



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Linnea Kukkonen  
Päivi Lappeteläinen

## Seurustelu

Seksuaalikasvatuspäivä kahdeksasluokkalaisille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilötyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

17.4.2020

Tekijä(t) Otsikko	Linnea Kukkonen, Päivi Lappeteläinen Seurustelu – seksuaalikasvatuspäivä kahdeksaluokkalaisille
Sivumäärä Aika	31 sivua + 5 liitettä 17.04.2020
Tutkinto	Kätilö AMK
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori, TtT Maija-Riitta Jouhki Lehtori, TtT Leena Hannula
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa laadukas seksuaalikasvatuspäivä nuorille. Opinnäytetyön seksuaalikasvatuspäivä toteutettiin yhteistyössä neljän muun opinnäytetyöparin kanssa ja jokaisella oli päivälle oma aihealueensa. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina ja toimeksiantajina toimivat Tyttöjen talo sekä Poikien talo.</p> <p>Meidän aiheemme ja työpajamme tarkoitus seksuaalikasvatuspäivässä kehittyi suunnitteluvaiheessa seksuaalisen mielihyvän käsittelemisestä seurusteluun, jotta aiheemme sopisi paremmin lopullisen kohderyhmän ikätasolle. Aiheen käsittelyn perustimme systemaattisella tavalla tietokannoista ja muista relevanteista lähteistä kokoamaamme tutkimus- ja asiantuntijatietoon.</p> <p>Opinnäytetyömme tuotoksena oli työpaja osana seksuaalikasvatuspäivää 8.-luokkalaisille helsinkiläisessä koulussa. Suunnittelimme ja toteutimme keskustelevan työpajan, johon kuului keskustelua aktivoiva tehtävä. Työpajaamme osallistui kuusi luokkaa, yhteensä noin 100 oppilasta, jotka kukin jaettiin noin viiden hengen pienryhmiin. Pienryhmät kiersivät työpajat ja viettivät yhdellä työpajalla aikaa noin yhdeksän minuuttia.</p> <p>Palaute nuorilta oli vähäsanaista, mutta annetun palautteen perusteella työpajamme herätti nuorissa ajatuksia seurustelusta ja kuinka toimia mahdollisissa haastavissa tilanteissa. Niin palautteiden kuin oman kokemuksemme perusteella ajan rajallisuus heikensi työpajan laatua. Etenkin oma keskusteleva lähestymistapamme olisi tarvinnut pitempää aikaa nuorten kanssa. Opinnäytetyömme perusteella suosittelisimmekin jatkossa vastaavalle päivälle rauhallisempaa tahtia ja pidempiä aikoja yhden pienryhmän kanssa, jotta nuorten kanssa päästäisiin käymään asioita perusteellisesti läpi ja jotta aikaa jäisi enemmän nuorten mielessä heräville ajatuksille ja kysymyksille.</p>	
Avainsanat	seksuaalikasvatus, parisuhde, seurustelu, nuoret, työpaja

Author(s) Title	Linnea Kukkonen, Päivi Lappeteläinen Dating – A Sexual Education Day for 8 <sup>th</sup> graders
Number of Pages Date	31 pages + 5 appendices 17th April 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	PhD Maija-Riitta Jouhki, senior lecturer PhD Leena Hannula, senior lecturer
<p>The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to plan and execute a high-quality sexual education day for young people. The sexual education day of this bachelor's thesis was carried out as a collaboration with four other thesis partners and each pair had a theme for the day. Tyttöjen talo and Poikien talo acted as a partner and mandator on this bachelor's thesis.</p> <p>Our theme and the purpose of our workshop of the sexual education day developed from exploring sexual pleasure to relationships and dating during the planning phase, to better meet our final target group and their age. We approached the subject matter systematically, based on literature from experts and on research materials gathered from databases and other relevant sources.</p> <p>The result of this bachelor's thesis was a workshop as a part of a sexual education day for the 8<sup>th</sup> graders of a Helsinki primary school. We planned and executed the workshop with a conversational approach, and it included an assignment with a goal of prompting discussion. Six classes, each divided into groups of five to six, participated. The small groups all participated in all the workshops, spending approximately nine minutes on each.</p> <p>The feedback from the participants was scarce, but based on the feedback we did receive, our workshop did evoke thoughts regarding intimate relationships and the challenges that might come with them. Both the feedback as well as our own experience indicates the weak spot of our workshop was the limited time spent with each small group. Especially our approach of conversation-based education would have demanded more time with each group to thoroughly discuss our topic, as well as have more time for the thoughts and ideas of the young people.</p>	
Keywords	sexual education, relationships, dating, youth, workshop

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	3
3.1	Keskeiset käsitteet	3
3.2	Seksuaalikasvatuksen standardit	4
3.3	Nuoruus elämänvaiheena	6
3.3.1	Fyysinen kehitys	7
3.3.2	Psyykinen kehitys	8
3.3.3	Seksuaalinen kehitys	8
3.4	Suojaikäraja	10
3.5	Seurustelusta	10
4	Opinnäytetyön toteutus	11
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	11
4.2	Tiedonhaku	12
4.3	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	14
4.4	Tuotokset	15
4.5	Arviointi	15
5	Seksuaalikasvatuspäivä	16
5.1	Työpaja	16
5.2	Osallistava ohjausmenetelmä	17
5.3	Keskustelun asiasisältö	18
5.3.1	Leikissä käytetyt sanat	18
5.4	Ojenne	20
5.5	Oppilaiden arviot työpajasta	20
5.6	Yhteistyökumppanien arvio	21
6	Pohdinta	21
6.1	Työpaja	21
6.2	Opinnäytetyön eteneminen	22
6.3	Haasteet ja kehitysehdotukset	24
6.4	Luotettavuus	26
6.5	Eettisyys	27
	Lähteet	29

## Liitteet

Liite 1. Aikataulu

Liite 2. Powerpoint

Liite 3. Ojenne

Liite 4. Palautelomake

Liite 5. Palaute

## 1 Johdanto

“Lapset ja nuoret voivat kehittyä seksuaalisina olentoina eli oppia ilmaisemaan tunteitaan ja tarpeitaan, kokea seksuaalisuuden mielihyvää tuottavalla tavalla sekä muodostaa omat sukupuoliroolinsa ja seksuaali-identiteettinsä” (WHO 2010).

Tämä on yksi maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimiston ja BZgA:n asettamista seksuaalikasvatuksen tavoitelluista tarkoituksista. Seksuaalikasvatus Suomessa perustuu näihin WHO:n standardeihin. Perinteisiin ja pelkoihin nojaava seksuaalikasvatus, jossa korostetaan seksuaalisuuteen liittyviä uhkia pitää yllä käsitystä siitä, että seksi ja seksuaalisuus olisi lähtökohtaisesti jotain vaarallista ja riskialtista. Seksuaalikasvatukseen on tärkeää kuulua dialogista tarkastelua myös ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta sekä sukupuolisuudesta. (THL 2015.) Nuoret ovat erityisen herkässä iässä liittyen ihmissuhteisiin sekä minäkuvaan ja nuoruus on aikaa, jolloin moni ihminen rakentaa omaa identiteettiään. Tässä iässä opetellaan myös toimimaan ihmissuhteissa ja uutena asiana elämään tulevat yleensä intiimit ihmissuhteet. Seksuaalikasvatus nuorille sisältääkin paljon puhetta intiimeistä ihmissuhteista, parisuhteista ja omasta seksuaalisesta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Nuoria tuetaan näiden asioiden opettelussa. (THL 2016.) Nuoret pohtivat usein kysymyksiä liittyen seurustelusuhteessa elämiseen, johon liittyy asioiden läpikäyminen uudenlaisessa intiimissä ihmissuhteessa (Rinkinen 2012). Siirtyminen elämänvaiheesta toiseen, kuten peruskoulusta toisen asteen koulutukseen voi antaa nuorelle mahdollisuuden kehittää itseään ja kehittää omaa persoonaansa ilman tutun ympäristön odotuksia ja paineita. Toiselle asteelle siirtyessä nuoren sosiaaliset ympyrät mahdollisesti vaihtuvat ja nuori voi löytää uusia kiinnostuksen kohteita.

Väestöliiton nuorten seksuaalineuvontachatissa seksuaalinen toiminta, muu seksihyvinvontiin liittyvä aihe ja seksin hyväksyttävyyys muodostivat noin puolet keskusteluaiheista. Ihmissuhteet olivat aiheena noin kymmenesosassa keskusteluissa. (Väestöliito 2019.) Seksuaalineuvontachatin aihealueet antavat ymmärtää, että aiheellemme on näiden lukujen varjossa selkeä kysyntä nuorten keskuudessa. Kun lähdimme pohtimaan omaa aihealuettamme nuorten seksuaalikasvatuspäivään, halusimme lähestyä aihetta positii-visen kautta pelottelun ja kauhistelun sijaan. Tärkeimmäksi tavoitteeksemme asetimme, että nuoret saisivat tarjoamastamme tilaisuudesta työkalut seksuaalisen mielihyvän kokemiseen. Tärkeänä osana myönteisessä lähestymisessä ovat myös seurustelusuh-teet, joiden monimuotoisuutta halusimme tuoda nuorille esille tilaisuudessamme. Halusimme myös auttaa nuoria ymmärtämään ja mahdollisesti oppimaan miten

seurustelusuhhteessa toimitaan niin, että sen osapuolet kokevat suhteen positiivisena ja miellyttävänä ihmissuhteena. Tärkeänä työkaluna tässä ajattelimme olevan omien tunteiden ja tarpeiden kommunikointi seurustelusuhteen muille osapuolille.

Suomalaisista ammattioppilaitoksessa opiskelevista nuorista noin puolet kokivat myönteisesti kykynsä kommunikoida seksikumppaninsa kanssa. Yli kuusi kuukautta seurustelleet kokivat kykynsä myönteisesti useammin kuin lyhyempiä aikoja seurustelleet tai he, jotka eivät olleet seurustelleet. (Pakarinen 2019.) Työpajaamme osallistuneet nuoret ovat potentiaalisia ammattikoulun opiskelijoita, jolloin aikainen asiaan perehtyminen voi tukea tunnetaitoja.

Tutkimustulosten (Väestöliitto 2019a; Pakarinen 2019) varjossa voimme päätellä, että kommunikaatiokyvyt seksikumppanin kanssa ovat taito, jonka nuoret oppivat tällä hetkellä pääsääntöisesti oman kokemuksensa kautta. Koemme kommunikaatiokykyjen olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä siinä, että nuori kykenee kokemaan seksuaalisuuden mielihyvää tuottavalla tavalla. Vaikka oma kokemus on todella tärkeä ja välttämätönkin tekijä kommunikaatiokykyjen oppimisessa, uskomme, että seksuaalikasvatuksella on mahdollisuus tarjota nuorille paremmat lähtökohdat näiden taitojen kehittämiseen.

Opinnäytetyössä pohdimme ja suunnitelimme parhaita mahdollisia keinoja nuorten lähestymiseen tavalla, joka mahdollistaa myönteisen asenteen omaksumisen ja mielihyvän saavuttamisen sekä omien tunnetaitojen kehittämisen.

## **2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa informatiivinen seksuaalikasvatuspäivän osa-alue yläkoulun oppilaille. Meidän tavoitteenamme oli tarjota oppilaille infoa ja työkaluja siihen, että he kokevat seurustelun, seksuaalisuuden ja sen osa-alueet positiivisena ja mielihyvää tuottavana.

Opinnäytetyötämme ohjaava kysymys:

Millainen sisältö on laadukkaassa yläkoululaisille suunnatussa seksuaalikasvatuspäivässä?

### 3 Teoreettiset lähtökohdat

#### 3.1 Keskeiset käsitteet

**Seksuaalisuus** on olennainen osa yksilöä hänen koko elämänsä ajan. Seksuaalisuus pitää sisällään muun muassa seksuaalisen kehityksen, biologisen sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuoli-identiteetin (Väestöliitto 2019b). Seksuaalisuus kuvaa myös suhtautumista kehoomme ja kykyämme olla kunnioittavassa, läheisessä kanssakäymisessä toisen yksilön kanssa. Osa seksuaalisuutta ovat myös eroottinen mielenkiinto, nautinto, intiimiys sekä suvunjatkaaminen. Seksuaalisuuden kokemisella ja ilmaisulla on eri ulottuvuuksia ja tapoja. Näihin tapoihin ja ulottuvuuksiin vaikuttavat eri tekijät ja niiden vuorovaikutus, kuten psykologiset, kulttuuriset ja eettiset. Seksuaalisuus on vahvasti osa jokaisen ihmisyyttä ja se on osa jokaista syntymästä asti. (Apter – Kaimola – Väisälä 2006.)

