



Seksi kiinnostaa! -seksuaalikasvatus-podcast yläasteikäisille

Janica Helaskoski, Tea Sikanen

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Seksi kiinnostaa! -Seksuaalikasvatus-podcast yläasteikäisille

Janica Helaskoski, Tea Sikanen
Terveystieteiden
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2020

Janica Helaskoski, Tea Sikanen

Seksi kiinnostaa! -Seksuaalikasvatus-podcast yläasteikäisille

Vuosi

2020

Sivumäärä

55

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yläasteikäisille teoretietoon pohjautuva mielenkiintoinen seksuaalikasvatus podcast. Tarkoituksena oli myös kokeilla uudenlaista seksuaalikasvatusmenetelmää. Podcast on nuorten saatavilla myös tulevaisuudessa. Tavoitteena on nostaa nuorten seksuaalista minäkuva ja lisätä nuorten kiinnostusta seksuaaliterveyttä kohtaan sekä luoda helppo väylä nuorille saada tietoa seksiin liittyvistä asioista.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka produktiona toimi podcast. Opinnäytetyö sisälsi teoreettisen viitekehyksen, mikä muodostettiin tutkitusta tiedosta. Tiedon hankkimisessa käytettiin monipuolisesti lähteitä sekä kirjallisuudesta että internetistä. Lähteiden valinnassa käytettiin lähdekritiikkiä. Teoreettisen viitekehyksen pohjalta tuotettiin sisältöä podcastiin. Podcastin arviointi toteutettiin yhteistyössä Urheilupuiston koulun kanssa. Podcast sisältää tietoa ehkäisystä, nuorten seksuaalisuudesta, seksuaalioikeuksista ja seksistä.

Podcastia arvioitiin strukturoidun palautelomakkeen avulla. Lomake sisälsi kysymyksiä podcastin hyödyllisyydestä, kiinnostavuudesta ja sisällön opettavuudesta. Palaute kerättiin Urheilupuiston koulun oppilailta. Avointa palautetta saatiin vähän, mutta suunnitelman mukaan palautteiden arviointiin sovellettiin aineistolähtöistä kolmivaiheista sisällönanalyysiprosessia. Opinnäytetyön arviointi perustui Urheilupuiston koulun 8-9-luokkalaisten lisäksi opponenteilta saatuun palautteeseen ja itserefleksioon. Oppilaiden palautteen perusteella podcast koettiin mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi. Urheilupuiston koulun oppilaat kuitenkin kokivat, että uusille jaksoille ei olisi enää tarvetta. Palautteista voidaan todeta opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden täyttyneen. Kehitysehdotuksena tulevaisuudelle oppilaat toivoivat visuaalista oppimismateriaalia kuuntelun tueksi.

Janica Helaskoski, Tea Sikanen

Sex interests! Sex education podcast for junior high school students

Year 2020

Pages

55

The purpose of the thesis was to create an interesting, theory-based sex education podcast for young people. The purpose was also to create a new sex education method for young people. The contents of the podcast will be available for teenagers in future as well. The objective of the thesis was to lift teenagers' sexual self-image and increase their interest in sex education. The podcast is an uncomplicated way to get information about topics related to sexuality.

The thesis was carried out as a functional thesis, the podcast. The thesis was based on collected data. The data was diverse and collected from books and the Internet. The podcast's evaluation was implemented in collaboration with Urheilupuisto School. The podcast handles topics such as safe sex, youths' sexuality, sexual rights and intimacy.

The podcast was evaluated via structured feedback. The feedback contains questions about the podcast's utility, how interesting it was and was the content educational. The feedback of the podcast was collected from Urheilupuisto Junior High School students. Open feedbacks was analysed by dividing them into different sections. The evaluation of the thesis was based on 8th-9th- grade students from Urheilupuisto School as well as opponents. There was also self-evaluation. The podcast was found kind of interesting and very useful according to the feedback from the students. The students are feeling that there is no need for new episodes. Based on the feedback received, the objectives of the thesis were accomplished as planned. as an improvement, students wish that they could get a video material to support learning.

Keywords: sex education, sex, young people, podcast

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Seksuaalikasvatus.....	7
2.1	Seksuaalikasvatuksen perusta.....	7
2.2	Vanhempien ja koulun rooli seksuaalikasvatuksessa.....	8
3	Seksuaalioikeudet	8
4	Väestöliiton seitsemän seksuaalioikeutta	9
5	Sooloseks.....	10
6	Orgasmi.....	11
7	Raskauden ja seksitautien ehkäisy	12
8	Oraaliseksi	13
9	Yhdyntä	14
10	Nuoriin kohdistuvat seksuaalirikokset	17
10.1	Seksuaalinen häirintä puhelimesta ja internetissä.....	17
10.2	Toimintaohjeet nuoren kohdatessa seksuaalista häirintää	18
10.3	Raiskaus.....	18
10.4	Sukuelinten silpominen	19
10.5	Seksuaalirikoksen uhrin oireet ja tunteet	19
10.6	Arki seksuaalisen rikoksen jälkeen	20
11	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	20
12	Opinnäytetyöprojekti	20
12.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	21
12.2	Kohderyhmä toiminnallisessa opinnäytetyössä	21
12.3	Podcastin suunnittelu ja toteutus.....	22
12.4	Podcast seksuaalikasvatuksen ja terveyden edistämisen menetelmänä	24
12.5	Podcastin arviointi.....	25
13	Opinnäytetyöprosessin arviointi	30
14	Pohdinta.....	31
14.1	Tuotoksen tarkastelua	32
14.2	Eettisyys	33
14.3	Luotettavuus	33
14.4	Ammatillinen kasvu	34
14.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	35
	Lähteet	37
	Kuviot	43
	Taulukot	43
	Liitteet.....	44

1 Johdanto

Lähes joka viides suomalainen 8.- ja 9.- luokkalaisista kertoo, ettei ole käyttänyt ehkäisyä viimeisessä yhdynnässään (Kouluterveyskysely 2019). PoikaS-raportissa pojat kokevat suoritus-paineita seksin suhteen. Pojat tuntevat, että heiltä vaaditaan kokemusta, seksuaalista aloitteellisuutta sekä tietämystä miten harrastaa seksiä. Poikien mukaan koulun opetus jää puutteelliseksi, eivätkä he saa vastausta siihen, kuinka seksitaidot voisi ottaa haltuun. Tämän seurauksena pojat etsivät tietoa ja taitoa itsenäisesti internetistä, sillä kynnys aiheesta kysymiseen on liian suuri ja pojat luulevat, että heidän tulisi olla alan asiantuntijoita. Usein poikien mielikuva seksistä onkin pornografiassa esitetyt kohtaukset. (Kontula 2012.) Lisäpainetta pojille saattaa luoda se, että tytöt ovat usein aiemmin halukkaita harrastamaan seksiä kuin pojat (FINSEX seksielämän aloittaminen 2019). Tyttöjä puolestaan eniten mietityttää, että satuu ko ensimmäinen yhdyntä (Eka kerta 2018).

Masturbointi on lisääntynyt suomalaisten keskuudessa. Vuodesta 2007 vuoteen 2015 oli masturboinnin määrä sukupuolesta riippumatta noussut noin kymmenellä prosenttiyksiköllä. (FINSEX itsetyydytys 2015.) Opinnäytetyön tekijöiden mielestä masturboinnin yleistyessä ihmisten keskuudessa voidaan olettaa, että tiedonhaku aiheeseen liittyen kasvaa.

Lapsiin kohdistuva seksuaalinen hyväksikäyttö on lisääntynyt Suomessa. Vuonna 2018 tapauksia oli kaksisataa enemmän kuin vuonna 2010. Tämän lisäksi Suomessa tapahtui vuonna 2018 lähes kuusisataa raiskausta enemmän, kuin vuonna 2010. (Oikeus 2019). Nuoret kokevat seksuaalista häirintää eniten puhelimesta ja internetissä. Yli neljännes tytöistä kertoo joutuneen seksuaalisen häirinnän kohteeksi puhelimesta tai internetissä vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan. Pojista samankaltaista häirintää oli kokenut 6,5 prosenttia. (Kouluterveyskyselyt 2017 ja 2019.) Lisääntyneiden tapauksien vuoksi opinnäytetyön tekijät puhuvat seksuaalioikeuksista. Lisäksi koettiin tärkeänä kertoa mitä tehdä, jos kohtaa seksuaalista väkivaltaa.

Väestöliiton tekemän tutkimuksen mukaan seksuaalikasvatuksen opetusmenetelmät ovat olleet yksipuolisia ja muuttumattomia vuoteen 2006 asti (Kontula & Meriläinen 2007). Tuorein tutkimus aiheesta löytyi vuodelta 2015, josta nähdään, että nykyään opetusmenetelmät ovat monipuolisemmat. Menetelmistä suurin osa on kuitenkin yhteistoiminnallista oppimista. Tämä tarkoittaa, että oppijat toimivat ja oppivat toistensa kanssa. (Bildjuschkin 2015.) Opinnäytetyön tekijät haluavat tuoda koululaisille oppimateriaalia, mitä voi käyttää juuri silloin, kun oppijalle sopii. Monia seksi saattaa aiheena noloittaa, joten on tärkeää, että aiheeseen voi tutustua rauhassa, ilman pelkoa muiden arvostelusta. Koponen esittää pro gradu- tutkielmaansa (2005), että opetusta tulisi toteuttaa oppilaslähtöisesti. Aiheiden tulisi olla oppilaiden

mielenkiinnon kohteen mukaisia. Lisäksi tulisi käyttää erilaisia opetusmenetelmiä, sillä jokainen oppilas oppii eri tavalla. (Koponen 2005).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille teorian tietoon pohjautuva mielenkiintoinen seksuaalikasvatus podcast. Podcastissa seksiin liittyvistä aiheista puhutaan rennolla otteella. Tarkoituksena on, että nuoret voivat kuunnella podcastia milloin tahansa ja oppia samalla seksuaaliterveydestä. Tämän lisäksi podcast sopii seksuaalikasvatusmateriaaliksi opetuskäyttöön. Tavoitteena on nostaa nuorten seksuaalista minäkuvaa ja lisätä nuorten kiinnostusta seksuaaliterveyttä kohtaan.

2 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on tukea ja suojella ihmisten seksuaalista kehitystä. Seksuaalikasvatus jatkuu aina aikuisuuteen asti, mutta lapsena ja nuorena se on erityisen tärkeää. Seksuaalikasvatus käsitteenä tarkoittaa eri näkökohtien oppimista seksuaalisuudessa. Näkökohtia ovat emotionaalinen, sosiaalinen, fyysinen, kognitiivinen ja vuorovaikutteinen. Kun nämä kaikki näkökohdat otetaan huomioon kasvatuksessa, voi tällä olla myönteisiä vaikutuksia lapsen identiteetin kasvuun ja myöhemmällä iällä ihmissuhdetaitoihin. Lapsen kasvuympäristön ja heidän vanhempien tehtävänä on antaa tietoa ja positiivisia arvoja seksuaalisuutta kohtaan, jotta lapsella olisi mahdollisuus terveeseen minäkuvaan. (WHO, Euroopan aluetoimisto & BZgA 2010.) Tämän vuoden kouluterveyskyselyssä kuitenkin vain 46,6 prosenttia kertoo, että omaavat hyvän keskusteluyhteyden vanhempiensa kanssa (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019). Saavatko siis nuoret tarvittavaa seksuaalikasvatusta kotoaan nykypäivänä ja kenen vastuulla seksuaalikasvatus nykyaikana on?

2.1 Seksuaalikasvatuksen perusta

Tiedot ja taidot lisäävät ymmärrystä omaan seksuaalisuuteen ja luo turvallisen suhteen nuoren ja hänen kokemansa seksuaalisuuden välille. Seksuaalikasvatuksen toteutuessa oikein, on lapsilla ja nuorilla valmiudet ottaa vastuu omasta sekä muiden seksuaaliterveydestä ja hyvinvoinnista. Seksuaalikasvatuksen tulisi perustua kansainvälisesti hyväksyttyihin ihmisoikeuksiin ja erityisesti Väestöliiton toiseen seksuaalioikeuteen, joka on oikeus tietoon seksuaalisuudesta. (WHO, Euroopan aluetoimisto & BZgA 2010.)

Seksuaalikasvatus jaetaan kolmeen luokkaan: seksuaalivalistus, -neuvonta ja -opetus. Seksuaalivalistuksessa viesti on yksisuuntaista, ja tiedon saajalla ei ole mahdollisuutta esittää tarkentavia kysymyksiä. Seksuaalivalistus kohdistuu suuriin joukkoihin. Pienelle joukolle suunnattua refleктоivaa seksuaalikasvatusta kutsutaan seksuaaliopetuksiksi. Seksuaalineuvonnassa asiakkaita on tavallisesti yksi tai kaksi henkilöä kerrallaan. Seksuaalineuvontaa tarjoaa seksuaalineuvontakoulutuksen saanut ammattihenkilö. (Seksuaalikasvatus 2019.)

Seksuaalikasvatus onnistuneena voi auttaa nuorta löytämään sukupuoli-identiteettinsä (Vanhempien antama seksuaalikasvatus 2019). Usein oletetaan ihmisen sukupuolen olevan se, minkä kyseisen ihmisen biologiset ominaisuudet antavat olettaa (WHO, Euroopan aluetoimisto & BZgA 2010).

2.2 Vanhempien ja koulun rooli seksuaalikasvatuksessa

Seksuaalisuuden normalisoituminen on noussut yhteiskunnassamme, minkä myötä myös seksuaaliterveyden merkitys on kasvanut. Nykyaikana riskit tunnistetaan herkästi ja näiden ehkäisy on mahdollistettu. (WHO, Euroopan aluetoimisto & BZgA 2010.)

Vanhemmat voivat ottaa seksuaalikasvatuksen tueksi seksuaalisuuden portaat. Seksuaalisuuden portaat kertovat, miten lapsi missäkin ikäluokassa seksuaalisuutta kokee. Vanhemmilla tulee seksuaalikasvatusta toteuttaessa ottaa huomioon, mitä lapsi on valmis kuulemaan ja käsittelemään, jotta kasvatus takaisi lapsen terveellisen kasvun. Opinnäytetyössämme keskitymme nuorten seksuaalisuuteen, eli lähdemme tarkastelemaan nuorten seksuaalisuutta portaalta seitsemän (suudellen) eteenpäin. (Seksuaalisuuden portaat 2018.)

Kun nuori alkaa olemaan lisääntymisikäinen, on vanhempien ja koulun rooli tarjota nuorelle tarpeeksi tietoa ehkäisystä ja seksistä. Koulussa ammattitaitoisina seksuaalikasvattajina toimii opettaja sekä kouluterveydenhoitaja. Jokaisella oppilaalla tulee olla mahdollisuus käydä terveydenhoitajan vastaanotolla henkilökohtaisissa terveystarkastuksissa. Tämä tarjoaa terveydenhoitajalle hyvän mahdollisuuden ottaa puheeksi eri seksuaalikasvatuksen teemoja, minkä ansiosta nuori saa henkilökohtaista ohjausta aiheeseen liittyen. Seksuaalineuvontaa annettaessa terveydenhoitajan tulee ottaa huomioon oppilaan ikätaso. (Mäki 2020.) Opinnäytetyön tekijöiden mielestä nuorten olisi tärkeää kuulla seksistä ja itsetyydytyksestä nautinnon näkökulmasta, eikä vain pelottelun sukupuolitaudeista tai ei-toivotun raskauden kautta.

3 Seksuaalioikeudet

Jokaisella on oikeus omaan kehoon ja kehoon liittyviin päätöksiin. Jokaisella on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan ja päättää omaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Oikeudet eivät katso ihonväriä, sukupuolta, terveydentilaa tai seksuaalista suuntaumusta vaan oikeudet ovat kaikilla samat. World Association for Sexual Health:in mukaan seksuaalioikeudet ovat seksuaalisuutta koskevia ihmisoikeuksia. (Declaration of sexual rights 2014.) Eri järjestöillä on omat seksuaalioikeuksien julistukset (Sexual rights: an IPPF declaration 2008; Declaration of sexual rights 2014; Ilmonen & Korhonen 2015). Opinnäytetyössä käymme läpi Väestöliiton luokittelemat seitsemän seksuaalioikeutta (Ilmonen & Korhonen 2015). Seksuaalioikeuksilla turvataan ihmisen turvallinen kasvu ja elämä. Näillä oikeuksilla halutaan tukea ehjää ja positiivista identiteetin kehittymistä. Seksuaalioikeuksien toteutuessa oikein, on niillä positiivinen

vaikutus seksuaaliseen minäkuvaan ja ihmissuhteiden muodostumiseen. Seksuaalioikeudet antavat ihmiselle mahdollisuuden elää sellaisena kuin on. (Seksuaalioikeudet 2019.)

4 Väestöliiton seitsemän seksuaalioikeutta

Ensimmäinen seksuaalioikeus määrittää oikeuden omaan seksuaalisuuteen. Tämä tarkoittaa, että jokainen saa nauttia seksuaalisuudestaan seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Jokainen sukupuolesta riippumatta saa valita oman kumppaninsa. (Ilmonen & Korhonen 2015.)

