksen vaihe, jonka aikana tytöstä kasvaa fyysisesti nainen ja pojasta mies. Puberteetti kestää 2–5 vuotta ja se sijoittuu yksilöllisesti ikävuosiin 8–15. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä pari vuotta aikaisemmin kuin pojilla. (Aalberg & Siimes, 2007, ss. 15, 51, 68) Tyttöillä ensimmäiset murrosiän merkit voivat ilmaantua jo kahdeksan vuoden iässä. Tyttöjen murrosikä alkaa useimmiten rintojen kasvulla keskimäärin 10–11 vuoden iässä ja pian sen jälkeen alkaa ilmaantua häpykarvoitusta. Kuukautiset alkavat yleensä pari vuotta sen jälkeen, kun rinnat ovat alkaneet kasvaa, keskimäärin 13 vuoden iässä. (Keskinen, Saha & Hero, n.d., s. 12) Kasvupyrähdys ajoittuu yleensä 12 ikävuoden tietämille. Murrosiässä tytön keho muuttuu pyöreämmäksi ja pehmeämmäksi lisääntyneen rasvakudoksen vuoksi, hiukset ja iho alkavat rasvoittuvat, iholle voi ilmestyä finnejä. (Kauppinen, 2011, ss. 14–15)

Varhaisnuoruudessa kehon muutokset hämmentävät nuorta, olo voi tuntua epämukavalta ja kiusaantuneelta. Nuori tutustuu omaan kehoonsa peilailemalla ja vertailemalla itseään ikätovereihin. Nuori pohtii omaa viehättävyyttään ja riittävyyttään. Seksuaaliset tuntemukset heräävät ja uteliaisuus seksuaalisuutta ja intiimiyttä kohtaan lisääntyvät. Nuori etsii tietoa seksuaalisuudesta ja sen toteuttamisesta. Tunteet samaa tai eri sukupuolta olevia ikätovereita kohtaan alkavat herätä ja nuori joutuu samalla pohtimaan omaa seksuaali-identiteettiään. (Cacciatore, 2006, ss. 207–208) Varhaisnuoruudessa nuori alkaa vähitellen irtaantua vanhemmistaan,

mikä näkyy ajelehtimisena itsenäistymisyritysten ja lapsenomaisen riippuvuuden aallokossa. Nuori provosoi riitoja, arvostelee vanhempiaan sekä heidän asettamiaan sääntöjä ja näkee vanhempansa itsekkäinä ja rajoittavina. Nuoren protestointi on tärkeä askel kohti itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. (Aalberg & Siimes, 2007, ss. 68–69)

Varsinainen nuoruusikä (15–17 v.) on erityisesti seksuaalisuuden kehittymisen aikaa. Oma keho alkaa tuntua tutummalta, nuori tottuu omaan muuttuneeseen ulkonäköönsä. Nuori on kuitenkin vielä epävarma ja pohtii ”olenko normaali, kelpaanko tällaisena?”. Tässä nuoruuden kehitysvaiheessa nuori saa lisää rohkeutta toteuttaa seksuaalisuuttaan, kun varhaisnuoruuden hämmennys ja epävarmuus vähenevät. Nuori tutustuu omaan seksuaalisuuteensa mielikuvien, fantasioiden ja itsetyydytyksen avulla. Rohkeuden lisääntyessä seurustelu- ja seksikokemukset yleistyvät. (Cacciatore, 2006, s. 208; Aalberg & Siimes, 2007, ss. 69–70) Tässä nuoruusiän vaiheessa nuoren persoonallisuus ja minäkuva alkavat vahvistua. Kaveista tulee entistä tärkeämpiä ja heihin tukeudutaan vanhempien sijaan. Nuori itsenäistyy, kokeilee rajojaan ja tekee virhearviointeja. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, s. 87)

Jälkinuoruus (18–22 v.) on myrskyisän nuoruuden tasaantumisvaihe. Nuoren seksuaali-identiteetti vahvistuu, seurustelu yleistyy ja seksikokemukset lisääntyvät. Seurustelusuhteista tulee emotionaalisesti rikkaampia, nuorella on kykyä empatiaan ja joustamiseen. Nuori kykenee aiempaa paremmin ottamaan huomioon muut ihmiset ja heidän tunteensa. Jälkinuoruudessa nuori on irtautunut vanhemmistaan ja kykenee näkemään vanhempansa tasa-arvoisina. Nuori alkaa kiinnostua asemastaan yhteiskunnassa ja on valmis suunnittelemaan omaa tulevaisuuttaan. Nuori on myös kykeneväinen itsenäisiin päätöksiin ja vastuun ottamiseen. (Aalberg & Siimes, 2007, ss. 70–71; Ryttyläinen & Valkama 2010, s. 88)

2.2 Minäkuva ja itsetunto

Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön kokonaisvaltaista käsitystä omasta itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan (Räsänen, 2015, s. 17; Konttoniemi, 2014, s. 4). Se on osa jokaisen yksilön identiteettiä, ja se kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. Minäkuva käsittää ihmisen fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja piirteet, kuten ulkonäön, älykkyyden, taidot, asenteet ja toimintatavat (Konttoniemi, 2014, s. 4). Minäkuva voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen. Reaaliminäkuva on yksilön todellinen käsitys siitä, millainen kokee olevansa. Ihanneminäkuva kertoo siitä, millainen yksilö haluaisi olla. Normatiivinen minäkuva kuvastaa yksilön ajatuksia siitä, millaisena kuvittelee muiden näkevän itsensä. (Räsänen, 2015, s. 17; Saari, 2017, s. 10) Itsetunto puolestaan on omanarvontunne, se miten ihminen arvostaa itseään. Totuudenmukainen minäkuva vahvistaa itsetuntoa. Itsetunto on itsensä hyväksymistä sekä itseensä ja mahdollisuuksiinsa uskomista. (Vernerinet.net, 2014)

Minäkuvan ja itsetunnon kehittyminen alkaa lapsuudessa vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Lapsen saama huolenpito, arvostus ja kuulluksi tuleminen vahvistavat hänen käsitystään omasta itsestään ja siten lapsi oppii arvostamaan itseään. (Kontoniemi, 2014, s. 4; Saari, 2017, s. 13) Elämän mukana tuomat positiiviset ja negatiiviset kokemukset muovaavat minäkuvaa ja itsetuntoa. Hyvä itsetunto auttaa nuorta näkemään omat vahvuutensa ja onnistumisensa ja toisaalta kohtaamaan myös heikkoutensa ja epäonnistumisensa realistisesti. Hyvä itsetunto auttaa nuorta puolustautumaan ja pitämään itseään arvokkaana. (Vernerinet, 2014) Muilta ihmisiltä saadut keuhut ja arvostukset vahvistavat minäkuvaa ja itsetuntoa. Positiivinen puhe itselle ja itsensä kehuminen ovat tärkeitä itsetuntoa vahvistavia tekijöitä. (NettiNappi, 2018). Nuoren minäkuvaan vaikuttavat ikätovereiden hyväksyntä, pärjääminen koulussa ja harrastuksissa sekä muilta ihmisiltä saatu palaute esimerkiksi ulkonäöstä (Kontoniemi, 2014, s. 4). Nuoren minäkuva on herkkä kolhuille etenkin murrosiässä, kun keho ja mieli muuttuvat nopeasti (Räsänen, 2015, s. 26; Väestöliitto, 2018a). Kielteinen minäkuva ja heikko itsetunto näkyvät muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelkona, pettymysten ja epäonnistumisien pelkona sekä arkuutena kokeilla uusia asioita. Myös psyykinen oireilu, kuten masennus ja ahdistus, on mahdollista. (NettiNappi, 2018; Vernerinet, 2014)

2.3 Kehonkuva

Kehonkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä ja ajatuksia omasta vartalosta ja ulkonäöstä. Kehonkuvasta voidaan käyttää myös termiä kehoitsetunto. Se on osa yksilön minäkuvaa, joka alkaa kehittyä jo lapsena. Kehonkuva kehittyy myönteiseksi, kun kehoa arvostetaan ja siitä puhutaan positiiviseen sävyyn. (Väestöliitto, 2018b) Positiivinen kehonkuva on oman kehon hyväksymistä kaikkine epätäydellisyyksineen ja virheineen sekä kehon kunnioittamista ja suojelemista (Kontoniemi, 2014, s. 6). Kehonkuva rakentuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, siksi on tärkeää millaisen mallin esimerkiksi vanhempi antaa lapselleen. Hyväksyvä kosketus ja läheisyys tukevat myönteisen kehonkuvan rakentumista. (Väestöliitto, 2018b)

Kehonkuva on erilainen eri ikäkausina ja se muuttuu eri elämänvaiheissa. Erityisesti nuoruudessa kehonkuva voi muuttua nopeasti ja se voi jopa vääristyä. Murrosiässä keho muutokset aiheuttavat hämmennystä ja muutoksia nuoren kehonkuvassa ja kehoitsetunnossa. (Väestöliitto, 2018b; Väestöliitto, 2018c) Murrosiässä on normaalia, että nuori kokee kehonsa jollain tapaa vääränlaiseksi tai väärään aikaan kehittyneeksi. Tyttöjen huolena on usein liikapaino ja liiallinen pituus, pojat puolestaan ovat huolissaan lyhydestä ja alipainosta. Murrosiässä tyttöjä huolettaa myös rintojen koko, useimmiten ne koetaan liian pieniksi tai muuten epäsoviviksi. (Aalberg & Siimes, 2007, s. 162, 191) Laakson (2013) tutkimuksen mukaan suurin osa tytöistä on tyytymättömiä kehoonsa ja lähes 90 prosenttia tytöistä haluaisi olla laihempia. Kasvoihinsa tytöt ovat tyytyväisempiä kuin kehoonsa ja painoonsa. (Laakso, 2013, s. 52)

Nuoren käsitys itsestään vaihtelee. Aalbergin ja Siimeksen (2007) mukaan nuori tarvitsee itsetuntemuksensa vahvistamiseksi jatkuvasti palautetta muilta. Nuori peilaa itseään hänelle tärkeiden ihmisten kautta. (Aalberg & Siimes, 2007, s. 86) Nuori vertailee itseään ikätovereihin ja median antamaan ihannekuvaan kehosta (Väestöliitto, 2018c). Nuoren kehonkuvan rakentumiseen vaikuttavat merkittävästi sosiaalisesta ympäristöstä tulevat mallit, painostus, kannustus ja tuki. Myös nuoren saama palaute vaikuttaa kehonkuvaan niin hyvässä kuin pahassa. Nuoret korostavat myös oman kehon tuntemisen ja hyväksymisen tärkeyttä. Nuoret kokevat, että ajatus omasta kehosta muuttuu kasvun myötä. Murrosiässä ja yläkouluiässä ulkonäköön ja kehoon liittyvät asiat korostuvat, myöhemmin kehonkuva muuttuu positiivisemmaksi omaan kehoon tottumisen myötä. (Kontoniemi, 2014, ss. 45, 47–48)

Tutkimusten mukaan medialla on vaikutusta nuoren kehittyvään minäkäsitykseen ja kehonkuvaan (Laakso, 2013; Inkinen, 2010). Median rooli arjessamme on lisääntynyt 90-luvulta alkaen ja tutkimusten mukaan lapset ja nuoret käyttävät eri mediankanavia eniten (Inkinen, 2010, ss. 15–16). Media muokkaa nuorten ajatuksia, asenteita ja käyttäytymistä. Se luo kauneusihanteita ja aiheuttaa nuorille ulkonäköpaineita. (Laakso, 2013, s. 20) Median antama kuva täydellisestä kehosta on usein vääristynyt, sillä kuvat ovat yleensä tarkoituksella muokattuja (Väestöliitto, 2018c). Kontoniemen (2014) ja Inkisen (2010) pro gradu- tutkielmista käy ilmi, että tytöt ovat tietoisia median vääristämisestä kehonkuvasta ja osaavat suhtautua siihen kriittisesti. Asian tiedostamisesta huolimatta tytöt kokevat, että media vaikuttaa heidän ajatuksiinsa ja käsityksiinsä omasta ulkonäöstä. (Kontoniemi, 2014, s. 46; Inkinen, 2010, ss. 52–54)

Mari Inkisen (2010) pro gradu- tutkielman mukaan tyttöjen on vaikea hyväksyä oma ulkonäkönsä. Tyttöjen mukaan sosiaalinen paine ja vertailu vaikuttavat negatiivisesti siihen, mitä he ajattelevat ulkonäöstään. Osa tytöistä kokee murehtivansa ulkonäköään liikaa. Tytöt kokevat, että ulkonäköä olisi muokattava esimerkiksi laihduttamalla, jotta he olisivat tyytyväisempiä itseensä. Osalla tutkimukseen osallistuneista tytöistä on positiivinen käsitys itsestään ja he kokevat hyväksyvänsä ulkonäkönsä. Heidän mukaansa kauneusihanteet eivät vaikuta heidän ajatuksiinsa omasta kehosta ja he tiedostavat, että täydellisyyttä on mahdotonta tavoitella. Jotkut tytöt kokevat, että ajatukset omasta ulkonäöstä vaihtelevat iän, mielialan ja ympäristön mukaan. Toisinaan ulkonäkö miellyttää heitä, toisinaan ei. (Inkinen, 2010, ss. 42–46, 73) Hyvällä itsetunnolla on vaikutusta positiiviseen kehonkuvaan, joten nuorten itsetunnon vahvistamisella ja tukemisella on suuri merkitys (Laakso, 2013, ss. 91–92; Inkinen, 2010, s. 74).

3 SEKSUAALISUUS

Seksuaaliarvot ja -asenteet ovat olleet Suomessa muutoksessa 70-luvulta lähtien. Asenteet ovat muuttuneet vapaamielisempään suuntaan. Seksuaalinen tasa-arvo on lisääntynyt, mikä näkyy muun muassa nuorten seksisuhteiden hyväksymisenä, naisten lisääntyneenä aloitteellisuutena ja naisten vapautena päättää raskauden jatkamisesta. Nykyisin suomalaiset suhtautuvat myönteisemmin myös seksiin ilman vakituista kumppania tai rakkautta. Asenteiden vapautuminen näkyy myös seksuaalisuuden moninaisuuden ja aiemmin perversseinä pidettyjen asioiden hyväksymisenä. Nuorten seksuaalinen vapautuminen näkyy aikaisemmin aloitettuina yhdyntöinä ja seksikumppanien määrän lisääntymisenä. Seksiä ei enää säästetä avioliittoon, vaan nykyään seksikumppaneita ehtii olla keskimäärin seitsemän ennen ensimmäistä avo- tai avioliittoa. (Kontula, 2013, ss. 2,3,7; Väestöliitto, n.d.a)

Seksuaalisuus on voimavara, jonka ansiosta voimme kokea mielihyvää, nautintoa, hellyyttä ja turvaa. Seksuaalisuus on myös yhteenkuuluvuutta, läheisyyttä ja intohimoa. Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan. Nuoruudessa uteliaisuus ja kiinnostus seksuaalisuuteen lisääntyy ja nuoren sukupuoli- ja seksuaali-identiteetti alkavat selkiytyä. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, ss. 11–12, 84) Tässä luvussa käsitellään nuoren seksuaalisuutta. Aluksi perehdytään seksuaalisuuden määritelmään, minkä jälkeen keskitytään nuoren seksuaalisuuden kehittymiseen, seksuaalioikeuksiin ja itse-määräämisoikeuteen. Luvun lopussa käsitellään nuoren seurusteluun ja seksiin liittyviä aiheita.