**Seksuaalikasvatus** alkaa varhaislapsuudessa ja on etenevä prosessi koko yksilön elämän ajan. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on tukea ja suojella seksuaalista kehitystä. Tavoitteena on myös, että yksilö saa tiedot ja taidot, joilla tarkastella omia asenteita seksuaalisuutta kohtaan. Nuoruus on aikaa, jolloin seksuaalisuus siirtyy nopeasti, mutta asteittain nuoren omalle vastuulle. Seksuaalikasvatuksen varhais- ja myöhäismurrosiässä tulee mahdollistaa positiivinen kuva omasta itsestään, kehostaan ja seksuaalisuudestaan. Aikuisten täytyy kunnioittaa nuoren yksityisyyden lisääntymistä, etenkin seksuaalisuuden alueella. Keskustelu seksuaalisuudesta tulee olla avointa, mutta aikuisten ei tule pakottaa nuoria näkemään tai kuulemaan aikuisten välistä seksuaalisuutta. Erittäin tärkeää seksuaalikasvatuksessa on, että nuorelle puhutaan hänen oikeuksistaan, jotta hän osaa puolustaa niitä. Nuoren omaa identiteettiä tulee myös tukea ja vahvistaa, auttaa nuorta elämänvaiheeseen kuuluvissa tunnekuohuissa. Aikuisen tehtävä on auttaa nuorta luomaan mielikuvaa tulevaisuuden tasapainoisesta ja tyytyväisestä aikuisesta. Nuoren positiivista kehonkuvaa tulee myös tukea, tärkeimpänä asiana on se, että aikuinen ei kommentoi nuoren ulkonäköä koskaan negatiivisesti. Kun nuoren seksuaalisuutta on tuettu monipuolisesti ja positiivisesti, kasvaa nuori uskomaan omaan potentiaaliinsa kumppanina, joka tukee terveellistä seksuaalikäyttäytymistä. (Apter – Kaimola – Väisälä 2006.)

**Seksuaalioikeudet** ovat osa ihmisoikeuksia. Ne antavat jokaiselle yksilölle oikeudet toteuttaa seksuaalisuutta muita yksilöitä loukkaamatta. (Väestöliitto 2019b; Botha –

Ryttyläinen-Korhonen 2016:25.) Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus terveyspalveluihin, oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen, oikeus yksityisyyteen sekä oikeus vaikuttaa. Seksuaalioikeudet ovat sekä henkilökohtainen että yhteiskunnallinen asia. Monet tahot voivat pyrkiä vaikuttamaan nuorten seksuaalisuuteen, kuten oma perhe tai uskonnolliset vaikuttajat. Nuorten seksuaalioikeuksiin kuuluu erittäin tärkeänä oikeus määrätä omasta kehostaan sekä oikeus suojeluun ja itsensä toteuttamiseen seksuaalisena olentona. Seksuaalioikeuksien toteutuminen mahdollistaa kasvun ihmisenä, itsensä toteuttamisen ja turvallisen sekä tyydyttävän seksuaalisuuden ilmaisemisen. Yhteiskunnallisella tasolla seksuaalioikeudet vaikuttavat ehkäisymahdollisuuksiin ja perhesuunnitteluun, jolloin ihmisten itsemääräämisoikeus toteutuu. Se, että ihmiset voivat kontrolloida omaa lapsilukuaan edistää taloudellista ja sosiaalista hyvinvointia. (Ilmonen - Korhonen 2015.)

**Seksi** sisältyy seksuaalisuuteen. Seksi on seksuaalisuutta käyttäytymisen ja toiminnan tasolla. Seksiin kuuluu ajatukset, mielikuvat, halut, tarpeet ja tunteet. Seksiä on monenlaista sekä toiminnallisella tasolla että henkiselä. Seksin tarkoitus voi olla tarpeiden ja halujen tyydyttäminen tai raskaaksi tuleminen. Seksuaalista nautintoa voi seksillä hakea joko yksin tai yhden tai useamman partnerin kanssa. Seksi partnerin kanssa ei toimintana vaadi rakkauden ja hellyyden tunteita, mutta tunteet voivat parantaa seksuaalista nautintoa ja antaa seksuaalisille kokemuksille syvyyttä ja ulottuvuutta. (Apert – Kaimola – Väisälä 2006.) Seksuaalioikeuksiin kuuluu se, että jokainen voi valita oman seksikumppaninsa (Ilmonen - Korhonen 2015).

**Seurustelu** on kahden tai useamman ihmisen yhteinen vakituinen suhde, joka perustuu syviin tunteisiin ja yhdessäoloon. Seurustelu on yleensä vakituista ja suhteessa olevat ihmiset yhdessä sopivat, etteivät tapaile muita. Seurustelu ei välttämättä sisällä seksiä. Seurustelukumppanit sopivat kaikesta suhteeseen liittyvästä tasavertaisesti ja ilman painostusta. (Santalahti 2018.)

### 3.2 Seksuaalikasvatuksen standardit

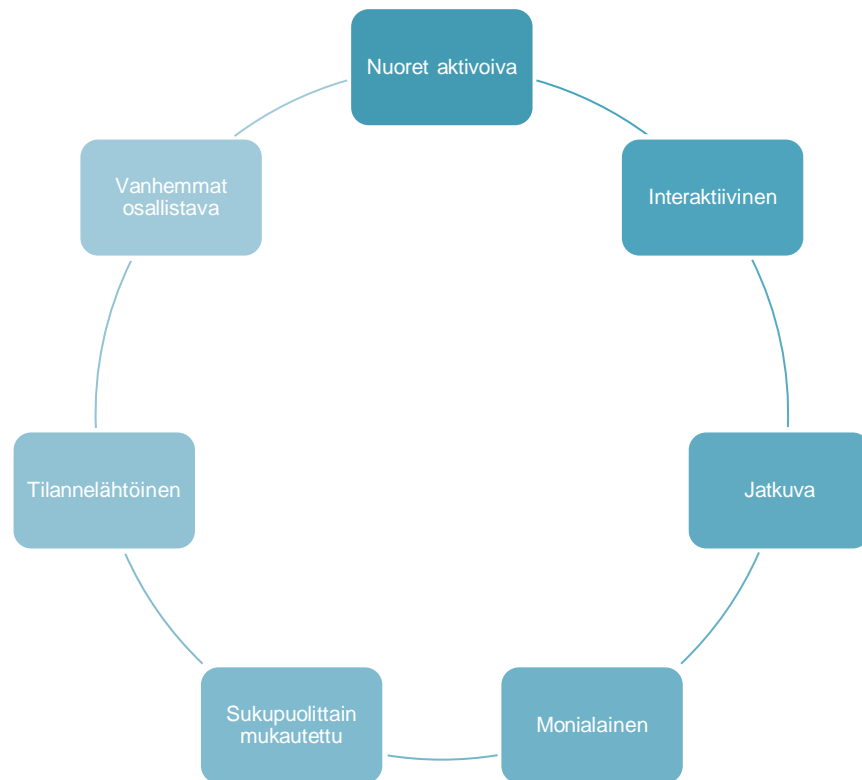
Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on taata, että jokaisella kasvavalla lapsella, nuorella ja aikuisella on riittävät tiedot omasta ja muiden seksuaalisuudesta. Tavoitteena on luoda hyväksyvä ja avoin ilmapiiri, jolloin nuorten on mahdollista oppia omista kehoistaan, niiden muutoksista ja itsensä hyväksymisestä. Seksuaalikasvatuksella luodaan

positiivisella asenteella nuorille ajatuksia seksuaalisuudesta mielihyvää tuottavana ja opetetaan luomaan kunnioitukseen ja tasa-arvoon perustuvia suhteita. Hyvä seksuaalikasvatus antaa nuorelle tiedot ja taidot, joilla hän voi ottaa vastuuta omasta ja muiden seksuaaliterveydestä. Seksuaalikasvatuksen on myös tarkoituksena varmistaa, että nuoret tietävät mistä saada apua seksuaaliterveyteen liittyvissä pulmissa. (WHO 2010.)

WHO:n mukaan hyvässä seksuaalikasvatuksessa on seitsemän piirrettä. Seksuaalikasvatuksen laatua parannettava ottamalla nuoret aktiivisesti omaan oppimiseen mukaan. Nuoria ei tule kohdella passiivisina oppijoina vaan opetettava interaktiivisella tavalla, jolloin heidän kokemuksensa ja kielensä otetaan huomioon opetuksessa. Kouluttajan tulisi toimia nuorten kanssa yhteistyössä ja käyttää erilaisia opetustapoja, joka huomioi monenlaisia oppimistapoja. (WHO 2010: 30-31.)

Seksuaalikasvatuksessa tulisi aina huomioida, että seksuaalikasvatus jatkuu koko elämän. Kasvatus tulisi suunnata ikäryhmälle sopivaksi, jolloin aiheita käydään läpi useamman kerran, aina lisäten elämäntilanteen ja kehitystason mukaista tietoa. Samaan aiheeseen kuuluu ajatus hyvän seksuaalikasvatuksen olevan tilannelähtöistä, jolloin kasvatuksessa otetaan huomioon oppijoiden elämäntilanteet, seksuaalinen suuntaus, sukupuoli, sosiaalinen tausta, kulttuuri, ikä, kehitystaso ja oppijan henkilökohtaiset valmiudet. Vanhempien huomioiminen nuorten seksuaalikasvatuksessa on otettava huomioon informoimalla heitä siitä, että seksuaalikasvatusta järjestetään, jotta vanhemmilla on mahdollisuus tehdä huomioita ja toiveita sekä esittää mahdollisia varauksia. (WHO 2010: 30-31.)

Laadukkaan seksuaalikasvatuksen on hyvä olla monialaista, jotta nuorille muodostuu mahdollisimman laaja käsitys seksuaalisuudesta ja sen ulottuvuuksista. Kasvatuksessa voi huomioida myös eri tieteen suuntaukset. Laadukkuudessa tulee ottaa huomioon myös sukupuolten eri tarpeet seksuaalikasvatuksessa. Huomioiden, että tieto on samaa mutta osa seksuaalikasvatukseen liittyvistä asioista ovat sukupuolisidonnaisia ja niistä voi olla helpompi keskustella saman sukupuolen edustajien kanssa. (WHO 2010: 30-31.)



Kuvio 1. Seksuaalikasvatuksen seitsemän piirrettä. (WHO 2010: 30-31.)

### 3.3 Nuoruus

Nuoruus määritellään ajanjaksoksi, jolloin ihminen on 12-24 vuotias. Nuoruuden aikana kypsyttään lapsuudesta aikuisuuteen. Ajan tarkoitus on, että nuori oppii tuntemaan oman autonomian ja identiteetin. Nämä opittuaan nuori näkee vanhempansa hänestä erillisinä ihmisinä ja oppii lähestymään heitä aikuisina ihmisinä. Nuori kasvaa aikuistuvaan kehoonsa ja on kykenevä eroottisiin rakkaussuhteisiin. Nuoret saavat apua ja kiinnittyvät ystäviinsä tukeakseen kasvuaan aikuiseksi. Tytöt ja pojat kasvavat ja kypsyvät eri tahdissa. (Aalberg 2016.)

Nuoruus jaetaan esinuoruuteen, varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruusikään ja myöhäisnuoruuteen. Nuoret käyvät vaiheet läpi oman kypsymisensä mukaan. Esinuorudessa puberteetti alkaa, nuori voi olla ärtynyt ja kiusaantunut. Erityisesti pojat voivat ajautua ongelmiin kotona ja koulussa. Esinuoruuteen kuuluu myös taantumista, jolloin nuori voi käyttää lapsuudessa opittuja selviytymiskeinoja kuten eristäytymistä, kieltämistä ja heijastamista. (Aalberg 2016.)

Varhaisnuoruudessa on tavallista, että nuori kyseenalaistaa aikuisten ja erityisesti omien vanhempien asettamat säännöt. Nuori hakee hyväksyntää ja kannustusta ystäviltään vanhempien sijaan. Nuoret voivat kokea seksuaalisuuden ja aggressiivisuuden tunteiden voimistuvan ja nuori voi hapuilla, kun etsii kohdetta tunteilleen. (Aalberg 2016.)

Varsinaisessa nuoruudessa ymmärretään lapsuuden olevan takana ja nuori sopeutuu muuttuvaan kehoonsa. Tässä vaiheessa on yleistä, että nuori seurustelee ensimmäisen kerran. Myöhäisnuoruudessa tunteet itsestä ja omasta seksuaalisuudesta kiinteytyvät. Nuorella voi olla identiteetikriisiä, kun hän luo kuvaa henkilökohtaisesta tulevaisuudestaan. Hän aikuistuu ja ottaa vastuuta itsestään ja muista. (Aalberg 2016.)