Toisessa seksuaalioikeudessa käsitellään oikeutta tietoon seksuaalisuudesta. Tämä tarkoittaa, että ihmisillä on oikeus saada tietoa ehkäisyistä, seksitaudeista ja seksuaalisuuden monimuotoisuudesta. Koulun rooli oikeuden toteutumisessa on suuri. (Ilmonen & Korhonen 2015). Nuorille tulee kertoa ehkäisyjen eri muodoista ja antaa tietoa esimerkiksi, mistä kondomeja voi hankkia. 8. ja 9. luokkalaisista noin joka kymmenes ilmoitti tarvitsevänsä enemmän tietoa seksitaudeista (Kouluterveyskysely 2019).

Kolmas seksuaalioikeus takaa, että kenenkään ruumiiseen ei voida kajota ilman henkilön suostumusta. Se antaa myös oikeuden elämään ja turvallisuuteen. Oikeus mahdollistaa turvalliset abortit sekä suojaa seksuaaliselta väkivallalta, seksuaaliselta hyväksikäytöltä ja seksitaudeilta. (Ilmonen & Korhonen 2015.)

Neljäs seksuaalioikeus antaa ihmisille mahdollisuuden käyttää seksuaaliterveyspalveluita. Palvelut tulee tarjota ilmaiseksi tai puoli-ilmaiseksi, jotta kaikilla olisi mahdollisuus käyttää palveluita. Hoidon pitäisi olla kaikille helposti saatavilla ja palvelua pitäisi saada omalla äidinkielellään. (Ilmonen & Korhonen 2015.)

Viides seksuaalioikeus on tasa-arvon ja syrjimättömyyden oikeus. Oikeus takaa, että ihmiset saavat äänensä kuuluviin ilman syrjintää ja saavat esiintyä omana itsenään. (Ilmonen & Korhonen 2015.)

Kuudennessa seksuaalioikeudessa turvataan oikeus yksityisyyteen. Ketään ei voi pakottaa tekemään tai kertomaan mitään, mitä hän ei halua. Seksuaaliterveyspalveluiden tulee huomioida yksityisyys hoidossa niin, että asiakkaiden tiedot pysyvät suojassa ja luottamus hoitohenkilökunnan ja asiakkaan välillä säilyy. (Ilmonen & Korhonen 2015.)

Seitsemällä seksuaalioikeudella mahdollistetaan oikeus vaikuttaa eli ihminen saa osallistua yhteiskunnan tasolla päätöksentekoihin seksuaalisuutta koskevissa asioissa. Olisi myös erittäin tärkeää saada nuorten ääni kuuluviin ja saada nuoria enemmän vaikuttamaan asioihin, sillä seksuaalisuus on keskeisenä teemana nuorten kasvulle ja kehitykselle. (Ilmonen & Korhonen 2015.)

5 Sooloseksi

Masturbointi eli itsetyydytys tarkoittaa itsensä hyväilyä kiihottavalla tavalla esimerkiksi hyväilyä erogeenisiltä alueilta. Ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa masturboida itseään vaan itselle sopivimman tavan löytää kokeilemalla. (Itsetyydytys 2019.)

Miehillä masturboinnista käytetään usein nimitystä käteen veto, sillä miehillä itsetyydytys on usein siittimen hyväilyä edestakaisella liikkeellä. Naisilla masturboimista voidaan nimittää sormettamiseksi, sillä naisen yksi itsetyydytyksen muoto on hyväillä sormilla omaa emätintä tai klitorista. (Itsetyydytys 2019.) Naisilla sukupuolielimistä klitoris on tuntoherkin osa, ja sillä ei ole muuta fysiologista tarkoitusta, kuin tuottaa nautintoa. Klitoris koostuu samasta paisuvaiskudoksesta, kuin penis, eli kiihottuessa se paisuu ja hieman kasvaa. Klitoris sijaitsee virtsaputken yläpuolella ja sen silminnähtävä koko vaihtelee yksilöittäin. Klitoriksesta on näkyvissä 10% ja loput 90% on piilossa pehmeiden poimujen suojassa lantiossa. (Mikä on klitoris? 2018.)

Väestöliiton tutkimuksen mukaan itsetyydytys on kasvanut miehillä, sekä naisilla tasaisesti ikään katsomatta. Itsetyydytys on selvästi nousussa oleva seksitrendi. Tutkimuksessa käy ilmi, että itsetyydytyksen aloitusikä on laskenut molemmilla sukupuolilla. (FINSEX itsetyydytys 2015.) Aiempien uskomusten mukaan itsetyydytys aiheutti mielisairautta, mutta nykyaikana itsetyydytyksestä pidättäytyminen nähdään jopa sairautena (Myllykangas 2006). Nuorten tulisi muistaa, ettei masturbointi ole välttämätöntä. (Itsetyydytys 2019.)

Itsetyydytys on nautinnollisempaa, mitä kiihottuneemmassa tilassa henkilö on. Väestöliiton tutkimuksen mukaan molemmat sukupuolet hakivat kiihottumisen tunnetta katselemalla pornoa. 18-24-vuotiaista miehistä n. 90 prosenttia katsoi pornoa masturboinnin yhteydessä. Naisilla luku on n. 70 prosenttia. (FINSEX itsetyydytys 2015.) Masturboinnin yhteydestä nuorten seksuaaliseen minäkuvaan tiedetään vähän. On kuitenkin huomattu, että nuorten naisten kommunikointi kumppanin kanssa oli parempaa, jos naiset masturboivat. (Hogarth & Ingham 2009.)

Nuorille tarkoitetuilla sivustoilla voi huomata, kuinka moni poika on huolissaan oman peniksen koosta. Huolen aiheiksi nousivat myös peniksen ulkoiset ominaisuudet kuten kaartuva penis tai näppylät (Kontula 2012). Sexpon artikkelissa ”Sooloseksi tekee hyvää” (2019) kerrotaan masturboinnin yhteydessä, kuinka naisten tulisi tutustua peilin kautta omaan vaginaansa.

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä kaikkien nuorten olisi hyvä tutustua omaan kehoonsa, sillä näin nuori oppii enemmän omasta kehostaan ja sen muutoksista. Samaisessa artikkelissa mainostetaan myös seksilelujen mahdollisuutta. Sivustolla puhutaan anaalitapeista, penisrenkaista, dildoista ja tekovaginoista (Sooloseksi tekee hyvää 2019.)

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä nuorten löytäessä yhä nuorempana itsetyydytyksen, tulisi masturboinnista kerrottaessa painottaa enemmän omien käsien riittävyyteen.

Itsetyydytystä voi harrastaa joka päivä ja useaan kertaan. Ei ole määritelty monesti päivän aikana voi masturboida. Mikäli masturbointi alkaa haitata nuoren normaalia arkea tai se on kivuliasta, on masturbointia syytä vähentää. Tarvittaessa nuori voi kääntyä luotettavan aikuisen puoleen puhumaan asiasta. (Itsetyydytys 2019.) PoikaS-hankkeen mukaan pojat toivovat, että seksuaalikasvatusta saisi myös pelkästään poikien kesken, sillä joistain asioista esimerkiksi itsetyydytyksestä tai erektiosta on helpompi puhua, kun tyttöjä ei ole paikalla. Pojat kertovat, että masturboinnista puhuttaessa olisi hyvä puhua sen tuomasta nautinnosta, sillä he haluavat tietää, että heillä on lupa nauttia. (Halonen ym. 2014.)

6 Orgasmi

Orgasmi on kiihottumisen ja nautinnon huippu. Orgasmin aikana ihmisen hengitys tihenee ja syke sekä verenpaine nousevat. Orgasmin aikana kehossa voi tuntea kihelmöintiä, tärinää tai puutumista, iho saattaa punoittaa ja lihakset supistella. Aivoista erittyy endorfiinia ja oksitosiinia, joita kutsutaan mielihyvähormoneiksi. Miehillä voi orgasmin aikana erittyä siemensnestettä noin 5-10 millilitraa, jonka laatu vaihtelee. Sperma voi olla kellertävää, läpinäkyvää tai valkoista ja koostumukseltaan juoksevaa, kokkareista tai paksua. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei miehen orgasmiin aina liity siemensyöksyä. Orgasmin jälkeen ihmisellä voi olla rauhallinen tai hyvä olo, mutta on myös täysin normaalia, ettei olo ole mitenkään erityinen. Myös tunteet kuten ilo ja suru ovat orgasmin jälkeen normaaleja. Sukuelinten palautuminen orgasmista on yksilöllistä. (Orgasmi 2019.)

Orgasmeja on erilaisia. Se voi olla nopea huipentuma tai pitkäkestoinen. On myös mahdollista saada usea orgasmi peräkkäin. Yleensä kovin kiihottuneessa tilassa orgasmi voi tuntua voimakkaammalta. Keskimääräisesti orgasmi kestää 5-60 sekuntia. Orgasmin voi saada monella eri tavalla, eikä ainoa keino ole sukuelimiin kohdistuva hyväily tai yhdyntä. On normaalia saada orgasmi eli laueta pelkästään kiihottavaa kuvaa katsellessa tai ajatellessa jotain kiihottavaa. Naiset saavat orgasmin yleensä helpommin klitorista hyväilemällä kuin yhdynnässä.

Orgasmin kannalta on tärkeää olla oikeanlaisessa mielentilassa. Suorituspaineeet hankaloittavat usein orgasmin saamista. Suorituspaineen lisäksi orgasmin saamista voi haitata alkoholi, stressi, masennus, jotkut lääkkeet, epävarmuus, jännittäminen tai parisuhteessa oleva ongelma. Aina ihminen ei saa orgasmia ja se on täysin luonnollista. Jotkut löytävät orgasmit jo nuorena, kun taas toiset saavat ensimmäisen orgasmin vasta aikuisiässä. (Orgasmi 2019.)

7 Raskauden ja seksitautien ehkäisy

Jokaisella ihmisellä on oikeus käyttää raskauden ja seksitautien ehkäisymenetelmiä (Declaration of Sexual Rights 2014). Ehkäisyn aloittaminen on nuorelle mahdollisuus alkaa huolehtia omasta terveydestään. Lisäksi ehkäisyn aloittamisella voi olla positiivisia vaikutuksia nuoren terveyskäyttäytymiseen ja minäkuvaan (Kivijärvi 2018). Alle 25-vuotiaiden keskuudessa selvästi suosituin ehkäisykeino on ehkäisypillerit. Väestöliiton FINSEX-kyselyssä puolet vastaajista kertoi käyttävänsä ehkäisynä ehkäisypillereitä. Samaisessa tutkimuksessa kondomia käytti kolmasosa alle 35-vuotiaista vastaajista. Joka kymmenes nuori ei käyttänyt ehkäisyä lainkaan ensimmäisessä yhdynnässään. Kondomia oli käyttänyt ensimmäisessä yhdynnässään 75 prosenttia naisista ja 60 prosenttia miehistä. (FINSEX Ehkäisy 2015.) Kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä, joka estää seksitautien tarttumisen (Kivijärvi 2018). 8. ja 9.-luokkalaisista vajaa kaksikymmentä prosenttia oli ollut viimeisimmässä yhdynnässään vailla ehkäisyä (Kouluterveyskysely 2019).

Nuori voi aloittaa hormonaalisen ehkäisyn milloin tahansa ja ennen aloitusta suositellaan hakeutumista seksitautitesteihin. Nuorten tulisi päästä raskauden ehkäisy palveluihin viikon sisällä sinne hakeutumisesta. Aktiivinen ohjaaminen ja neuvonta ehkäisyn aloittamisen suhteen on tärkeää. Aktiivisella ehkäisyneuvonnalla voidaan vähentää mediakeskusteluun sekä uskomuksiin liittyviä pelkoja. Ammattilaisten tulisi olla aktiivisia ja kysyä, onko asiakkaalla joitakin huolia tai pelkoja ehkäisyyn liittyen, sillä yleisin syy lopettamiselle ovat jopa lievät haittavaikutukset. Selkokieliset ohjeet ovat tärkeitä erittäin nuorille ehkäisyn aloittajille. Huolellisella ehkäisyneuvonnalla voidaan vähentää valmisteiden käytön itsenäistä lopettamista. Ehkäisy: Käypä hoito -suositus 2017.) Miesten seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, palvelujen käytöstä ja toiveista palveluita kohtaan on vähän tutkimuksia. Tavoitteena olisi, että seksuaali- ja lisääntymisterveys koettaisiin yhteiseksi asiaksi, eikä hormonaalisen ehkäisyn hankinta jäisi vain naiselle. (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2019.)

Ehkäisymenetelmän valinta on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa tarvitaanko säännöllistä vai satunnaista ehkäisyä. Lisäksi valintaan vaikuttaa gynekologinen anamneesi, seksuaalianamneesi, naisen raskaudet ja synnytykset, käytetyt lääkkeet, päihteiden käyttö, suvussa esiintyvät riskitekijät sekä terveydelliset syyt. Myös naisen psykososiaalinen tilanne vaikuttaa ehkäisyn valinnassa. (Kivijärvi 2018.) Väestöliiton (2015) nuorille suunnatulla sivulla puhutaan eri ehkäisymenetelmistä. Ehkäisymenetelmiä käsittelevällä sivustolla puhutaan, että ehkäisyä on esimerkiksi raskauden, seksitautien tai pahanmielen ehkäisyä. (Ehkäisymenetelmät 2015.) Negatiivinen sana luo hämmennystä ja sanan käyttö ei ole merkityksellinen sisällön kannalta. Lisäksi kerrotaan, että minipillerit ja muut keltarauhashormonia sisältävät ehkäisyvalmisteet sopivat niille, jotka eivät voi käyttää yhdistelmäehkäisyvalmisteita. Väestöliitto luettelee erilaiset yhdistelmäehkäisyvalmisteet ja sanavalinnoista tulee kuva, että keltarauhashormonia

sisältävät tuotteet ovat vain niille, joille yhdistelmäehkäisy ei sovi. Lisäksi syntyy kuva, että yhdistelmäehkäisy olisi paras vaihtoehto. Myös Kivijärven artikkelissa yhdistelmäehkäisy kuvataan parhaana ratkaisuna nuorille niiden monien positiivisten vaikutusten vuoksi (Kivijärvi 2018). Kuitenkin nykyaikana nuorelle voidaan asentaa ensimmäisenä ehkäisymenetelmänä jopa hormonikierukka, joka vaikuttaa paikallisesti kohdussa. Vaikuttava aine on progesteroni eli keltarauhashormoni. (Nuoren naisen ehkäisymenetelmät 2019).

Hormonaalisten ehkäisyn markkinat ovat olleet murroksessa viime vuosina. Perinteisten lääkerytysten rinnalle on tullut uusia toimijoita. Jo neljä uudenlaista pitkävaikutteista yhdistelmäehkäisyvalmistetta on saanut myyntiluvan Suomessa. Monipuolistuvan valikoiman uskotaan lisäävän ehkäisyn käyttöä. (Heikinheimo 2017.) Pitkävaikutteiset ehkäisyvalmisteet, kuten kierukat ovat lyhytvaikutteisia ehkäisymenetelmiä tehokkaampia. Pitkävaikutteisten ehkäisymenetelmien käyttöön ei liity unohduksia tai muita käyttäjä virheitä, jotka ovat tyypillisiä esimerkiksi ehkäisytablettien käyttäjien keskuudessa. (Kivijärvi 2018.)

Jälkiehkäisystä puhutaan nuorille suunnatulla Väestöliiton sivulla (2015) seuraavalla tavalla: ”Jälkiehkäisytabletti kannattaa ottaa, jos raskauden ehkäisy ei onnistu tai se ei toimi odotetulla tavalla.” Tämän lauseen voi helposti ymmärtää väärin, vaikka myöhemmin painotetaan, ettei jälkiehkäisy ole ensisijainen ehkäisykeino. Lauseen voi ymmärtää niin, että mikäli esimerkiksi kondomia ei ole saatavilla, voidaan yhdyntä toteuttaa ja ottaa myöhemmin jälkiehkäisytabletti. (Ehkäisymenetelmät 2015.) Sivulla mainitaan lyhyesti myös kuparikierukan mahdollisuudesta jälkiehkäisymenetelmänä. Hormonaalisen jälkiehkäisyn teho on parhaimmillaan, kun se otetaan 12 tunnin sisällä suojaamattomasta yhdynnästä. Hormonaalisen jälkiehkäisyn saa apteekista ilman reseptiä, eikä siihen ole ikärajaa. (Kivijärvi 2016.)

Tällä hetkellä markkinoilla on kaksi hormonaalista jälkiehkäisyvalmistetta. Toinen on levonorgestrelä sisältävä valmiste ja toinen sisältää ulipristaalia. Apteekkihenkilökunta antaa neuvonnan ja kirjallisen ohjeen hormonaalista jälkiehkäisyä haettaessa. (Tiitinen 2019.) Väestöliitto kehottaa mennä juttelemaan terveydenhoitajalle, mikäli ehkäisyn kanssa on toistuvasti ongelmia, tai jälkiehkäisytabletteja joutuu ottamaan yli kolme vuodessa (Ehkäisymenetelmät 2015). Toista mieltä on naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen. Hänen mukaansa nuoret tulisi aina jälkiehkäisyn käytön jälkeen ohjata jälkitarkastukseen, jossa he saavat ehkäisyneuvontaa ja tarjotaan mahdollisuutta klamydia testeihin. (Tiitinen 2019.)

8 Oraaliseksi

Oraaliseksi eli suuseksi on seksuaalista nautintoa suun, huulten, kielen tai kaikkien edellä mainittujen avulla tuotettuna. Suuseksin avulla voidaan hakea kiihottumista, nautintoa ja hyvää oloa molemmille. Suulla voi hyvällä sekä sukuelimiä, mutta myös kehon muitakin osia,

mitkä tuntuvat kumppanista hyvältä. Nämä voivat olla eri erogeeniset alueet tai esimerkiksi vatsan seutu. (Seppinen 2018.)