3.1 Seksuaalisuus eri ikävaiheissa

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä jokaisessa elämän vaiheessa. Se on ihmisessä jo syntyessä, ja se säilyy ja kehittyy aina kuolemaan saakka. (Väestöliitto, n.d.b) Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, se on osa hyvinvointia, elämänlaatua ja terveyttä (Ryttyläinen & Valkama, 2010, s. 11). Seksuaalisuus ja siitä nauttiminen kuuluu kaikille: lapsille, nuorille, aikuisille, vanhuksille, sukupuolivähemmistöille ja vammaisille (Väestöliitto, 2015, s. 12-13). Se kuuluu yhtä lailla parisuhteessa eläville kuin yksin eläville (Ryttyläinen & Valkama, 2010, s. 14).

WHO on määritellyt seksuaalisuuden näin:

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet.

Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen. (THL, 2010, s. 16)

Seksuaalisuus on erilaista eri elämänvaiheissa. Lapsen seksuaalisuus on omaan kehoon tutustumista ja ihmettelyä. Sukupuolien väliset erot, sukupuoliroolit, omat sukupuolielimet ja ihmisen lisääntymiseen liittyvät asiat kiinnostavat. Lapsi oppii intiimiyteen ja seksuaalisuuteen liittyviä käyttäytymistapoja ja sosiaalisia normeja. Asioita opetellaan usein leikkien kautta. (Väestöliitto, n.d.b.)

Yksi nuoruuden kehitystehtävistä on selkiyttää oma sukupuoli- ja seksuaali-identiteetti (Ryttyläinen & Valkama, 2010, s. 84). Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan ihmisen henkilökohtaista kokemusta omasta sukupuolesta tai sukupuolettomuudesta. Seksuaali-identiteetti puolestaan käsittää ihmisen seksuaaliset tarpeet, mieltymykset, arvot sekä seksuaalisen suuntautumisen. Seksuaali-identiteetti vakiintuu useimmiten vasta aikuisuuden kynnyksellä. (Santalahti, 2017) Nuoruudessa seksuaalisuus alkaa kehittyä hiljalleen kohti aikuisen seksuaalisuutta ja se saa eroottisen latauksen. Nuori tutustuu seksuaalisuuteen mielikuviin, fantasioissa ja itsetyydytyksessä. Fantasioilla ja omaan kehoon tutustumisella on merkitystä myöhempiin seksuaalisiin kokemuksiin kumppanin kanssa. Nuoruuden alkuvaiheeseen voi liittyä homoeroottisia tunteita ja kokeiluja. Muuttuva seksuaalisuus tuntuu nuoresta kiihottavalta ja kiinnostavalta, mutta voi aiheuttaa myös ahdistusta, pelkoa ja hämmennystä. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, ss. 84, 88–89)

Aikuisen seksuaalisuus on yksilöllistä ja monimuotoista. Se on tietoisuutta omasta kehosta, itsensä arvostamista ja kunnioittamista. Aikuisen seksuaalisuuteen kuuluu itsestä ja kumppanista huolehtiminen, rakastumisen ja rakkauden tunteet ja tunteiden jakaminen kumppanin kanssa. Kypsä seksuaalisuus käsittää muun muassa eroottisen halun ja intohimon, hellyyden ja empatian tunteet toista kohtaan sekä kyvyn samaistua toiseen ja rohkeuden olla oma itsensä. Kypsä aikuinen kantaa vastuun seksuaaliterveydestään, seksuaalikäyttäytymisestään ja lisääntymisterveyteen liittyvistä asioista. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, ss. 96, 100–101)

3.2 Seksuaalinen kehitys nuoruudessa – Seksuaalisuuden portaat

Väestöliiton ja Opetushallituksen yhdessä kehittämä seksuaalikasvatusmalli *Seksuaalisuuden portaat* kuvaa ihmisen seksuaalisuuden kehittymistä järjen, biologian ja tunteen tasolla. Järjen tasolla prosessoidaan muun muassa faktatietoa, asenteita, uskomuksia, harkinta-, riskinarviointi- ja päätöksentekokykyä. Tunteen tasolla käsitellään tunteita, ihastumisia,

rakastumisia, unelmia ja pettymyksiä. Biologian tasolla puolestaan tutustutaan muuttuvaan kehoon ja sen toimintoihin ja tuntemuksiin. Seksuaalisuuden portaat -malli koostuu yhdestätoista kehitysportaasta syntymästä aikuisuuteen. Portaat vaihtuvat joustavasti ja ovat osittain päällekkäisiä. Jokaisella portaalla lapsi ja nuori oppii uusia tietoja, taitoja ja tunteita, joiden avulla oma seksuaalisuus rakentuu. Mallin avulla lapset ja nuoret oppivat tunnistamaan oman kehitysvaiheensa ja valmiutensa sekä kypsyytensä seksuaaliseen kasvuun liittyvissä asioissa. Lasten ja nuorten on tärkeää tiedostaa, mihin heillä on valmiuksia ja rohkeutta. Mallin avulla lasten ja nuorten on helpompi samaistua omantasoiseen kehitysvaiheeseen ilman tunnetta siitä, että olisi erilainen kuin muut. Seksuaalisuuden portaiden malli antaa lapselle ja nuorelle luvan olla keskeneräinen ja omaa taitiaan kehittyvä ainutlaatuinen yksilö. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 8–12, 17–21)

Opinnäytetyöni kohderyhmään kuuluvat 15–20-vuotiaat tytöt ovat päässeet seksuaalisuuden kehityksessä jo portaikon keskivaiheen yli. Osa heistä on vielä seitsemännellä portaalla, toiset voivat olla jo viimeisellä portaalla. Seitsemänteen portaaseen mennessä nuori nainen on todennäköisesti käynyt läpi ensimmäiset ihastumiset sekä idoli- ja kaukorakkaudet. Tunteita on harjoiteltu hallitsemaan ja ilmaisemaan, läheisyyskin alkaa houkuttella. Nuori uskaltaa jo kertoa ihastumisistaan kavereille ja perheenjäsenille. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 63–65, 69, 75) Seuraavaksi esittelen opinnäytetyöni kohderyhmää koskevat portaat hieman tarkemmin.

Seitsemännen portaan nimi on ”Tykkään sinusta” (10–15-vuotias). Tällä portaalla nuori uskaltaa jo kertoa ihastuksestaan ja tunteistaan tunteiden kohteelle ja on valmis kohtaamaan ihastuksen kohteen hyväksynnän tai torjunnan. Ihastuksesta kertominen vaatii paljon rohkeutta. Se voi tapahtua elein ja ilmein, katsekontaktilla tai sanoin. Tällä portaalla on myös suuri haavoittumisen ja pettymyksen riski. (Riihonen, Laru & Cacciatore, 2015, s. 53; Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 85, 87–88)

Kahdeksas porras on nimeltään ”Käsi kädessä” (12–16-vuotias). Nyt nuori uskaltaa tehdä aloitteen seurusteluun ja koskea ihastuksensa kohdetta. Koskettaminen aloitetaan neutraalilta kehon alueelta, kädestä. Kädestä kiinni pitäminen viestii monia tunteita ja kertoo halusta pitää ihastuksen kohde lähellä. Käsi kädessä -vaihe voi kestää pitkään ja kumppanit voivat vaihtua tiuhaan. (Riihonen, ym. 2015, s. 53; Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 93–94)

Yhdeksännen portaan nimi on ”Suudellen” (14–18-vuotias). Nuori uskaltaa edetä koskettelussa suun, kasvojen, kaulan, hiusten ja käsivarsien alueelle. Suutelun portaalla on seksuaalinen sävy, ja nuori kokee ihastumisen ja rakastumisen tunteiden lisäksi seksuaalista kiihottumista. Suutelun aloittaminen on nuorelle merkittävä asia ja iso askel intiimimpään ja

yksityisempään seksuaalisuuteen. (Riihonen, ym. 2015, s. 53; Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 101–103)

Kymmenes porras on nimeltään ”Mikä tuntuu hyvältä?” (15–20-vuotias). Tällä portaalla nuori tutustuu jaettuun seksuaalisuuteen kumppaninsa kanssa. Rakastumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteet voimistuvat. Kosketuksissa edetään intiimeihin hyväilyihin, ei kuitenkaan vielä yhdyntään. Nuori tutustuu oman kehon reaktioihin ja siihen, mikä tuntuu hyvältä. Nuori opettelee ilmaisemaan omia toiveita ja odotuksia sekä tulkitsemaan kumppanin viestejä ja tarpeita. (Riihonen, ym. 2015, s. 53; Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 109–112)

Yhdennentoista portaan nimi on ”Rakastella” (16–25-vuotias). Viimeisellä seksuaalisuuden portaalla nuori rohkaistuu lisää ja hänellä on valmiuksia intiimimpään yhteyteen. Nuori tuntee kehonsa ja sen reaktiot ja uskaltaa kertoa kumppanille toiveistaan. Rakastelulla tavoitellaan syvempää yhteyttä kumppaniin sekä uudenlaista yhteistä mielihyvää. Eka kerta on nuorelle merkittävä askel kohti aikuisen seksuaalisuutta. (Riihonen, ym. 2015, s. 54; Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 117–118)

Seksuaalisuus kehittyy jokaisella yksilöllisesti omaa tahtia. Jokaisella portaalla on tarkoituksensa, siksi niillä etenemistä ei pidä kiirehtiä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 8–12) Joskus portaita edetään vauhdikkaammin, toisinaan jollekin portaalle jäädään pidemmäksi aikaa tai jopa palataan portailla hieman takaisinpäin (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, s. 22).

3.3 Nuorten seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia, ja ne kuuluvat kaikille iästä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai syntyperästä riippumatta. Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan jokaisen ihmisen oikeutta päättää omaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kuten ihmissuhteiden solmimisesta, avioliitosta sekä lisääntymisestä. Jokaisella on oikeus omaan kehoon ja oikeus päättää, miten seksuaalisuuttaan toteuttaa. Seksuaalioikeuksien toteutuminen ei kuitenkaan ole itsestään selvää, sillä seksuaalioikeuksia loukataan ympäri maailmaa ihmisten seksuaalista vapautta rajoittamalla. (Ilmonen & Korhonen, 2015, ss. 4–9)

Nuorten erityisoikeuksiin on kiinnitetty huomiota vasta vuodesta 1989 alkaen, jolloin tehtiin kansainvälinen sopimus lasten oikeuksista. Nuorten seksuaalioikeudet ovat tärkeitä monesta syystä. Nuoret ovat joustavampia ja valmiimpia muuttamaan seksuaalikäyttäytymistään, mutta samalla myös kaikkein haavoittuvaisimpia. Nuorten seksuaalioikeuksien tunnustamisella voidaan hidastaa väestönkasvua, vähentää äitiyskuolemia, rajoittaa sukupuolitautilien leviämistä sekä vähentää lasten ja nuorten seksuaalista hyväksikäyttöä. Seksuaalioikeuksien toteutuminen takaa nuorelle tasapainoisen ja nautinnollisen sukupuoli-, seksuaali- ja perhe-elämän.

Seksuaalioikeuksien loukkaukset puolestaan aiheuttavat nuorelle pitkäaikaisia fyysisiä ja psyykkisiä seurauksia. (Nazarenko, 2011, ss. 10–12)

Nuorten seksuaalioikeudet IPPF:n (International Planned Parenthood Federation) määritelmän mukaan:

- Nuorella on *oikeus elämään*. Tämä tarkoittaa oikeutta olla oma itsensä, nauttia omasta kehosta ja ilmaista oma mielipiteensä seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Nuorta ei saa kiusata, syrjiä tai haukkua hänen sukupuolensa, seksuaalisen suuntautumisen tai seksuaalisen kehitystasensa vuoksi.
- Nuorella on *oikeus nauttia seksuaalisuudesta*. Tämä oikeus käsittää vapauden valita haluaako avioitua ja perustaa perheen. Nuorella on oikeus riittävään tietoon estääkseen suunnittelemattomat raskaudet ja oikeus päättää raskauden jatkamisesta tai päättämisestä. Nuorella on myös oikeus ilmaista seksuaalista halukkuuttaan, oikeus kieltäytyä seksuaalisista toimista sekä oikeus päättää miten haluaa toteuttaa seksuaalisuuttaan.
- Nuorella on *oikeus tietoon seksuaalisuudesta*. Nuorella on oikeus tietää seksiin liittyvistä riskeistä, ehkäisymenetelmistä ja sukupuolitaudeista. Tiedon tulee olla nuoren kehitystason mukaista ja ymmärrettävää. Nuoren tulee saada tietoa siitä, miten seksuaalisuutta voi toteuttaa turvallisesti.
- Nuorella on *oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi*. Seksuaalisuus ei saa vaarantaa nuoren terveyttä, siksi nuorella on oikeus suojata itseään sukupuolitaudeilta, raskauksilta ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Aikuisten tulee suojella nuoria seksuaaliselta hyväksikäytöltä ja ohjata nuoria itsensä suojelemisessa.
- Nuorella on *oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon*. Nuorella tulee olla mahdollisuus saada laadukasta ja luottamuksellista seksuaaliterveydenhuollon palvelua mahdollisimman helposti ja nopeasti. Palvelun tulee olla asiakaslähtöistä, nuoren tarpeista lähtevää ja nuorta kunnioittavaa.
- Nuorella on *oikeus osallistua*. Nuorella on oikeus osallistua nuorille suunnattujen seksuaaliterveyden palvelujen suunnitteluun sekä oikeus vaikuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveysasioiden päätöksiin. (Nazarenko, 2011, s. 13; Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 227–229)

3.4 Omat rajat – Seksuaalinen itsemääräämisoikeus

Omat rajat tarkoittavat seksuaalista itsemääräämisoikeutta (Nuorten Exit, n.d.) ja jokaisen ihmisen omaa reviiriä, joka määrittelee kuinka lähelle toinen ihminen saa tulla (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, s. 167). Omat rajat auttavat ihmistä suhtautumaan kunnioittavasti omaa kehoaan, tunteitaan ja muita ihmisiä kohtaan sekä tunnistamaan, jos omia rajoja yritetään rikkoa tai loukata. Rajat luovat turvallisen perustuksen

seksuaaliselle hyvinvoinnille. Rajoilla on suuri vaikutus seksuaalisuuteen ja sen kehittymiseen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, s. 187)