### 3.3.1 Fyysinen kehitys

Puberteetin alettua nuoren kehossa tapahtuu nopeita fyysisiä muutoksia. Fyysinen kasvu ja kypsyminen tapahtuu 2-5 vuoden aikana. Hormonaaliset muutokset vaikuttavat mieleen ja kehoon. Fyysinen kasvu voi olla nuorelle hämmentävää, kun eri osat kasvavat suhteettomasti toisiinsa. Eri aikainen kasvu ikätoverien kanssa voi olla myös nuorelle vaikeaa tai hämmentävää. Pituuserot 14-vuotiailla pojilla voivat olla jopa 40cm, joka voi olla poikkeamattomuuteen pyrkiville nuorille hankalaa käsitellä. Tytöt kasvavat ja kypsyvät poikia nopeammin, kehitys tapahtuu tytöillä noin 2 vuotta nopeammin. On tavallista, että nuori kyseenalaistaa oman kasvunsa normaaliuden ja tuntee yksinäisyyttä ja poikkeavuutta muuttuvan kehon tuoman ahdistuksen kanssa. (Aalberg 2016; MLL 2019.)

Nuoret kehittyvät eri vauhtia myös sukuelinten kohdalla. Tytöillä voi kehittyä karvoitusta tai rinnat jo ennen puberteetin alkua. Pojilla siitin ja kivekset voivat olla kehittyneet ennen pituuskasvun alkua. Tytöt ovat usein tyytyväisiä alkaneista kuukautisista ja pitävät niitä merkinä naiseksi kasvusta. Kuukautisten alkaminen voi kuitenkin olla joillekin vaikea kokemus niihin liittyvistä peloista ja uskomuksista johtuen. Pojille voi olla vaikeaa käsitellä sukuelinten muutoksia ja he ovat usein valmistautumattomia spontaaneihin erektioihin ja siemensyöksyihin. Seksuaalinelinten aikuistuminen ja muuttuminen aiheuttavat hämmennystä reagoimalla silloin kun ei pitäisi ja toisaalta jäämällä reaktiotta, kun siltä tuntuisi. (Aalberg 2016; MLL 2019.)

### 3.3.2 Psyykkinen kehitys

Nuoren kasvaessa hänen ajattelunsa muuttuu konkreettisesta siten, että rinnalle kehittyy abstraktinen ajattelu. Nuoren ymmärrys maailmasta lisääntyy ja monimuotoistuu. Hän kykenee ymmärtämään asioiden taustoja ja luomaan paremmin syy- ja seuraussuhteita. Samalla kun nämä muutokset tapahtuvat on nuori vielä kypsytymättömien tunteiden käsitteilyssä ja ajattelussa. Tämä johtaa siihen, että nuoret ajattelevat usein musta-valkoisesti, elävät intensiivisesti hetkessä, voivat toimia rajattomasti ja lyhytjänteisesti. Kypsytymättömyys voi johtaa väärin ratkaisuiden tekemiseen. (Aalberg 2016.)

Nuori voi kokea, että on kadoksissa, identiteettikriisit ovat yleisiä. Nuoret voivat pukeutua ja käyttäytyä rajulla tavalla ja piilottaa omaa identiteettiänsä maskien taakse. Tällöin ulkopuoliset arvostelisivat maskia eivätkä epävarmaksi itsensä tuntevan nuoren todellista minää. Nuoren sisäistä maailmaa voi kuvata sana ”kaaos”, jolloin nuoren on helpompi määrittellä itsensä niiden asioiden kautta, joita hän ei ainakaan ole. Ajalle tyypillinen vastaus nuorelta kysymykseen on ”en tiedä”. Vastaus ei välttämättä johdu haluttomuudesta vastata, motivaation puutteesta tai työkeydestä vaan on nuoren vilpittömän vastaus sisäisen kaaoksen keskellä. (Aalberg 2016.)

### 3.3.3 Seksuaalinen kehitys

Nuorten seksuaalisesta kehityksestä keskusteltaessa täytyy aikuisten aina muistaa, että nuorten seksuaalisuus eroaa aikuisten seksuaalisuudesta. Näitä ei saa peilata tai verrata keskenään. (WHO 2010: 22.) Puberteetin aloittama muutos nuoren fyysiseen ja henkiseen kasvuun on myös seksuaalista. Nuorten käsitys omasta ja muiden kehosta seksualisoituu. Sekaannukseen ja poikkeavuuden pelkoon liittyy ajatuksia omien sukupuolielinten normaaliudesta, seksuaalisesta kyvykkyydestä ja seksuaalisen identiteetin muokkautumisesta. Ajatusmaailma muokkautuu kyvyksi ajatella seksuaalisesti, jolloin ennen neutraaleina koetut vanhemmat ja ikätoverit voivat olla seksuaalisesti värittyneitä. Monelle nuorelle muutokset kehossa ovat toivottuja merkkejä omasta aikuistumisesta, vaikka voivat olla myös hämmentäviä ja pelottavia. (Aalberg 2016; WHO 2010: 22 – 27.)

Fantasiat ja ajatukset seksistä ovat kiehtovia mutta myös pelottavia tuntemattomuudessaan. Nuoruuden aikana on tarkoitus kasvaa ja oppia elämään seksuaalisten halujen kanssa niin etteivät halut hallitse itseä. Haasteena on myös oppia hyväksymään oma keho ja tutustua kehon toimintaan osana seksuaalisuutta. Nuoruuden aikana opitaan

seurustelun ja seksuaalisuuden vastavuoroisuus. Pelkona on, mikäli tässä ei onnistuta, että seksuaalisuudesta muodostuu itsekeskeistä suorittamista tai parin keskeistä taistelua, jonka pyrkimyksenä on päihittää toinen. (Aalberg 2016; WHO 2010: 22 – 27.)

Ensimmäiset kokemukset seksuaalisuuden aiheuttamasta mielihyvistä nuoret saavat itsetyydytyksestä. Masturbaatio on normaali osa nuoren kehitystä ja sen puute voi olla merkki, että nuoren on vaikea käsitellä hänessä heränneitä uusia seksuaalissävytteisiä tunteita. Omaan kehoon ja sukupuolielinten toimintaan tutustuminen fantasioiden, kiihottuksen ja seksuaalisen halun toteuttamisella nuori saa turvallisia ja mielihyvää tuottavia kokemuksia seksuaalisuudesta. Itsetyydytyksen ja fantasioiden avulla nuori käsittelee ajatuksia seksistä ja seksuaalisesta toiminnasta toisen osapuolen kanssa sekä omasta vuorovaikutuksesta seksin aikana. Fantasiat voivat aluksi sisältää vain läheisyyden kaipuuta tai olla hyvinkin monimutkaisia. Vasta nuoren kehittyessä ja hänen irtautuessaan vanhemmistaan fantasioissa esiintyy kodin ulkopuolisia aikuisia ja myöhemmin oman ikäisiä nuoria. Fantasioiden ja itsetyydytyksen avulla nuori luo kuvia ihastuksensa kohteista ja on turvallinen tapa harjoitella sekä jäsenellä seksuaalisia ajatuksia itsestä ja muista. (Aalberg 2016; WHO 2010: 22 – 27.)

Itsetyydytystä ja fantasioita nuoret voivat yrittää elävöittää katsomalla pornoa. Nuorten pornon kulutuksesta ei juurikaan löydy suomalaista tutkimustietoa. Erinäisissä lähteissä kuitenkin tuodaan esille, että huomattava osa nuorista on nähnyt pornograafista materiaalia (Rinkinen 2012; Anttila 2012). Väestöliiton PoikaS-hankkeen tuloksissa (Anttila 2012) poikien pornon katsomiseen oli erinäisiä syitä. Tärkeimpänä syynä oli itsetyydytys ja mielihyvä, mutta vastauksissa tuli vahvasti esille myös tiedonsaannin tarve. Pojat kuitenkin tiedostivat pornon vajaavaisuuden realistisena tiedonlähteenä. (Anttila 2012.) Tarkasteltaessa tyttöjen tunteita liittyen pornoon, vastauksissa korostuu suhtautuminen pornoon kaupallisena ja epäaitona. Porno kuitenkin herätti tytöissä myös uteliaisuutta, kiihottumista ja mielihyvää. Tyttöillä pornon määrittelyssä korostui negatiivinen, mutta pornon aiheuttaman tunnereaktiot olivat kuitenkin yleisimmin positiivisia. Nuoria mietityttää myös pornon katsomisen hyväksyttävyyys ja nuoret voivat myös pohtia oman seurustelukumppanin pornon kuluttamista. (Apter – Halonen - Miettinen & Rinkinen 2012; Rinkinen 2012.)

Seksuaalisen identiteetin muodostuessa nuoruuden aikana hyvin ja hänen erottautuessaan vanhemmistaan on hän valmis kokeilemaan seurustelua ja seksuaalisuuttaan vuorovaikutteisesti toisen kanssa. (Aalberg 2016.) Seurusteluun liittyy usein myös

monenlaisia kysymyksiä seksuaalisesta toiminnasta. Kysymykset liittyvät muun muassa siihen, kuinka kiihottaa ja tyydyttää omaa kumppania, erektiovaikeuksiin yhdynnässä tai ajatuksiin siitä, että onko omat seksuaaliset halut normaaleja. Myös seksuaaliseen toimintaan liittyy nuorten pohdinta laillisuudesta sekä siitä onko nuori ”oikean” ikäinen aloittaakseen seksielämän. (Rinkinen 2012.)

Nuorelle on tärkeää painostaa aina omien rajojen tärkeyttä. Aikuisen täytyy myös muistuttaa nuorta siitä, että jokaisen kehityspolku on yksilöllinen, eikä kenenkään kehitystasoa voi kiirehtiä tai tietää ulkoapäin katsoen. Nuorille opetetaan, että rakastava ja huolehtiva kumppani odottaa aina toisen valmiutta, eikä pakota tai kiristä minkäänlaiseen toimintaan. Nykyajan sosiaalisen median kulttuurissa nuoria valistetaan myös seksuaalisuuden yksityisyydestä ja keskustellaan esimerkiksi kuvien lähettämisestä. Nuoria tulee muistuttaa siitä, että kahdenkeskiset asiat hoidetaan kasvotusten, eikä yksityisiä asioita jaeta sosiaalisessa mediassa. Seurustelukumppanille kannattaa lähettää vain sellaisia kuvia, joita voisi näyttää vanhemmilleen tai koulun ilmoitustaululla. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2019.)

### 3.4 Suojaikäraja

Suojaikärajalla tarkoitetaan ikää, jota nuoremman lapsen kanssa on laitonta harrastaa seksiä tai toteuttaa muita seksuaalisia tekoja. Suojaikärajaksi määritellään 16 vuotta Rikoslain luvussa 20 pykälissä 6 ja 7 (Rikoslaki 39/1889 20 luku 6 ja 7 §). Suojaikärajan tarkoituksena on suojella nuoria ja lapsia hyväksikäytöltä. Seksuaalinen kanssakäyminen saman ikäisten sekä samalla henkisellä ja ruumiillisella tasolla olevien nuorten välillä jää yleensä rangaistuksetta, vaikka rikosoikeudellinen vastuu alkaakin 15-vuotiaana (Väestöliitto a).

### 3.5 Seurustelusta

Tutkielmassa 9-luokkalaisten toiveista liittyen seksuaalikasvatukseen, etenkin tyttöjen vastauksissa tuli ilmi toive siitä, että seksuaalikasvatuksessa keskusteltaisiin enemmän juuri seurusteluun liittyvistä asioista ja seksuaalisista kokemuksista. Nuoret toivat esille myös sitä, että seksuaalikasvatuksessa olisi heidän mielestään tärkeää puhua tunteiden merkityksestä, luottamuksesta sekä toisen huomioon ottamisesta. Opetustavaksi nuoret erityisesti toivoivat keskustelua. Aikuisten toivottiin rohkaisevan puhumaan, mutta

kuitenkin myös kunnioittamaan heitä, jotka eivät halua keskustella ryhmässä. (Laakso 2008.)