Suuseksistä on hyvä keskustella kumppanin kanssa etukäteen, jotta tarpeelliseen ehkäisyyn osataan varautua. Sukupuolitauteja on nimittäin mahdollista saada myös oraalisesta limakalvojen välityksellä. Miehillä peniksessä tulisi käyttää kondomia ja naisille on tarjolla emättimen suuseksisuoja. Myös nainen voi käyttää kondomia ehkäisyvälineenä, jos sen halkaisee suuseksisuojaksi. On myös tärkeää kommunikoida kumppanin kanssa aktin aikana varsinkin, jos on epävarma siitä mitä tekee. Kumppanilta voi kysyä mistä hän nauttii ja mistä ei. Suuseksissä niin kuin yhdynnöissäkin on tärkeä muistaa, että sitä ei ole pakko harrastaa, jos ei itse halua. (Seppinen 2018.)

9 Yhdyntä

Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetissä on kerrottu nuorille, milloin on valmis aloittamaan yhdynnät. Sivustolla kerrotaan, että nuori on valmis yhdyntään, kun hyväksyy itsensä ja seksuaalisuutensa. Vierellä tulee olla tuttu ja luotettava kumppani, jonka kanssa seksistä ja yhdynnästä voi puhua avoimesti. Kumpikaan ei saa painostaa yhdyntään eikä hylätä toista, vaikka jotain menisi pieleen ensimmäisessä yhdynnässä. Myös vastuun kantaminen on tuotu ilmi. Aina, kun yhdyntää harrastaa pitää ymmärtää seksitautien ja raskauden mahdollisuus. On myös tärkeää ymmärtää, ettei yhdyntään kannata kiirehtiä. (Eka kerta 2018.)

Samaisella sivulla sanotaan, että eka kerta on iso asia ja kannattaa miettiä tarkasti, haluaako sen jakaa juuri kyseisen henkilön kanssa. (Eka kerta 2018.) Opinnäytetyöntekijöiden mielestä yleinen ilmaisu ”neitsyyden menettäminen” luo negatiivista kuvaa. Yleisesti ensimmäisestä yhdynnästä tehdään ehkä liiankin iso asia nuorille, neitsyys menetetään ja kumppani ensimmäiseen yhdyntään tulee valita todella huolella. Ensimmäinen yhdyntä ei kuitenkaan ole kuin yhdyntä muiden joukossa, yleensä vielä epäonnistunut kokeilu.

Väestöliitto onneksi kertoo nuorille seuraavalla tavalla: ”Jokaisessa rakkaussuhteessa eka kerta on aina eka kerta” (Eka kerta herättää uusia tunteita 2019). Nuoret alkavat yksilöllisessä tahdissa tuntemaan seksuaalista kiihottumista. On kuitenkin tärkeää muistaa, että seksuaalinen kiihottuminen ei ole millään tavalla kehon kehotus yhdyntään. Kiihotuksen herättäjästä mielihyvän tunteesta voi nauttia rauhassa ilman kiirettä yhdyntään. (Nuoret ja seksuaaliterveys 2016.) Hyvä ohje on, että nuori on valmis ensimmäiseen yhdyntään, kun sitä haluaa enemmän, kuin mitä se pelottaa ja jännittää. Ennen yhdyntää kannattaa omaan kehoon ja seksuaalisuuteen tutustua yksin ja kumppanin kanssa. Tutustuminen ja masturboiminen lisäävät itsevarmuutta ja antavat tietoa siitä, mistä itse tai kumppani nauttii. Jos malttaa tutustua toiseen ihmiseen ihmisenä ennen seksiä, lisää se luultavimmin nautintoa. (Eka kerta 2019.)

Ennen yhdyntää ihmisen on hyvä olla kiihottuneessa tilassa nautinnon ja yhdynnän sujuvuuden kannalta. Ihmiset kiihottuvat samankaltaisista asioista sukupuolesta riippumatta. Sukuelimien lisäksi herkkiä kohtia ovat niska, korvat, pakarat, reidet, rinnat, nännit sekä kaula. Ennen yhdyntää on hyvä esimerkiksi halailla, pussailla, kosketella kumppania tai itseään vaatteiden päältä tai antaa suuseksiä kumppanille. On myös tärkeää muistaa, että moni ihminen ei ole elämänsä aikana lainkaan yhdynnässä, vaikka seksiä harrastaakin. Nykyaikana ketään ei myöskään tulisi arvottaa sen mukaan, onko harrastanut seksiä tai minkä ikäisenä on sen tehnyt. (Eka kerta 2019.)

Emätinyhdynnän lisäksi voi harrastaa myös anaaliseksiä. Peräaukko on hyvin erogeellinen alue ja hermotukseltaan sukuelinten kaltainen. Anaaliseksi eli peppuseksi on peräaukkoon sekä peräsuoleen kohdistuvaa seksuaalista aktiviteettia. Se voi olla esimerkiksi itsetyydytystä, kumppanin hyväilyä peräaukon alueelta tai anaaliyhdyntää. On tärkeää muistaa, että minkä tahansa sukupuolinen voi saada nautintoa anaaliseksistä. Siitä nauttiminen ei tee miehestä homoseksuaalia, eivätkä kaikki homoseksuaalit harrasta anaaliseksiä. Anaaliseksi jakaa mielihiteitä, osa nauttii siitä suuresti ja osa ei pidä lainkaan. Anaaliseksi vaatii paljon aikaa kiihottumiselle ja peppuseksiä harrastaessa tulee aina käyttää liukastetta, sillä anaalissa ei ole luonnollista liukastetta ollenkaan. Anaaliseksin ei tule sattua. Hitaasti eteneminen on erittäin tärkeää, jotta vastaanottavan osapuolen sulkijalihakset ehtivät rentoutua. Anaaliseksi on hyvä aloittaa hyväilemällä peräaukkoa ja sulkijalihasten rentoutumista voi seurata laittamalla yhden sormen peppuun liukasteen avulla. Jos se tuntuu miellyttävältä, voi käyttöön ottaa seksileluja tai kokeilla onnistuuko yhdyntä. Penistä on hyvä pitää paikoillaan anaalin suulla noin 30 sekuntia ennen sisään työntymistä. Tällöin sulkijalihas rentoutuu ja yhdyntä on helpompaa. (Anaaliseksi 2019.)

Hygieniä tulee ottaa huomioon anaaliseksissä, sillä on tärkeää, ettei peräsuolen bakteerit pääse suun tai emättimen limakalvoille. Kondomin käyttö on suositeltavaa ja se tulee vaihtaa, mikäli siirrytään harrastamaan oraaliseksiä tai emätinyhdyntää. Myös kädet tulee pestä seksin jälkeen ja siirryttäessä hyväilemään emätintä. Peräsuolen tyhjentäminen eli kakkaaminen saattaa tehdä anaaliseksistä miellyttävämpää. (Anaaliseksi 2019.)

Riskikäyttäytymiseksi luokitellaan muun muassa nuorena aloitetut yhdynät ja yhdynät ilman raskauden ja sukupuolitautien ehkäisyä. Nuori voi hakea läheisyyttä, lohtua tai apua mielenterveysongelmiin (masennus ja ahdistuneisuus) harrastamalla seksiä nuorena. Myös lapsena kohdattu seksuaalisuutta loukkaava väkivalta voi johtaa nuorena seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen. Perheen sisäiset ristiriidat, puutteellinen vanhemmuus sekä perheen huono sosioekonominen asema ovat altistavia tekijöitä nuoren seksuaaliselle riskikäyttäytymiselle. Psykkisesti sairaalla nuorella voi olla vaikeuksia itsensä suojelemisessa ja tunteiden käsittelyssä. On tutkittu, että seurustelusuhhteissa tapahtuneet seksikokemukset eivät lisää nuorten masennusta. Sen sijaan yhdynät satunnaisen kumppanin kanssa ovat yhteydessä nuorten

masennukseen. Seksuaalista riskikäyttäytymistä esiintyy enemmän pojilla kuin tytöillä. (Nuoret ja seksuaaliterveys 2016.)

Pojat kuvaavat ensimmäisen (heteroseksuaalinen) yhdyntänsä mystiseksi. Ennen yhdyntää pojat etsivät tietoa yhdynnästä kaikkialta, jopa pornografiasta, sillä pojille on asetettu paljon paineita ensimmäiseen yhdyntään. Ensimmäinen yhdyntä on kuin miehuuskoe, josta tulisi selviytyä kunniallisesti. Pojan on oltava aloitteellinen ja aktiivinen. Tästä syystä pojat pelkäävät epäonnistuvansa ja saavansa ”luuserin” leiman. Väestöliiton nettikyselyssä yli puolet oli sitä mieltä, ettei koulusta saa tarpeeksi tietoa ensimmäisestä yhdynnästä. Tiedon puutteesta kertoo myös se, että ensimmäinen yhdyntä on suosittu aihe Väestöliitolle esitetyissä kirjallisissa kysymyksissä sekä puheluissa. Erityisesti pojat miettivät, miten yhdyntätilanteessa tulisi käyttäytyä, mistä asennosta yhdyntä on paras toteuttaa ja miten kiihottaa ja tyydyttää kumppania. Eniten pojat pelkäsivät kuitenkin sitä, että he tekevät jotakin väärin. (Halonen ym. 2014.) Kouluterveyskyselyn mukaan joka viides suomalainen 8.-9. -luokkalainen poika oli ollut yhdynnässä. (Kouluterveyskyselyt 2017 ja 2019).

Suomalaisista 8. ja 9. -luokkalaisista tytöistä noin joka viides oli ollut yhdynnässä kouluterveyskyselyn perusteella (Kouluterveyskyselyt 2017 ja 2019). Tytöt jännittävät, sattuuiko ensimmäinen yhdyntä (Eka kerta 2018; FINSEX seksielämän aloittaminen 2019). Yleisesti oletetaan, että ensimmäinen yhdyntä on kivulias ja penis-vagina yhdynnän jälkeen tytön emättimestä tulee verta. Näin ei kuitenkaan ole. Vain joka 5. nainen tuntee kipua ensimmäisessä yhdynnässään. (Eka kerta 2018.) Ensimmäisellä emätinyhdyntä kerralla voi olla kipua, mikäli on naisen ensimmäinen kerta, kun hänen emättimeensä työnnetään jotain. Tämä johtuu immenkalvon eli emätinkranssin venymisestä. (Immenkalvo eli emätinkranssi 2019.)

Emätinkranssi on joustava, rengasmainen ihopoimu, joka on noin sentin syvyydessä sisempien häpyhuulten välissä, emättimen suuaukon sisäpuolella ja ympärillä. Jokaisessa emättimessä on immenkalvo, joka venyy ja muotoutuu esimerkiksi tamponin tai sormen ympärille. Immenkalvo ei katoa ensimmäisen emätinyhdynnän jälkeen, vaan on naisen emättimessä läpi elämän. Immenkalvon ulkonäön tai tiukkuuden perusteella ei voida sanoa, onko nainen harrastanut emätinyhdyntää. On yksilöllistä, miten suuri immenkalvon aukko on. Nainen voi itse puhdella sormilla ja liukuvoiteen tai tuoksuttoman öljyn avulla varovasti venyttää omaa immenkalvoaan. Venymisen yhteydessä saattaa emättimestä tulla hieman verta, joka mielletään usein vääräuskoisesti ensimmäisen emätinyhdynnän oireeksi. Verenvuoto on täysin normaalia ja vaaratonta. Kivuliaiden yhdyntöjen jatkuessa on syytä käydä lääkärissä. (Immenkalvo eli emätinkranssi 2019.)

Vakinainen seurustelu on suuressa roolissa yhdyntöjen alkamisessa. Väestöliiton FINSEX-tutkimuksessa 50 prosenttia miehistä ja 60 prosenttia naisista kertoo olleensa ensimmäisessä yhdynnässä seurustelukumppaninsa kanssa. Tuoreimpien tutkimusten perusteella miehet ovat

kokeneet ensimmäisen vakituisen seurustelunsa keskimäärin 17,5-vuotiaana ja naiset 16,5-vuotiaana. Yhdyntöjen keskimääräinen aloitusikä on pysynyt lähes samana 1970-luvulta lähtien. Naiset aloittavat yhdynnit keskimääräisesti aiemmin kuin miehet. Tämä näkyy myös siinä, että tytöistä noin 30 prosenttia ja pojista vajaa neljäsosa sanoi olleensa ensimmäisessä yhdynnässään alle 16-vuotiaana. (FINSEX seksielämän aloittaminen 2019.)

Tilapäisen kumppanin kanssa ensimmäisessä yhdynnässä oli ollut miehistä 30 prosenttia ja naisista 25 prosenttia. 2000-luvulla naisten tilapäisten suhteiden osuus on noussut ensimmäisissä yhdynnöissä, kun taas vakituisen seurustelukumppanin kanssa olleiden osuus on vähentynyt. Tämä tulee ilmi myös siitä, että naiset ovat olleet 1970-luvulta lähtien merkittävästi aiempaa useammin halukkaita ensimmäisen yhdynnän kokemukseen. Ystävän tai tuttavän kanssa ensimmäisessä yhdynnässä olikin ollut 10 prosenttia naisista ja miehistä. Ensimmäisen yhdynnän aikaan vain todella harva oli kihloissa tai naimisissa. (FINSEX seksielämän aloittaminen 2019.)

10 Nuoriin kohdistuvat seksuaalirikokset

Suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista nuorista noin 20 prosenttia oli kokenut kouluterveyskyselyn mukaan häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana. Kaikista häirintää kokeneista 80% oli tyttöjä. Seksuaalista väkivaltaa oli kokenut samassa tutkimuksessa noin joka kymmenes tyttö ja 4,3 prosenttia pojista. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.) Seksuaalinen väkivalta on Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen määritelmän mukaan esimerkiksi ahdistelua, lähentelyä, koskettelua, pakottamista nöyryyttäviin tai epämiellyttäviin seksuaalisiin tekoihin, seksiin pakottamista, insestiä ja raiskaus (Seksuaalinen väkivalta 2019). Rikosuhripäivystys määrittelee seksuaalisen häirinnän seuraavasti ”Se voi olla sanallista, sanatonta tai fyysistä ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri”. (#Metoo: seksuaalinen häirintä ja laki 2018.) Seksuaalinen väkivalta loukkaa ihmisen intymiteettiä ja oikeutta määrätä omasta seksuaalisuudesta ja kehostaan. Tästä syystä seksuaalista väkivaltaa pidetään erityisen haavoittavana väkivallan muotona. Seksuaalinen väkivalta voi aiheuttaa uhrille fyysisiä vammoja. Lisäksi teon synnyttämä häpeä, syyllisyys ja haavoittuvuuden tunteminen johtavat pitkäaikaisiin seurauksiin. (Seksuaalinen väkivalta 2019.) Seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan liittyy lähes poikkeuksetta salaisuus, syyllisyys ja häpeä, jotka tekijä on jättänyt uhrille taakaksi (Miten toimia seksuaalisen häirinnän tilanteissa? 2017).

10.1 Seksuaalinen häirintä puhelimessa ja internetissä

Seksuaalista häirintää koettiin eniten puhelimessa tai internetissä. Seksuaalisen häirinnän kokemisen suhteen tyttöjen ja poikien välillä oli selvä ero kouluterveyskyselyssä. Tytöistä 26,8

prosenttia ja pojista 6,5 prosenttia oli kokenut seksuaalista häirintää puhelimesta tai internetissä. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.)

Netissä tapahtuvaa seksuaalista häirintää voi olla esimerkiksi kuvien lähettäminen sukupuolielimistä tai linkkien lähettäminen pornosivustoille. Jos aikuinen tekee tai suuntaa edellä mainittuja tekoja alle 16-vuotiaalle nuorelle, on tämä Suomessa aina laitonta ja seksuaalista häirintää. Teko on laitton, vaikka alle 16-vuotias haluaisi olla mukana toiminnassa omasta tahdostaan. Aikuinen on aina vastuussa, eikä vika ole ikinä nuoren. (Seksuaalinen häirintä netissä 2019.) Sama suojaikäraja pätee kaikkiin seksuaalisen häirinnän muotoihin. Poikkeuksena tilanne, jossa tekijä on esimerkiksi nuoren ohjaaja, opettaja tai valmentaja. Tällöin suojaikäraja on 18-vuotta. (Apua seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan 2018.)

10.2 Toimintaohjeet nuoren kohdatessa seksuaalista häirintää

Mikäli nuori kohtaa seksuaalista häirintää tai muuta epäasiallista toimintaa netissä, kehoitetaan nuorta ottamaan keskustelusta tai kommentista kuvankaappaus ja lähettäjän tiedot. Tämän jälkeen asiasta tulisi kertoa luotettavalle aikuiselle, jonka kanssa asiasta voi jutella. Yhdessä aikuisen kanssa voidaan miettiä, onko asia laitonta ja mitä jatkotoimenpiteitä asiasta seuraa. (Apua seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan 2018; Miten toimia seksuaalisen häirinnän tilanteissa? 2017.) Tapahtuneesta voidaan ilmoittaa sivuston ylläpidolle ja tehdä rikosilmoitus. (Sinulla on oikeus olla rauhassa, myös netissä 2019.) Samalla tavalla toimitaan myös muissa seksuaalisen häirinnän tilanteissa.