Rajat kehittyvät lapsen kasvaessa. Ne eivät kehity lapselle itsestään vaan aikuisten ohjaamana. Lapsi oppii jo varhain, että hänellä on oikeus omaan kehoonsa ja oikeus päättää siitä, kuka häntä saa koskea, mihin ja millä tavoin. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, s. 187) Vanhempien tulee suojella lapsen kehoa vahingolliselta ja väkivaltaiselta kohtelulta siihen saakka, kunnes lapsi osaa suojata sitä itse. Vanhempien tehtävänä on opettaa lasta pitämään huolta ja suojelemaan omaa kehoaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2010, s. 170)

Jokainen määrittelee itselleen omat rajat. Ne voivat vaihdella eri elämäntilanteissa ja eri ihmisten kanssa. Rajat voivat muuttua myös omasta halusta tai tunteesta, aina ei tee mieli esimerkiksi kosketusta tai halausta. Seksuaalisuus ei saa tuntua ahdistavalta ja pelottavalta, vaan sen tulee olla positiivinen ja hyvää mieltä tuottava voimavara. (Nuorten Exit, n.d.) Jokaisella on oikeus päättää omasta seksuaalikäyttäytymisestä, siitä kenen kanssa on valmis seksuaaliseen kanssakäymiseen, millä tavalla ja kuinka usein. Jokaisella on myös oikeus päättää, haluaako seksuaalista kanssakäymistä ollenkaan sekä oikeus muuttaa mieltään ja keskeyttää seksuaalinen toiminta. Seksuaalinen itsemääräämisoikeus ei saa loukata kenenkään toisen itsemääräämisoikeutta. (Aaltonen, 2012, s.133)

Rakkaus- ja seurustelusuhteissa omien ja kumppanin rajojen tunnistamisella ja kunnioittamisella on tärkeä rooli. Seksuaalista itsemääräämisoikeutta ei voi menettää koskaan, ei edes parisuhteessa. Seksuaalinen väkivalta on rikos myös parisuhteessa. (Aaltonen, 2012, s. 133) Toimiva ja hyvä seurustelusuhde perustuu tasavertaisuuteen ja turvallisuuteen. Hyvässä suhteessa molemmat uskaltavat ilmaista tunteitaan ja toiveitaan. Parisuhteessa on yhtäläinen oikeus omaan intiimiyteen ja rajoihin. Jokaisella on oikeus edetä suhteessa omien valmiuksien ja kehitysasteen mukaan ja kieltäytyä asioista, jotka eivät tunnu hyvältä. (Nuorten Exit, n.d.)

Tuoreen kouluterveyskyselyn (2019) mukaan nuorten rajoja rikotaan usein. Seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua oli viimeisen vuoden aikana kokenut noin kolmasosa 8. ja 9. luokkaa käyvistä, lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä. Seksuaalista väkivaltaa, kuten pakottamista riisuuntumaan, tahdonvastaista intiimialueiden koskettelua tai pakottamista yhdyntään tai muunlaiseen seksiin, kertoi kokeneensa 10-13 prosenttia tytöistä viimeisen vuoden aikana. Kyselyn tulosten perusteella pojat kohtaavat seksuaalista ahdistelua ja -väkivaltaa selvästi tyttöjä vähemmän. (THL, 2019) Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta aiheuttaa nuorelle voimakasta häpeää, eivätkä he useinkaan uskalla kertoa kokemuksistaan aikuisille. Nuoret eivät myöskään aina osaa tunnistaa seksuaalista väkivaltaa. (Klemetti & Raussi-Lehto, 2016, s. 153) Seksuaalisen väkivallan kokemus aiheuttaa nuorelle arvottomuuden tunnetta ja lisää riskiä

joutua uudelleen seksuaalisen väkivallan tai muun kaltoinkohtelun uhriksi (Aaltonen, 2012, s. 134).

3.5 Seurustelu ja seksi nuoren elämässä

Seksuaalisuuden kehittymisen ja oman seksuaali-identiteetin löytymisen myötä nuori kiinnostuu vastakkaisesta sukupuolesta. Ensimmäiset seurustelukokemukset ajoittuvat useimmiten nuoruuteen. Jo varhaisnuoruudessa nuorella saattaa olla seurustelukokeiluja, jotka ovat useimmiten hyvin lyhyitä. Nuoruuden alkuvaiheen seurustelua leimaa itsekkyyttä: nuori testaa omaa viehätysvoimaansa ja rakentaa omaa minuuttaan. Myöhemmin seurustelusuhteet muuttuvat vastavuoroisemmiksi ja tasa-arvoisemmiksi. (Aalberg & Siimes, 2007, s. 200) Nuorten seurustelusuhteiden määrittely ei ole yksiselitteistä. Seurustelun ja ystävyysrajan raja on usein hyvin häilyvä, mikä on toiselle seurustelua, ei välttämättä tarkoita samaa toiselle. Nuorten sosiaalinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi seurusteluun ja parisuhdekäsityksiin. Ystävien mielipiteillä on vaikutusta seurustelun onnistumiseen ja seurustelun päättymisestä aiheutuvaan jälkipuintiin. (Aaltonen, 2012, ss. 109–110)

Seurustelu on tutustumista, lähentymistä ja tunnustelua sekä ennen kaikkea ihmissuhdetaitojen opettelua. Se etenee asteittain osapuolien valmiuksien mukaan. Jokainen seurustelusuhde on merkityksellinen seksuaalisuuden ja ihmissuhdetaitojen kehittämisessä. Seurustelu on erilaista eri ikäisillä ja eri kehitysvaiheissa olevilla. Nuorilla se voi olla viestien lähettäminen, samassa kaveriporukassa hengailua ja kädestä pitämistä, myöhemmin vakavampaa sitoutumista ja tunteiden jakamista. (Kallio, 2012, s. 144; Väestöliitto, 2018d) Seurustelu on parisuhteen pelisääntöjen ja tunne-elämän opettelua. Seurustelua aloittelevan nuoren on tunteiden huumassa hyvä tiedostaa, että kumppania ei voi muuttaa vaan hänet tulee hyväksyä sellaisena kuin on. Yhtä tärkeää on oppia hyväksymään itsensä. Seurustelusuhteessa on tärkeää pystyä puhumaan ajatuksistaan ja toiveistaan. Seurustelun pohjaksi nuoret voivat laatia seurustelun pelisäännöt siitä, mitä seurustelu heidän kohdallaan tarkoittaa ja mihin he yhdessä sitoutuvat. (Aaltonen, 2012, ss. 113–114)

Oikeaa ikää seurustelun aloittamiseen ei ole, sillä jokainen nuori kehittyy omaan tahtiaan. On kuitenkin yleistä, että seurustelu alkaa kiinnostaa nuoruudessa ja seurustelukumppanista aletaan haaveilla. Seurustelukumppanin löytäminen on usein nuoren tavoitteena, mutta se saattaa aiheuttaa myös ahdistusta, jos sopivaa kumppania ei löydy tai ei saa tunteilleen vastakaikua. Kaikki nuoret eivät halua seurustella, sekin on aivan normaalia. Suomen laki ei kiellä seurustelua nuorilta, vaikka seurustelukumppani olisi vanhempi. Tilanne on toinen, jos seurusteluun liittyy seksuaalista kanssakäymistä alle 16-vuotiaan kanssa. (Kallio, 2012, ss. 144–145; Väestöliitto, 2018d)

Seurustelun edetessä toisen ihmisen läheisyys ja kosketus saavat usein haluaan enemmän. Seurustelussa edetään intiimiyteen asteittain kuten seksuaalisuuden portaissa aiemmin kerroin. Kädestä pitelystä edetään suuteluun, mikä onkin monelle nuorelle suuri askel intiimiyteen. Suudella nuori kokee kiihottumista ja kehon jännittymistä. Suutelemisesta edetään pettingiin eli hyväilyseksiin. Hyväilyseksivaiheessa nuoret tutustuvat toistensa kehoihin ja kehon reaktioihin. He opettelevat läheisyyttä sekä yhdessä kiihottumista. Hyväilyseksissä yhdistyvät seksuaalinen nautinto ja rakkauden tunne, mikä avaa nuorelle täysin uudenlaisen kokemusten maailman. Tälle vaiheelle olisi hyvä antaa reilusti aikaa. (Korteniemi- Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 109, 112; Kallio, 2012, s. 150)

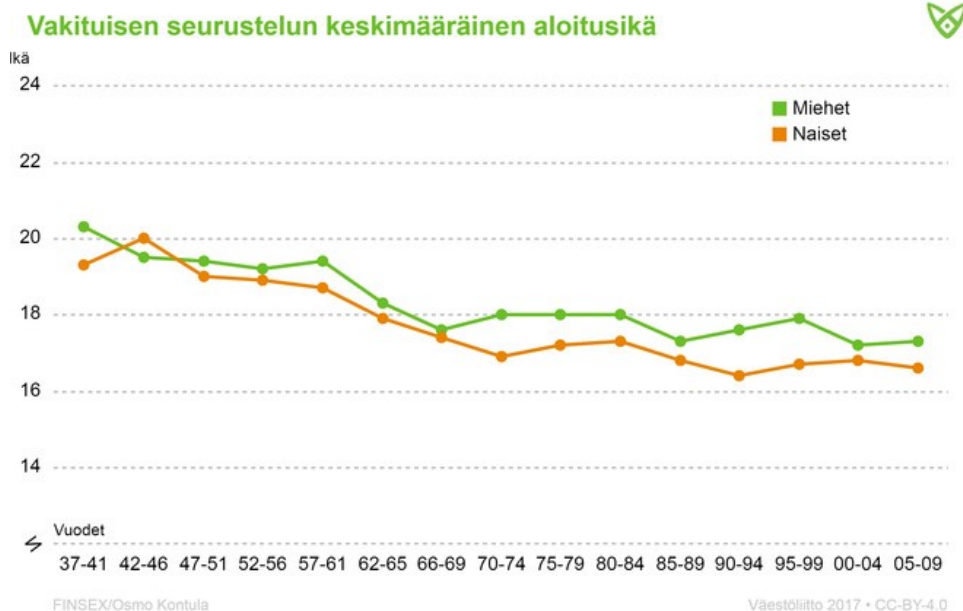
Seksi tulee osaksi seurustelua siinä vaiheessa, kun nuori on rohkaistunut lisää ja haluaa tutustua kumppaniinsa entistä lähemmin. Rakastelulla nuori haluaa päästä intiimimpään läheisyyteen kumppaninsa kanssa ja kokea erilaista mielihyvää. Ensimmäinen seksikokemus on valtavan suuri askel kohti aikuisen seksuaalisuutta. Tämän askeleen saavuttamiseksi nuori on käynyt pitkän matkan seksuaalisessa kasvussaan. Nuori on tässä vaiheessa melko sinut seksuaalisuutensa ja kehonsa kanssa. Nuorella on riittävää kypsyyttä ottaa vastuuta omasta ja kumppanin hyvinvoinnista sekä seksitautien ja ei-toivotun raskauden ehkäisyssä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 117–119). Seurusteluun ei välttämättä liity seksiä. Seurustelu voi olla täysin tyydyttävää myös ilman seksiä ja seksittömät suhteet ovat yhtä tärkeitä kuin ne, joissa on seksiä. Tunteitaan voi osoittaa toiselle myös ei-seksuaalisen tavoin, kuten läheisyydellä, kosketuksella ja hellimisellä. (Kallio, 2012, s. 152)

Ensimmäinen yhdyntä on nuorelle aina jännittävä ja tunteita herättävä kokemus. Omia tunteita, ajatuksia, haluja ja rajoja on tärkeä kuunnella ja kunnioittaa. Omia valmiuksiaan olisi aina hyvä pohtia ja varmistua siitä, että ensimmäinen kerta tapahtuu omasta tahdosta. Seksiin ei pitäisi koskaan kuulua pakottamista tai painostusta. Ennen ensimmäistä rakastelukertaa nuoren olisi hyvä pystyä keskustelemaan avoimesti kumppaninsa kanssa omista toiveista ja peloista. Puhuminen onkin tärkein esileikki. (Kallio, 2012, ss. 123, 126, 129) Ensimmäinen kerta on usein haparoivaa kokeilua ja jääkin monesti kesken. Ensimmäiseen yhdyntään liittyy monesti myös erilaisia pelkoja. Pelkoa voivat aiheuttaa kokemattomuus, suorituspaineet, seksitaudit ja ei-toivottu raskaus. Myös oman kehon paljastaminen, mahdollinen kipu ja väkivaltamielikuvat voivat aiheuttaa pelkoja. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 2015, ss. 118–119)

Marjo Kuortti (2012) on tutkinut väitöskirjassaan suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveyttä ja -kulttuuria. Tutkimuksesta ilmenee, että tytöt pitävät seksiä tärkeänä osana elämää. Tytöille on tärkeää, että he tuntevat seksikumppaninsa ja seksi liitetään ennen kaikkea seurustelusuhteeseen. Seksissä tytöille on tärkeää läheisyys, tunteet ja rakkauden osoittaminen sekä nautinto ja hauskanpito. Tutkimuksen mukaan tytöt arvostavat suhteessa sitoutumista eikä suhteen ulkopuolisia seksisuhteita hyväksytä. Tytöt

muistavat ensimmäisen seksikokemuksensa hyvin, mikä kertoo asian tärkeydestä ja merkittävydestä. Ensimmäiseen yhdyntään vaikuttavia asioita ovat parisuhde, tunne ja oma valmius yhdyntään. Tyttöjen mukaan myös alkoholin käytön aiheuttama kontrollin menetys, ystävien seksikokemukset ja neitsyydestä eroon pääseminen ovat johtaneet ensimmäiseen yhdyntään. (Kuortti, 2012, s. 74)

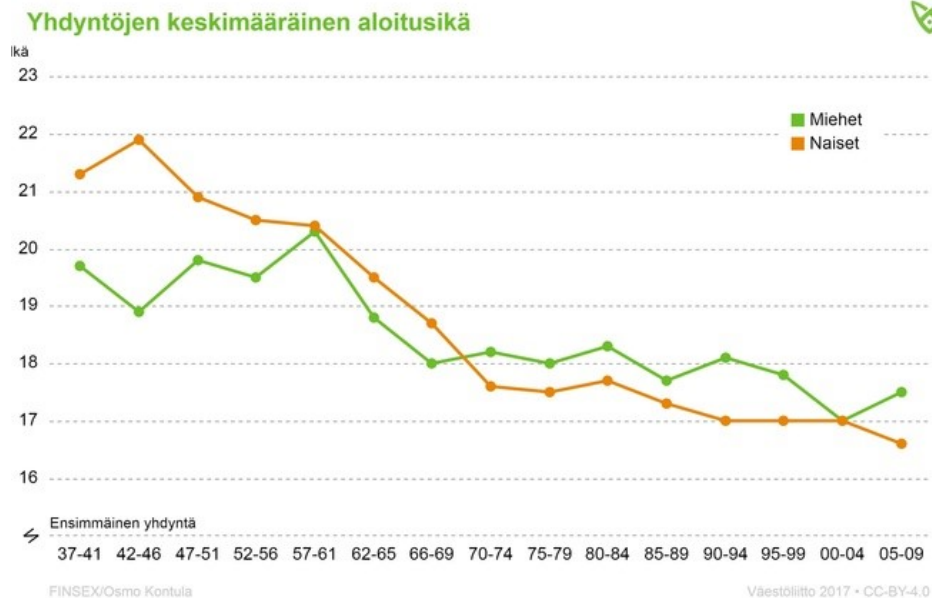
Väestöliiton FINSEX-tutkimuksen mukaan seurustelun aloittamisikä on laskenut vuosikymmenten aikana, erityisesti 60-luvulla (kuva 1). 1970-luvusta lähtien seurustelun aloitusikä on pysynyt tasaisena. Nykyisin tytöt aloittavat seurustelun keskimäärin 16,5 vuoden iässä ja pojat vuotta vanhemmina. (Väestöliitto, n.d.c.) Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkaa käyvistä tytöistä seurustelee 20 prosenttia, vastaavasti 1. ja 2. luokkaa käyvistä lukiolaistytöistä 28,6 prosenttia ja ammatillista oppilaitosta käyvistä tytöistä 45,2 prosenttia (THL, kouluterveyskysely, 2019a).