Vuonna 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneista kaikista nuorista 18,6% ilmoitti seurustelevansa vastaushetkellä, pojista 17,1% ja tytöistä 20% vastasi seurustelevansa (THL 2019). Puhuessamme nuorten kanssa seurustelusta yläkoulussa, keskityimme kahden ihmisen väliseen seurustelusuhteeseen, koska 8-luokkalaisten kehitysvaiheessa on ajankohtaista vasta opetella seurustelua, joka yleensä tapahtuu kahden ihmisen välillä. Toimme kuitenkin esille ihmissuhteiden moninaisuuden, emmekä korostaneet mitään seurustelumuotoa yli muiden. Seksuaalikasvatuksen tärkeä osa on myös opettaa nuorille toisen kunnioittamista, johon kuuluu se, että nuoret opettelevat yhdessä seurustelun pelisäännöistä sopimista. Nuorille on tärkeää korostaa, että seurustelu on tasavertaista ja mikäli seurustelusuhteessa kokee itsensä uhatuksi tai turvattomaksi toisen käytöksen vuoksi, on asiasta tärkeä keskustella tai hakea asiaan ammattiapua. Pääpainona seurustelusta puhuttaessa on jokaisen seksuaalioikeudet. Nuoren kokemat hyvin voimakkaat tunteet vaativat rinnalleen aikuisen kokemuspohjaa ja rauhallisuutta liittyen esimerkiksi pettymykseen rakkaudessa. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2019; Santalahti 2018.)

Nuorten seurusteluun liittyvät kysymykset liittyvät useimmiten seurustelusuhteessa elämiseen, sen aloittamiseen sekä päättämiseen. Seurustelusuhteisiin kaivataan apua ja keinoja aikuisilta nuorten hankalina asioiden käsittelyyn, kuten seksielämän aloittamiseen tai omien tunteiden esille tuomiseen. Nuoret pohtivat myös keinoja, joilla saada itselleen seurustelukumppani. Nuoria askarruttaa usein myös seurustelusuhteiden hyväksyttävyyden, muun muassa ikäeroon tai vanhempien suhtautumiseen liittyen. (Rinkinen 2012.)

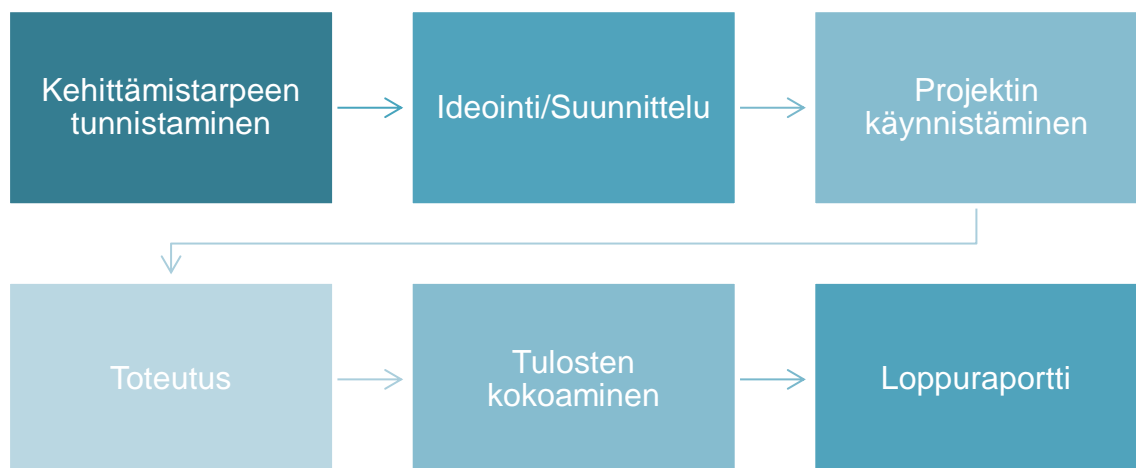
## **4 Opinnäytetyön toteutus**

### **4.1 Menetelmälliset lähtökohdat**

Toiminnallinen opinnäytetyö tai kehittävä opinnäytetyö on toimeksiantajan, esimerkiksi työelämän yhteistyökumppanin tai koulun kanssa tehtävä projekti. Projektissa on tarkoitus yhdistää teoriaa ja käytäntöä, jolloin opinnäytetyöntekijä osoittaa riittävällä tasolla olevaa tietojen ja taitojen hallintaa. Projektin toteutusmenetelmänä voi olla esimerkiksi opas, tapahtuma, video, kotisivu tai portfolio. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena

on ohjeistaa, opastaa, järjestää ja järkeistää toimintaa. (Vilkkä – Airaksinen 2004: 10; Airaksinen 2009.) Toiminnallinen opinnäytetyö antaa opiskelijalle mahdollisuuden tuoda valittuun kohteeseen uusia näkökulmia ja sen tarkoituksena on tukea opiskelijan syventävää oppimista. (Heikkilä – Jokinen – Nurmela 2008: 42.)

Projekti tai kehittävän työn prosessi etenee usein samojen perusvaiheiden kautta: kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi/suunnittelu, projektin käynnistäminen, toteutus, tulosten kokoaminen ja hankkeen loppuraportointi (kuvio 2). Prosessi ei etene lineaarisesti vaan projektin edetessä arvioidaan ja palataan aiempiin vaiheisiin kehittämissyklinä. (Heikkilä – Jokinen – Nurmela 2008: 26.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu itse tuotteen tai produktin lisäksi projektin etenemisestä ja sen aikana tehdyistä ratkaisuksista sekä käytetyistä metodeista raportoiminen perusteluineen. Raporttiin sisältyy myös tehtyä produktia tukeva teoreettinen tausta ja tästä rakennettu viitekehys. (Airaksinen 2009.)



Kuvio 2. Toiminnallisen opinnäytetyön eteneminen. (Vilkkä – Airaksinen 2004: 10.)

## 4.2 Tiedonhaku

Tutkimustyö alkaa huolellisella teoriaan tutustumisella. Kirjallisuuteen tutustuminen on tärkeä ja aikaa vievä osuus tutkimuksessa. Sillä pohjustetaan omaa työtä ja se auttaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä kokonaisuutena. (Soininen – Merisuo-Storm 2009.) Opinnäytetyötämme varten teimme systemaattisen tiedonhaun. Pohjasimme työmme

uusimpiin ja luotettavimpiin lähteisiin. Systemaattisessa tiedonhaussa olennaista on kuvata hakuprosessi huolella sen toistettavuuden takia. Haun on oltava kattava ja suoritettava mahdollisesti useammalla kielellä, jotta mahdolliset vääristymät saadaan minimoitua. (Saimbert 2017: 107-109.) Käytimme tiedonhakuun tietokantoja Cinahl, Medic, Cochrane ja PubMed. Käytimme myös Google Scholar hakupalvelua, Googlea, kirjoja, manuaalista hakua ja Duodecimin terveystietoa sekä terveystietokantaa, jotta käyttämämme lähdeperusta olisi mahdollisimman kattava. Tiedon haku on tehty suomen ja englannin kielellä.

Hakusanoina käytimme sexual education, sex, education, teenager, youth, dating, experience. Suomenkielellä etsiessä hakusanoina käytimme seksuaalikasvatus, seksuaaliopetus, seurustelu, nuori, teini (kuviokuva 3).

Etsimme tietoa ensisijaisesti lähteistä, jotka ovat julkaistu viimeisen 10-vuoden sisällä. Otimme kuitenkin huomioon tätäkin vanhemmat lähteet, joiden kanssa käytimme erityistä varovaisuutta paikkansapitävyyttä arvioidessa.

Tietokanta	Hakusanat	Valittu
<b>Cinahl</b>	sexual education OR youth OR dating OR dating	0
<b>Medic</b>	sexual education OR youth OR dating OR dating  Seksuaalikasvatus TAI seksuaaliopetus TAI seurustelu TAI nuori TAI teini	0
<b>Cochrane</b>	sexual education OR youth OR dating OR dating	0
<b>Pubmed</b>	sexual education OR youth OR dating OR dating	0

<b>Google Scholar</b>	sexual education OR youth OR dating OR dating  Seksuaalikasvatus TAI seksuaaliopetus TAI seurustelu TAI nuori TAI teini	7
<b>Google</b>	sexual education OR youth OR dating OR dating  Seksuaalikasvatus TAI seksuaaliopetus TAI seurustelu TAI nuori TAI teini	6
<b>Terveysportti</b>		1
<b>Kirjasto</b>	Seurustelu TAI seksuaalisuus JA nuoret	3
<b>Manuaalinen haku</b>		1

Kuvio 3. Tiedonhaku kuvio

#### 4.3 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Toteutimme opinnäytetyön seksuaalikasvatuspäivän yhteistyössä Poikien – ja Tyttöjen talon kanssa. Seksuaalikasvatuspäivä tapahtui Poikien – ja Tyttöjen talojen kanssa yhteistyötä tekevän peruskoulun kanssa. Päivän toteutukseen osallistui myös neljä muuta opinnäytetyöntekijäparia. Jokainen opinnäytetyöpari piti oman työpajan, joihin kuului aiheesta riippuen materiaaleja ja toimintaa.

Yläkoulun oppilaat osallistuvat työpajoihin osana koulupäiväänsä. Osallistuneet nuoret olivat 8.-luokkaisia, eli 14-15-vuotiaita. Sukupuolijakauma tässä iässä on tasainen (Tilastokeskus 2019). Otimme kuitenkin huomioon sukupuolen moninaisuuden seksuaalikasvatuspäivän toteuttamisessa, emmekä rakentaneet omaa osuuttamme perustuen hetero-oletukseen, eli siihen, että parisuhde tarkoittaa yhtä miespuolista ja yhtä naispuolista henkilöä romanttisessa ihmissuhteessa. Päivän aikana nuoret pääsivät pohtimaan asioita, jotka ovat mahdollisesti ajankohtaisia heidän elämässään. Asioiden käsittely myös etukäteen voi mahdollisesti vahvistaa nuorten tunnetaitoja sekä auttaa

suhtautumaan seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin toimintoihin positiivisesti pelon sijaan. Nuorten tukeminen seksuaalisuuden osa-alueella voi vahvistaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan, jolloin nuorten elämänlaatu voi parantua.

Laaja joukko hyötyi seksuaalikasvatuspäivästä ja meidän osuudestamme siinä. Suorina hyödynsaajina olivat päivään osallistuneet yläkoululaiset ja heidän kauttaan heidän lähipiirinsä. Päivän tarkoituksena oli lisätä oppilaiden hyvinvointia ja hyvinvoivat oppilaat kykenevät parempiin opintasuorituksiin ja ovat yhteisönsä hyödyllisiä jäseniä. Toimeksiantajana Poikien – ja Tyttöjen talot saivat meiltä sisältöä tilaisuuteen, jota he olivat mukana suunnittelemassa. Poikien – ja Tyttöjen talojen toimintasuunnitelmaan kuuluu nuorten seksuaalisuuden tukeminen, jota opinnäytetyömme toteutti. Yhteiskunta kokonaisuudessaan hyötyy toteuttamastamme seksuaalikasvatuspäivästä, sillä se tuki nuorten hyvinvointia. Myös me hyödyimme opinnäytetyön suunnittelusta ja toteuttamisesta. Pääsimme jakamaan tietoa, joka pohjaa niin opiskelemaamme kuin mielenkiintoomme. Lisäksi pääsimme syventämään osaamistamme seksuaalikasvatuksessa ja harjoittelemaan asiakasohjausta.

#### 4.4 Tuotokset

Opinnäytetyöstämme tuotoksena olivat suunniteltu seksuaalikasvatuspäivä, osallistuneille oppilaille jaettu ojenne (liite 3), työpajalla ollut PowerPoint -esitys (liite 2) ja kirjallinen raportti. Julkistimme työmme yhteistyökumppaneillemme Tyttöjen ja Poikien Taloillemme valmistuttua huhtikuussa 2020. Työ julkaistiin keväällä 2020 Theseuksessa.

#### 4.5 Arviointi

Pyysimme seksuaalikasvatuspäivään osallistuneilta oppilailta ”Mitä uutta opit tänään?” arviointilomakkeella (liite 4). Lomakkeella oli myös mahdollisuus vapaasti kommentoida päiväämme jokaisesta työpajasta erikseen. Saimme näin omaa arviotamme varten tietoa kohderyhmämme ajatuksista seksuaalikasvatuspäivän onnistumisesta.

## 5 Seksuaalikasvatuspäivä

### 5.1 Työpaja

8.-luokkalaisen kehitysaste voi vaihdella paljonkin nuorten välillä. Nuori voi olla vasta ensi kertoja salaisesti ihastumassa ikätovereihinsa tai jo miettiä tapoja olla lähellä omaa seurustelukumppania. Tässä iässä nuori voi piilotella omaa kokemustasoaan ja herkkyyttään esimerkiksi tuomalla keskusteluihin itsestään rohkeamman kuvan kuin todellisesti hän on. Aikuisen on tärkeää normalisoida nuoren kokemia tunteita ja ajatuksia, jotta nuori oppii luottamaan omiin tunteisiinsa ja hyväksymään ne osana elämää. Tunteiden paljastaminen ihastuksen kohteelle voi olla ajankohtaista, jolloin nuoren kanssa tulee keskustella siitä, miten toisen ihmisen kanssa käsitellään näitä asioita. Tässä iässä nuori ei yleensä vielä ole edennyt suutelua pidemmälle, mitä tulee keholliseen toimintaan kumppanin kanssa. Nuorten kehitysvaiheet voivat kumppanienkin välillä olla kuitenkin erilaiset, jolloin nuoria pitää opettaa kunnioittavasta käyttäytymisestä seurustelusuhteissa. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2019.)