Tilastojen mukaan seksuaalirikoksen tekijä on useammin tuttu ihminen, kuin satunnainen ohi-kulkija. Seksuaalista väkivaltaa voi tapahtua myös luottamuksellisissa ihmissuhteissa, kuten seurustelusuhteessa. (Kun olet kokenut raiskauksen 2019; Toimi näin, jos sinut on raiskattu 2019.) Mikäli kyseessä on raiskaus, on toimintaohjeet erilaiset (Apua seksuaalisen häirintään ja väkivaltaan 2018).

10.3 Raiskaus

Raiskaus on toisen ihmisen pakottamista sukupuoliyhteyteen käyttämällä väkivaltaa tai uhkamalla väkivallalla. Sukupuoliyhteydellä tarkoitetaan lain mukaan sukupuolielimellä tehtävää tai sukupuolielimeen tai peräaukkoon kohdistuvia tekoja. Esimerkiksi sormen työntäminen uhrin emättimeen tai oman sukuelimen laittaminen uhrin suuhun on raiskaus. Myös sukupuoliyhteys puolustuskyvyttömän kanssa luokitellaan raiskaukseksi. Puolustuskyvyttömäksi lasketaan esimerkiksi tajuton, sammunut, liian pelokas, sairas tai muutoin avuttomassa tilassa oleva henkilö. Raiskauksen yritys on myös rikos. Raiskaus on aina vakava väkivaltarikos. Teko lasketaan törkeäksi raiskaukseksi, jos uhri on alle 18-vuotias. (Apua seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan 2018.) Jos henkilö on raiskattu, häntä kehoitetaan olemaan peseytymättä, sillä peseytyminen voi hävittää todisteita. Myöskään vaatteita ei tule vaihtaa. Uhrin tulisi hakeutua

terveysasemalla tai muualle lääkäriin tai vaihtoehtoisesti poliisiasemalle. (Kun olet kokenut raiskauksen 2019.)

10.4 Sukuelinten silpominen

THL määrittelee naisten ympärileikkaukset (kutsutaan myös sukuelinten silpomiseksi) seuraavalla tavalla ”sukuelinten silpomisella tarkoitetaan kaikkia kulttuurisista tai muista ei-hoidollisista syistä tehtäviä toimenpiteitä, joihin liittyy naisten ulkoisten sukuelinten osittainen tai täydellinen poistaminen tai niiden vahingoittaminen jollain muulla tavalla” (Tytttöjen ja naisten sukuelinten silpominen eli ympärileikkaus 2019). Suomessa naisten ympärileikkaukset ovat kiellettyjä. Kiellettyä on myös viedä Suomessa asuva tyttö ulkomaille silvottavaksi. Ympärileikkaukset ovat yleensä kulttuuriin tai uskontoon sidottuja ja usein ympärileikkaus tehdään tyttöjen ollessa 4-10 vuotiaita. Ympärileikkaus rikkoo ihmisen seksuaalioikeuksia. Tulevaa ympärileikkausta on syytä epäillä silloin, kun tytöllä on tulossa suuret juhlat ja hänen perheensä kulttuuriin kuuluu tyttöjen silpominen. Jos tytöllä herää huoli silpomisen mahdollisuudesta, tulee hänen kääntyä sellaisen ihmisen puoleen, kenet hän kokee luotettavaksi. (Tytttöjen ja naisten sukuelinten silpominen eli ympärileikkaus 2019.)

10.5 Seksuaalirikoksen uhrin oireet ja tunteet

Seksuaalisen väkivallan uhrilla voi tapahtuman jälkeen olla vahvoja fyysisiä ja/tai psyykkisiä oireita. Fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi pahoinvointi ja univaikeudet. Psyykkisiä oireita ovat puolestaan syyllisyyden, pelon ja häpeän tunteet sekä voimattomuus. Tapahtumat saattavat pyöriä hallitsemattomasti uhrin mielessä. Arki saattaa muuttua hankalaksi ja muistikatkoksia saattaa esiintyä. On yksilöllistä kauanko reaktiot kestävät. Kaikki reaktiot ovat kuitenkin luonnollisia ja hyväksyttäviä. Tunnereaktiot voivat olla hyvin voimakkaita, mutta tilapäisiä. Tunteitaan on hyvä sanoittaa luotettavalle henkilölle. (Kun olet kokenut raiskauksen 2019.)

Seksuaalirikoksen uhrin on tärkeää puhua tapahtuneesta, vaikka puhuminen olisi epämiellyttävää tai tuntuisi vaikealta. Tapahtuneesta puhuminen luotettavalle henkilölle auttaa uhria saamaan tapahtuneesta selkeämmän kuvan, jolloin uhrin on helpompi hallita tapahtumaa mielessään. On erittäin tärkeää, ettei uhri yritä unohtaa tapahtunutta. Unohtaminen voi olla uhrille väliaikainen helpotus, mutta aiheuttaa ongelmia pitkällä tähtäimellä. Uhrin tulisi käydä läpi tapahtumaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja muistikuvia. Puhumisen lisäksi kirjoittaminen ja maalaaminen ovat hyviä keinoja käydä tapahtunutta läpi. (Kun olet kokenut raiskauksen 2019.)

10.6 Arki seksuaalisen rikoksen jälkeen

Vaikka uhrista arki saattaa tuntua vaikealta, uhrin tulisi pyrkiä säilyttämään arjen rutiinit. Tuttu arki luo turvaa. On tärkeää huolehtia tarvittavasta ravinnon ja unen saannista. Tarvittaessa voi pyytää lääkäriltä väliaikaista unilääkitystä. Uhrin ei tule vaatia itseltään liikoja ja tarvittaessa voi jäädä töistä tai koulusta sairaslomalle. Uhrin on hyvä tehdä asioita, joista nauttii. Liikunta auttaa kehoa palautumaan stressitilasta. Vastapainoksi uhrin kannattaa levätä ja rentoutua aina, kun mahdollista. Joskus tapahtuma saattaa tuntua uhrista kaukaiselta ja epätodelliselta. Tällöin uhrin mieli lepää ja uhrilla on mahdollisuus kerätä voimia selviytymiseen. (Kun olet kokenut raiskauksen 2019.)

Seksuaalirikoksen kanssa ei tule jäädä yksin. Tapahtuneesta kertominen saattaa järkyttää läheisiä ja he eivät välttämättä tiedä, miten auttaa uhria. Tästä syystä uhrin tulisi aina kääntyä myös ammattilaisen puoleen tapahtuman jälkeen. Valtakunnallisesti apua tarjoavat esimerkiksi Raiskauskriisikeskus Tukinainen ja Rikosuhripäivystys. Paikallisesti apua saa terveysasemalta, kriisikeskuksesta, mielenterveystoimistosta, perheasiainkeskuksesta ja perheneuvolasta. (Kun olet kokenut raiskauksen 2019.)

11 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa mielenkiintoinen ja erilainen seksuaalikasvatusmateriaali nuorille podcastin muodossa. Podcastissa käsitellään ajankohtaisia ja nuoria askarruttavia asioita seksuaalisuuteen ja seksiin liittyen. Tavoitteena on nostaa nuorten seksuaalista minäkuvaa ja lisätä nuorten kiinnostusta seksuaaliterveyttä kohtaan.

12 Opinnäytetyöprojekti

Aihe kehittyi keväällä 2019 opinnäytetyön tekijöiden tekemästä huomiosta, että nuoret esittävät paljon seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä nettipalstoilla. Älypuhelimet ovat nuorilla päivittäisessä käytössä ja erilaisia sivustoja liittyen seksiin löytyy paljon. Nuorilta vaaditaan nykyaikana hyvää medialukutaitoa, sillä jopa luotettavilla sivustoilla seksiin liittyvät käsitteet ja ajatusmaailmat ovat vanhahtavia. Opinnäytetyön tekijöiden tutustuttua nuorille tarkoitettuihin sivustoihin, päättivät opinnäytetyön tekijät tehdä seksuaalikasvatus-podcastin nuorille vapaa-ajallaan.

Opinnäytetyön tekijät halusivat mahdollistaa nuorille luotettavan, erilaisen ja rennon tavan oppia seksuaaliterveydestä. Opinnäytetyön tekijät perustivat podcastilleen Seksi kiinnostaa! -podcastilleen Instagram-tilin ja hämmästyivät, kun sivustolla oli näyttökertoja yli 2000

päivässä. Myöhemmin opinnäytetyön tekijät keksivät, että Seksi kiinnostaa! -podcast voisi olla heidän opinnäytetyö. Opettajat olivat kiinnostuneita ideasta opinnäytetyöpajassa.

12.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tulisi olla ammattikorkeakoulussa käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen. Sen tarkoitus on kuvata opiskelijoiden riittävää alan tietoa ja taitoa sekä toimia ammatillisen kasvun välineenä. Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisella asenteella, se kertoo lukijalle tekijän ammatillisesta osaamisesta. Opinnäytetyön voi tehdä tutkimuksen tai kirjallisuuskatsauksen sijaan myös toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan opastaminen, ohjeistaminen, toiminnan järjestäminen tai järjestäminen. Toimeksiantaja on merkittävässä roolissa toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10, 16, 65.)

Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa monella eri tapaa ja siihen sisältyy raportti ja tuotos. Tarkoituksena on, että opinnäytetyön tuotos on jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi tapahtuma. Tuotoksen lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö sisältää teoreettisen tietoperustan, jolla vahvistetaan opiskelijan osaamista soveltaa ammatillista tietoa ammatilliseen käyttöön. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 41-42, 51.) Raportti sisältää selvityksen konkreettisen tuotoksen tekemisen eteen tehdyistä toimenpiteistä ja sen on täytettävä tutkimusviestinnän vaatimukset. Siinä esitetään opinnäytetyön työprosessi. Raportissa osoitetaan mitä, miksi ja miten on tehty. Lisäksi raportissa on kuvaus työprosessista, tuloksista ja johtopäätöksistä. Raportin tulee sisältää myös arvioinnin prosessista, tuotoksesta ja opiskelijan omasta oppimisesta. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 65.)

12.2 Kohderyhmä toiminnallisessa opinnäytetyössä

Toiminnallinen opinnäytetyö kohdennetaan aina tietylle ryhmälle, jotta käsiteltävien aiheiden rajaaminen on mahdollista. Myös huolellinen tiedon ja aineiston keruu sekä opinnäytetyön suunnittelu varmistaa, ettei työ laajene liikaa. Kohderyhmä voi myös antaa palautteen valmiista tuotoksesta. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 38-40.) Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui yläasteikäiset nuoret.

Podcast julkaistaan kahdelle ilmaiselle alustalle (Youtube ja Anchor) kaikkien saataville ja sitä voidaan käyttää myös opetusmateriaalina. Opinnäytetyön tekijät ovat itse kokeneet, ettei seksuaalikasvatus koulussa ole ollut mielenkiintoista. Sama ongelma oli myös vapaa-ajalla, sillä internetistä ei löytynyt paljoa kiinnostavia sivustoja tai videoita seksuaaliterveydestä.

Kuitenkin yläasteikäiset nuoret etsivät seksistä tietoa paljon. Aiheen ollessa kiinnostava sitä työestetään runsaasti. Tiedon lähteinä käytetään esimerkiksi kavereita, internettiä, pornoa,

koulua ja lääkäripalstoja. Internetistä löytyvät kyseenalaiset tiedonlähteet sekä luotettavien lähteiden puute altistavat nuoria seksuaaliselle hyväksikäytölle. Nuori kokoaa mallia oman seksuaalisuutensa ilmaisemiseen hakemalla vastauksia kysymyksiin, mitä seksissä kuuluu tehdä, mikä on sopivaa, mitä muut tekevät, mitä lakeja aiheeseen liittyy sekä millainen käytös on ihailtua. Löydetyt tiedon perusteella nuori kehittää itselleen arvot ja asenteet sekä toimintastrategiat tuleviin seksikokemuksiinsa. (Cacciatore 2008, 170.)

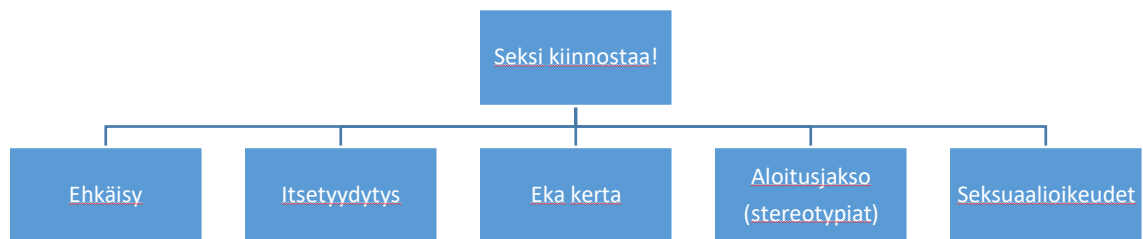
Tiedonjanon ja kyseenalaisten lähteiden vuoksi podcastin sisällössä pyrittiin siihen, että se on mukaansatempaava nuorille, jotta nuoret jäisivät kuuntelemaan luotettavaa tietoa seksistä. Podcastin on tarkoitus olla rento, hauska ja luotettava. Opinnäytetyön tekijät kokevat olevansa samaistuttavia ikänsä puolesta. Podcast on luonteva dialogi erilaisista seksuaaliterveyteen liittyvistä teemoista. Opinnäytetyön tekijöiden tuleva terveydenhoitajan tutkinto luo uskottavuutta ja jokainen jakso perustuu luotettavista lähteistä koottuun tietoon. Podcastiin haluttiin myös miesnäkökulma, sillä uskottiin, että podcast on pojille mielenkiintoisempi ja samaistuttavampi, jos podcastissa esiintyy mieshenkilö.

12.3 Podcastin suunnittelu ja toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutusmuotona päädyttiin podcastiin. Podcastien suosio on ollut kasvussa maailmanlaajuisesti ja Suomessa. Suoratoistopalvelu Spotifyhyn ladattiin vuonna 2019 lähes puoli miljoonaa uutta podcastia (Spotify paljastaa tämän hetken suosituimmat podcastit Suomessa 2019). Podcast voi olla fakta- tai fiktiivipohjainen. Nykyaikana podcasteja on eri aiheista, genreistä ja henkilöistä. Esimerkiksi Suomen valtionvarainministeriö ja Suomi digi tekevät yhteistyössä faktapohjaista podcastia (Podcast Digi ekaksi 2019). Podcastin hyvä puoli on se, että nuoret voivat kuunnella sitä missä ja milloin tahansa mobiililaitteen avulla. Podcast on suotuista ratkaisu toteutusmuodoksi, sillä se on uudenlainen ja nykyaikainen.

Teoriatietoon tutustuessa syksyllä 2019 lähdettiin suunnittelemaan jaksoiden pääteemat. Jaksojen aiheet rajattiin nuorten mielenkiinnon kohteiden, tutkimustulosten ja teorian tiedon perusteella. Suunnitelma podcast-jaksoista hahmoteltiin ajatuskarttaan (taulukko 1). Opinnäytetyön teoriapohjan tiedonhaussa hyödynnettiin Theseus-julkaisuarkistoa, Finna.fi-sivustoa, Google Scholaria sekä kirjallisia lähteitä. Internet-lähteissä hakusanoja olivat muun muassa: seksuaalikasvatus, nuoret ja ehkäisy, eka kerta sekä nuoret ja itsetyydytys. Tutkimuksia nuorten seksuaaliterveydestä löytyi hyvin. Esimerkiksi Väestöliiton FINSEX-kyselyt sekä kouluterveyskyselyt toimivat erinomaisina lähteinä. Opinnäytetyön tekijät tutustuivat nuorille tarkoitettuihin seksuaaliterveyttä käsitteleviin sivustoihin, jotta saatiin realistinen kuva tämän hetken tarjonnasta. Esimerkiksi Väestöliitto ja Mannerheimin lastensuojeluliitto ovat tuottaneet nuorille runsaasti materiaalia seksuaalisuudesta. Lisäksi lähteinä toimi niin kotimaisten kuin kansainvälisten terveysjärjestöjen ja alan asiantuntijoiden julkaisut.

Kun tietoperusta oli saatu valmiiksi ja jaksojen pääteemat päätetty aloitettiin jaksojen käsikirjoittaminen (liitteet 1-5). Jaksoista käsikirjoitettiin ennalta vain runko, jotta dialogi pysyisi jaksoissa luontevana. Jaksojen käsikirjoitukset lähetettiin sähköpostitse podcastissa esiintyvälle miesopiskelijalle.



Taulukko 1. Ajatuskartta

Podcast äänitettiin Tapiolan kirjaston äänitysstudioissa, jonka käyttöä varten opinnäytetyön tekijöiden tuli käydä koulutus. Koulutuksen lisäksi opinnäytetyön tekijät lasivat tietokoneelle editointiohjelman sekä äänen miksausohjelman, jotta studiossa äänitetyt ääninauhat saatiin suoraan omalle tietokoneelle.

Jaksot äänitettiin noudattaen ennalta kirjoitettuja käsikirjoituksia. Podcast-äänityksiin osallistui myös mieshenkilö, joka antoi kommentteja miesten näkökulmasta. Äänityskertoja oli yhteensä kolme. Toisen äänityskerran jälkeen opinnäytetyön tekijät kuuntelivat jaksojen raakaversiot sekä kommentoivat niitä.