Kuva 1. Vakituisen seurustelun keskimääräinen aloitusikä. (Väestöliitto, FINSEX)

Seurustelun aloittaminen vaikuttaa merkittävästi ensimmäisten seksikokemusten ajoittumiseen (Väestöliitto, n.d.c.). Nuorilla ensimmäinen yhdyntä tapahtuu keskimäärin neljä vuotta ensimmäisestä suudelmasta, tytöillä keskimäärin 17 vuoden iässä (Aalberg & Siimes, 2007, s. 201; Väestöliitto, n.d.c.). Nuoren varhaisella fyysisellä kehityksellä on todettu olevan yhteys aikaisemmin aloitettuihin yhdyntöihin (THL, 2016, s. 30). Myös alkoholin käytön on todettu aikaistavan seksikokemuksia jopa parilla vuodella (Aalberg & Siimes, 2007, s. 201). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan alle 16-vuotiaana aloitetut yhdynnät lisäävät seksitautien ja masennuksen todennäköisyyttä aikuisena (Vasilenko, Kugler & Rice, 2016, s. 294)

Yhdyntöjen aloitusikä ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia 70-luvun jälkeen (kuva 2). Uusimman kouluterveyskyselyn (2019) mukaan suomalaisista 8. ja 9. luokan tytöistä 18,7 prosenttia on ollut yhdynnässä, vastaava luku 1. ja 2. luokkaa käyvillä lukiolaistytöillä on 38,9 prosenttia ja ammatillista oppilaitosta käyvillä tytöillä 62,5 prosenttia (THL, Kouluterveyskysely, 2019a).



Kuva 2. Yhdyntöjen keskimääräinen aloitusikä. (Väestöliitto, FINSEX)

Seksiä voi olla myös ilman kumppania, tällöin puhutaan masturboinnista eli itsetyydytyksestä eli sooloseksistä. Itsetyydytys on ollut yhteiskunnassamme tabu, jota on alettu hiljalleen murtaa. Itsetyydytystä on pidetty likaisena, häpeällisenä ja tuomittavana. Ihmisiä on peloteltu sen kuvitteellisista vaaroista. (Kallio, 2012, ss. 67–69) Nykyisin itsetyydytykseen suhtaudutaan myönteisemmin, mikä näkyy itsetyydytyksen tasaisena lisääntymisenä. Vuoden 2015 FINSEX-tutkimuksen mukaan itsetyydytyksestä on tullut suosittu seksitrendi. Se on lisääntynyt kaikissa väestöryhmissä ja sitä harrastavat niin parisuhteessa elävät kuin sinkutkin. Naisten itsetyydytys on ollut kautta aikojen vähäisempää, mutta naisten aktiivisuus on jatkuvasti lisääntymässä. Vielä 60-luvulla naisista 40 prosenttia ei ollut koskaan kokeillut itsetyydytystä, nykyisin lähes kaikki ovat kokeilleet sitä ainakin kerran. (Väestöliitto, n.d.d.)

Itsetyydytys on seksiä oman itsen kanssa. Sen tarkoitus on tuottaa mielihyvää, tyydytystä ja nautintoa. Itsetyydytys on turvallinen tapa tutustua seksuaalisuuteen, omaan kehoon ja sen reaktioihin ilman pelkoa seksitaudeista tai ei-toivotusta raskaudesta. (Kallio, 2012, s. 64) Mielihyvän ja nautinnon tuottaminen itselle kuuluu jokaiseen ikävaiheeseen. Jo pienet lapset koskettelevat sukupuolielimiään rauhoittuakseen ja tynnytteläkseen itseään esimerkiksi nukkumaan mennessä tai purkaakseen ahdistusta esimerkiksi vieraassa paikassa. Lapsen itsetyydytys eli unnuttaminen ei ole

seksuaalisesti latautunutta kuten nuorilla ja aikuisilla. (Cacciatore, 2006, s. 214) Murrosiässä seksuaalinen aktiivisuus ja itsetyydytys lisääntyvät. Nuorella on uudenlainen tarve seksuaaliselle nautinnolle, kuten orgasmeille. Itsetyydytyksen avulla nuori oppii tutustumaan omaan seksuaalisuuteensa ja kehoonsa. (Cacciatore, 2006, s. 214; Aalberg & Siimes, 2007, s. 202) Terveen nuoren seksuaaliseen kehitykseen kuuluu omiin sukupuolielimiin ja kehon aukkoihin tutustuminen. Poikien masturbointi on yleisempää, he saattavat masturboida jopa päivittäin. Tyttöjen masturbointi ei ole niin yleistä. Arviolta noin puolet tytöistä masturboi harvoin tai ei ollenkaan. (Aalberg & Siimes, 2007, ss. 202–203)

3.6 Terveydenhoitaja nuoren seksuaalisuuden tukijana

Seksuaaliterveyden edistämisen tavoitteena on ihmisen omien voimavarojen vahvistaminen ja tukeminen. Siihen kuuluu olennaisena osana itsetunnon vahvistaminen, oman kehon arvostaminen, sopeutuminen kehon ja mielen muutoksiin, vastuullisuus, toisten kunnioittaminen ja kyky rakastaa ja osoittaa hellyyttä. Seksuaaliterveyden edistämisellä pyritään vahvistamaan ihmisen vuorovaikutus- ja päätöksentekotaitoja ja ehkäisemään hyväksikäyttöä. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, ss. 21–22)

Seksuaaliterveyspalvelujen järjestäminen kuuluu kuntien perusterveydenhuollolle. Seksuaaliterveyspalveluja tulisi olla tarjolla kaikille iästä ja elämäntilanteesta riippumatta. Palvelua tulisi saada kaikilta erikoisaloilta. (Ryttyläinen & Valkama, 2010, ss. 29–31) Nuorille suunnattuja seksuaaliterveyspalveluja on tarjolla muun muassa koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, terveyskeskusten vastaanotoilla ja ehkäisyneuvoloissa (Mäki, n.d., ss. 5–6).

Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu yhtenä olennaisena osana seksuaaliterveyden edistäminen. Terveydenhoitaja kohtaa nuoria muun muassa koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa terveystarkastusten ja -tapaamisten yhteydessä. (Mäki, n.d., s. 11) Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu nuoren seksuaaliterveyden seuranta ja tukeminen. Tavoitteena on, että nuoresta kasvaa omaa ja toisten seksuaalisuutta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittava aikuinen, jolla on taitoa solmia läheisiä ihmissuhteita ja kykyä nauttia tyydyttävästä seksuaalielämästä. (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala, 2017, s. 183)

Seksuaaliterveysneuvonnan tulee aina lähteä nuoren tarpeista ikä ja kehitysvaihe huomioiden (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala, 2017, s. 184). Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tulee puhua nuorelle rehellisesti, asiallisesti ja häpeilemättä. Moralisointia, pelottelua ja omien asenteiden julki tuomista täytyy välttää. (Mäki, n.d., ss. 8–9) Tapaamisten ja keskustelujen luottamuksellisuutta tulee korostaa nuorelle, jotta hän uskaltaa kertoa myös kipeistä asioista. Nuorella on oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta, sen erilaisuudesta ja hyväksymisestä. Nuoren tulee saada tietoa parisuhhteesta, seksistä, seksitaudeista ja ehkäisystä. Muita tärkeitä aiheita ovat

muun muassa itsemääräämisoikeus, turvallisuus ja tunne-elämän asiat. Kouluterveydenhuollon ja terveydenhoitajan tärkeä tehtävä on tunnistaa riittävän ajoissa sellaiset nuoret, joiden seksuaalisessa kehityksessä on ongelmia tai mahdollista riskikäyttäytymistä. (Ryttyläinen-Korhonen & Ala-Luhtala, 2017, ss. 184, 186–187)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuoren naisen seksuaalista kehitystä ja kasvua myöhäisemmässä murrosiän ja nuoruuden vaiheessa sekä tuottaa nuorille naisille suunnattu kirjallinen opas seksuaalisuudesta. Työn tavoitteena on lisätä nuorten naisten tietämystä seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ja helpottaa seksuaalisuuteen liittyvien aiheiden puheeksi ottamista esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti tietolähteeksi nuorille naisille, mutta sitä voidaan hyödyntää myös keskustelunavauksena terveydenhoitajan työssä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa.

Opinnäytetyön tilaajan toiveesta kohderyhmä rajattiin 15–20-vuotiaisiin nuoriin naisiin. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tehtiin heteronäkökulmasta, mutta opas suunniteltiin niin, että se sopii kaikille kyseisen ikäryhmän nuorille naisille seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Työstä rajattiin pois seksuaalisen moninaisuuden lisäksi seksitaudit ja ehkäisy.

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyön aihe nousi terveydenhoitajan työssä havaitusta tarpeesta. Työn toimeksiantajana toimi Hämeenlinnan kaupungin Ennaltaehkäisevät terveystalvet. Työn toiminnallisena osuutena syntynyt kirjallinen opas on tarkoitettu nuorille naisille jaettavaksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa.

Tässä luvussa kuvataan toiminnallisen opinnäytetyön prosessi suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulussa tehtävälle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön aihe nousee useimmiten työelämän tarpeesta ja sen tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, tehostaa tai järjeittää käytännön toimintaa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy aina jotain konkreettista. Tuotos voi olla esimerkiksi kirja, opas

tai ohjeistus tai se voi olla myös kokouksen, näyttelyn tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9, 51)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tulee olla aina valittu kohderyhmä, jota varten opinnäytetyön tuotos tehdään. Kohderyhmän määrittäminen helpottaa opinnäytetyön aiheen rajaamista ja ohjaa työn tuotoksen tekemistä kohderyhmälle sopivaksi. Kohderyhmältä voidaan myös pyytää palaute tuotoksen onnistumisesta ja selkeydestä. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 38–40)

Pelkkä konkreettinen tuotos ei riitä opinnäytetyöksi, vaan se vaatii pohjaksi teoretietoa. Teoreettinen viitekehys on hyvä rajata opinnäytetyön aiheen keskeisiin käsitteisiin. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 41–43) Teoriaosuudessa kerrotaan, mitä aiheesta jo tiedetään ja viitataan muun muassa aiempiin tutkimuksiin (HAMK, opinnäytetyöopas, 2018, s. 8).

5.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyöprosessin aloitin aiheen valinnalla toukokuussa 2019. Oman kiinnostukseni pohjalta toivon, että työ liittyisi nuoriin ja seksuaalisuuteen. Keskustelin aiheista opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajan kanssa. Aihe nousi työelämässä havaitusta tarpeesta. Terveydenhoitajan mukaan nuoret naiset tarvitsevat enemmän tietoa omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan. Työn tilaajan toiveena oli saada nuorille naisille suunnattu opas, jossa käsiteltäisiin seksuaalisuuteen liittyviä aihepiirejä. Tilaajan kanssa sovimme aiheen rajaamisesta.

Varsinaisen opinnäytetyön tekemisen aloitin lähteiden hankkimisella syyskuussa 2019. Kirjoittamistyön aloitin lokakuussa 2019. Teoreettinen viitekehys rakentui loppusyksyn aikana, sisällysluettelo muokkaantui työn edetessä. Oppaan hahmottelun aloitin, kun teoriaosuus alkoi olla valmis. Teoriaosuuden ja oppaan koeversion valmistuttua marraskuussa 2019 esittelin työni väliseminaarissa ja tein palautteiden perusteella työhöni pieniä muutoksia.

Oppaan viimeistelin koekäyttökuntoon tammikuussa 2020. Toimitin oppaan kahdeksi viikoksi työn tilaajalle arvioitavaksi. Sain palautetta neljältä opiskeluterveydenhuollossa työskentelevältä terveydenhoitajalta ja kolmelta opiskelijalta. Palaute oli positiivista ja kannustavaa. Palautteiden pohjalta tein pieniä toivottuja muutoksia oppaaseen. Tämän jälkeen viimeistelin opinnäytetyöni valmiiksi loppuseminaria ja opettajien tarkastusta varten.