Seksuaalikasvatuspäivän työpajaamme varten suunnittelimme interaktiivisen ”leikin”, jonka kautta lähdimme purkamaan aiheitamme keskustelemaan sävyyn nuorten kanssa. Päädyimme osallistavan ohjausmenetelmän keinoin luettuaamme aiheita käsitelleitä tutkimuksia, joiden mukaan nuoret toivovat aktiivista tapaa oppia seksuaaliterveyttä. Tutkimuksissa nousi esille esimerkiksi anonyymien kysymysten jättö ja avoin keskustelu. (Halonen 2014; Järvinen 2007; Newby 2012.) Työpisteellämme oli tietokone, josta nuoret pystyivät selaamaan kasaamaamme tietoa omaan tahtiin. Käyttämämme PowerPoint-esitys on nähtävissä liitteissä (liite 2). Jätimme myös aikaa nuorten omille kysymyksille.

Nuoret jakautuivat pienempiin ryhmiin ja kulkivat jokaisen ohjaajaparin työpajan kautta. Tähän päädyimme tutkimusten (Newby 2012; Järvinen 2007) mukaan, joissa nuoret toivovat seksuaalikasvatuksen tapahtuvan pienemmissä ryhmissä. Edellä mainittujen tutkimusten mukaan nuoret myös toivoivat osan opetuksesta tapahtuvan sekaryhmässä ja osan opetuksesta sukupuolittain jaotellusti. Työpajoissamme nuoret saivat kiertää valitsemansa ryhmän kanssa. Aikataulu yhdelle pienryhmälle löytyy liitteistä (liite 1).

## 5.2 Osallistava ohjausmenetelmä

Lukemiemme tutkimusten mukaan nuoret näyttivät suosivan seksuaalikasvatukselleen osallistavia ja keskustelevia menetelmiä. (Halonen 2014; Järvinen 2007; Kolari 2007; Newby 2012.) Osallistavat ohjausmenetelmät ovat tapoja oppia ja ohjata toimintaa, jolla on tarkoituksena tehdä osallistujista aktiivisia toimijoita omassa oppimisessa. Osallistavat menetelmät ovat myös tapoja ja harjoitteita, joiden tarkoituksena on madaltaa osallistujien kynnystä ottaa osaa yhteiseen keskusteluun esimerkiksi erilaisten pelien muodossa. Tarkoituksena on luoda hyvä, kuunteleva ja luottamuksellinen ilmapiiri, joka mahdollistaa oppimisen. Menetelmien on tarkoitus antaa tilaa erilaisille osallistujille, ettei puhuminen ole ainoa tapa olla mukana prosessissa. Menetelmät seuraavat samaa runkoa ja jaetaan kolmeen osaan: aloitukseen, toimintaan ja arviointiin. Aloituksessa osallistajat siirtyvät pareihin tai pienempiin ryhmiin, riippuu ohjaajasta tai ryhmästä valitsevatko osallistajat vai ohjaajat itse ryhmät. Joissakin oppimistilanteissa voi olla parempi, että osallistajat eivät esimerkiksi tunne toisiaan. Ohjaaja selittää käytetyn työskentelytavan ja osallistuu tämän jälkeen tarpeen mukaan. Toiminnassa ryhmä käy pulmaa tai keskustelua läpi ohjaajan varmistuessa, että kaikki jäsenet saavat mahdollisuuden osallistua toimintaan haluamallaan tavalla. Erilaiset tavat toimia opettavat ryhmätyöskentelytaitoja ja työskentelyntulos on moninaisempi, jos osallistujilla on erilaisia rooleja. Lopuksi käyty keskustelu vedetään yhteen ohjaajan toimesta ja voidaan jättää aikaa kysymyksille ja varmistetaan, että osallistujille on jäänyt yhtenäinen kuva tilanteesta. (Taipale 2005.)

Ohjaajan rooli osallistavissa menetelmissä on kannustaa osallistujia yhteiseen oppimiseen ja tiedon kartuttamiseen. Ohjaaja voi toiminnallaan suunnata keskustelua, varmistaa että osallistajat kuuntelevat toisiaan ja luoda positiivista sekä uteliasta ilmapiiriä ohjaustilanteessa. Osallistavissa menetelmissä hyvä ohjaaja omalla persoonallaan auttaa ryhmää koordinoitua keskustelua, ottaa huomioon eriäviä mielipiteitä eikä ole ohjaustilanteessa osallistujien yläpuolella oleva asiantuntija. Hyvän ryhmähengen muodostaminen on tärkeä osa osallistujien oppimisen motivoinnissa. Jos osallistajat ovat uudempia itseohjautuvissa työskentelytavoissa ohjaaja voi ottaa aktiivisemmän roolin ryhmän toimintaan ja keskusteluun. Osallistavia ohjausmenetelmiä käyttävän ohjaajan on hyvä saada omasta toiminnastaan palautetta ja itsetutkiskella, jotta oppii toimimaan tässä roolissa. (Taipale 2005.)

### 5.3 Keskustelun asiasisältö

Päädyimme työpajassamme painottamaan osallistavaa lähestymistapaa. Keskustelun pohjaksi valitsimme Seksuaalikasvattajan käsikirjasta (Oinonen – Susineva 2019) harjoituksen, jossa sanoja ja aiheita luokitellaan kahteen eri ryhmään: ”hyvään suhteeseen kuuluu” ja ”hyvään suhteeseen ei kuulu”. Jokaisen sanan tai aiheen luokittelun jälkeen kävimme nuorten kanssa pienen keskustelun, joka sisälsi tarkentavia kysymyksiä ja esimerkkejä, sekä pohdintaa miten kyseessä oleva asia voi näkyä seurustelusuhhteessa. Keskustellessa seurustelusta nuorille on tärkeää tuoda esille turvallisuuden, tasa-arvon ja kunnioituksen tärkeys suhteissa (Oinonen – Susineva 2019). Edellä mainittuihin teemoihin liittyen valitsimme luokiteltaviksi aiheiksi seuraavat: mustasukkaisuus, pelko, väkivalta, turvallisuus, seksi, kunnioitus ja tasa-arvo. Liiallinen mustasukkaisuus, pelko sekä väkivalta ovat asioita, jotka eivät ikinä kuulu hyvään suhteeseen. Turvallisuus, kunnioitus ja tasa-arvo taas ovat asioita, joita nuorten täytyy muistaa vaatia omista suhteistaan. Seksin valitsimme luokiteltavaksi sanaksi, jotta nuorten kanssa voidaan käydä keskustelua siitä, että seurustellessakaan ei ikinä ole pakko harrastaa seksiä, vaan jokaisen itsemääräämisoikeus on aina voimassa.

#### 5.3.1 Leikissä käytetyt sanat

**Mustasukkaisuus.** Sosiaalisessa mediasta ja muusta viihdekulttuurista nuori voi saada käsityksen, että mustasukkaisuus on normaali osa seurustelusuhhteita. Mustasukkaisuuden voidaan ajatella olevan välittämisen näyttämisen keino. Nuorten kanssa puhuttiin siitä, kuinka liiallinen mustasukkaisuus voi näkyä. Kumppanilla ei esimerkiksi ole oikeutta kontrolloida toisen ystäviä tai vapaa-ajan käyttöä seurustelusuhhteessakaan. Nuorten kanssa keskusteltiin siitä, onko kumppanilla mahdollisesti oikeutta käydä toisen puhelinta läpi varmistaakseen sen, mitä puhelimella tehdään ja kenen kanssa puhelimella puhutaan. Nuorten kanssa keskusteltiin siitä, että jokaisella on oikeus yksityisyyteen, eikä kumppanin mustasukkaisuus oikeuta rikkomaan sitä. Mustasukkainen kumppani voi nuoresta myös tuntua mukavalta ja sekin oli tärkeää tuoda esille. Kun nuorten kanssa puhuttiin siitä, kuinka liiallinen mustasukkaisuus ei ole osa hyvää seurustelusuhdetta, heille tuotiin esille tapoja, joilla ilmaistaan välittämistä hyvässä seurustelusuhhteessa. Mustasukkaisuus on kuitenkin normaali tunne ja osa montaa parisuhdetta, keskustelun avulla pyritään pohtimaan nuorten kanssa missä menee niin sanotun normaalin ja sairalloisen mustasukkaisuuden ero. (Väestöliitto b.)

**Pelko.** On tärkeää tuoda esille nuorille, että pelko ei missään muodossa kuulu hyvään seurustelusuhteeseen. Omaa kumppania ei pidä pelätä, ei fyysisen tai henkisen väkivallan takia. Keskustelussa tulee tuoda esille, että jännitys ja pelko eivät ole sama asia ja on tärkeää opetella tunnistamaan milloin on kyse pelosta ja milloin positiivisesta jännityksestä. Uusissa suhteissa monet asiat voivat jännittää, kuten omien tunteiden ilmaiseminen, ensimmäinen suudelma ja seurustelusuhteesta kertominen esimerkiksi vanhemmille. (Santalahti 2018.)

**Väkivalta.** Väkivalta missään muodossa ei kuulu seurustelusuhteeseen ja tämä on todella tärkeää aina tuoda esille nuorille. Fyysinen väkivalta ei ole hyväksyttävää keltään, edes silloin kun väkivallan seuraukset eivät ole vakavat. Myös pienet läpsäisyt ja tönäisyt ovat toisen koskemattomuuden rikkomista, eikä sitä pidä ikinä hyväksyä. Riitelystä on tärkeää puhua, koska silloinkaan kun kumppanin kanssa riitelee ja on vihainen, pitää kyetä hillitsemään itsensä niin ettei käytä väkivaltaa toista kohtaan. Henkisen väkivallan ilmenemismuodoista tulee puhua nuorten kanssa ja antaa heille tilaa myös pohtia millaisia muotoja henkinen väkivalta voi ottaa. Väkivallasta puhuttaessa tuotiin esille, että liiallinen mustasukkaisuus ja siitä johtuva kontrollointi on myös henkisen väkivallan muoto. Nuorille puhuttiin kuinka seurustelusuhteessa voi käydä keskusteluja esimerkiksi siitä, kuinka kumppanin toiminta voi olla omasta mielestä huonoa tai typerää, mutta olisi tärkeää muistaa olla haukkumatta tätä ihmisenä. Riitely kumppanin kanssa tulee keskittyä asioihin, eikä tarkoituksen tule olla satuttaa toista henkisesti. (Santalahti 2018.)

**Turvallisuus.** Turvallisuuden tärkeys seurustelusuhteessa linkittyy vahvasti väkivallan ja pelon poissaoloon. Nuorten kanssa pohdittiin yhdessä, miten turvallisuuden voi tuntea seurustelusuhteessa. Pystyykö seurustelusuhteessa luottamaan toiseen, tuntuuko siltä, että kumppani haluaa toisen parasta? Miten voi itse edistää toisen turvallisuuden tunnetta?

**Seksi.** Nuorten seurustelussa ajankohtaisena asiana monella on seksielämän aloittaminen. Nuori saattaa pohtia kuuluuko seurusteluun automaattisesti seksi, etenkin jos haluaisi seurustella ja kokea läheisyyttä, mutta ei ole valmis harrastamaan seksiä (Santalahti 2018). Nuorille on tärkeää puhua siitä, että missään seurustelusuhteessa seksi ei ole pakko. Jokaisen itsemääräämisoikeus säilyy myös seurustelusuhteessa, eikä painostaminen seksiin ole hyväksyttävää. Erilaisia tapoja ilmaista tykkäämistä käydään läpi sekä pohditaan, miten seurustelusuhteessa on läheisyyttä seksin ulkopuolella.

**Kunnioitus.** Seurustelusuhteessa tulee olla tykkäämisen, välittämisen ja mahdollisesti rakkauden lisäksi kunnioituksen tunteita kumppania kohtaan. Nuorten kanssa pohdittiin sitä, miten kunnioitus näkyy suhteessa. On tärkeää kunnioittaa toista ihmisenä, hänen ajatuksiaan ja toiveitaan sekä myös hänen valintojaan. Kunnioitus toisen yksityisyyttä ja koskemattomuutta kohtaan ovat äärimmäisen tärkeitä muistaa. Seurustelusuhteessakin on tärkeää muistaa, että vaikka kumppani onkin läheinen, hän on oma ihmisensä ja sitä tulee kunnioittaa. Kunnioituksen kautta toiselle annetaan tilaa toteuttaa itseään myös seurustelusuhteen ulkopuolella. (Santalahti 2018.)