Äänitysten jälkeen jaksot editoitiin ennalta annettujen kommenttien perusteella Audacity-sovelluksen avulla. Podcastin musiikki on ladattu Youtuben ilmaisesta äänikirjastosta. Kummallakaan opinnäytetyön tekijällä ei ollut aiempaa kokemusta podcastien editoinnista ja Sikasen päätti ottaa editoinnin vastuulleen. Sikasen tuli opetella Audacity-sovelluksen käyttö alusta alkaen.

Editoinnin jälkeen Seksi kiinnostaa! -podcastille luotiin Youtube kanava, jonka lisäksi jaksot ladattiin myös Anchor-sovellukseen. Tämän jälkeen ohjeet podcast-jaksojen kuunteluun annettiin sovitusti yhteistyökoulun opettajalle sähköpostitse. Samaisessa sähköpostissa oli myös ohje ja linkki Google Forms- kyselyn käyttöön. Yhteistyökoulun opettajan kanssa sovittiin,

että oppilaat kuuntelevat jaksot kahdessa viikossa, jonka jälkeen antavat palautteet Google Forms- kyselyn kautta. Yhteistyökoulun opettaja kuuntelutti osia jaksoista oppitunneilla ja jakoi Wilma- viestikanavan avulla oppilaille linkit jaksoihin sekä palautekyselyyn. Oppilailla oli siis mahdollisuus kuunnella jaksot kokonaisuudessaan vapaa-ajalla.

12.4 Podcast seksuaalikasvatuksen ja terveyden edistämisen menetelmänä

Seksuaalikasvatus jaetaan kolmeen luokkaan: seksuaalivalistus, seksuaaliopetus ja seksuaali-neuvonta. Seksi kiinnostaa! -podcast lukeutuu seksuaalivalistukseksi, sillä viestintä on yksi suuntaista. Opinnäytetyön tekijöillä on kuitenkin vapaa-ajallaan podcastille Instagram-tili, jossa nuoret voivat laittaa viestiä podcastiin liittyen. Tämän perusteella ei voida kuitenkaan suoraan sanoa, että podcast on seksuaaliopetusta, sillä seksuaaliopetusta annetaan pääsääntöisesti pienemmälle joukolle, kuten koululuokalle. Seksuaaliosaaminen voidaan jakaa esimerkiksi käytännön taitojen osaamiseen, kriittiseen ajattelutaitoon, itsetuntemukseen sekä eettiseen vastuullisuuteen. Seksuaalikasvatuksessa on huomioitava sisältöjen monipuolisuus ja tämä muistettiin podcastia suunnitellessa. (Seksuaalikasvatus 2019.)

Podcast voi asianmukaisesti tuotettuna olla erittäin tehokas terveyden edistämisen menetelmä. Podcast on luotettava ja tehokas silloin, kun se pohjautuu teorian tietoon ja kohde-ryhmä on huomioitu sisällön esillepanossa. Podcastin vaikuttavuutta terveyden edistämisen keinona ei ole kuitenkaan laajemmin tutkittu. (Podcasting Best Practices v. 1.0 2008; Williams 2015.)

Seksi kiinnostaa! -podcastissa huomioidaan Maailman terveysjärjestön seksuaalikasvatuksen standardit. Lisäksi podcast pitää sisällään kolmen tason ajattelun: must know - pitää ainakin osata, should know - olisi hyvä osata ja nice to know - olisi mukava osata. (Seksuaalikasvatus 2019). Seksuaalikasvatusta tulisi järjestää oppilaslähtöisesti ja mielenkiinnon kohteen mukaan (Koponen 2005). Kolmen tasoisella ajattelulla pyritään podcastissa varmistamaan se, että jokainen oppii jotain uutta ja näin mielenkiinto pysyy nuorilla yllä. Seksuaalikasvatuksen opetusvälineet ovat olleet yksipuolisia vuoteen 2006 asti ja vuonna 2015 tehdyssä tutkimuksessa kerrotaan, että opetusmenetelmiä on uudistettu. Opetusmenetelmät seksuaalivalistuksessa ja -opetuksessa ovat kuitenkin edelleen pääosin yhteisömallisia. (Kontula ja Meriläinen 2007; Bildjuschkin 2015.) Nuoret oppivat asioita eri tavoilla ja tämä tulisi pitää mielessä toteuttaessa seksuaalikasvatusta. (Koponen 2005). Podcast mahdollistaa seksuaalivalistuksen milloin tahansa. Nuori voi kuunnella podcastia missä tahansa ja palata sen pariin aina tarvittaessa.

Podcast-jaksot tulee otsikoida huomiota herättävästi, jotta kuuntelijat saadaan kuuntelemaan podcastia. Lisäksi on hyvä tehdä lyhyt kuvaus jakson sisällöstä. Podcast-jakson alussa on tyyppillisesti tunnusmusiikki ja lyhyt tekijän esittely. Podcastin tuottamiseen tarvitaan mikrofoni, tietokone, editointiohjelma sekä alusta, jonne podcast ladataan. Podcastia kuunnellaan usein mobiililaitteen kuulokkeilla, joten podcastin äänenlaatuun on tärkeää panostaa. (Skog 2018.)

Seksi kiinnostaa! -podcastista äänitettiin muutama demonstraatio jakso keväällä 2019. Tällöin tajuttiin, että hyvän äänenlaadun eteen on tehtävä töitä. Podcast tullaan äänittämään Tapiolan kirjaston musiikkistudiossa.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa podcastin hyviä ja huonoja puolia seksuaalikasvatusmenetelmänä arvoitiin SWOT-analyysin avulla (taulukko 2). Nelikenttäanalyysi SWOT on yleisesti käytetty analysointimenetelmä. Yksinkertaisen SWOT-analyysin avulla on mahdollista havainnollistaa tutkittavan kohteen tai työn vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden uhat ja mahdollisuudet. (Kortelainen & Paananen 2013.)

<p><u>Vahvuudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Podcasttien suosio on kasvanut lähivuosina Podcastin kuuntelu on ilmaista ja vaivatonta, missä ja milloin tahansa 	<p><u>Heikkoudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Nuorille on jo runsaasti tietoa seksuaalisuuteen liittyen netissä Opinnäytetyöhön käytettävä aika ja resurssit ovat rajalliset. Podcastin tuottaminen aikaa vievä projekti.
<p><u>Mahdollisuudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Podcastilla on mahdollisuus lisätä nuorten kiinnostusta seksuaaliterveyttä kohtaan ja antaa lisää tietoa seksuaaliterveyteen liittyen Uusi tapa seksuaalivalistaa/-opettaa 	<p><u>Uhat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Podcast opetusmenetelmänä ei innosta nuoria Podcastissa on riittämätön äänenlaatu tai editointi, joka vaikuttaa kuuntelijoiden kiinnostukseen podcastia kohtaan

Taulukko 2 SWOT-analyysi.

12.5 Podcastin arviointi

Terveysaineiston arvioinnin avulla selvitetään, mitä on saavutettu ja miten. Tarkoituksena on analysoida tuotosta ja löytää sen hyvät ja huonot puolet sekä mahdolliset kehityskohteet. Tuotoksen laatua on mahdollista arvioida terveysaineistolle asetettujen laatukriteereiden avulla. Laadukas tuotos täyttää terveysaineistolle asetetut laatukriteerit. Laatua arvioidessa huomioidaan myös kohderyhmässä heränneet tunteet. Arvioinnista kerätyllä palautteella on mahdollista viimeistellä terveysaineistoa entistä paremmaksi. (Parkkunen, Korkinen-Olonqvist & Ventio 2001, 4; Rouvinen-Wilenius 2007.)

Kun podcast-jaksot on äänitetty, on erittäin hankalaa lähteä muuttamaan niiden sisältöä. Podcastin tuottaminen vaatii käsikirjoituksen, äänitysstudion varaamisen ja siellä äänittämisen sekä editoinnin. Tästä syystä järkevänä vaihtoehtona koettiin, että opponentit lukivat opinnäytetyön suunnitelman sekä podcast-jaksojen käsikirjoitukset eivätkä anna kehitysehdotuksia valmiista jaksoista. Palaute annettiin vapaamuotoisesti sähköpostilla. Opponentit kiinnittivät huomiota siihen, että johdannossa puhuttiin vain yleisellä tasolla nuorista ja pojista. Tytöistä ei puhuttu lainkaan. Palautteen ansiosta tyttöjen ajatuksia lisättiin johdantoon. Lisäksi opponentit sanoivat, että suuseksistä oli vähän tietoa, joten suuseksistä lisättiin oma kappale tietoperustaan.

Podcastin arviointi toteutettiin Google Formsissa luotavan verkkokyselylomakkeen avulla (liite 6). Palaute kerättiin seitsemältä Mikkelin Urheilupuiston terveystiedon opetusryhmältä. Kyse-lyyn alkuun laitettiin lyhyt saatekirje, jossa esiteltiin opinnäytetyön tekijät, annettiin tieto palautteen antamisesta sekä kerrottiin, että mihin kysymyksiin vastaaminen on vapaaeh-toista. Kyselyn kysymykset perustuivat opinnäytetyön tavoitteisiin.

Kyselymenetelmä on tehokas tapa kerätä palautetta. Kysely ei vie tekijöiden aikaa ja aineisto on nopeaa käsitellä, mikäli kyselylomake on suunniteltu huolellisesti. Nykyaikana tuloksia on helppo käsitellä tietokoneen avulla. Kyselyllä on myös heikkouksia. Esimerkiksi ei voida tie-tää, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn. Lisäksi kato eli vastaamattomuus on joissakin tapauksissa merkittävä ongelma. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 195, 200.)

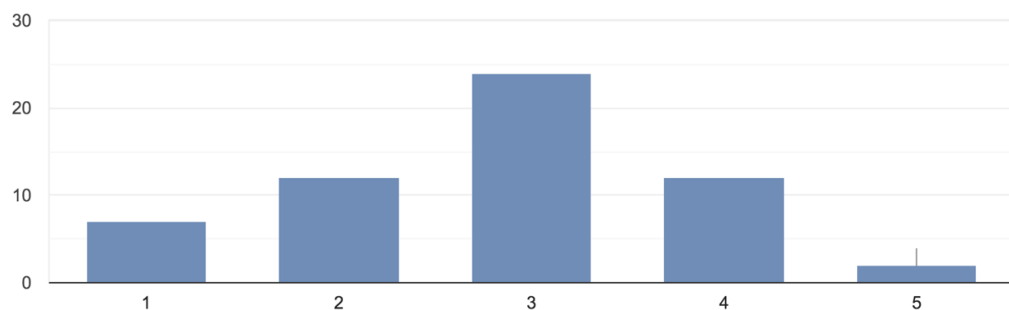
Yhteyshenkilönä toimi terveystiedon opettaja, joka ohjeisti oppilaita verkkokyselyn täyttämi- sessä. Tästä syystä kato ei noussut merkittäväksi tekijäksi. Kyselyyn vastaaminen oli oppilaille kuitenkin vapaaehtoista, minkä vuoksi vastausta ei saatu kaikilta oppilailta. Kyselyssä suurin osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä, jotka olivat asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia. Skaaloihin perustuviin kysymyksiin vastaaminen ei ollut pakollista lomakkeessa. Yleisesti kyse- lyä suunniteltaessa tutkija suunnittelee monivalintakysymykset valmiiksi. Skaaloihin perustu- vassa kysymystyypissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee, kuinka voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä kuin kyseinen väittämä. Asteikot ovat yleisesti 5- tai 7-portaisia ja ne luovat laskevan tai nousevan skaalan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 199-200.) Skaaloi- hin perustuvien kysymysten lisäksi kyselylomakkeeseen laitettiin viimeiseksi vapaaehtoinen ´vapaat kommentit podcastista´ kysymys, johon oppilailla oli mahdollista kirjoittaa pa- lautetta podcastista. Vapaat kommentit päätettiin avata kolmivaiheisen sisällönanalyysin avulla. Kyselyssä kysyttiin myös, mikä oli oppilaiden mielestä paras jakso.

Tarkkoja sääntöjä kysymysten laatimiseen ei ole. Kyselylomaketta laadittaessa on kuitenkin muistettava, että selvyys on tärkeintä. Kysymysten tulisi merkitä samaa kaikille vastaajille ja kysymys ei saisi sisältää kaksoismerkitystä. Pitkiä kysymyksiä on syytä välttää, sillä lyhyet ky- symykset on helpompi ymmärtää. Vaihtoehto ´ei mielipidettä´ on hyvä tarjota vastaajalle.

Usein ihmiset vastaavat kyselyyn, vaikka mielipidettä ei olisikaan. Mikäli 'ei mielipidettä' vaihtoehto tarjotaan kyselyssä, valitsee sen 12-30 prosenttia vastaajista. Kysymysten määrä ja järjestys on suunniteltava huolellisesti. Alkuun kannattaa sijoittaa kysymyksiä, joihin on helppo vastata ja loppuun asettaa spesifiset kysymykset. Lisäksi sanavalinnat, on huomioitava kyselyssä niin, että vastaajat ymmärtävät termit ja annetut kysymykset. Lomakkeen kokeilu on välttämätöntä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 202-204.) Podcastin kyselylomake lähetettiin sähköpostitse muutamalle yliopisto opiskelijalle kommentoitavaksi, jotta siitä saatiin mahdollisimman selkeä. Kyselylomakkeesta saatiin positiivista palautetta. Se koettiin selkeäksi ja kommentoijat sanoivat, että se on sopivan lyhyt.

Oppilailta saatiin runsaasti palautetta kyselyn avulla. Yhteensä 57 oppilasta vastasi kyselyyn. Skaaloihin perustuvissa kysymyksissä oli annettu vastausvaihtoehtoja vastaavat sanamuodot vain vaihtoehtoille 1 ja 5. Muut vastausvaihdot asettuivat 1 ja 5 välille. Kuvioissa y-akselilla on esitetty, kuinka monta prosenttia vastaajista on valinnut kyseisen vastausvaihtoehdon. Palautteen perusteella podcastista opittiin jonkin verran uutta (kuvio 1). Lähes puolet oppilaista valitsi vastausvaihtoehdon 3. Seitsemän oppilasta ei oppinut mitään podcastista palautteen perusteella.

Minkä verran opit uusia asioita podcastista?
57 vastausta

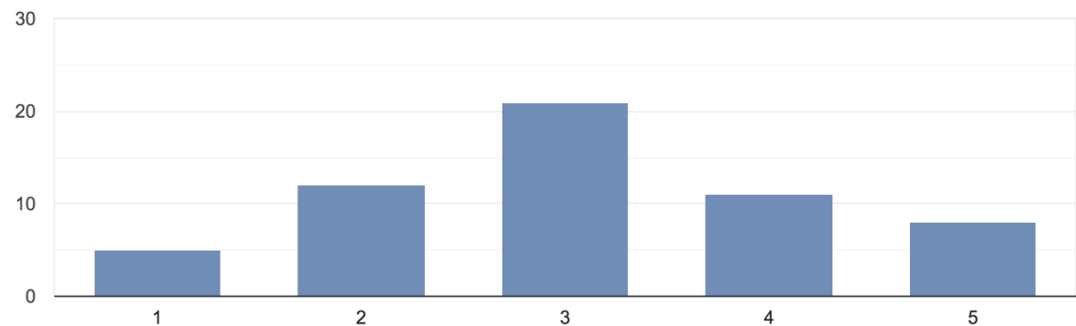


Kuvio 1 Minkä verran podcastista opittiin uusia asioita?

Palautteen perusteella voidaan todeta, että podcastia pidettiin melko mielenkiintoisena (kuvio 2). 21 oppilasta eli suurin osa valitsi vastausvaihtoehdon 3. Vastausvaihtoehdon 4 tai 5 valitsi 19 oppilasta ja vastausvaihtoehdon 1 tai 2 17 oppilasta.

Oliko podcast sinusta mielenkiintoinen?

57 vastausta

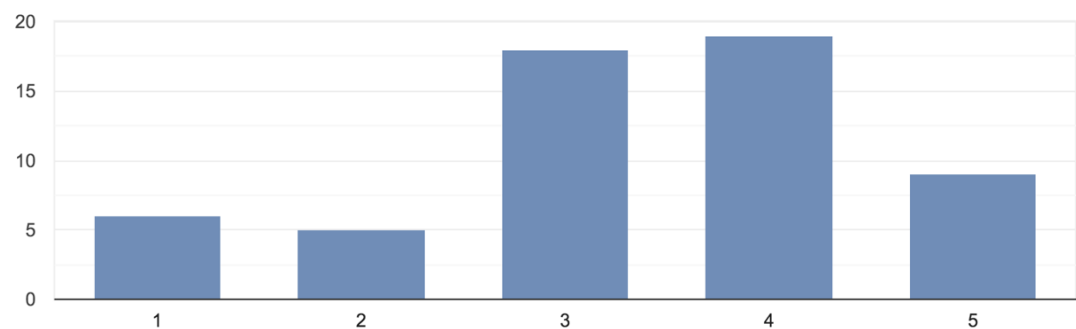


Kuvio 2 Miten mielenkiintoiseksi podcast koettiin?

Kyselyssä kysyttiin myös podcastin hyödyllisyydestä ja lähes kaikki oppilaat vastasivat, että podcast oli heille hyödyllinen (kuvio 3). 11 oppilasta valitsi vastausvaihtoehdon 1 tai 2 eli heidän mielestään podcast ei ollut hyödyllinen. Vastausvaihtoehdon 3 valitsi 18 oppilasta. 29 oppilasta valitsi vaihtoehdon 4 tai 5 eli he kokivat, että podcast oli hyödyllinen tai erittäin hyödyllinen. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan kuuntelisi enää uusia jaksoja (kuvio 4).