5.3 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Hyvä kirjallinen opas sisältää kohderyhmälle sopivaa ja tarpeenmukaista tietoa. Oppaan sisällön tulee olla helposti ymmärrettävä ja oppaaseen sopivaa. Hyvässä oppaassa kerrotaan, kenelle se on tarkoitettu ja mikä on oppaan sisältö ja tarkoitus. Opas huomioi muun muassa kohderyhmän iän, sukupuolen, kokemukset, tarpeet ja odotukset. Oppaan tavoitteena on antaa lukijalle tietoa sekä motivoida ja rohkaista lukijaa pohtimaan omia asenteita ja käyttäytymistä. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors, 2007, ss. 31, 49, 124–126)

Hyvässä oppaassa on selkeä juoni, joka etenee loogisesti ja jonka asiat liittyvät toisiinsa luontevasti. Pääotsikot ja alaotsikot jäsentävät ja keventävät tekstiä ja kertovat lukijalle, mitä asioita kappaleessa käsitellään. Kappaleissa on hyvä käsitellä vain yhtä asiaa ja niiden tulee olla lyhyehköjä. Luetelmat jaksottavat tekstiä ja niiden avulla voidaan korostaa tärkeitä asioita. Lauseiden tulee olla kerralla ymmärrettäviä, siksi on hyvä välttää liian pitkiä lauseita. Vierasperäisten ja vaikeiden sanojen käyttö ei ole suositeltavaa. Hyvän oppaan teksti on kieliopillisesti sujuvaa ja virheetöntä yleis-kieltä. (Hyvärinen, 2005, ss. 1769–1772) Oppaan miellyttävä ulkoasu, tekstin asettelu, kuvat, kuviot ja taulukot lisäävät oppaan luettavuutta. Tärkeitä asioita voi korostaa värein, alleviivauksin tai muilla korostuskeinoilla. (Hyvärinen, 2005, s. 1772; Kyngäs, ym., 2007, s. 127)

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen tuotos on 15–20-vuotiaille nuorille naisille suunnattu kirjallinen opas seksuaalisuudesta. Oppaan tavoitteena on antaa nuorille naisille tietoa seksuaalisuudesta, itsensä arvostamisesta ja intiimeistä suhteista. Kansilehden hempeän kuvan ja oppaan nimen on tarkoitus herättää lukijan mielenkiinto ensisilmäyksellä. Oppaan alussa on kirjoitus lukijalle sekä sisällysluettelo oppaan sisällön hahmottamista varten. Opas etenee loogisessa järjestyksessä, yhdellä sivulla käsitellään vain yhtä aihepiiriä; tämä tekee oppaasta selkeän. Muutamalla sivulla on korostevärillä kirjoitettuja vinkkejä ja tietoisukuja. Lisäksi oppaan lopussa on oman seksuaalisuuden pohtimista varten kysymyksiä sekä linkkejä tiedonlähteille.

Opas sisältää runsaasti asiatekstiä, joka on kirjoitettu osittain passiivimuotoon ja osittain puhuttelumuotoon. Puhuttelumuodon tarkoituksena on kohdistaa sanoma juuri kyseiselle lukijalle. Oppaan kirjasinfontti on Cambria, kirjasimen koko 12. Suurentamalla fontin kokoa oppaasta olisi tullut sivumäärältään huomattavasti pidempi. Tästä syystä fontti päädyttiin pitämään pienempänä, mutta kuitenkin helposti luettavana. Otsikoissa on käytetty lihavoitinta ja korosteväriä.

Oppaan ulkoasusta haluttiin tehdä tyttömäinen ja houkutteleva, hempeä värimaailma sopii käsiteltävään aiheeseen. Tarkoituksena on, että opas tulostettaisiin käyttöön värillisenä. Oppaan kuvituksena käytettiin tekijän itse ottamia valokuvia. Kuvat ovat kukka-, maisema- ja graffitiaiheisia.

Kuvat ovat kooltaan pieniä, etteivät ne vie liikaa tilaa ja huomiota tekstiltä. Opas on kansilehti mukaan lukien 16-sivuinen.

Opas tehtiin PowerPoint-ohjelmalla, ja se tallennettiin PDF-muotoon tulostamisen helpottamiseksi. Opas on helppo tulostaa A5-kokoiseksi vihkoseksi käyttämällä esimerkiksi tulostusohjelman ”booklet”-toimintoa. Opas toimitettiin tilaajalle sähköisenä. Tilaaajan toiveesta oppaaseen lisättiin tieto siitä, minkä tahon käyttöön se on tarkoitettu ja kuka oppaan on laatinut. Oppaan lähteinä käytettiin samoja luotettavia kirja- ja verkkoläheteitä kuin opinnäytetyön teoriaosuudessa.

5.4 Oppaasta saatu palaute

Lähes valmis opas oli tilaajan arvioitavana opinnäytetyöprosessin loppusuoralla. Oppaasta antoi palautetta neljä opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajaa ja kolme nuorta (vastausprosentti 37). Terveydenhoitajien antama palaute oli positiivista. Opasta pidettiin monipuolisena ja voimaannuttavana. Sisältöä pidettiin selkeänä ja loogisesti etenevänä. Tietoiskuja ja lukijalle suunnattuja kysymyksiä pidettiin hyvänä lisänä. Terveydenhoitajien mielestä opas oli ulkoasultaan raikas, naisellinen ja kaunis. Osa piti opasta melko pitkänä, mutta mitään tärkeinä pidetyistä aihealueista ei kuitenkaan haluttu rajata pois. Terveydenhoitajien mielestä opas sopisi myös hieman nuoremmille, ikäryhmää 15–20 vuotta pidettiin laajana ja haastavana.

Opas on ihanan monipuolinen ja siinä on mielestäni painotettu tärkeitä asioita. Hyviä tietoiskuja ja kysymyksiä pohdittavaksi.

Kokonaisuudessaan ihanan voimaannuttava opas, joka käsittelee kauniiseen ja lempeään sävyyn nuoren naisen seksuaalisuutta.

Yhtään pidempi ei kannata olla, mutta en rajaisi mitään pois nykyisällöstä.

Nuorten antama palaute oli niin ikään positiivista. Nuoret pitivät oppaan sisältöä tärkeänä ja ikäryhmälle sopivana. He kokivat saavansa uutta tietoa esimerkiksi seksuaalioikeuksista sekä oman kehon ja rajojen kunnioittamisesta. Nuorten mielestä opas oli sopivan pituinen ja helppolukuinen. Oppaan ulkoasua pidettiin mielenkiintoa herättävänä, rentona ja kauniina, kuvia naisellisina ja oppaaseen sopivina. Yksi tytöistä toivoi isompaa fonttikokoa ja tietoa ehkäisystä.

Aihe minun oikeudet ja rajat antoivat minulle uutta tietoa. Ulkoasu on kiinnostava ja se herättää mielenkiintoa.

Opas oli mielenkiintoinen ja hyvä, paljon hyviä asioita, mietteitä ja tukevia ajattelu tapoja. Suosittelisin muillekin, jopa pojille tämän tyylinen olisi mahtava.

Oppaan sisältö oli tärkeä. Ulkoasu on söpö. Kuvat ovat hyviä ja sopivia.

Palautteiden perusteella oppaan tekstipalstoja hieman levennettiin, jotta saatiin lisää selkeyttä. Oppaan loppuun lisättiin tahot, joiden kanssa nuori voi halutessaan keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Oppaasta poistettiin myös muutama lause, joita ei koettu niin tärkeiksi. Sekä tyttöjen että terveydenhoitajien palautteista kävi ilmi, että samanlaista opasta toivottaisiin myös pojille. Tilaajan mukaan opas tulee jaettavaksi ehkäisy-naloituskäynneillä ja yksilöllisen tarpeen mukaan myös muiden kohtaamisten yhteydessä.

6 POHDINTA

Seksuaalisuus on aiheena mielenkiintoinen, aina ajankohtainen ja se koskettaa mitä kaikkia. Seksuaalisuus on nykyisin vahvasti esillä niin mediassa kuin ihmisten puheissa, niin hyvässä kuin pahassa. Nykyajan nuoret kohtaavat seksuaalisuuteen liittyvät asiat aiemmin kuin 80-luvun nuoret, tästä voimme kiittää tai syyttää digitalisaatiota. Vaikka tietoa on tarjolla valtavasti ja se on saatavilla helposti, nuoret voivat olla siitä huolimatta aivan hukassa. Nuoret eivät ehkä aina osaa erottaa oikeaa tietoa väärästä ja toisaalta he voivat hukkaa tietotulvaan. Tästä syystä on tärkeää tarjota nuorille luotettavaa ja oikeaa tietoa myös seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Nuoret tarvitsevat opastusta ammattilaisilta, esimerkiksi koulun terveydenhoitajalta. Tästä syntyi idea tämän opinnäytetyön tekemiseen.

6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen oli työläs prosessi ja se stressasi muun muassa tiukan aikataulun vuoksi. Työn tekemiseen meni reilut puoli vuotta. Pari pidempää vapaajaksoa teoriaopintojen ja harjoitteluiden välissä mahdollistivat työn kokoamisen tehokkaasti lyhyessä ajassa. Asettamani tavoiteaikataulu työn etenemiselle toteutui hyvin. Pienen kiireen ja paineen alla työskentely oli tehokasta. Työ ei lähtenyt missään vaiheessa rönkyilemään vaan se pysyi hyvin tavoiternaameissa. Työn toiminnallisena osuutena syntyneestä oppaasta tuli tavoitteideni mukainen tuhti tietopaketti. Käytettävissä olevien resurssien ja parempien työkalujen puuttumisen vuoksi oppaan ulkoasusta ei tullut ihan sellainen kuin olin toivonut, mutta olen kuitenkin melko tyytyväinen.

Yhteistyö tilaajan kanssa sujui ongelmitta. Tapasin tilaajan edustajaa keran prosessin alussa, kun vedimme suuntaviivat työlle. Lisäksi tapasin häntä pari kertaa prosessin aikana. Sain oppaan tekemiseen melko vapaat kädet, joten koin, ettei tiiviimmälle yhteistyölle ollut tarvetta. Ohjaavan opettajan kanssa olin tiiviisti yhteydessä sähköpostitse ja lisäksi sain ohjausta ja parannusehdotuksia yhteisissä opinnäytetyöpiireissä. Sain vinkkejä ja neuvoja työn tekemiseen myös perhepiiristäni opinnäytetyön asiantuntijalta.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt tiedonhankinta- ja työn organisointitaitojani ja tehostanut ajankäyttöäni. Olen oppinut hallitsemaan kirjoittamistyön aiheuttamaa stressiä paremmin ja luottamaan kykyihini kirjoittajana. Prosessiin on mahtunut tunteita laidasta laitaan, viimeisimpänä tunne onnistumisesta. Haastavimpana olen kokenut tiedonhaun, lähde-merkintöjen teon ja oppaan visuaalisen muokkaamisen. Yllätyksekseni helpoimpana olen kokenut kirjoittamisen, mitä alkuun jännitin eniten. Toisinaan olisin kaivannut työn tekemiseen paria, jonka kanssa olisi voinut keskustella ja jakaa työtä. Työn tekeminen yksin oli kuitenkin ajankäytön ja omien vahvojen näkemysteni vuoksi paras ratkaisu.

Olen todella tyytyväinen, että sain tehdä työn itselleni mieleisestä aiheesta. Opinnäytetyötä tehdessäni sain valtavasti uutta tietoa nuoren naisen kehityksestä ja seksuaalisuudesta. Monet aiemmin ihmetystä herättäneet asiat saivat selityksen ja ymmärrän nyt nuorten reaktioita ja toimintatapoja paremmin. Sain lisää taitoa ja rohkeutta kohdata nuoria sekä ottaa seksuaalisuusasiat puheeksi heidän kanssaan. Terveystieteiden työhön kuuluu olennaisena osana seksuaaliterveyden edistäminen ja koenkin, että sain tästä työstä valtavasti eväitä tulevaisuuden ammattiini.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä otettiin huomioon eettiset lähtökohdat. Työn aihe valittiin tekijän kiinnostukseen ja tilaajan tarpeeseen pohjautuen. Työstä tehtiin kirjallinen sopimus tilaajan kanssa ja sopimusta noudatettiin. Työ rajattiin yhdessä tilaajan kanssa ja sen sisältö toteutettiin tilaajan toiveiden mukaisesti. Heteronäkökulma valittiin, jotta työn laajuus pysyy hallittavissa rajoissa, samoin perusteiden työstä rajattiin pois seksitaudit, ehkäisy ja seksuaalinen moninaisuus. Työ tehtiin huolellisesti Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeita noudattaen ja rehellisyyttä vaalien. Työssä ei plagioitu tekstejä, lähdeviitteet merkittiin huolellisesti Hämeen ammattikorkeakoulun lähdeviiteoppaan ohjeiden mukaan. Oppaassa käytettiin tekijän omia valokuvia.

Opinnäytetyön luotettavuuteen kiinnitettiin huomiota valitsemalla pääasiassa enintään kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Muutama lähde on iältään vanhempi, mutta näiden lähteiden käyttöä perusteltiin sillä, että kyseinen tieto ei ole vuosien varrella muuttunut tai vanhentunut eikä muita vastaavanlaisia perusteoksia ollut saatavilla. Lähteiden valinnassa

huomioitiin myös julkaisijatahon ja kirjoittajan luotettavuus. Lähteinä käytettiin luotettavien tahojen internetsivustoja, terveydenhuolto- ja sosiaalialan kirjallisuutta, pro gradu -tutkielmia ja väitöskirjoja. Työssä käytettiin pääosin suomenkielisiä lähteitä, joita täydennettiin kansainvälisillä lähteillä. Työn aiheen selkeä rajaaminen ja kohderyhmän määrittely lisäävät työn luotettavuutta. Tuotetun oppaan sisältö perustuu opinnäytetyön tietoperustaan, mikä lisää oppaan luotettavuutta.

6.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyö ja sen myötä syntynyt opas antaa nuorille naisille tietoa seksuaalisuudesta, oman kehon ja itsensä hyväksymisestä sekä intiimeistä suhteista. Oppaasta hyötyvät eniten nuoret naiset, mutta se antaa tietoa myös nuorten kanssa työskenteleville terveydenhoitajille. Opas toimii yhtenä puheeksi ottamisen työkaluna koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa.

Opas tulee käyttöön Hämeenlinnan koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon tilaajan toiveen mukaisesti. Opas on suunniteltu 15–20-vuotiaita ajatellen, kohderyhmänä lukiolaiset ja ammattikoulua käyvät nuoret. Saamani palautteen mukaan ja myös omasta mielestäni opas sopii erittäin hyvin myös hieman nuoremmille. Opasta voisi hyödyntää myös yläkouluissa terveydenhoitajan vastaanotolla.

Oppaita voisi olla tarjolla myös esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanoton odotustilassa, mistä asiasta kiinnostuneet voisivat ottaa oppaan mukaansa. Joskus nuorille on helpompi tutkia asioita ensin omassa rauhassa, ennen kuin niistä rohkaistutaan keskustelemaan asiantuntijan kanssa. Nykyaikana nuoret käyttävät paljon digitaalisia laitteita. Heidän ensisijainen tiedonhakukanavansa on yleensä internet. Oppaasta voisi jatkossa kehittää myös sähköisen version, joka olisi helposti saatavilla ja kaikkien halukkaiden luettavana.