**Tasa-arvo.** Seurustelusuhde on aina tasa-arvoinen, vaikka siinä voidaankin tehdä kompromisseja. Nuorille puhuttiin siitä, että toisen tarpeet ja toiveet eivät ole aina tärkeämpiä, vaan seurustelusuhteessa pyritään siihen, että molempien tarpeita ja toiveita mietitään. Esimerkkinä keskusteltiin siitä, koetaanko sukupuolen vaikuttava odotuksiin seurustelusuhteessa ja ovatko odotukset hyväksyttäviä.

#### 5.4 Ojenne

Suunnittelimme nuorille jaettavan ojenteen (liite 3), johon kirjoitimme tiivistäen aiheemme tärkeimpiä osioita. Lisäsimme myös seurattavia sosiaalisen median tilejä ja internetsivustoja, joista nuoret voivat saada lisätietoa. Lisäsimme ojenteeseen myös kirjasuosituksen. Tämän valitsimme tavaksi koska esimerkiksi (Kolari 2007; Newby 2012) tutkimuksissa nuoret ovat tuoneet esille toiveen itsenäisestä tiedonhausta.

#### 5.5 Oppilaiden arviot työpajasta

Oppilaiden antama palaute työpajasta (liite 5) ja seksuaalikasvatuspäivästä ylipäätään oli vähäsanaista eikä osallistujista kuin noin puolet täyttäneet palautelomaketta. Kaikki täytetyt lomakkeet käytiin yksityiskohtaisesti läpi ja kirjoitettiin pajojen järjestäjien yhteiselle verkkodokumentille juuri sellaisena kuin nuoret ne kirjoittivat. Suullista palautetta päivän aikana ei tullut. Palautelomakkeissa ollut palaute oli varovaisen positiivista ja työpajastamme oli jäänyt nuorille ajatuksia liittyen turvalliseen sekä hyvään parisuhteeseen, kuten toivoimmekin. Oppilaat toivoivat antamassaan palautteessa pidempää aikaa kunkin työpajan luona. Seksuaalikasvatuspäivä sai kiitosta nuorilta siitä, että tietoa tuli lisää ja se oli mielenkiintoista. Saimme myös jonkin verran ”ei mitään” tai ”ei uutta” ja erilaisia vitsi vastauksia nuorilta.

## 5.6 Yhteistyökumppanien arvio

Tarkoituksemme oli pitää loppukeskustelu yhdessä yhteistyökumppaniemme kanssa, jossa olisimme käyneet läpi koko opinnäytetyöprosessin aikaista yhteistyötä. Emme kuitenkaan pystyneet toteuttamaan tapaamista etäyhteydellä toivotulla tavalla. Kävimme kuitenkin mahdollisuuksien puitteissa lyhyesti läpi prosessia ja yhteistyötä, jotka he kokivat laadukkaiksi.

Lisäksi saimme kirjallista palautetta pajoistamme ja seksuaalikasvatuspäivän prosessista. Yhteistyökumppanimme pitivät seksuaalikasvatuspajojamme ja niiden sisältöjä kiitettävänä ja arvostivat ohjaajien vuorovaikutusta kohderyhmän ikäisten nuorten kanssa. Kaikki opinnäytetyöntekijät saivat myös kiitosta seksuaaliterveyden osaamisestaan ja ammatillisesta osaamisesta. (Simola – Heiskanen 2020.)

## 6 Pohdinta

### 6.1 Työpaja

Työpaja järjestettiin helsinkiläisessä yläkoulussa helmikuussa 2020. Työpajapäivänä pajojen vetäjät saapuivat ajoissa paikalle ja koulun opettajien sekä yhteistyökumppanien avulla järjestelimme koulun liikuntasalin työpajoille sopivalla tavalla. Aiheiden arkaluontoisuuden vuoksi yritimme luoda yksityisyyden tunnetta tilaan järjestelemällä työpajojen ympärille sermejä. Keskustelevuutta yritimme kannustaa järjestelemällä tuolit puoliympyrään pöydän lähelle. Ohjaaja istui myös oppilaiden kanssa ympyrässä, jotta ohjaus olisi mahdollisimman vähäistä ja keskustelua edistävää. Tila järjesteltiin mahdollisimman hyvin tarkoitusta palvelevaksi, mutta olisimme itse toivoneet tilaa, joka olisi ollut olohuonemaisempi ja erillään muista pajoista. Keskustelua välillä häiritsivät muista pajoista kuuluvat äänet ja videotykin heijaste.

Nuoret saapuivat liikuntasaliin luokkaryhmissään opettajan saattelemana. Aikaa jokaiselle luokkaryhmälle oli viisikymmentä minuuttia. Nuoria pyydettiin järjestäytymään itse viiteen pienryhmään, kolmesta seitsemään oppilasta per ryhmä. Pienryhmät ohjattiin yksi kerrallaan työpajoille. Jokaisen työpajan jälkeen pienryhmät siirtyivät numerojärjestyksessä seuraavaan pajaan. Olimme numeroineet pajat yhdestä viiteen ja käytimme samaa numerointia palautelomakkeessa. Ryhmät kävivät jokaisen pajan läpi ja lopuksi täyttivät palautelomakkeen. Luokkaryhmiä osallistui päivään kuusi, tästä tuli yhteensä

noin sata oppilasta. Ryhmien järjestelyyn, ohjaamiseen, ajanpitoon ja palautelomakkeiden täytön vahtimiseen tuli valtava apu yhteistyökumppaneiltamme Tyttöjen ja Poikien Taloilta. Aikataulu piti suhteellisen hyvin sen tiukkuudesta huolimatta. Pieniä kömmähdyksiä lukuun ottamatta, jolloin aikataulua jouduttiin kiristämään hiukan. Tämä johti valitettavasti siihen, että yksi pienryhmistä ehti osallistua vain neljään pajaan.

Pajoja pidettiin yhteensä kuusi tuntia päivän aikana ja pienryhmiä jokaiselle pajalle tuli kolmekymmentä. Tämä oli erittäin suuri määrä osallistujia suurimmalta osalta kokemattomille ohjaajille ja yllätti meidät rankkuudellaan. Opinnäytetyöntekijäparit olivat kaikki tulleet toisilleen prosessin kautta tutuiksi, joten heiltä saatu vertaistuki ja yhteistyökumppaneilta saatu kannustus auttoivat jaksamaan päivän loppuun. Päivään väsyminen näkyi välillä pieninä ajatuskatkoina ja sekaantumisen tunteena, jolloin ei ollut varma oliko jo kyseisen pienryhmän kanssa käynyt keskustellun asian läpi. Päivän aikana luottamus omiin kykyihin ohjaajana kasvoi ja jokaisen pienryhmän käynnistä oppi jotakin, jolla voisi parantaa omaa toimintaa ennen seuraavan ryhmän tuloa.

Pienryhmien erot olivat hyvin selkeitä ja jollain tavalla yllättäviä. Osa ryhmistä, vaikka aihe oli vaikea käydä läpi lyhyessä ajassa tuntemattoman kanssa, olivat hyvin aktiivisia ja keskustelevaisia. Ohjaajina yllätyimme nuorten ajatusten syvyydestä ja olimme erittäin tyytyväisiä, kuinka avoimesti ja ennakkoluulottomasti he osallistuivat keskusteluun. Osa pienryhmistä olivat taas erittäin hiljaisia ja jouduimme poikkeamaan osallistavasta ohjausmenetelmästä ja keskustelevalle sävyllä puhumaan ja kertomaan aiheestamme, johon nuoret osallistuivat vähäsanaisesti. Kummastakin pienryhmätyypistä opimme kuitenkin omista tavoistamme ohjata ryhmää ja lisäsivät ammatillista kasvua antamalla mahdollisuuden harjaantua kommunikoinnissa ja ohjaustavoissa.

Päivä sujui suurelta osin suunnitellusti ja tavoitteiden mukaisesti. Seksuaalikasvutuspäivä oli monelta osin kasvattava ja opettavainen kokemus. Toivoisimme pääsevämme tulevaisuudessa omilla urillamme järjestämään uuden teemapäivän tästä kokemuksesta opittujen asioiden pohjalta.

## 6.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyömme tekeminen aloitettiin hakemalla tarjottuja aiheita keväällä 2019. Päädyimme hakemaan nuorten seksuaalikasvatukseen liittyvää toiminnallista opinnäytetyötä Tyttöjen talolle, koska nuorten seksuaalikasvatus kiinnosti meitä. Myöhemmin

samana keväänä saimme tietää saaneemme toivomamme aiheen. Kesän aikana keskustelimme ja pohdimme mikä aihealue nuorten seksuaalikasvatuksesta oli erityisen kiinnostava ja jota halusimme kehittää. Ajatustyön tuloksena positiivinen suhtautuminen seksuaalisuuteen oli aihe, jonka kanssa halusimme edetä. Koimme positiivisuuden liittyen seksuaalisuuteen todella tärkeänä aiheena ja suhtauduimme aihevalintaamme hyvin intohimoisesti. Kävimme monta keskustelua, jossa pohdimme asioita, jotka kaipaavat ei-kauhistelevaa lähestymistapaa. Olimme innoissamme mahdollisuudesta päästä keskustelemaan nuorten kanssa siitä, miten seksuaalisuus voi olla läsnä elämässä mahdollisimman mielihyvää tuottavana.

Elokuussa 2019 tapasimme yhteistyökumppanimme Tyttöjen ja Poikien talot sekä muut yhteistyökumppanien kanssa opinnäytetyötä tekevät parit, jolloin keskustelimme yhdessä kunkin ajatuksista opinnäytetyön toteuttamisesta. Tämän ensimmäisen tapaamisen aikana päädyttiin yhdessä seksuaalikasvatuspäivän järjestämiseen, jossa jokaisella opinnäytetyöparilla olisi oma aihe. Syksyllä 2019 aloitimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheen, jonka aikana syvennyimme valitsemaamme aiheeseen ja kirjoitimme suunnitelman, joka esitettiin suunnitelmaseminaarissa. Tapasimme myös yhteistyökumppaneita syksyn aikana ja hioimme sekä seksuaalikasvatuspäivän toteutusta että jokaisen parin aiheita päivälle. Valitsimme aihe seksuaalisuudesta mielihyvää tuottavan koettiin liian haastavana lopulliselle kohderyhmällemme eli 8.-luokkalaisille, jolloin päädyimme käsittelemään seurustelua. Koska olimme olleet todella innoissamme valitsemastamme aiheesta, sen vaihtuminen toiseen vähemmän intohimoa herättävään aiheeseen vaikutti työskentelymme innokkuuteen. Aiheen vaihtumisesta huolimatta halusimme tarjota nuorille parhaan mahdollisen seksuaalikasvatuspäivän ja löysimmekin seurustelusta mielenkiintoista kirjallisuutta. Mielestämme lopullinen tuotoksemme seurusteluun liittyen oli myös laaja sekä informatiivinen ja se toteutti tavoitteemme laadusta.

Tammikuussa 2020 tapasimme yhteistyökumppanimme tarkoituksena käydä läpi yksityiskohtia toteutuspäivästä helsinkiläisessä koulussa. Helmikuussa 2020 oli opinnäytetyön toteutusvaihe, jolloin seksuaalikasvatuspäivä toteutettiin ja pidettiin toteutusvaiheen seminaari. Toteutuspäivän jälkeen kokosimme toisten päivään osallistuneiden opinnäytetyöparien kanssa saamamme palautteen yhteen. Yhteistyökumppanimme pyynnöstä pidimme myös kaksi pientyöpajaa toisen opinnäytetyöparin kanssa helsinkiläisessä luki-ossa heidän teemapäivänään. Opinnäytetyöprosessi yllätti kuormittavuudellaan emmekä kyennet panostamaan opinnäytetyön laatuun toivomallamme tavalla koko prosessin aikaa. Muut opinnot, harjoittelut sekä henkilökohtaisessa elämässä tapahtuneet

muutokset vaikuttivat omaan jaksamiseemme. Myös keväällä 2020 alkanut pandemia COVID-19 (WHO 2020) esti mahdollisuuden tavata sekä toisiamme että yhteistyökumppaneitamme kasvotusten, joka omalla tahollaan aiheutti henkistä uupumusta. Pandemian aiheuttama poikkeustila yhteiskunnassa oli suuri tekijä jokaisen ihmisen arjessa, kuten meidänkin. Huhtikuussa 2020 pidettiin raportointiseminaari, jolloin saimme kommentit ohjaajaltamme sekä opponoiijiltamme opinnäytetyön viimeistelyä varten.