Oliko podcast sinusta hyödyllinen?

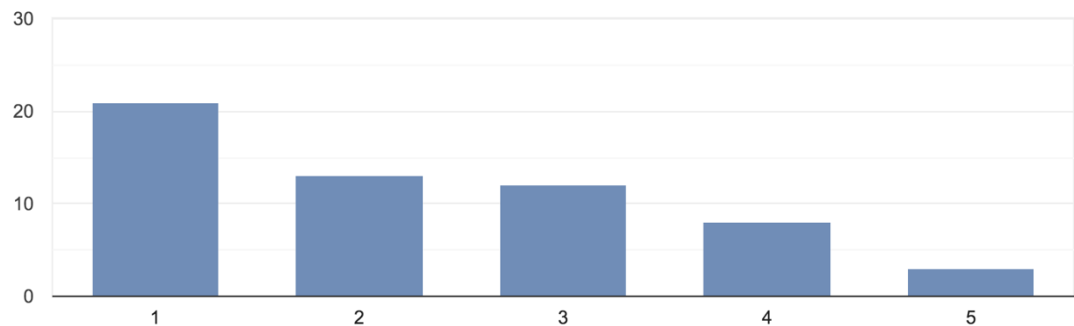
57 vastausta



Kuvio 3 Kuinka hyödylliseksi podcast koettiin?

Jos podcastista tulisi lisää jaksia, kuuntelisitko niitä?

57 vastausta

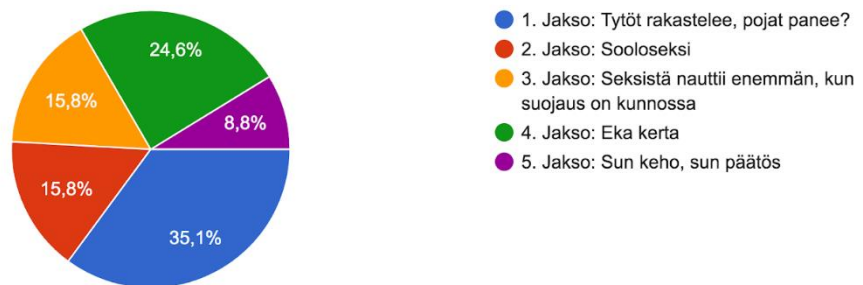


Kuvio 4 Kuinka moni oppilaista kuuntelisi uusia jaksia?

Kyselyn perusteella suosituimmaksi jaksoksi osoittautui ensimmäinen jakso ja vähiten suosiota sai viides seksuaalioikeuksia ja -rikoksia käsittelevä jakso. Google Forms- kysely loi yhteenvedon jaksojen suosiosta (kuvio 5).

Mikä jakso oli mielestäsi paras?

57 vastausta



Kuvio 5 Yhteenveto jaksojen suosiosta

Rakentavaa avointa palautetta saatiin melko vähän. Puolet avoimista kommenteista eivät liittyneet podcastin arviointiin. Rakentavat avoimet palautteet avattiin suunnitelman mukaan aineistolähtöisellä laadullisella sisällönanalyysillä (Liite 7). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme vaihetta, jotka ovat pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Ensimmäisenä avoimet palautteet luettiin läpi ja vastaukset pelkistettiin. Tämän jälkeen saatiin ryhmiteltyä vastaukset kolmeen ryhmään. Kolmesta ryhmästä saatiin luotua kolme alaluokkaa. Sisällönanalyysin avulla saatiin kolme

keskeistä asiaa työn palautteen kannalta. Nuorten mielestä podcast oli hyvä ja siitä välittyi avoimuus sekä oppimisen tueksi toivottiin videota.

Opinnäytetyön tekijät olivat sähköpostitse yhteydessä yhteistyökoulun opettajaan opinnäytetyöprosessin lopussa ja kysyivät opettajalta palautetta siitä, miten podcast toimi seksuaalikasvatusmenetelmänä yläasteella. Opettaja kertoi yllättyneensä podcast- jaksoiden pituudesta, sillä yläasteella oppituntien pituus on 45 minuuttia. Hänestä oppitunneille sopisi paremmin 15-20 minuuttia pitkät jaksot. Podcast-jaksoiden keskimääräinen pituus oli 30 minuuttia. Opettajalle jäi oppituntien perusteella kuva, että oppilaat olivat kiinnostuneita kuuntelemaan jaksosia. Opettaja kuuntelutti jaksosia mielellään oppilaille. Hän kertoi myös, että jaksoiden aiheet olivat suoraan terveystiedonopetussuunnitelman mukaisia. Opettaja on kiinnostunut hyödyntämään jaksosia myös tulevaisuudessa opetuksessaan.

13 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessissa (Taulukko 3) edettiin suunnitelman mukaan. Aihe muodostui keväällä 2019, kun opinnäytetyön tekijät halusivat tuottaa seksiin liittyvän podcastin nuorille. Syksyllä 2019 havahduttiin, että Seksi kiinnostaa! -podcast voisi toimia opinnäytetyönä ja idea käsiteltiin opinnäytetyöpajassa. Opettajat olivat myönteisiä aihetta kohtaan.

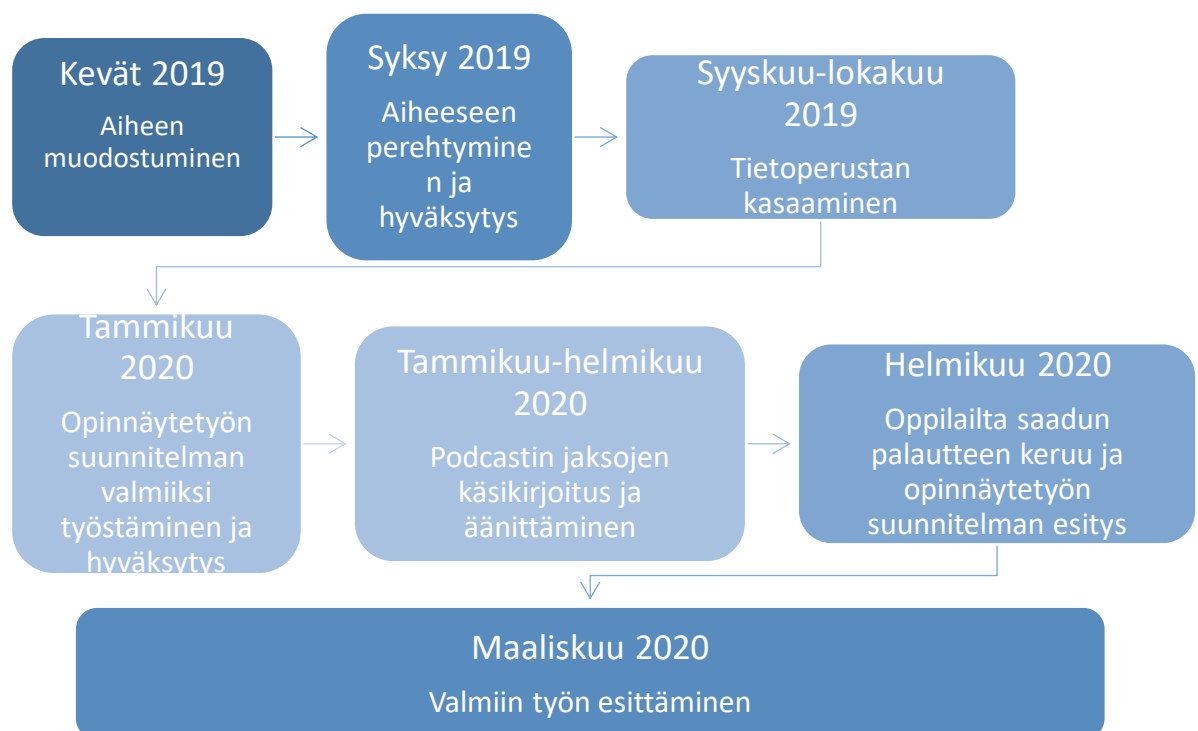
Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin tietoperustan kirjoittamisella, jota työstettiin syksyllä 2019 sekä tammikuussa 2020. Opinnäytetyöntekijöillä oli marras-joulukuussa 2019 seitsemän viikon harjoittelu sekä joululoma, joiden aikana pidettiin tietoinen tauko opinnäytetyön tekemisestä. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että oli tärkeää kokoontua yhteen ideoimaan ja kirjoittamaan työtä, jotta siitä saatiin molempien näköinen.

Suunnitelman liitteiksi laitettiin jaksoiden käsikirjoitukset, jotka oli helppo työstää huolellisen tietoperustan ansiosta. Opinnäytetyön tekijät eivät halunneet suunnitella jaksosia runkoa pidemmälle, jotta jaksoissa oleva dialogi pysyisi luontevana. Tammikuussa 2020 opinnäytetyön suunnitelma oli valmis ja opponentit antoivat suunnitelmasta palautetta. Palautteen avulla suunnitelmaa muokattiin vielä entistä paremmaksi ja aloitettiin podcastin äänitykset. Podcastin aiheista ei tehty esikartoitusta nuorilta, sillä teoreettisen viitekehyksen avulla saatiin tietää nuoria eniten kiinnostavat ja ajankohtaiset aiheet seksiin liittyen.

Podcastin äänittäminen oli monivaiheinen prosessi ja osoittautui ajateltua hankalammaksi. Keskustelun edetessä lähdettiin helposti keskustelemaan ohi käsikirjoituksen, jonka vuoksi jaksosta olisi voinut tulla sekava. Tällöin äänityksessä pidettiin tauko ja päätettiin, mistä kohdasta käsikirjoitusta jatketaan.

Jaksojen editoimiseen meni yllättävän paljon aikaa, sillä jokainen jakso tuli kuunnella editointi vaiheessa ainakin kaksi kertaa, jotta kaikki pois haluttava saatiin editoitua. Editointi vaiheessa jaksoista poistettiin esimerkiksi aiheen ohi menevät keskustelut sekä huonot sanavalinnat. Opinnäytetyön tekijät ovat tyytyväisiä editoinnin lopputulokseen.

Yhteistyö Urheilupuiston koulun kanssa sujui moitteettomasti ja palautteet saatiin ajallaan. Aikaa kuunteluun sekä palautteen antamiseen varattiin kaksi viikkoa. Urheilupuiston koulun terveystiedon opettajan mielestä kahden viikon kuunteluaika kuulosti realistiselta. Opinnäytetyön tekijät olisivat olleet valmiita matkustamaan Mikkeliin keskustelemaan yhteistyöstä, mutta yhteistyötahon mielestä yhteistyö voitiin toteuttaa sähköpostin välityksellä.



Taulukko 3 Opinnäytetyöprosessi

14 Pohdinta

Opinnäytetyöntekijöille oli tärkeää jo heti prosessin alusta lähtien, että opinnäytetyön produktiosta tulisi luotettava ja mielenkiintoinen sekä se on tuotettu eettisesti oikein. Aiheen valikoitumiseen vaikuttivat aiheen kiinnostavuus ja ajankohtaisuus. Nuorten terveyden edistäminen on oleellinen osa kansanterveyttä (Kuronen 2007). Opinnäytetyön tekijät halusivat kohdentaa opinnäytetyön nuorille, jotta opinnäytetyöprosessin tuotoksella saataisiin mahdollisesti aikaan myös pitkäaikavälin hyötyjä.

14.1 Tuotoksen tarkastelua

Suunnitelma vaiheessa opponenteilta ei tullut kehitysehdotuksia podcast- jaksoiden käsikirjoituksiin. Podcastia lähdettiin siis toteuttamaan käsikirjoitusten mukaan. Yhteensä jaksoja äänitettiin viisi. Jaksoista tuli suunniteltua informatiivisempia, jotta kaikki tieto saatiin sisällytettyä jaksoihin. Jaksoissa pysyi kuitenkin luontevuus, vaikka sanavalinnat harkittiin niin, ettei podcast vaikuta opinnäytetyöntekijöiden ammattimaisuuteen. Mikäli podcast olisi tuotettu vapaa-ajalla olisi siitä varmasti tullut vielä rennompia, mutta tässä tapauksessa opinnäytetyön tekijät halusivat puhua asioista pääasiassa asiantuntija näkökulmasta.

Jaksoista suosituimmaksi nousseessa Pojat panee ja tytöt rakastelee? -jaksossa keskustelu on rennompaa kuin muissa jaksoissa, sillä asioita pohditaan enemmän yhteiskunnallisesta kuin tieteellisestä näkökulmasta. Lisäksi aiheet ovat varmasti nuorille arjesta tuttuja. Nämä voivat olla syitä, miksi ensimmäinen jakso on noussut suosituimmaksi. Myös Eka kerta- jakso nousi odotetusti muita jaksoja suosituimmaksi. Nuoret olivat nettipalstojen ja tutkimusten perusteella erittäin kiinnostuneita kuulemaan yhdyntään liittyvistä asioista. Opinnäytetyöntekijät pitivät Eka kerta- jaksoa kannustavana. Jaksossa tulee hyvin ilmi, että seksistä saa nauttia ja kukaan ei voi olla mestari sängyssä heti aluksi.

Sooloseksi- ja Seksistä nauttii enemmän kuin suojaus on kunnossa- jaksot olivat kyselyn perusteella yhtä hyvät ja asettuvat paremmuusjärjestyksessä kolmannelle sijalle. Jokainen nuori kehittyy omassa tahdissaan. Nuoret voivat olla saman ikäisinä kiinnostuneita eri asioista. Toinen voi aloittaa masturboinnin ja omaan kehoon tutustumisen, kun taas toiselle ehkäisyn hankinta on ajankohtaista. Nuorten yksilöllinen kehittyminen ja erilaiset kiinnostuksen kohteet voivat vaikuttaa siihen, että masturbointia ja ehkäisyä käsittelevät jaksot olivat yhtä suosittuja.

Mun keho, mun päätös- jaksossa perehdyttiin tarkasti seksuaalioikeuksiin. Lisäksi jaksossa käsitellään seksuaalirikoksia ja kuinka toimia kohdatessa seksuaalista väkivaltaa. Jakso on selvästi vakavamielisempi kuin muut jaksot, sillä aiheesta on mahdotonta vitsailla. Myös oikeasta elämästä peräisin olevat esimerkit eivät ole muiden jaksoiden tapaan hauskoja kummellus tarinoita vaan synkempiä kertomuksia. Mikäli nuorella ei ole kokemusta seksuaalisesta väkivallasta voi aihe tuntua vieraalta ja kaukaiselta sekä näin ollen tylsältä.

Palautteen keräämiseen sopiva aika tiedusteltiin yhteishenkilöltä etukäteen. Alkuperäisestä aikataulusta poiketen kyselyä siirrettiin aiemmaksi, jotta palaute saatiin ajallaan eikä kysely ajoitu oppilaiden loma-ajalle. Kyselyn ajoittaminen on hyvä suunnitella, jotta saadaan mahdollisimman korkea vastausprosentti (Vilkkä 2007, 28). Palautteita saatiin yhteensä 57. Opinnäytetyön tekijät olivat tyytyväisiä vastaajamäärään, sillä vastaaminen oli oppilaille vapaaehtoista.

Oppilaiden palautteen perusteella podcast koettiin melko mielenkiintoiseksi sekä hyödylliseksi, vaikka oppilaat eivät uusia jaksoja enää palautteen mukaan kuuntelisikaan. Avoimen palautteen perusteella podcastia pidettiin samaistuttavana ja avoimena. Palautteen perusteella voidaan todeta, että opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Podcast on helposti kaikkien saatavilla ilmaiseksi netissä. Podcastin avulla nuoret saavat tietoa seksuaalisuudesta ja se muistuttaa nuoria siitä, että seksistä saa nauttia ja seksuaalisuus on normaalia.

14.2 Eettisyys

Eettiset seikat kulkevat opinnäytetyön tekijöiden mukana läpi koko opinnäytetyöprosessin (Juvakka & Kylmä 2012, 137). Eettisesti hyvin tuotettua tutkimusta tai opinnäytetyötä tehdessä on hyvä pitää mielessä eettisyyden kahdeksan vaatimusta. Nämä ovat: älyllinen kiinnostus, rehellisyys, tunnollisuus, vaaran eliminointi, sosiaalinen vastuu, ammatinharjoituksen edistäminen, arvostus yhteistyökumppaneita kohtaan ja ihmisarvon kunnioitus. (Hallamaa, Launis, Lötjönen & Sorvali 2006, 38.) Jotta opinnäytetyö voisi olla uskottava, on opinnäytetyön tekijöiden pohdittava eettisiä ratkaisuja ja noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä (Sarajärvi & Tuomi 2011, 132). Ensimmäinen eettinen ratkaisu tutkimustyössä on aiheen valinta. Kysymyksinä usein herää, miksi aihetta tehdään ja kenelle tutkimus on tarkoitettu. Pohja tutkimukselle tulisi olla ihmisarvoa kunnioittava. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 24-25.)