Jatkokehittämisideana ehdotan oppaan kääntämistä englannin kielelle ja mahdollisesti myös muille kielille, kuten arabiaksi ja somalin kielelle. Suomessa on kasvava maahanmuuttajien joukko ja monissa kulttuureissa seksuaalisuus on aiheena tabu. Nuoret maahanmuuttajanaiset varmasti hyötyisivät tämän kaltaisesta oppaasta. Heille suunnattu opas voisi olla joiltain osin perusteellisempi ja toisaalta pelkistetympi. Omasta oppaasta hyötyisivät varmasti myös pojat sekä eri seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret. Jatkossa voisi tutkia sitä, miten nuoret kokevat hyötyvänsä tällaisista oppaista ja missä muodossa he mieluiten opasta lukisivat. Mielenkiintoista olisi myös tietää, kuinka paljon koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat ottavat puheeksi seksuaalisuuteen liittyviä aiheita terveystarkastusten ja -tapaamisten yhteydessä ja millä keinoin terveydenhoitajien puheeksi ottamisen taitoja voisi tarvittaessa vahvistaa.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. (2007). *Lapsesta aikuiseksi*. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, J. (2012). *Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn*. THL. Opas 21. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf>
- Cacciatore, R. (2006). Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa D. Apter, K. Kaimola & L. Väisälä, L. (toim.) *Seksuaalisuus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, ss. 205–225.
- HAMK. (2018). Opinnäytetyöopas. Haettu 10.11.2019 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Hyvärinen, R. (2005). Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim* 2005(121), ss. 1769-1773. Haettu 27.11.2019 osoitteesta <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019). THL. Kouluterveyskysely. Tilastoraportti. Haettu 31.10.2019 osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ilmonen, K & Korhonen, E. (2015). *Seksuaalioikeudet*. Väestöliitto. Väestötietosarja 28. Haettu 31.10.2019 osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf
- Inkinen, M. (2010). *Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta*. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 7.11.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201007062263>
- Kallio, M. (2012). *Sopivasti ihana*. Helsinki: WSOY.
- Kauppinen, N. (2011). *Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki*. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2011062811081>
- Keskinen, P., Saha, M. & Hero, M. (n.d.). *Puberteetti - Matkalla kohti aikuisuutta*. Helsinki: Pfizer Oy. Haettu 31.10.2019 osoitteesta https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf

- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (2016). *Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020*. Haettu 3.11.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7>
- Kontoniemi, K. (2014). *Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista*. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201406302180>
- Kontula, O. (2013). Sukupolvet ja seksuaalisuuteen liittyvät arvot Suomessa. Väestöliiton väestöntutkimuslaitoksen työpaperi 2013 (3). Haettu 8.11.2019 osoitteesta https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/b1a24756062d61e3ae75699e5e1b6df5/1573214380/application/pdf/2307358/Ty%C3%B6paperi%203_Kontula.pdf
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2010). *Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen*. Helsinki: WSOY.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2015). *Seksuaalisuuden portaat*. Helsinki: Opetushallitus.
- Kuortti, M. (2012). *Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja -kulttuuri*. Väitöskirja. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1201. Haettu 7.11.2019 osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66913/978-951-44-8806-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kyllönen, T. (2014). Kehonkuva ja ulkonäköpaineet – Pitää olla jotenkin samannäköinen kuin muut. *YLE*. Julkaistu 09.01.2013. Päivitetty 25.06.2014. Haettu 17.11.2019 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/09/kehonkuva-ja-ulkonakopaineet-pitaa-olla-jotenkin-samannakoinen-kuin-muut>
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007). *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Laakso, M. (2013). *Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan*. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. Haettu 7.11.2019 osoitteesta <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20130083>
- Nazarenko, S. (2011). *Mun elämä, mun valinta – Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys*. Väestöliitto. Väestötietosarja 22. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/54c9164c1d69a6b18c729cb6d1d60541/1569320993/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf>

NettiNappi. (2018). Itsetunto ja minäkuva. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <https://nettinappi.fi/tietoaalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/itsetunto-ja-minakuva/>

Nuorten Exit. (n.d). Nuorelle. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <https://nuortenexit.fi/tietoa-ilmioista/13-29-vuotiaalle-nuorelle/>

Nuorten Exit. (2018). Omat rajat ja pelisäännöt seurustelussa. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <https://nuortenexit.fi/2018/11/omat-rajat-ja-pelisaannot-seurustelussa/>

Mäki, S. (n.d.). Seksuaalikasvatusta nuorille – Opettajan opas. RFSU. Haettu 13.11.2019 osoitteesta http://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf

Riihonen, R., Laru, S. & Cacciatore, R. (2015). Ihmisen psykoseksuaalinen kehitys. Teoksessa Bildjuschkin, K. (toim) *Seksuaalikasvatuksen tueksi*. ss. 47-55. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-542-4>

Ryttyläinen-Korhonen, K. & Ala-Luhtala, R. (2017). Seksuaaliterveys. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa*. Menetelmäkäsikirja. Opas 14. s. 183-188. Haettu 13.11.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-964-4>

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. (2010). *Seksuaalisuus hoitotyössä*. Helsinki: Edita Prima.

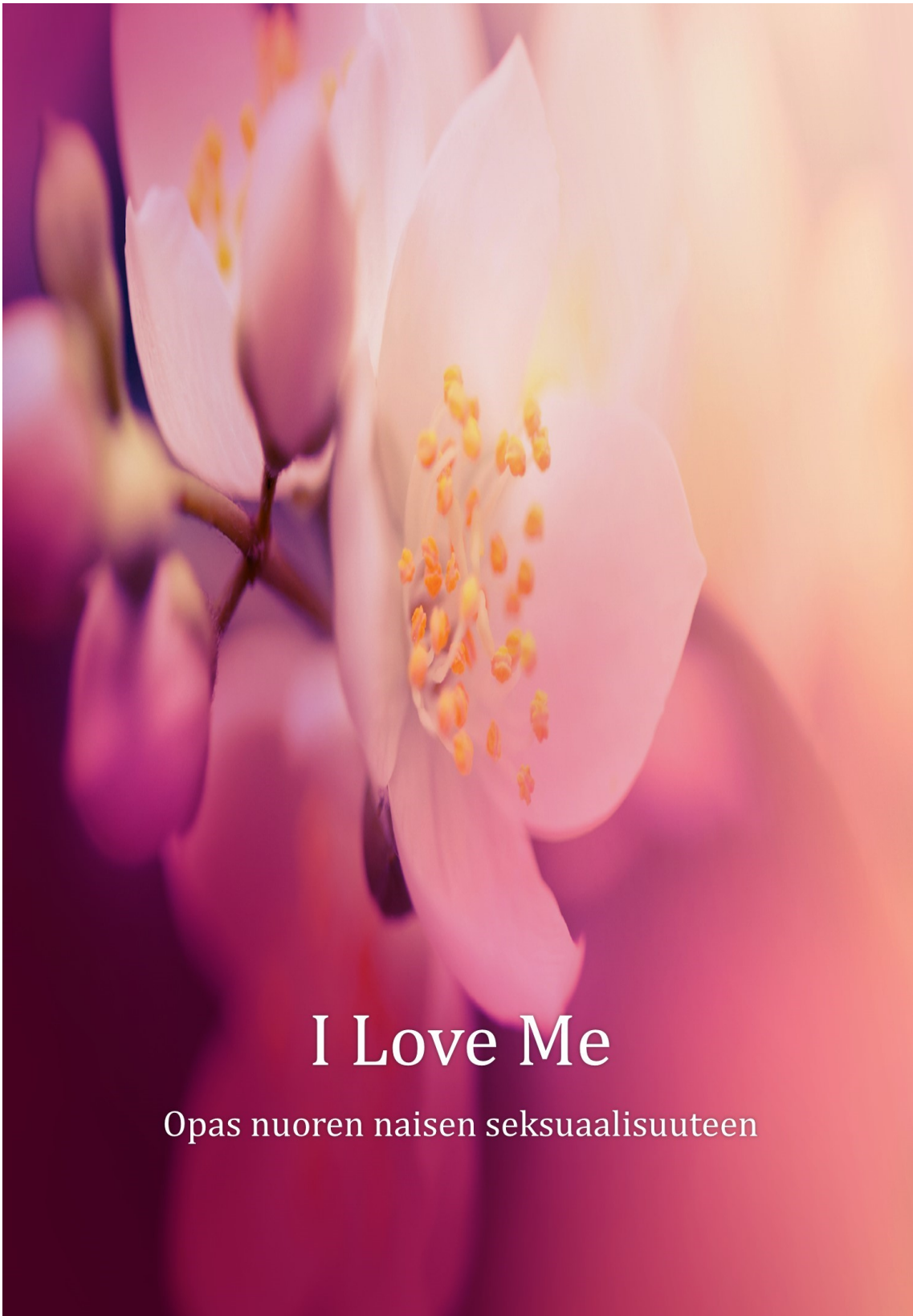
Räsänen, A. (2015) *Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi. Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Lapin yliopisto. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201506051140>

Saari, J. (2017). *Kuudesluokkalaisten minäkuva koululaisena*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Tampereen yliopisto. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201711292825>

Santalahti, T. (2017) Sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuneisuus. Duodecim. Koulun terveystietokirjasto. Haettu 27.11.2019 osoitteesta <https://www.koulunerveystietokirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuuden-monimuotoisuus>

- THL. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. (2010). Haettu 31.10.2019 osoitteesta <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- THL. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. (2019). Haettu 31.10.2019 osoitteesta https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#
- Vasilenko, S., Kugler, K. & Rice, C. (2016). Timing of first sexual intercourse and young adult health outcomes. *Journal of Adolescent Health* 59(3), ss. 291-297. Haettu 27.11.2019 osoitteesta <https://www.sciencedirect-com.ezproxy.hamk.fi/science/article/pii/S1054139X16300489?via%3Dihub>
- Vernerinet.net. (2014). Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Haettu 4.11.2019 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen oppinäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Väestöliitto. (2018a). Itsetunto on itsensä tuntemista. Haettu 4.2.2020 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/itsetunto-on-itsensa-tuntemista/>
- Väestöliitto. (2018b). Mikä on kehoitsetunto? Haettu 4.2.2020 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-kehoitsetunto/>
- Väestöliitto. (2018c). Miksi murrosiässä voi olla vaikeuksia tykätä omasta kehosta? Haettu 4.2.2020 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosiassa-voi-olla-vaikeuksia-tykata-omasta-kehosta/>
- Väestöliitto (2018d). Miten seurustellaan? Haettu 4.2.2020 osoitteesta <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-seurustellaan/>
- Väestöliitto. (n.d.a.). FINSEX. Asenteet. Haettu 8.11.2019 osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-asenteet/
- Väestöliitto. (n.d.b.). Seksuaalisuus. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>
- Väestöliitto. (n.d.c.). FINSEX. Seksielämän aloittaminen. Haettu 8.11.2019 osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-seksielaman-aloittaminen/

Väestöliitto. (n.d.d.) FINSEX. Itsetyydytys. Haettu 4.2.2020 osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/sek-sologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-itsetyydy-tys/



I Love Me

Opas nuoren naisen seksuaalisuuteen

Lukijalle

Hei, sinä nuori nainen! Olet saanut käsiisi oppaan, jossa kerrotaan seksuaalisuudesta, itsensä hyväksymisestä, oman kehon arvostamisesta, seurustelusta ja seksistä. Oppaan tarkoituksena on herättää ajatuksia ja rohkaista sinua pohtimaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita omassa elämässäsi. Sinä itse määrittelet oman seksuaalisuutesi.

Olisi hienoa, että oppaan luettuasi huomaisit, kuinka ainutlaatuinen ja arvokas olet, ja antaisit itsellesi luvan kasvaa ja kehittyä juuri sinulle itsellesi sopivaa tahtia. Opas tarjoaa sinulle eväitä tulevaisuuteen: rohkeutta puolustaa itseäsi, taitoja nauttia seksuaalisuudestasi, kykyä puhua itsellesi kauniisti ja käsitellä erilaisia tunteita.

Muista, että sinä olet elämäsi tärkein ihminen. Pidä hyvää huolta itsestäsi. Nauti rohkeasti seksuaalisuudestasi. Iloa ja oivalluksia tutkimusmatkalle omaan seksuaalisuuteen!

Opas on toteutettu opinnäytetyönä Hämeen ammattikorkeakoulussa vuonna 2020. Opas on tarkoitettu Hämeenlinnan kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon käyttöön.

Opas ja kuvat: Anu Postareff (kansikuva Power Point)

Sisällys

Kuka olen?

Oma keho kullan kallis

Minun oikeudet ja rajat

Mitä seksuaalisuus on?

Sooloseksiä

Seurustelua ja suhdekiemuroita

Seksijuttuja

Kysymyksiä pohdittavaksi

Mistä löytyy lisää tietoa?

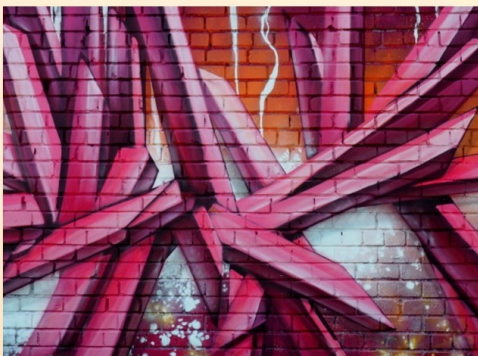
Kuka olen?

Minäkuva on jokaisen ihmisen käsitys omasta itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. Minäkuva vastaa kysymykseen ”kuka minä olen?”.

Itsetunto on itsensä arvostamista ja hyväksymistä hyvine ja huonoine puolineen.

Minäkuva ja itsetunto alkavat muodostua jo vauvana ja ne muuttuvat ja kehittyvät läpi elämän. Elämän mukana tuomat positiiviset ja negatiiviset kokemukset vaikuttavat minäkuvaan ja itsetuntoon. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä näkemään omat vahvuutensa ja onnistumisensa, ja samalla ihminen on vahvempi kohtaamaan heikkoudet ja epäonnistumiset. Minäkuva ja itsetunto saavat vahvistusta kehuista ja positiivisesta palautteesta. Heikko itsetunto ja kielteinen minäkuva saavat ihmisen tuntemaan itsensä epäonnistujaksi ja arvottomaksi.

Nuoruudessa minäkuva rakennetaan uudelleen, kun totutellaan muuttuneeseen kehoon ja siirrytään ajatuksissa lapsen maailmasta lähemmäs aikuisen maailmaa. Nuoren mielessä pyörii paljon kysymyksiä: Olenko normaali? Kelpaanko, riitänkö? Olenko rakkauden arvoinen? Millainen haluan olla? Mikä minusta tulee aikuisena?



Nuoret vertailevat itseään ikätovereihin, idoleihin ja julkkiksiin. Joskus vertailu voi aiheuttaa pahaa mieltä ja heikentää itsetuntoa. Kapea vyötärö, isot rinnat tai pyöreä peppu eivät ole ihmisen arvon tai naiseuden mitta. Jokainen on arvokas ja ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin on.

Olet elämäsi tärkein ihminen, joten olisi hyvä, että tulisit itsesi kanssa toimeen. Keskity positiiviseen. Jos kuulet jonkun kehuvan itseäsi, miten reagoit? Ethän vähättele itseäsi? Ota toisten ihmisten antamat kehut ilolla vastaan ja tee niistä voimavarasi. Huonoina hetkinä voit muistella, mitä kivaa sinusta on sanottu. Kun hyväksyt itsesi, niin sinun on myös helpompi sietää ikäviä asioita.