Ammatillinen kasvumme työn tekemisen aikana on havaittavissa. Opinnäytetyön tekemisen aikana saimme runsaasti tietoa sekä nuorten seksuaalikasvatuksesta, teemapäivän suunnittelusta ja toteutuksesta sekä projektityöskentelystä. Prosessin aikana ymmärryksemme seksuaalikasvatuksen perusteista sekä vaatimuksista syventyivät. Opimme myös, mitä nuoret toivovat seksuaalikasvatukselta ja toisaalta miten toimia käytännössä nuorten kanssa. Kommunikaatio- sekä tiedonhakutaitomme kehittyivät. Opinnäytetyön kirjoittaminen on tarjonnut mahdollisuuden kehittää kykyä kirjoittaa tieteellistä tekstiä ja koemmekin siinä kehittyneemme. Seksuaalisuudesta puhumisen koemme luonnolliseksi, ja opinnäytetyöprosessi vahvisti tätä taitoa entisestään. Tiedon lisääntyminen työskentelemisen aikana on ollut valtavaa ja voimme käyttää keräämäämme tietoa myöhemmin ammattielämässämme. Kätilöliitto (2004) määrittelee kätilötyön laatua seksuaalikasvatuksessa muun muassa sen mukaan, että hän antaa tietoa niin, että yksilö tai ryhmä ymmärtää sen ja osaa luoda luottamuksellisen ilmapiirin keskusteltaessa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Opinnäytetyön työskentelyn aikana taitomme toteuttaa näitä laatuvaatimuksia kehittyivät. Harjoittelimme ikätasoisien tiedon antamista ja luottamuksen rakentamista, etenkin lyhyissä ohjauskohtaamisissa. Mietimme myös ennen seksuaalikasvatuspäivän toteuttamista miten kohtaamme jokaisen nuoren yksilönä ja puhumme aiheestamme niin, että se ei sulje ketään ulkopuolelle. Sekä meidän että yhteistyökumppanimme kokemus on, että onnistuimme siinä. Työmme sisältö seuraa myös asetettuja kriteerejä siitä, että kätilö ohjaa vastuullisen sukupuolikäyttäytymiseen sekä korostaa pysyvien ihmissuhteiden merkitystä. Kaiken kaikkiaan toimintamme opinnäytetyön tekemisen aikana on tukenut ammatillista kasvuamme tuleviksi kätilöiksi.

### 6.3 Haasteet ja kehitysehdotukset

Opinnäytetyömme toteutuksessa haasteena oli ehdottomasti opinnäytetyön alkupuolella ollut epävarmuus seksuaalikasvatuspäivän kohderyhmästä sekä tapahtumapaikasta. Lähtiessämme ensin pohtimaan aihettamme ja päivän toteutusta, kohderyhmänämme oli nuoret aikuiset opiskelemassa ammattikouluissa, jolloin suunnittelimme päivän

aihetta liittyen heidän elämänvaiheeseensa liittyviin seksuaalisuuden osa-alueisiin. Vähitellen seksuaalikasvatuspäivän kohderyhmä tarkentui kuitenkin ensin yläkoululaisiksi ja lopulta 8. –luokkalaisiksi. Alkuperäinen aihevalintamme ei soveltunut uudelle nuoremalle ikäluokalle, jolloin meidän täytyi lähteä muokkaamaan opinnäytetyötä jo aloitetun työn pohjalta uudelle kohderyhmälle. Myös yhteistyökumppanimme toivoi aiheen muokkaukseen, sillä sen koettiin olevan liian vaikea 14-vuotiaille. Myös aika ja ryhmäkoko vaihtuivat työn tekemisen aikana. Kun suunnitellessamme seksuaalikasvatuspäivää tarkoituksena oli viettää pienryhmän kanssa noin 30 minuuttia, tyypistyi aika lopulta noin 9 minuuttiin.

Aika oli erityisen iso rajoite, sillä olimme rakentaneet omaa osuuttamme seksuaalikasvatuspäivästä nojaamaan vahvasti siihen, että keskustelisimme nuorten kanssa aiheestamme. Osallistujien alkuperäisesti luultua nuorempi ikä ja lyhyempi aika seksuaalisuuden osa-alueella, joka vaatii hienotunteisuutta, loi suuren haasteen omalle työpajallemme. Tilanteen kehittyessä aloimme pohtimaan miten saisimme lyhyessä ajassa nuoret rentoutumaan niin, että pääsisimme vaihtamaan aidosti ajatuksia liittyen aiheeseemme. Tutkiessamme asiaa päädyimme loppuen lopuksi keskustelua aktivoivaan tehtävään, joka toimi mielestämme kohtuullisesti. Aika oli edelleen tekijä, joka ei mahdollistanut sellaista keskustelevaa lähestymistapaa, jota olimme lähteneet suunnittelemaan prosessin alussa. Mikäli olisimme tienneet opinnäytetyön aloituksesta lähtien kohderyhmän iän ja aikataulun, olisimme varmastikin valinneet hieman erilaisen aiheen ja keskustelun tilalla toisenlaisen lähestymistavan.

Toisen opinnäytetyöntekijämme pääsyn estyessä seksuaalikasvatuspäivään sairauden takia, oma haasteensa oli se, että työpajamme täytyi toteuttaa vain yhden henkilön voimin. Pienryhmien suuri määrä ja tiukka aikataulu aiheutti väsymystä ja raskautta pajaa yksin pitävälle parille, etenkin kun toteutustapa oli käydä keskustelua nuorten kanssa.

Arviointilomakkeen suunnitteleminen avoimeksi loi myös omat haasteensa. Avoimet kysymykset, joita oli lomakkeessa seitsemän, eivät olleet helppoja oppilaille vastattavaksi nopeasti käytyjen aiheiden jälkeen. Vain noin puolet sadasta osallistuneesta nuoresta jätti täytetyn palautelomakkeen. Olimme kuitenkin erittäin tyytyväisiä kaikesta saamastamme palautteesta. Lomakkeita lukiessa oli myös selkeää, että nuoret olivat sekoittaneet pajat ja vetäjät keskenään, joka vaikeutti palautteen saantia ja ymmärrettävyyttä. Pajojen sekoittaminen toisiinsa saattoi myös johtua siitä, että nuoret menivät pajoihin eri järjestyksessä, jolloin ensimmäinen paja missä nuoret ovat olleet oli numero viisi, mutta

nuori jätti palautetta tästä pajasta pajalle numero yksi. Tämän olemme päätelleet vastauksesta, mutta emme voi olla varmoja päätelmän oikeellisuudesta. Jätimme siis kaikki palautteet nuorten niille osoittamalle pajalle. Lomakkeita oli myös vaikea tulkita, sillä kysymykset nopeasti kirjoitetuista lomakkeissa olivat vaihtelevia.

Mikäli lähtisimme suunnittelemaan ja toteuttamaan toista samanlaista päivää nuorille, ensisijaisena muutoksena olisi pajatyöskentelyajan pidentäminen. Pidempi aika työpaikalla mahdollistaisi paremman keskusteluyhteyden sekä rauhallisemman asioiden läpi käymisen. Koko päivän pituuden pitäisi olla myös pajan vetäjän jaksamisen kannalta lyhyempi kuin kuusi tuntia, jotta pajan vetäjän vireystila ei vaikuttaisi loppupäivän pajan laatuun. Tilan olisi hyvä olla intiimimpi, joka auttaisi nuoria rentoutumaan ja siten edesauttamaan heidän ajatuksiensa esilletuontia. Tätä tukisi myös se, että pajan vetäjä ja nuoret tapaisivat esimerkiksi kahtena peräkkäisenä päivänä työskentelyn merkeissä. Ensimmäinen tapaaminen olisi tutustumista, jolloin seuraavana päivänä nuoret olisivat jo hieman tottuneita aikuiseen ja pajatyöskentely ei kärsisi alun ujostelusta. Seksuaalisuus aiheena vaatii sen, että tilanne on mahdollisimman turvallisen tuntuinen ja mielestämme edellä mainitsemamme asiat edesauttaisivat turvallisuuden tunnetta. Muokkasimme myös palautelomakkeen helpommin täytettävään muotoon, esimerkiksi numeroarvosanaksi 1-5. Tämä helpottaisi sen tulkittavuutta, analysointia ja mahdollisesti lisäisi vastausprosenttia.

#### 6.4 Luotettavuus

Huolehdimme opinnäytetyömme luotettavuudesta ensisijaisesti käyttämällä lähdekritiikkiä ja varmistamalla, että analysoimme keräämämme tiedon tarkasti. Käytimme tiedonhaussa tunnettuja ja yleisesti käytettyjä tietokantoja. Käyttäessämme Googlea ja Google Scholaria huomioimme saaduissa hakutuloksissa tarkasti lähteiden alkuperän. Käytimme opinnäytetyötä tehtäessä lähteitä englanninkielisistä lähteistä, joita ei ollut saatavilla virallisesti käännettynä. Virheet käänöksissä ovat mahdollisia, vaikka olemme pyrkineet erityiseen tarkkuuteen vieraskielisiä lähteitä käyttäessä. Opinnäytetyöntekijöiden englannin kielen taito on hyvää, mutta virheet ovat silti mahdollisia. Käännökset ovat molempien tekijöiden tarkastamia ja mahdolliset tuntemattomat sanat käännetty käyttäen koulun hyväksymiä sanakirjoja. Opinnäytetyö on myös viety plagioinnin tarkistus ohjelma Turnitiniin.

Opinnäytetyössämme, jonka ohjaava kysymys on luonteeltaan laadullinen, työn tärkeinä arviointikohteina ovat tulosten yleistettävyys sekä tutkimuksen luotettavuus. Tutkimuskysymyksen ollessa laadullinen, tulosten yleistettävyys tulee tutkijan tekemästä tulkinasta, eikä niinkään tutkimusaineistosta. Opinnäytetyömme yleistettävyys rakentuu tekemämme työn aikana, kykynämme yhdistää tutkimustulokset valitsemaamme yksittäistapaukseen; tässä työssä siis nuorten seksuaaliterveyteen ja sen edistämiseen liittyvät tutkimukset suunnittelemaamme ja toteuttamaamme seksuaalikasvatuspäivään. Jotta työmme on yleistettävissä, tulee meidän näyttää kykymme yhdistää eri havaintoja keräämäämme lähdeaineistosta. (Vilka 2015:195-198.)

Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys ei ole opinnäytetyömme kaltaisessa työssä arvioitavissa perinteisin menetelmin, sillä tapaus, eli seksuaalikasvatuspäivämme, on laadultaan ainutlaatuinen. Tuotettua tulosta ei saa toistettua täysin samoissa olosuhteissa, sillä keskiössä tuloksessa ovat ihmiset ja heidän kokemuksensa tilaisuudesta, eli työpajasta. Jotta työmme olisi mahdollisimman luotettava, olemme kuvanneet toteuttamiseen liittyvät tekijät, kuten olosuhteet, tilat, osallistujat, ajan sekä mahdolliset häiriötekijät sekä virhetulkinnat mahdollisimman tarkasti. Olemme myös tehneet itsearviointia niin objektiivisesti kuin kykenemme omaa toimintaamme arvioimaan. Tiedostamme myös omien asenteidemme ja tulkintojen mahdollisen vaikutuksen tuloksiin ja pyrimme minimoimaan niiden vaikutuksen. Tulosten raportoinnin luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyö on toteutettu pareittain, jolloin ainakin kaksi eri ihmistä on kerännyt ja tulkitsee sekä analysoi tuloksia. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997:232-233.)

## 6.5 Eettisyys

Opinnäytetyötämme ohjailevat tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) määrittelemät hyvän tieteellisen käytännön ohjeet. Tietoa etsiessämme ja siitä raportoidessamme noudatamme huolellisuutta sekä rehellisyyttä. Otimme muiden tutkijoiden työn ja saavutukset huomioon viittaamalla heidän julkaisuihinsa asiaankuuluvalla tavalla. (TENK 2012.)

Käytäessä läpi hienotunteisia aiheita nuorten kanssa on erityisen tärkeää ottaa huomioon yksityisyys. Nuoret saivat itse valita ryhmän, jossa kulkevat, että he kokivat olonsa turvalliseksi puhuessaan arkaluontoisista aiheista. Pajassa käsitelimme aihetta yleiseltä tasolta, nuorille tehtiin selväksi, että mitään henkilökotaista ei tarvitse kertoa tai käydä läpi. Tämä on osa WHO:n seksuaalikasvatuksen standardeja. (WHO 2010.) Ennen

pajan alkua nuorille kerrottiin, että kaikki keskusteltu asia pysyy pajassa olleiden kanssa yhteisenä asiana. Emme käyneet raportissa läpi oppilaiden keskustelua pajoissa tai heidän nostamiaan kysymyksiä. Pajojen palautteet ovat kaikki anonymoituja ja alkuperäiset palautelaput ovat hävitetty tietosuojassa, varmistaen ettei mitään henkilökohtaista ole pääteltävissä.