Opinnäytetyön tekijöillä tulisi pitää yllä kriittistä asennetta koko prosessin ajan. Kriitikki tulisi kohdistaa niin teorian tiedon hankintaan, kuin omaa työtä kohtaan. Yksi tärkeimmistä eettisistä periaatteista liittyy tutkimuksen luotettavuuteen. Tämä tarkoittaa, että tutkimustulosta tarkastellaan sen paikkansa pitävyyden, yleistettävyyden sekä julkistamisen suhteen. Lähdekritiikkiä arvioidessa lähteitä tulisi tarkastella sen luotettavuuden sekä eettisyyden näkökulmasta. (Mäkinen 2005, 85-86; Mäkinen 2006, 102.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä kiinnitettiin erityistä huomiota lähdemateriaaliin. Opinnäytetyön tekijät ovat pohtineet millä tavalla ja tasolla yläasteikäisille on soveliaista puhua seksiin liittyvistä aiheista. Podcastin kuuntelu on täysin vapaaehtoista. Oppilaat antoivat palautetta anonymisti ja vastauksia käsiteltiin luotamuksella. Podcast-jaksoja äänittäessä huomioitiin, kuinka omat arvot ja mielipiteet esitetään. Opinnäytetyön tekijät pyrkivät puolueettomuuteen ja katsomaan asioita mahdollisimman monesta näkökulmasta. Opinnäytetyön tekijöille oli erittäin tärkeä pitää yllä ammattitaitoa, joten eettisyyden pohdinta podcastin jaksosten sisältöjä tehdessä oli ehdotonta.

14.3 Luotettavuus

Nykypäivänä netistä löytyy paljon erilaista tietoa. Jotta oikean ja luotettavan tiedonlähteen löytää, tulee tehdä tiedon arviointia eli olla lähdekriittinen. Luotettavia lähteitä etsiessä on tärkeää kiinnittää huomiota lähteen ajantasaisuuteen, laatuun ja ikään sekä asiantuntijan pätevyyteen ja aineiston tunnettavuuteen. (Mäkinen 2005, 62; Vilkkä & Airaksinen 2004, 72-73.)

Laadullista tutkimusta tuotettaessa tutkijan oma rehellisyys ja teot luokitellaan luotettavuuden indikaattoreiksi (Vilkkä 2015, 196). Luotettavuuden tutkimiselle voidaan asettaa kriteerit, jotka ovat: uskottavuus, reflektiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys (Juvakka & Kylmä 2012, 127). Opinnäytetyön tekijät aloittivat opinnäytetyöprosessin perehtymällä ensin aineistoon ja etsimällä ajankohtaisia luotettavia lähteitä. Näistä lähteistä lähdettiin kokoamaan tietoperustaa.

Uskottavuus (credibility) on uskottavuuden osoittamista tuloksissa ja tutkimuksessa. Vahvistusta uskottavuudelle voidaan saada tutkimuksen osallistujien avulla. Heidän kanssaan on hyvä keskustella tutkimuksen eri vaiheissa ja heiltä voi pyytää arviointia tulosten paikkansapitävyydelle. Lähteitä selatessa olisi hyvä muistaa myös terveen järjen käyttö, sillä lähdekriittisyys ei ole vain mekaaninen operaatio. (Juvakka & Kylmä 2012, 128; Alasuutari 2007, 101.)

Kun aloitetaan tarkastelemaan reflektiivisyyttä osana uskottavuutta, on erittäin tärkeää, että tutkimuksen tai opinnäytetyön tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan. Tutkimuksen tekijän on tarkasteltava, kuinka hän vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Juvakka & Kylmä 2012, 129.) Ohjaavan opettajan kanssa käytiin läpi opinnäytetyö ideaa ja huomattiin, että podcastissa olisi hyvä olla myös miehen näkökulma esillä. Opinnäytetyön tekijät pyysivät tuttavaa miesopiskelijaa mukaan podcast-äänityksiin antamaan miehen näkökulman aiheisiin.

Vahvistettavuutta (auditability) tarkkaillaan tutkimuksessa alusta loppuun. Tämä tarkoittaa, että tutkijan on kirjattava tutkimuksensa niin, että toinen tutkija voi tarkkailla prosessin kulua. Tähän voi käyttää apuna esimerkiksi tutkimuspäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirjaan voi merkitä tutkimuksen eri vaiheita, haastattelutilanteet ja tulokset sekä johtopäätökset aineiston avulla saadusta tiedosta. (Juvakka & Kylmä 2012, 129.) Opinnäytetyössä pidettiin ohjaava opettaja ajan tasalla työstä. Hänelle lähetettiin raakaversioita opinnäytetyön pohjasta ja tarvittaessa tehtiin muutoksia työhön.

Opinnäytetyössä tulee selkeästi ilmi opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet. Tarkoitusta on perusteltu lähteiden avulla. Opinnäytetyöprosessi on kuvattu selkeästi ja kattavasti. Opinnäytetyön tekijät ovat myös arvioineet opinnäytetyön luotettavuutta omien toimintatapojensa näkökulmasta.

14.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt meitä ryhmätyöskentelyssä, ammatillisessa kasvussa, terveyden edistämisessä sekä vuorovaikutustaitomme ovat parantuneet. Olemme perehtyneet ja lukeneet paljon tietoa nuorten seksuaalisuudesta ja seksuaalikäyttäytymisestä. Voimme hyödyntää saamaamme tietoa tulevaisuuden terveydenhoitotyössä. Yhteistyö sujui erinomaisesti koko prosessin ajan, sillä meistä on kehittynyt toimiva tiimi useiden opintojen aikana

tuotettujen projektien ansiosta. Hyödynsimme molempien vahvuuksia opinnäytetyötä tehdessä ja työnjako pysyi selkeänä ja tasavertaisena koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Yhdessä työskentely oli meille luontevaa ja molemmat järjestivät tasapuolisesti aikaa opinnäytetyön tekemiseen kalenteristaan. Kokoonnuimme lähes poikkeuksetta tekemään opinnäytetyötä yhdessä. Opimme antamaan rakentavaa palautetta toisen työstä sekä ottamaan palautetta vastaan. Lisäksi oman työn kriittinen tarkastelu kehittyi prosessin aikana.

Vaikka olimme järjestäneet kahdestaan yhteistä aikaa reilusti, oli prosessin aikana aikataulullisia haasteita. Äänitysstudioissa vapaat ajat olivat tiukassa, joten meidän tuli joustaa aikatauluissa vapaiden aikojen mukaan. Lisäksi ajan tuli sopia myös mies vieraallemme. Yhteistyökoulu oli aikataulullisesti joustava ja yhteistyö heidän kanssaan sujui moitteettomasti.

Opinnäytetyön aihe oli molemmista kiinnostava ja koimme, että opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisena opinnäytetyönä oli juuri meille sopiva vaihtoehto. Itsenäinen työote ja luotettavan tiedon hankinta on kehittynyt koko prosessin ajan. Kokosimme tietoa nuorten seksuaalisuudesta lähdekriittisesti monista eri lähteistä. Tieteellisen tekstin tuottamisen taidot kehittivät molemmilla sekä opimme, kuinka opinnäytetyön laajuinen projekti viedään alusta loppuun.

Podcastin tuottamisessa saimme käyttää vahvuuksiamme, kuten avoimuutta sekä luovuutta. Halusimme luoda kiinnostavan podcastin, sillä olemme itse kokeneet, että podcastit ovat mielenkiintoinen tapa oppia uusista asioista. Jaksojen sisällöt voi kohdentaa kohderyhmälle sopiviksi ja palautteiden myötä toimintaa voidaan kehittää paremmaksi. Odotimme innolla oppilaiden palautetta podcastista ja koimme palautteen tärkeäksi. Palautteen ansiosta opimme millainen sisältö yläasteikäisiä kiinnostaa sekä mitä hyvää ja kehitettävää podcastissa oli.

14.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Podcastin kuunteli opinnäytetyöprosessin aikana seitsemän terveystiedon opetuksen ryhmää Mikkelin Urheilupuiston koulusta. Lisäksi podcast on veloituksetta kuunneltavissa Youtubessa sekä Anchor-sovelluksessa. Podcast on siis jokaisen nuoren saatavilla ja toiveena olisi, että nuoret löytäisivät sen ja oppisivat lisää seksuaaliterveydestä.

Palautteen perusteella ei ole kannattavaa jatkaa Seksi kiinnostaa! -podcastia. Syynä uusien jaksoiden haluttomuuteen voi olla se, että jo julkaistuihin viiteen jaksoon on sisällytetty jo nuoria eniten kiinnostavat sekä ajankohtaiset aiheet. Yhteistyökoulun opettajan palaute oli positiivista ja hän hyödyntää jaksota mielellään myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tekijät editoivat hänelle jaksosta lyhennetyt 20 minuutin jaksot opetuskäyttöön.

Oppilaat pitivät podcastia hyödyllisenä ja opettavaisena ja avoimen palautteen perusteella oppilaat tykkäsivät sen avoimesta ja rennosta otteesta. Nuoret käyttävät nykyaikana

päivittäin sosiaalista mediaa, joten seksuaalivalistusta voisi toteuttaa sosiaalisen median kanavissa. Seksi kiinnostaa! -podcastin tapaista tai jopa vapaampaa sisältöä voisi tuottaa esimerkiksi nuorten suosimaan Tiktok- sovellukseen. Tällöin sisältö tavoittaa nuoret ja he saisivat helposti luotettavaa tietoa vapaa-ajallaan.

Seksi on aiheena laaja ja kiinnostaa nuoria vuodesta toiseen, joten siitä puhumista tulee jatkaa ja erilaisia seksuaalikasvatus keinoja ideoida. Nuoria voisi ottaa mukaan ideointiin, jotta seksuaalikasvatus toteutetaan juuri sellaisena kuin he haluavat.

Lähteet

Sähköiset

Anaaliseksi. 2019. Sexpo. Viitattu 9.1.2020. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/anaaliseksi/>

Bildjuschkin, K. 2015. THL. Viitattu 13.1.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5

Declaration of Sexual Rights. 2014. World association for Sexual Health. Viitattu 5.9.2019. http://www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/declaration_of_sexual_rights_sep03_2014.pdf

Ehkäisymenetelmät. 2019. Väestöliitto. Viitattu 5.9.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/>

Eka kerta. 2018. MLL. Viitattu 12.9.2019. <https://www.nuortennetti.fi/ihtissuhteet/seurustelu/eka-kerta/>

Eka kerta. 2019. Sexpo. Viitattu 9.1.2020. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/eka-kerta/>

Eka kerta herättää uusia tunteita. 2019. Väestöliitto. Viitattu 12.9.2019. https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/yhdynta/eka_kerta/

FINSEX Ehkäisy. 2015. Väestöliitto. Viitattu 5.9.2019. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-ehkaisy/

FINSEX itsetyydytys. 2015. Väestöliitto. Viitattu 5.9.2019. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-itsetyydytys/

FINSEX seksielämän aloittaminen. 2019. Väestöliitto. Viitattu 12.9.2019. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/finsex-seksielaman-aloittaminen/

Halonen, M., Reyes, M. & Kontula, O. 2014. Poikanäkökulma seksuaaliopetukseen -kasvattajan opas. Viitattu 9.9.2019. https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/6404b7aaea7c9e8fb8104eaca4392d60/1567668711/application/pdf/3138621/PoikaS%20Kasvattajan%20opas_web.pdf

Heikinheimo, O. 2017. Hormonaalisen ehkäisyn valikoima paranee. Viitattu 9.9.2019. https://www.terveysportti.fi/terveysportti/dlr_laake.koti?p_hakuehto=nuorten%20ehkaisy&p_valmiste_id=sic00383&p_laakeryhma=

Hogarth, H. & Ingham, R. 2009. Masturbation Among Young Women and Associations with Sexual Health: An Exploratory Study. Viitattu 9.9.2019. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224490902878993>

Ilmonen, K. & Korhonen, E. 2015. Seksuaalioikeudet. Viitattu 12.9.2019. https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf

Immenkalvo eli emätinrengas. 2019. Sexpo. Viitattu 9.1.2020. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/immenkalvo-eli-ematinkranssi/>

Itsetyydytys. 2019. MLL. Viitattu 5.9.2019. <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/itse-tyydytys/>

Kivijärvi, A. 2016. Jälkiehkäisy. Lääkärin käsikirja. Viitattu 9.9.2019. https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00654&p_haku=jalkiehkaisy

Kivijärvi, A. 2018. Raskauden ehkäisy: aloitus, menetelmän valinta ja seuranta. Lääkärin käsikirja. Viitattu 9.9.2019. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/ykt00649?search=jalkiehkaisy>

Kontula, O. 2012. Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (poikaS-hanke). Viitattu 5.9.2019. https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/83f8769aa1f726b60d9d28266fad279e/1567668605/application/pdf/3335068/PoikaS-raportti_web.pdf

Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Väestöliitto. Viitattu 13.1.2020. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/cdd5334ff8a07252d1babd8646d7eb78/1578902157/application/pdf/239651/Koulun%20seksikasvatus%20e-book.pdf>

Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. 2019. THL. Viitattu 1.10.2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ltk/ltk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200280&mittarit_2=402969&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#

Kun olet kokenut raiskauksen. 2019. Raiskauskriisikeskus Tukinainen. Viitattu 14.10.2019. <https://www.nettitukinainen.fi/materiaalipankki/seksuaalirikoksen-uhrilla/kun olet kokenut raiskauksen>

Kuronen, M. 2007. Lapsen varhainen kasvu ennustaa myöhempää terveyttä. Kansanterveys 1/2007, 6-7. Viitattu 22.2.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102382/kansanterveys-netti.pdf?sequence=1>

Mikä on klitoris?. 2018. Väestöliitto. Viitattu 9.1.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkelit/mika-on-klitoris/>

Miten toimia seksuaalisen häirinnän tilanteissa. 2017. Väestöliitto. Viitattu 14.10.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/?x1228970=7499540>

Myllykangas, M. 2006. Miksi tieto ei muuta ihmisen käyttäytymistä? Viitattu 9.9.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95675>

Mäki, S. 2020. Seksuaalikasvatusta nuorille - opettajan opas. Viitattu 27.2.2020. http://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf

Nuoren naisen ehkäisymenetelmät. 2019. Ehkäisyneetti. Viitattu 5.9.2019. https://www.ehkaisyneetti.fi/static/media/pdf/Tunti_3_naisen_ehk-menetelmat-esitys.pdf

Nuoret ja seksuaaliterveys. 2016. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.9.2019. <https://www.jamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys--research-and-development/tki-projektien-lohkot-ja-tiedostot/mauste/nuoret-ja-seksuaalisuus.pdf>

Oikeus. 2019. Tilastokeskus. Viitattu 13.1.2020. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_oikeusolot.html

Orgasmi. 2019. Sexpo. Viitattu 9.1.2020. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/orgasmi/>

Podcast Digi ekaksi. 2019. Valtioinformaatioministeriö. Viitattu 13.1.2020. <https://vm.fi/podcast-digi-ekaksi>

Podcasting Best Practises v. 1.0. 2008. CDC. Viitattu 26.2.2020. https://tools.cdc.gov/media-library/docs/PodcastingBestPractices_Final.pdf

Raskauden ehkäisy. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Gynäkologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2017. Viitattu 9.9.2019. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50104#R18>

Rouvinen-Wilenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Viitattu 14.1.2020. https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. 2019. THL. Viitattu 9.9.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/seksuaali-ja-lisaantymisterveyden-toimintaohjelma-2014-2020>

Seksuaalinen häirintä netissä. 2019. MLL. Viitattu 14.10.2019. <https://www.nuorten-netti.fi/netti-ja-media/seksuaalinen-hairinta-netissa/>

Seksuaalinen väkivalta. 2019. THL. Viitattu 1.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/sukupuolistunut-vakivalta/sukupuolistuneen-vakivallan-muotoja/seksuaalinen-vakivalta>

Seksuaalikasvatus. 2019. THL. Viitattu 14.1.2020. https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus

Seksuaalioikeudet. 2019. Ihmisoikeudet.net. Viitattu 12.9.2019. <http://www.ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>

Seksuaalisuuden portaat. 2018. MLL. Viitattu 14.10.2019. <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyva-seksuaalisuus/seksuaalisuuden-portaat/>

Seppinen, L. 2018. Fressis. Viitattu 20.1.2020. <https://www.fressis.fi/artikkeli/8-vinkkia-jos-suuseksi-kiinnostaa-kokeile-sita-nain/>

Sexual rights: an IPPF declaration. 2008. IPPF. Viitattu 9.1.2020. https://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf

Sinulla on oikeus olla rauhassa, myös netissä. MLL. Viitattu 14.10.2019. <https://www.nuorten-netti.fi/netti-ja-media/seksuaalinen-hairinta-netissa/sinulla-on-oikeus-olla-rauhassa-myos-netissa/>

Skog, I. 2018. Näin teet oman podcastin. Viitattu 14.1.2020. <https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2018/09/04/nain-teet-oman-podcastin/>

Sooloseksi tekee hyvää. 2019. Sexpo. Luettu 5.9.2019. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/sooloseksi-tekee-hyvaa/>

Tiitinen, A. 2019. Jälkiehkäisy. Viitattu 9.1.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00133#s3

Toimi näin, jos sinut on raiskattu. 2019. RIKU. Viitattu 14.10.2019. <http://nuoret.riku.fi/miten-auttaa-ystavaa/toimi-nain-jos-sinut-on-raiskattu/>

Tyttöjen ja naisten sukuelinten silpominen eli ympärileikkaus. 2019. THL. Viitattu 12.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/tyttojen-ja-naisten-sukuelinten-silpomisen-estaminen/tyttojen-ja-naisten-sukuelinten-silpominen-eli-ymparileikkaus>

Vanhempien antama seksuaalikasvatus. 2019. THL. Viitattu 14.10.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/vanhempien-antama-seksuaalikasvatus

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 22.2.2020. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

WHO, Euroopan aluetoimisto & BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Viitattu 1.10.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

#Metoo: seksuaalinen häirintä ja laki. 2018. RIKU. Viitattu 1.10.2019. <https://www.riku.fi/fi/riku-lehti/riku-lehti+12018/metoo+seksuaalinen+hairinta+ja+laki/>

Kirjalliset

Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Vajaakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Cacciatore, R. 2008. Huomenna pannaan pussauskoppiin - opas vanhemmille. 2. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. 2006. Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Hakapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Parkkunen, N., Korhonen-Olonqvist, P. & Ventio, H. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Trio-offset.