Miten itsetuntoa voi vahvistaa?

**Korosta parhaita puoliasi, keskity vahvuuksiin.*

**Kehu itseäsi. Muista kehua myös perheenjäseniä, ystäviä ja vaikka ihan tuntemattomiakin.*

**Puhu itsellesi kauniisti.*

**Tee asioita, joista tulee sinulle hyvä mieli.*

**Vietä aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden seurassa sinun on helppo ja rento olla.*

**Kirjoita lista vahvuksistasi, hyvistä puolistasi ja asioista, joissa olet onnistunut. Lue lista joka päivä tai ainakin silloin, kun tunnet olosi huonoksi ja riittämättömäksi.*

**Muista, että kukaan ei ole täydellinen. Jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Olet ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin olet.*

Oma keho kullan kallis

Kehonkuva on ihmisen oma käsitys ulkonäöstään ja vartalostaan. Se on osa ihmisen minäkuva ja alkaa kehittyä jo lapsena. Positiivisen kehonkuvan omaava ihminen hyväksyy kehonsa kaikkine epätäydellisyyksineen ja virheineen.

Nuoren keho kokee murrosiässä suuren muutoksen, kun lapsen keho muuttuu aikuisen kehoksi. Muutos voi aiheuttaa hämmennystä, epämukavaa oloa ja jopa häpeää. Tyttöjä hämmentää usein rintojen koko, kehon lisääntynyt rasva ja nopea pituuskasvu. Muuttunut keho herättää myös kysymyksiä: Ovatko rintani oikean kokoiset? Olenko liian laiha/lihava? Olenko rakkauden arvoinen?

Nuoruusiässä on hyvin tavallista, että oma keho voi aiheuttaa tyytymättömyyttä. Netistä, somesta, televisiosta ja lehdistä näemme päivittäin ”täydellisiä ihmisiä”, joilla on upeat hiukset, suorat valkoiset hampaat, tekoriipset, isot rinnat, muhkea takapuoli ja treenattu hoikka kroppa. Oma keho saattaa tuntua vääranlaiselta, jos itseään vertaa näihin ”täydellisiin ihmisiin”. Media luo kauneusihanteita ja aiheuttaa meille ulkonäköpaineita. Media muokkaa asenteita, ajatuksia ja käyttäytymistä, vaikka emme aina myöntäisikään niiden vaikutusta.

Nuoruudessa kehonkuva on alttiimpi kolhuille ja oma kehonkuva saattaa vääristyä. Nuori tyttö voi pitää itseään rumana tai liian lihavana, vaikka ei sitä olisikaan. Tyytymättömyys omaan kehoon saa nuoret joskus muokkaamaan kehoaan laihduttamalla tai treenaamalla. Joskus nämä kehonmuokkausyritykset voivat mennä äärimmäisyyksiin saakka.

Mietipä näitä asioita: Miten katsot omaa kehoasi? Arvosteletko kehoasi? Vertaatko kehoasi muiden kehoihin? Miten puhut omasta kehostasi? Rankaisetko kehoasi?

Miten kehonkuvaa voi vahvistaa?

**Ole itseäsi kohtaan armollinen, puhu kehollesi hyväksyvästi ja kauniisti.*

**Katso itseäsi peilistä lempein silmin.*

**Korosta kehosi ja ulkonäkösi hyviä ja kauniita puolia. Muista, että meissä jokaisessa on paljon kaunista.*

**Pidä hyvää huolta kehostasi. Huolehdi puhtaudestasi, helli ihoasi vartalovoiteilla, nauti vaahtokylvystä, tuoksu hyvälle, harrasta liikuntaa, käy hieronnassa, pukeudu kauniisti.*

**Muista, että täydellistä ihmistä ei ole. Median antama kuva täydellisyydestä on usein muokattu ja siksi vääristynyt.*



Minun oikeudet ja rajat

Jokaisella nuorella on tasavertaiset seksuaalioikeudet riippumatta sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai terveydentilasta. Seksuaalioikeudet koskevat ihan kaikkia ja jokaisen seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa. Jokaisella on oikeus päättää omasta seksuaalikäyttäytymisestä, kuten siitä kenen kanssa haluaa olla seksuaalisessa kanssakäymisessä, milloin ja millä tavalla haluaa harrastaa seksiä, haluaako solmia avioliiton tai hankkia lapsia.

Ihmisten seksuaalioikeuksia rikotaan jatkuvasti ympäri maailmaa. Seksuaalioikeuksien rikkomisella voi olla pitkäaikaisia ja haitallisia vaikutuksia elämään. On todella tärkeää tiedostaa omat oikeudet ja tunnistaa omat rajat.



Jokaisella nuorella on oikeus

***elämään.** Sinulla on oikeus nauttia omasta kehosta ja ilmaista mielipiteesi seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.

***nauttia seksuaalisuudesta.** Saat itse päättää, haluatko avioitua tai perustaa perheen. Sinulla on oikeus ilmaista seksuaalista halukkuutta ja oikeus kieltäytyä seksuaalisista toimista. Saat päättää, miten toteutat seksuaalisuuttasi.

***tietoon seksuaalisuudesta.** Sinulla on oikeus saada tietoa seksiin liittyvistä riskeistä, seksitaudeista ja ehkäisymenetelmistä.

***suojella itseään ja tulla suojelluksi.** Sinulla on oikeus suojata itseäsi seksitaudeilta, raskauksilta ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Seksuaalisuus ei saa vaarantaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi.

***seksuaaliterveydenhuoltoon.** Sinulla on oikeus saada laadukasta ja luottamuksellista seksuaaliterveyden palvelua mahdollisimman helposti ja nopeasti.

***osallistua.** Sinulla on oikeus osallistua nuorille suunnattujen seksuaaliterveyden palvelujen suunnitteluun sekä oikeus vaikuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveysasioiden päätöksiin.

Omat rajat – Seksuaalinen itsemääräämisoikeus

Oletko kuullut #metoo-kampanjasta? Onko sinua joskus koskettu vasten tahtoasi tai onko sinulle puhuttu seksuaalissävyytteisesti? Miltä sinusta silloin tuntui?

Meillä jokaisella on omat rajamme. Rajoilla tarkoitetaan reiviä, joka määrittelee, kuinka lähelle toinen ihminen saa tulla, kuka meitä saa koskea, mihin ja millä tavalla. Jokainen määrittelee itse rajansa. Oma reivi vaihtelee eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa. Perheenjäsenet ja ystävät päästetään usein paljon lähemmäs kuin esimerkiksi opettaja tai vieras ihminen. Rajat auttavat ihmistä suhtautumaan kunnioittavasti omaa kehoaan, tunteitaan ja toisia ihmisiä kohtaan. Ne auttavat myös tunnistamaan, jos rajoja rikotaan.

Rajojen asettamisella on suuri vaikutus nuoren seksuaalisuuden kehittymiseen. Jokaisella on oikeus päättää, kenen kanssa on valmis seksuaaliseen kanssakäymiseen, millä tavalla ja kuinka usein. Jokaisella on myös oikeus muuttaa mieltään ja keskeyttää seksuaalinen toiminta. Ketään ei saa pakottaa tai painostaa seksuaalisiin tekoihin. Seksuaalisuus ei saa koskaan tuntua ahdistavalta tai pelottavalta. Aina on lupa sanoa EI ja poistua tilanteesta. Rajojen kunnioittaminen kuuluu myös parisuhteeseen.

Seksuaalinen häirintä

Monet suomalaiset tytöt kokevat seksuaalista häirintää ja väkivaltaa. Tuoreen tutkimuksen mukaan jopa 30 prosenttia teini-ikäisistä tytöistä on kokenut viimeisen vuoden aikana seksuaalista ahdistelua ja ehdottelua. Seksuaalista häirintää voi kohdata esimerkiksi koulussa, perhepiirissä, kaveriporukassa, seurustelusuhteessa, netissä, harrastuksissa tai tuntemattoman taholta

Seksuaalinen häirintä voi olla...

- *koskettelua, takapuolen läpsimistä, rintojen puristelua
- *vaatteiden sisään kurkistelua, käden työntämistä vaatteiden sisään
- *vartalon hinkkaamista toista vasten, syliін kaappaamista
- *alastomuutta tai itsetyydytystä toisten nähden
- *alastonkuvien pyytämistä ja alastonkuvien lähettelyä pyytämättä netissä ja somessa
- *seksuaalisesti vihjailevia eleitä ja ilmeitä
- *härskejä puheita, kaksimielisiä vitsejä, kehoa koskevia huomautuksia, seksiehdotuksia

Mitä kannattaa tehdä, jos kohtaat seksuaalista häirintää?

- *Sano ettet ole kiinnostunut koskettelusta, vaihda puheenaihetta.*
- *Sano EI napakasti kuuluvalla äänellä. Esim. **ÄLÄ KOSKE MINUUN, NÄPIT IRTI!***
- *Siirry kauemmas tai poistu paikalta.*
- Muiden ihmisten seurassa voi olla turvallisempaa.*
- *Kerro ahdistelusta luotettavalle aikuiselle, esim. vanhemmille, kouluterveydenhoitajalle tai kuraattorille. Älä jää asian kanssa yksin.*
- *Muista että vika ei ole koskaan sinun!*

Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on luonnollinen ja tärkeä osa ihmisenä olemista. Se on meissä jo syntyessä ja se muuttuu ja kehittyy läpi elämän. Seksuaalisuus on voimavara, jonka ansiosta voimme kokea mielihyvää, nautintoa, hellyyttä ja turvaa. Seksuaalisuuteen kuuluu muun muassa sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoliroolit, sukupuolisuhteet, lisääntyminen, mielihyvä ja erotiikka. Seksuaalisuus kuuluu kaikille, niin nuorille, vanhoille, sukupuolivähemmistöille kuin vammaisille. Seksuaalisuudesta saavat nauttia yhtä lailla niin sinkut kuin parisuhteessa elävät.

Ihmiset kokevat seksuaalisuuden eri tavoin. Joidenkin elämässä sillä on suurempi rooli ja merkitys kuin joillain toisilla. Osa ihmisistä kokee itsensä aseksuaalisiksi, eli he kokevat hyvin vähän tai ei ollenkaan seksuaalista vetoa toista kohtaan.

Seksuaalisuus nuoruudessa

Nuoruudessa ihmisen seksuaalisuus muuttuu ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat alkavat kiinnostaa. Seksuaalisuus on jännittävä asia ja se tuo mukanaan erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Nuoruudessa seksuaalisuus kehittyy portaittain. Jokaisella portaalla nuori oppii uusia asioita ja taitoja ja rohkaistuu lisää. Seksuaalisuuden portailla eteneminen kertoo nuoren valmiuksista ja kypsymisestä, ei siitä kenellä on eniten kokemusta seksuaalisista teoista.

Muistatko kun ihastuit koulukaveriin, mutta et uskaltanut kertoa hänelle? Muistatko sen kihelmöivän tunteen, kun pääsit istuman ihastuksesesi viereen? Muistatko kun pidit ensimmäistä kertaa ihastustasi kädestä? Muistatko ensimmäisen suudelman? Nämä kaikki ovat seksuaaliseen kasvuun liittyviä portaita, jotka olet ehkä jo käynyt läpi.

Jokainen nuori kehittyy yksilöllisesti omaa tahtia. Kehityksessä ei kannata kiirehtiä, vaan on parempi antaa itselleen aikaa. Joskus on parempi palata portailla taakse päin, jos vauhti alkaa hirvittää. Omia tunteita ja ajatuksia kannattaa kuunnella. Jos joku asia tuntuu vieraalta tai pelottavalta, niin se kertoo siitä, että ei ole vielä valmis nousemaan seuraavalle portaalle. Ikätovereista joku voi olla jo portaiden huipulla, mutta kannattaa muistaa, että kaikkien ei tarvitse olla. Jokainen nuori saa tehdä omaa matkaansa huipulle juuri itselleen sopivaa tahtia, ihan rauhassa.

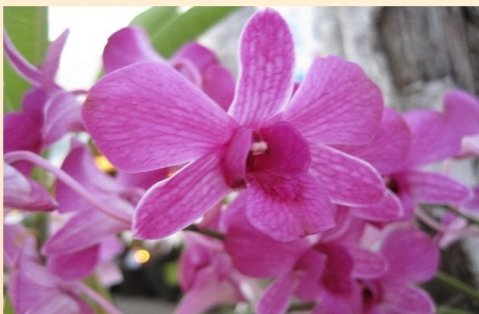


Sooloseksiä

Itsetyydytys, sooloseksä, masturbointi, itserakastelu. Monta nimeä, yksi tarkoitus: Tuottaa itselle seksuaalista nautintoa ja tyydytystä. Sooloseksä on yksi monista tavoista harrastaa seksiä. Sooloseksä on turvallista. Sinun ei tarvitse murehtia seksitaudeista tai ei-toivotusta raskaudesta. Sooloseksä on aitoa turvaseksiä!

Itsetyydytys on normaalia, sitä tekevät lähes kaikki ihmiset. Itsetyydytystä on aikoinaan pidetty häpeällisenä ja turmiollisena, mutta onneksi ajat ovat muuttuneet ja nykyisin itsetyydytys on yksi suosituimmista tavoista harrastaa seksiä. Sooloseksissä ei ole mitään kiellettyä, likaista tai noloa.

Itsetyydytys on mukavaa, rentouttavaa ja nautinnollista. Itsetyydytys on loistava keino tutustua omaan seksuaalisuuteen, kehoon ja sen reaktioihin. Sen avulla voimme oppia mikä tuntuu hyvältä ja millaisesta kosketuksesta pidämme. Keho on jokaisen ikioma, joten siitä on lupa nauttia siitä kaikin tavoin. Meillä on oikeus tutustua kehomme jokaiseen mutkaan ja koloon, myös niihin intiimeimpiin osiin. Meillä on lupa koskea jokaiseen kohtaan omassa kehossa ja oppia tietämään miltä kosketus tuntuu. Omiin sukupuolielimiin tutustuminen on tärkeää, vaikkei haluaisikaan siitä seksuaalista mielihyvää. Omaan kehoon kannattaa tutustua rauhassa vaikkapa peilin avulla.



Miten itsetyydytystä tehdään?

Ei ole yhtä oikeaa tapaa helliä itseään. Jokainen saa tehdä juuri niin kuin itsestä hyvältä tuntuu. Siksi onkin tärkeää tutustua itseensä ja harjoitella, siten löytää itselle parhaan tavan tuottaa nautintoa. Naiset tyydyttävät itseään monin tavoin. Moni tyydyttää itseään hyväilemällä häpyhuulia, klitorista tai emätintä. Toiset saavat nautintoa sisäreisien tai rintojen hivelystä. Emättimeen voi laittaa sormen tai käyttää apuvälineitä kuten dildoa tai vibraattoria. Itsetyydytyksessä voi käyttää apuna myös suihkua. Itsetyydytykseen ei tarvitse välttämättä mitään välineitä. Jos niitä kuitenkin haluaa käyttää, niitä voi ostaa esimerkiksi erotiikkaliikkeistä, nettikaupoista ja apteekkeista. Seksivälineiden ostamiselle ei ole ikärajaa. Seksivälineiden puhtaudesta on tärkeää huolehtia käytön jälkeen, saippuapesu riittää.

Itsetyydytys ei ole pelkkää toimintaa, vaan siihen liittyy vahvasti myös fantasiat, mielikuvat ja eroottiset ajatukset. Aivot ovat tärkeä seksuaalinen elin, niille kannattaa antaa virikkeitä. Fantasioissa jokainen saa mennä niin pitkälle kuin haluaa. Niiden avulla on usein helpompi kiihottua ja laueta.

Kuinka usein on normaalia?

Itsetyydytystä voi harrastaa vaikka joka päivä ja monta kertaa. Toisille riittää kerran viikossa tai kuukaudessa, toiset tarvitsevat sitä useammin. Itsetyydytys on normaalia ja vaaratonta, kunhan se ei häiritse tavallista arkea eikä aiheuta ahdistusta.

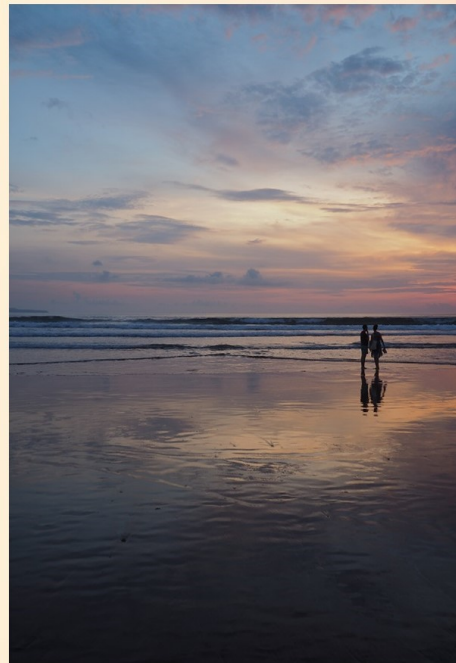
Seurustelua ja suhdekiemuroita

Nuoruus on monella tapaa muutosten aikaa, myös tunne-elämän puolella. Ihmissuhdeasiat pistävät usein pään pyörälle, välillä ihastutaan, välillä petytään. Seurustelu alkaa yleensä kiinnosta nuoria. Moni haaveilee omasta kumppanista, jonka kanssa voisi jakaa hellyyttä, keskustella ja tehdä asioita yhdessä. Seurustelu on nimensä mukaisesti juttelua, tutustumista ja lähentymistä. Seurustelussa on paljon hyvän ystävyysaineksia. Se on ihmissuhdetaitojen ja tunteiden käsittelyn opettelua. Seurustelu on sitoutumista, toisen huomioimista ja kunnioittamista. Seurustelun alussa on hyvä sopia suhteen yhteisistä säännöistä.

Oikeaa ikää seurustelulle ei ole. Nuoret alkavat seurustella siinä vaiheessa, kun kokevat olevansa siihen valmiita. Murrosiän alussa seurustelusuhteet ovat kokeilevia ja lyhyitä, ihastuksen kohteet voivat vaihtua tiuhaan. Tänä iän ihastutaan ja ylihuomenna erotaan. Nuoren kasvaessa ja kypsyessä seurustelusuhteisiin tulee enemmän sisältöä ja vakavuutta. Seurusteluun ei ole kiirettä, vaikka välillä tuntuisikin, että kaikki ympärillä seurustelee. Eikä kaikkien ole edes pakko seurustella, jos ei siltä tunnu.

Läheisyys

Seurustelussa on hyvä edetä rauhallisesti kumppaniin tutustuen, kiirehtiminen ei kannata. Läheisyys on osa seurustelua: kosketuksia, halauksia, suukottelua, silittelyä, hyväilyä. Jossain vaiheessa suhteen edetessä voi alkaa tehdä mieli vieläkin läheisempää kontaktia kumppaniin. Seksi tulee osaksi seurustelua siinä vaiheessa, kun molemmat sitä haluavat ja kokevat olevansa valmiita. Läheisyydessä jokainen etenee yksilöllistä vauhtia omien valmiuksien ja halujen mukaan. Seurustelusuhteeseen ei tarvitse kuulua seksiä. Myös seksitön seurustelusuhde on yhtä tärkeä ja merkityksellinen.



Riitoja ja sydänsuruja

Seurusteluun kuuluu monenlaisia tunteita. Toisinaan pakahdutaan onnesta ja rakkaudesta, toisinaan kärsitään mustasukkaisuudesta ja selvitellään riitoja. Rakkauteen tulleita ryppyjä on hyvä selvitellä keskustelemalla ja toista kuuntelemalla. Virheiden myöntäminen ja anteeksi pyytäminen ovat tärkeitä asioita riitojen ja erimielisyyksien sovittelussa.

Ihmissuhteissa ei valitettavasti voi välttyä pettymyksiltä ja särkyneiltä sydämiltä. Joskus unelmien rakkaustarina päättyy eroon. Erossa luovutaan parisuhteesta ja kumppanuudesta, joskus jopa ystävydestä. Elämä saattaa tuntua epärealistiselta ja arki tyhjältä. Sureminen on sallittua ja toipuminen voi vaatia aikaa. Aika parantaa haavoja ja puhuminen auttaa. Pahaa mieltä voi purkaa ystäville, perheenjäsenille, koulukuraattorille tai psykologille. Erotilanteessa on hyvä muistaa, ettei kiukuspäissään loukkaa ex-kumppania tai petä hänen luottamustaan. Suhteen intiimit asiat on hyvä pitää yksityisinä myös suhteen päättyttyä.

Hyvän seurustelusuhteen eväät:

**Pystytte olemaan omia itsejänne toisten seurassa.*

**Voitte luottaa toisiinne.*

**Pystytte olemaan uskollisia toisillenne.*

**Pystytte keskustelemaan murheista, peloista, toiveista ja unelmista.*

**Uskallatte olla asioista eri mieltä.*

**Toisen seurassa oleminen tuntuu turvalliselta.*

**Suhteeseen ei kuulu kiusaamista, pakottamista, uhkailua tai pelottelua.*

**Suhteeseen ei kuulu rajoittamista, alistamista tai väkivaltaa.*

**Osaatte tukea ja lohduttaa toisianne.*

**Suhteessa on hellyyttä, läheisyyttä ja iloa.*

**Pystytte ratkomaan riitoja ja pyytämään anteeksi.*



Seksijuttuja

Seksi on varmasti yksi jännittävimmistä asioista nuoren elämässä. Eka kerta jännittää ihan jokaista ja herättää kysymyksiä: Osaanko, uskallanko, miten se tehdään, mitä jos mokaan? Onneksi kenenkään ei tarvitse osata etukäteen, vaan seksi on koko elämän mittaista oppimista ja aina uuden kumppanin kanssa erilaista.

Mitä seksi on?

Seksi on yksin tai toisen ihmisen kanssa tapahtuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on tuottaa seksuaalista nautintoa, mielihyvää ja iloa. Seksi voi olla eroottisia ajatuksia ja fantasioita, itsetyydytystä eli sooloseksiä tai kumppanin kanssa tapahtuvaa hyväilyä, suuteltua, suuseksiä tai yhdyntää. Seksin toteuttamisen tapoja on monia, jokainen voi itse määritellä mitä seksi on hänen itsensä kohdalla.

Oikeaa ikää seksin aloittamiseen ei ole. Tärkeintä on miettiä, milloin itse kokee olevansa siihen valmis. Seksin kanssa ei kannata kiirehtiä. Itseään ja tunteitaan on hyvä kuunnella, ei kannata tehdä mitään sellaista, mikä tuntuu pelottavalta tai ahdistavalta. Seksi perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Sitä ei pitäisi koskaan harrastaa kavereiden tai kumppanin painostuksesta, velvollisuudesta tai pakotettuna. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että seksin aika on silloin, kun se haluttaa enemmän kuin pelottaa.

Seksi on kahden ihmisen yhteinen asia, se perustuu luottamukseen ja toisen kunnioittamiseen. Keskustelu kumppanin kanssa on tärkein esileikki. Jos ei pysty keskustelemaan kumppanin kanssa seksiin liittyvistä toiveista, haluista, peloista tai ehkäisystä, niin luultavasti ei ole vielä valmis seksiin. Keskustelun ansiosta seksistä tulee rennompaa, nautinnollisempaa ja turvallisempaa.



Eka kerta

Ekalla kerralla tarkoitetaan yleensä ensimmäistä yhdyntää. Se ei kuitenkaan välttämättä ole sitä, vaan jokainen määrittelee ekan kertansa itse. Jollekin se on laukeaminen hyväilyn yhteydessä tai itsetyydytyksessä, toiselle eka kerta tarkoittaa nimenomaan yhdyntää. Moni kokee harrastaneensa seksiä, vaikkei ole edennyt vielä yhdyntään asti.

Eka kerta usein jännittää ja jopa pelottaa. Pelkoa voi aiheuttaa esimerkiksi kokemattomuus, seksitaudit, raskauden mahdollisuus, mahdollinen kipu ja epäonnistuminen. Eka kerta on harvoin täysin onnistunut suoritus. Pojan erektio saattaa lopahtaa kesken kaiken, tyttöä voi jännittää niin, ettei hommasta tule mitään. Epäonnistuminen on normaalia ja ihan sallittua. Kukaan ei ole mahtava rakastaja syntyessään. Sählyykselle voi yhdessä nauraa ja jatkaa harjoittelua. Ennen ekaa kertaa on tärkeää, että tuntee kumppaninsa ja uskaltaa keskustella seksiin liittyvistä asioista. Silloin on helpompi rentoutua ja nauttia eikä tarvitse pelätä epäonnistumista.

Neitsyys

Neitsyellä tarkoitetaan ihmistä, joka ei ole ollut sukupuoliyhteydessä. Neitsyys on kuitenkin samalla tavalla yksilöllinen asia kuten eka kertakin. Toisen mielestä neitsyys menee tamponia käyttäessä tai itsetyydytyksessä, toisen mielestä ensimmäisessä yhdynnässä. Neitsyys voi olla henkistä tai fyysistä. Esimerkiksi vasten tahtoaan yhdynnässä ollut voi kokea itsensä vielä henkisesti neitsyeksi.

Neitsyys on arvokas asia, ei riesa tai taakka, josta täytyisi päästä nopeasti eroon. Kaveriporukassa voi kuulla tarinoita seksin harrastamisesta ja kumppaneiden määrästä, mutta usein tarinat ovat liioiteltuja. Tutkimusten mukaan suomalaiset tytöt aloittavat yhdynnät keskimäärin 17 vuoden iässä. Lukiolaisista tytöistä noin 40 prosenttia on ollut yhdynnässä ja ammattikoulua käyvistä tytöistä noin 60 prosenttia. Ekalla kerralla ja neitsyyden ”menettämällä” ei siis ole kiire. Näitä asioita kannattaa odottaa rauhassa itseään ja valmiuksiaan kuunnellen ja kunnioittaen. Neitsyyden voi menettää vain kerran, joten on tärkeää miettiä milloin ja kenen kanssa sen haluaa kokea.

Milloin olen valmis seksiin?

- *Kun itse tunnet olevasi valmis ja haluat seksiä.*
- *Kun hyväksyt itsesi ja kehosi eikä alastomuus ahdistaa.*
- *Kun seksiin liittyvät asiat eivät enää pelota.*
- *Kun uskallat keskustella seksistä kumppanisi kanssa.*
- *Kun ajatus seksistä ei enää epäilytä sinua.*
- *Kun tunnet kumppanisi ja luotat häneen.*
- *Kun osaat kantaa vastuun seksistä ja huolehtia ehkäisystä.*
- *Kun olet varma, että myös kumppanisi on valmis seksiin.*



Kysymyksiä pohdittavaksi

Joskus on hyvä pysähtyä miettimään seksuaalisuuteen liittyviä asioita omassa elämässä. Tähän on koottu muutamia kysymyksiä, joiden avulla voit pohdiskella omaa seksuaalisuuttasi ja suhdetta kehoosi.

Mitä ajattelet omasta kehostasi?

Tuntuuko oma keho tutulta vai vieraalta?

Mistä kehon osista pidät eniten?

Mitkä kehon osat ovat sinussa seksikkäitä?

Millaisesta kosketuksesta pidät?

Mihin osaan kehossasi ei saa koskea?

Onko sinun helppo kertoa rajoistasi?

Millaisia tunteuksia seksuaalisuus herättää?

Millaisia asioita kuuluu sinun seksuaalisuuteesi?

Millaisesta seksistä pidät (jos sinulla on seksikokemuksia)?

Uskallatko puhua seksuaalisuudesta?

Millaisia asioita arvostat itsessäsi? Entä kumppanissasi?

Liittyykö seksuaalisuuteesi jotain huolia, pelkoja tai salaisuuksia?

Mistä löytyy lisää tietoa?

Seksuaalisuudesta voi puhua ihan samalla tavalla kuin muistakin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Jos sinulla on kysyttävää tai haluat neuvoa, opastusta tai tukea seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, niin keskustele rohkeasti ammattilaisen kanssa. Seksuaalisuuteen liittyvää neuvontaa nuorille tarjoavat mm. kouluterveydenhoitajat, seksuaalineuvojat ja ehkäisyneuvolat. Apua ja neuvoja saat myös anonyymisti puhelinpalveluista ja nettineuvonnasta (esim. Mannerheimin lastensuojeluliitto, Sexpo).

Haluatko lukea lisää seksuaalisuudesta? Tässä sinulle nettilinkki- ja kirjavinkkejä, mistä voit halutessasi etsiä lisää tietoa.

Väestöliitto – Nuorten omat sivut <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

Sexpo <https://sexpo.fi/neuvonta/> Tietoa seksuaalisuudesta

Hyvä kysymys <https://www.hyvakysymys.fi/kohderyhma/nuoret/> Tehtäviä, keskusteluryhmiä, chatteja

Nuorten Exit <https://nuortenexit.fi/> Tietoa kun omia rajoja on loukattu

Nuortennetti <https://www.nuortennetti.fi/> Tietoa seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, ym.

Nuorten elämä <https://www.nuortanelama.fi/> Tietoa nuoren elämästä

Nuorten linkki <https://nuortenlinkki.fi/> Tietoa mm. päihteistä, pelaamisesta, kiusaamisesta,

Sopivasti ihana (Maaret Kallio) – Tytöille suunnattu kirja seksuaalisuudesta

Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa (Liisa Martikainen) – Kirja nuoria askarruttavista kysymyksistä