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen abc. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan abc. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9.painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.painos. Juva: Bookwell Oy.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1. -2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Julkaisemattomat

Koponen, K. 2005. ”EN OLE OIKEIN PERILLÄ ASIOISTA, MUTTA TIEDÄN ASIAT” 6.-luokkalaisten ja heidän vanhempiansa käsityksiä lasten seksuaalisuudesta ja seksuaalikasvatuksesta. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Viitattu 13.1.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10143/URN_NBN_fi_jyu-2005312.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kortelainen, A. & Piirainen, M. 2013. Kaikki hyvä loppuu aikanaan. Pro gradu. Oulun yliopisto. Oulu. Viitattu 14.1.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201306051479.pdf>

Määttä, J. & Tölli, E. 2018. Hyvinvoiva selkä raskausaikana ja synnytyksen jälkeen - opas terveydenhoitajaopiskelijoille. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Luettu. 21.2.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157236/ONTPDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Spotify julkaisee tämän hetken suosituimmat podcastit Suomessa. Tiedote. 2019. Spotify. Viitattu 13.1.2020. <https://mb.cision.com/Main/68/2921256/1115781.pdf>

Williams, J. 2015. How could an effective podcast about alcohol use be designed and evaluated? A review of the literature. Viitattu 26.2.2020. http://d-scholarship.pitt.edu/24562/1/williamsjk_etd2015.pdf

Kuviot

Kuvio 1 Minkä verran podcastista opittiin uusia asioita?	27
Kuvio 2 Miten mielenkiintoiseksi podcast koettiin?	28
Kuvio 3 Kuinka hyödylliseksi podcast koettiin?	28
Kuvio 4 Kuinka moni oppilaista kuuntelisi uusia jaksoja?	29
Kuvio 5 Yhteenveto jaksojen suosiosta.....	29

Taulukot

Taulukko 1. Ajatuskartta	23
Taulukko 2 SWOT-analyysi.....	25
Taulukko 3 Opinnäytetyöprosessi	31

Liitteet

Liite 1: Jakso 1.	45
Liite 2: Jakso 2.	47
Liite 3: Jakso 3.	48
Liite 4: Jakso 4.	50
Liite 5: Jakso 5.	52
Liite 6: Verkkokyselylomake	53
Liite 7: Sisällönanalyysi palautteesta	54

Liite 1: Jakso 1.

Käsikirjoitus

Jakso 1. Aloitusjakso, *Pojat panee ja tytöt rakastelee?*

Tässä jaksossa herätetään kuulijan mielenkiinto podcastia kohtaan. Jaksossa käydään läpi erilaisia uskomuksia ja stereotypioita seksiin liittyen miesten ja naisten näkökulmasta.

Jokaisen jakson alussa tulee lyhyt esittely podcastista:

Tea: "Moikka, tässä Tea ja Janica. Tervetuloa kuuntelemaan meidän podcastia: seksi kiinnostaa! Olemme terkkari opiskelijat Laurea Ammattikorkeakoulusta ja tämä podcast toimii opinnäytetyönämme".

Janica: "Ja nyt saatte kuulla faktaa seksistä rennolla otteella".

1. Esittelyt, ketä tässä jaksossa äänessä.
 - Jaksossa äänessä Tea, Janica ja Elias.
 - nimi, ikä ja koulutus
2. Keskustelu: Missä näimme seksiä ensimmäisen kerran?
3. Millaisia leffoja tytöt ja pojat stereotyyppisesti katsovat? Ja miten miehet ja naiset puhuvat keskenään seksistä?
 - naisilla rakastelua?
 - miehet panee ja saa?
4. Millaisia paineita naiset kokevat seksin suhteen?
 - orgasmi
 - ulkonäköpaineet
 - häpykarvoitus
 - some (isot pyllyt ja tissit)
 - tiedot ja taidot
5. Millaisia paineita miehet kokevat seksin suhteen?
 - erektio
 - häpykarvoitus
 - tiedot ja taidot
 - ulkonäkö
 - aktin kesto miehen näkökulmasta
 - orgasmin saaminen
 - some
 - tiedot ja taidot -> porno
6. Pornografia
 - tilastoja, kuinka moni katsoo pornoa itsetyydytyksen aikana.
 - porno ei ole todellisuutta
 - naisilla sama oikeus katsoa pornoa
7. Naisten itsetyydytys vs. miesten itsetyydytys
 - pojat runkkaa, siitä vitsaillaan esim. runkkurinki tai runkkuvessa
 - tytöt masturboi, saa orgasmeja, voimaantuu

- seksilelut hyväksyttävämpiä naisille?

8. Anaaliseksi (lyhyt keskustelu)

- myös mies voi nauttia peräaukon seutuun kohdistuvasta hyväilystä tai yhdynnästä, eikä se tee miehestä homoa
- anaaliseksi jakaa mielipiteitä, sitäkään ei ole pakko harrastaa

9. Lopetus

- seuraavan jakson esittely

Liite 2: Jakso 2.

Käsikirjoitus

Jakso 2. Itsetyydytys, *Sooloseks*

Jokaisen jakson alussa tulee lyhyt esittely podcastista:

Tea: "Moikka, tässä Tea ja Janica. Tervetuloa kuuntelemaan meidän podcastia: seksi kiinnostaa! Olemme terkkari opiskelijat Laurea Ammattikorkeakoulusta ja tämä podcast toimii opinnäytetyönämme".

Janica: "Ja nyt saatte kuulla faktaa seksistä rennolla otteella".

1. Aloitus

- Esittelyt: tässä jaksossa äänessä Tea, Janica ja Elias.
- Tea aloittaa luettelemalla kaikkia eri nimityksiä miesten masturboinnille: käteen veto, tumputus, vemputus, runkkaaminen, onanointi, hanksaan veto, vatkaaminen
- Janica jatkaa naisten masturboinnista käytetyillä käsitteillä.

2. Yleistä

- kasvava trendi
- hyvä tapa oppia omasta kehosta
- miksi ihmiset masturboi?
- orgasmi yleisesti
- "ennen luultiin, että on mielisairautta, mutta nykyisin siitä pidättäytymistä pidetään mielisairautena" - muistutetaan, ettei ole pakko masturboida
- Jokainen masturboi omalla tyylillään: "vaikka joku muu tykkää jostain, et välttämättä itse tykkää" ja toisinpäin.
- (seksilelujen käyttäminen)
- kuinka paljon voi masturboida? ja milloin lopettaa?

3. Miesten masturboiminen

- usein käteen veto, mitä se on? liukuvoiteen käyttö
- lupa nauttia! Voi katsoa tai ajatella jotain kiihottavaa ja koskettaa myös muita erogeenisiä alueita
- sperma: milloin sitä tulee, minkälaista ja kuinka paljon yms.?

4. Naisten masturboiminen

- mitä on sormettaminen, miten naiset harrastaa itsetyydytystä?
- klitoris
- naisen orgasmi: monet saavat helpommin itsetyydytyksessä kuin yhdynnässä
- lupa nauttia! Voi katsoa tai ajatella jotain kiihottavaa ja koskettaa myös muita erogeenisiä alueita.
- nainen voi ejakuloida masturboidessaan (lyhyt maininta)

5. Jakson lopetus ja seuraavan jakson esittely

Liite 3: Jakso 3.

Käsikirjoitus

Jakso 3. Ehkäisy, *Seksistä nauttii enemmän, kun suojaus on kunnossa*

Jokaisen jakson alussa tulee lyhyt esittely podcastista:

Tea: "Moikka, tässä Tea ja Janica. Tervetuloa kuuntelemaan meidän podcastia: seksi kiinnostaa! Olemme terkkari opiskelijat Laurea Ammattikorkeakoulusta ja tämä podcast toimii opinnäytetyönämme".

Janica: "Ja nyt saatte kuulla faktaa seksistä rennolla otteella".

1. Aloitus

- Lyhyt avaus, jossa esittelyt. Tässä jaksossa äänessä Tea ja Janica.
- jokaisella on oikeus käyttää
- suosituin ehkäisykeino alle 25 vuotiailla on ehkäisypillerit
- Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan hieman alle 20-prosenttia 8- ja 9- luokkalaisista oli ollut viimeisimmässä yhdynnässä ilman ehkäisyä.
- Joka kymmenes nuori ei käyttänyt ehkäisyä lainkaan ensimmäisessä yhdynnässään.

2. Kondomi

- **Käydään läpi mahdollisia syitä, miksi kondomi ei olisi yhdynnässä käytössä, jotta nuoret välttävät nämä sudenkuopat. Samalla keskustellaan kondomin hankinnasta ja käytöstä kannustaen kondomin käyttöön:**
- kondomia ei saatavilla tai huumassa ei halua käyttää aikaa kondomin asettamiseen
- pelko, että erektion heikkenemisestä
- kumppani painostaa, että seksiä harrastetaan ilman kondomia
- kondomin hinta
- kondomin hankkiminen jännittää
- päihtyneenä ei saa kondomia paikalleen
- ei osaa käyttää kondomia
- luullaan, että yhdyntä on parempaa ilman kondomia
- luotetaan varmoihin päiviin ja sovitaan yhdessä, että kondomia ei tarvita
- halu kokeilla yhdyntää ilman kondomia
- luullaan, ettei kondomia tarvita: suuseksi (lyhyt maininta naisten kondomeista/suuseksisuojusta).
- seksitaudit -> ainut mikä ehkäisee seksitaudeilta

3. Hormonaalisen ehkäisyn aloittaminen

- Milloin tyttö voi hankkia hormonaalisen ehkäisyn?
- Mistä voi hankkia?
- Mitkä tekijät vaikuttavat ehkäisyn valintaan?
- vaihtoehdot
- käyttö
- hyödyt
- myytit liittyen hormonaaliseen ehkäisyyn
- haittavaikutukset ja lopettaminen (ei saa lopettaa itsenäisesti)
- Kuka maksaa hormonaalisen ehkäisyn?

- vanhemmille kertominen

4. Jälkiehkäisy

- Jälkiehkäisy ei ole mikään katumuspilleri.
- Milloin tulisi ottaa jälkiehkäisy?
- Mistä jälkiehkäisyn voi hankkia?
- Kuka jälkiehkäisyn voi hankkia?
- Kuinka usein jälkiehkäisyn voi ottaa?
- Millainen on jälkiehkäisy? Miten se otetaan?
- hinta
- Mistä tietää, että jälkiehkäisy on tehonnut?

5. Jakson lopetus ja seuraavan jakson esittely

Liite 4: Jakso 4.

Käsikirjoitus

Jakso 4. Yhdynnän aloittaminen, *eka kerta*

Jokaisen jakson alussa tulee lyhyt esittely podcastista:

Tea: "Moikka, tässä Tea ja Janica. Tervetuloa kuuntelemaan meidän podcastia: seksi kiinnostaa! Olemme terkkari opiskelijat Laurea Ammattikorkeakoulusta ja tämä podcast toimii opinnäytetyönämme".

Janica: "Ja nyt saatte kuulla faktaa seksistä rennolla otteella".

1. Aloitus
 - Esittelyt: tässä jaksossa äänessä Tea ja Janica
 - aiheeseen johdatteleva keskustelu
2. Milloin on valmis yhdyntään?
3. Miten käyttäytyä yhdyntä tilanteessa?
4. Pojat ja yhdyntä
 - mahdollinen nopea ejakulaatio
 - epävarmuudet, esimerkiksi peniksen koko
 - kuvataan mystiseksi kokemukseksi
 - naisen kiihottaminen
 - Voiko tehdä jotain väärin?
 - peniksen ohjaaminen emättimeen
5. Tytöt ja yhdyntä
 - myytit esimerkiksi neitsyyden menettäminen
 - immenkalvo
 - ulkonäköpaineet
 - orgasmin saaminen
 - Yhdyntäkivut
6. Mitä tarvitaan yhdyntään?
 - kondomin käytön harjoittelu
 - ehkäisy
 - halu
7. Hygienia
 - virtsaaminen ennen ja jälkeen
 - genitaalialueen pesu
 - käsienpesu
 - anaaliseksi
8. Uuden kumppanin kanssa aina eka kerta
9. Seksi ja sen harrastamisen määrä ei määritä sinua
10. Seksin harrastaminen on luonnollista

- saattaa tuntua isolta asialta alkuun, mutta siitä tulee jossain vaiheessa arkipäiväistä.
- “tavis-seksi” riittää, ei tarvitse tehdä mitään kummallisuuksia

11. Jakson lopetus

- muistutetaan vielä ehkäisystä
- esitellään seuraava jakso

Liite 5: Jakso 5.

Käsikirjoitus

Jakso 5. Seksuaalioikeudet, *Mun keho, mun päätös*

Jokaisen jakson alussa tulee lyhyt esittely podcastista:

Tea: "Moikka, tässä Tea ja Janica. Tervetuloa kuuntelemaan meidän podcastia: seksi kiinnostaa! Olemme terkkari opiskelijat Laurea Ammattikorkeakoulusta ja tämä podcast toimii opinnäytetyönämme".

Janica: "Ja nyt saatte kuulla faktaa seksistä rennolla otteella".

1. Aloitus
 - Tässä jaksossa äänessä: Tea ja Janica
2. Käydään läpi Väestöliiton seitsemän seksuaalioikeutta
 - rento dialogi seksuaalioikeuksista
3. Seksuaalinen häirintä netissä
 - yleisyys
 - mitä se on
4. Suojaikärajat/kuka on vastuussa?
5. Miten toimia, jos kohtaa seksuaalista häirintää/väkivaltaa? (raiskaus erikseen)
6. Raiskaus
 - raiskauksen määritelmä
7. Tyttöjen silpominen lyhyesti
8. Elämä seksuaalirikoksen jälkeen
 - mistä saa apua?
 - uhrin tunteet ja oireet
 - Miten kohtelet ihmisiä esimerkiksi kotibileissä/baarissa tulevaisuudessa?
Taustalla voi olla traumoja, kunnioitetaan muita
9. Jakson lopetus

Liite 6: Verkkokyselylomake

Verkkokysely luotiin Google Formsin avulla, joten virallista lomaketta ei saatu liitettyä opinnäytetyöhön. Kyselyssä oli lyhyt saatekirje. Kysely merkitsee pakolliset kysymykset tähdellä (*).

Hei! Kuuntelit viisiosaisen Seksi kiinnostaa! -podcast sarjan. Podcast toimii meidän toiminnallisena opinnäytetyönä ja kuulisimme mielellämme Sinun palautteesi podcastista tämän palautekyselyn avulla.

Ystävällisin terveisin
Janica Helaskoski ja Tea Sikanen
Terveystenhoitajaopiskelijat
Laurea Ammattikorkeakoulu, Otaniemi

Minkä verran opit uusia asioita podcastista?

En mitään 1 2 3 4 5 Opin paljon uutta

Oliko podcast sinusta mielenkiintoinen?

Ei ollut ollenkaan mielenkiintoinen 1 2 3 4 5 Oli todella mielenkiintoinen

Oliko podcast sinusta hyödyllinen?

Ei ollut hyödyllinen 1 2 3 4 5 Oli todella hyödyllinen

Jos podcastista tulisi lisää jaksia, kuuntelisitko niitä?

En kuuntelisi 1 2 3 4 5 Kuuntelisin ehdottomasti

Mikä jakso oli mielestäsi paras? *

1. Jakso: Tytöt rakastelee, pojat panee?
2. Jakso: Sooloseks
3. Jakso: Seksistä nauttii enemmän, kun suojaus on kunnossa
4. Jakso: Eka kerta
5. Jakso: Sun keho, sun päätös

Vapaat kommentit podcastista tähän:

Liite 7: Sisällönanalyysi palautteesta

Akuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
“hyvä oli”	podcast oli hyvä
“oli ihan hyvä”	podcast oli hyvä
“jatka samaan malliin”	podcast oli hyvä
“Iha hyvii podcastei. Keep up the good work”	podcast oli hyvä



Alaluokka Podcast oli oppilaiden mielestä hyvä
--

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
“Mukava kuunnella. Puhuitte mukavan avoimesti asioista.”	Avoimuus koettiin hyvänä asiana
“Mielestäni oli mukavaa että keskustelua käytiin omien kokemusten pohjalta, ja kerrottiin omia tarinoita. Yläkouluikäisten on silloin helpompi kuulla millaista kaikki oikeasti on ja että seksuaalisuus on normaalia.”	Avoimuus ja omat kokemukset koettiin hyvänä asiana. Seksuaalisuus on normaalia.



Alaluokka Podcastista välittyi avoimuus

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
“Ainoana mitä olisin toivonut olisi jonkunlainen video. Podcast on tietenkin kuunneltavaa enemmän kuin katsottavaa, mutta nuorena kun on hankala keskittyä niin video auttaisi.”	toiveena video podcastin lisäksi
“video olis ollut kiva podcastin lisäks”	toiveena video podcastin lisäksi



Alaluokka Toiveena video