Ihmisarvo, ihmiskäsitys ja asiakkaan oikeuksien huomioon ottaminen ohjaavat kättilön ammattietiikkaa. Kättilö kohtaa jokaisen ihmisen omana yksilönään ja toteuttaa persoonallista vuorovaikutusta. Kättilötyötä ohjaavia tärkeitä arvoja ovat muun muassa itsemääräämisoikeus, turvallisuus, tasa-arvo sekä yksilöllisyys. (Kättilöliitto 2004.) Suunnittelemamme ja toteuttamamme työpaja otti nämä arvot huomioon ja mietimme koko prosessin ajan miten ne näkyvät työmme tekemisessä. Nuorille halusimme tuoda esille myös näiden arvojen tärkeyden.

## Lähteet

Aalberg, Veikko 2016. Nuoruusiän kehitys. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura, Kaija – Sourander, Andre (toim.): Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Airaksinen, Tiina 2009/03. Virke. Luettu 5.10.2019.

Anttila, Anna 2012. Porno ja itsetyydytys. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.): PoikaS-hanke raportti. Helsinki: Väestöliitto. 74-77.

Apter, Dan – Halonen, Miila – Miettinen, Anneli – Rinkinen, Tuija 2012. Tyttöjen tunnekokemuksia ja mielipiteitä pornografiasta: hämmennystä, mielihyvää vai inhoa?. Nuorisotutkimus 3. 39-50.

Apter, Dan – Kaimola, Kari – Väisälä, Leena (toim.) 2006. Seksuaalisuus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Cacciatore, Raisa – Korteniemi-Poikela, Erja 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Halonen, Miila – Reyes, Miguel – Kontula, Osmo 2014. Poikanäkökulma seksuaaliopetukseen – kasvattajan opas. PoikaS-hanke. Väestöliitto. Helsinki.  
<[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3fd47d2fc45cf78e1c3cb2ea3f064600/1578856737/application/pdf/3138621/PoikaS%20Kasvattajan%20opas\\_web.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3fd47d2fc45cf78e1c3cb2ea3f064600/1578856737/application/pdf/3138621/PoikaS%20Kasvattajan%20opas_web.pdf)>. Luettu 20.12.2019.

Heikkilä, Asta – Jokinen, Pirkko – Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Ilmonen, Kamomilla – Korhonen, Elina 2015. Seksuaali oikeudet. Helsinki: Väestöliitto.  
<[https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto\\_seksuaalioikeudet\\_web.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf)>. Luettu 27.2.2020.

Järvinen, Sari 2007. Seksuaaliopetus yläkoulussa: Mitä, Milloin ja Miten. Jyväskylän Yliopisto. Pro gradu. <[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12292/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu2007694.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12292/URN_NBN_fi_jyu2007694.pdf?sequence=1)>. Luettu 20.12.2019.

Kolari, Tuula 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Tampereen Yliopisto. Pro gradu. <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94142/gradu01531.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 20.12.2019.

Kättilöliitto 2004. Laatusuositukset kättilötyöhön - kättilötyön eettiset ja laadulliset periaatteet. Verkkodokumentti. <[https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkättilöliitto.kotisivukone.com/tiedostot/tiedolla\\_taidolla\\_tunteella.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkättilöliitto.kotisivukone.com/tiedostot/tiedolla_taidolla_tunteella.pdf)>. Luettu 16.4.2020.

Laakso, Sari 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksessa. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. <[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18530/urn\\_nbn\\_fi\\_jyu-200801241094.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18530/urn_nbn_fi_jyu-200801241094.pdf?sequence=1)>. Luettu 13.1.2020.

MLL – Mannerheimin lastensuojelu liitto 2019. Lapsen kasvu ja kehitys. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/>> Luettu 17.01.2020

Mäkinen, Olli 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.

Newby, K. – Wallace, L.M – Dunn, O. – Brown K. 2012. A survey of English teenagers' sexual experience and preferences for school-based sex education. Coventry University UK. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14681811.2011.615582>>. Luettu 20.12.2019.

Oinonen, Maria - Susineva, Anni 2019. Seksuaalikasvattajan käsikirja. Helsinki: Hivpoint.

Pakarinen, Marja 2019. Ammattiin opiskelevien nuorten seksuaalikäyttäytyminen ja siihen liittyvät tiedot ja asenteet ennen seksuaaliterveysinterventiota ja sen jälkeen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta.

Rikoslaki 39/1889. Annettu Helsingissä 18.12.1889.

Rinkinen, Tuija 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton internet-palvelussa. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.

Saimbert, Maria 2017. Key principles for searching the literature. Teoksessa Cheryl, Holly – Salmond, Susan – Saimbert, Maria (toim.): Comprehensive systematic review for advanced practice nursing. New York: Springer Publishing Company LLC

Santalahti, Tarja 2018. Duodecim – Koulun terveystietokirjasto. Nuorten seurustelu. <<https://www.koulunterveystietokirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluohjelmalle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00002>>. Luettu 14.10.2019.

Simola, Heidi – Heiskanen, Henrik 2020: Yhteispalaute ryhmille. Yksityinen sähköpostiviesti. 16.04.2020. Viestin saaja: Päivi Lappeteläinen

Soininen, Marjaana – Merisuo-Storm, Tuula 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Uniprint.

Taipale, Tanja 2005. Päivitetty 2017. Osallistavat menetelmät – Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle. Helsinki: Kansansivistysliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.ksl.fi/wp->

content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>. Luettu 20.1.2020.

TENK – Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen luokkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 5.10.2019.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden ohjelma 2014-2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)>. Luettu 14.10.2019.

Tilastokeskus 2019. Väestö. Verkkodokumentti. <[https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6rakenne%2031.12.](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#V%C3%A4est%C3%B6rakenne%2031.12.)>. Luettu 2.2.2020.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi Oy

Väestöliitto 2019a. Seksuaalineuvontachat nuorille – Vuosi 2018 tilastojen valossa. <<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/?x1228970=9472056>>. Luettu 8.9.2019.

Väestöliitto 2019b. Seksuaalisuus. <<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>>. Luettu 4.10.2019.

Väestöliitto a. Seksuaalisen kanssakäymisen suojaikärajat. <[https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon\\_laki\\_tietoa/suojaikarajat/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_laki_tietoa/suojaikarajat/)>. Luettu 12.4.2020.

Väestöliitto b. Mustasukkaisuuden tunteisiin auttaa avoin keskustelu. <[https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_kriisit/mustasukkaisuus/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/mustasukkaisuus/)>. Luettu 15.2.2020.

WHO Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010. Seksuaalivasuuden standardit Euroopassa – Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Luettavissa osoitteessa <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 8.9.2019.

WHO – World Health Organization 2020. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. <<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>>. Luettu 13.4.2020.

**Aikataulu**

## Pienryhmän aikataulu

<b>Aika</b>	<b>Aihe</b>	<b>Sisältö</b>
<i>0-1min</i>	Pajan aloitus	Kerrotaan nuorille pajan aihe, käydään läpi mitä tehdään, asetetaan tavoitteet pajalle
<i>1-8min</i>	Ajatusleikki	Annamme nuorille aiheita ja sanoja, jotka he luokittelevat luokkiin "Hyvään seurustelu suhteeseen kuuluu" ja "Hyvään seurustelusuhteeseen EI kuulu". Jokaisen luokittelun jälkeen käydään pieni keskustelu siitä, miksi kyseinen aihe laitettiin valittuun ryhmään.
<i>8-9min</i>	Pajan päättäminen	Käydään läpi ojenteita ja mahdollisia nopeita kysymyksiä

## Powerpoint

Pisteellä sijainnut powerpoint-esitys



### Seurustelu

- Seksuaalikasvatuspäivä



### Mitä seurustelu on?

- Seurustelusuhteita on erinäköisiä ja –pituisia. Seurustelusuhteen todellisuutta ei määritä sen pituus tai se, mitä pari tekee yhdessä. Jokainen seurusteleva pariskunta määrittelee itse itselleen suhteen säännöt ja määritelmän.
- Seurustelu voi olla kevyttä, tapahtua puhelimen kautta tai sisältää vain satunnaista yhdessäoloa.



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Onko seurusteluun ikärajaa?

- Suomessa suojaikäraja on 16, joka tarkoittaa sitä, että alle 16-vuotiaan kanssa seksuaalinen kanssakäyminen on kielletty laissa
- Seurustelulle ei kuitenkaan ole ikärajaa. Seurustella kannattaa kuitenkin suunnilleen omanikäisensä kanssa, sillä seurustelukin vaatii opettelua ja opettelu samanikäisen kanssa on miellekkäämpää ja turvallisempaa

Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Milloin voi alkaa seurustelemaan?

- Jokaisen kiinnostus seurustelua kohtaa rakentuu omaa tahtia, eikä ole "normaalia" ikää, jolloin pitäisi jo seurustella tai omata kokemusta seurustelusta


## Miten saada kumppani?

- Paras tapa - jännityksestä huolimatta – on rohkeasti jutella omalle kiinnostuksen kohteelle, joko kasvokkain tai puhelimitse. Tutustuessa toiseen jännitys laukeaa ja omaa kiinnostusta on helpompaa ilmaista

Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Miten seurustellaan?

- Seurustelusuhteet ovat sellaisia kun seurustelukumppanit niistä tekevät. Jokaisessa suhteessa on tärkeää olla molemminpuolista kunnioitusta. Suhteessa tulee tuntoa itsensä arvostetuksi ja kokea olonsa turvalliseksi.



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Tunteet seurustelusuhteissa

- Tärkeätä seurustelusuhteissa on olla rehellinen. Ihmisten välisissä läheisissä suhteissa tulee väistämättä tilanteita, joissa toinen pettyy, eikä sitä voi estää. Ristiriitatilanteet täytyy kuitenkin opetella ratkaisemaan tavalla, joka ei loukkaa tai vahingoita toista.
- Tunteiden vaihtelu on normaalia ja suhteissa täytyy oppia ilmaisemaan niitä ilman, että satuttaa tarkoituksella toista.

Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Seurustelun päätyminen

- Seurustelusuhde voi päättyä monesta eri syystä; ehkä oma kumppani onkin erilainen kuin kuvitteli, oma aika ei riitä tai seurustelu ei muuten vaan enää tunnu omaan elämään sopivalta. On tärkeää kertoa rehellisesti, miksi haluaa päättää suhteen, vaikka toista voikin asia harmittaa. Jokaisella on oikeus tietää, mikäli oma kumppani ei enää halua olla suhteessa

Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Onko seurustellessa pakko harrastaa seksiä?

- Jokaisella on kehollinen itsemääräämisoikeus, joka pätee myös seurustelusuhhteissa
- Hyvässä parisuhteessa ei painosteta sellaiseen toimintaan, johon toinen ei ole valmis. Oikeasti välittävä kumppani odottaa, mikäli toinen ei ole halukas vaikka harrastamaan seksiä.
- Läheisyyttä ja välittämistä voi ja pitää ilmaista monella muullakin tavalla, kuten kädestä pitämisellä, hellällä kosketuksella ja halailulla

Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

## Kuuluuko kipu emättimessä yhdyntään?

- Emättimen aukkoa ympäröi immekalvo, joka on ohut limakalvoreunus. Immekalvon tiukkuus vaikuttaa siihen, miltä ensimmäinen yhdyntä tuntuu. Joitakin ensimmäinen yhdyntä ei satu lainkaan, toisia hiukan ja joitakin hyvinkin paljon. Yleisintä on kuitenkin, että **immekalvo ei ole niin tiukka**, että yhdyntä sattuu
- Seksi on paljon muutakin kuin emätinyhdyntää, eikä mielihyvää yhdessä oman kumppanin kanssa ole pakko hakea harrastamalla yhdyntää.

Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Kysy rohkeasti, mikäli jokin mietityttää!

## Ojenne

### Työpajan ojenne

---

*Suomessa suojaikäraja on 16.  
Seurustelulle ei kuitenkaan ole ikärajaa.  
Seurustelu vaatii opettelua ja taitojen  
oppiminen voi olla mielekkäämpää  
suunnilleen omanikäisen kanssa.*

---

Miten saadaan kumppani?  
Parastapa - jännityksestä huolimatta - on  
rohkeasti jutella omalle kiinnostuksen  
kohteelle, kasvokkain tai puhelimitse.  
Kun toiseen tutustuu paremmin, niin  
jännitys laukeaa!

---



---

Seurustelun määrittelevät siihen  
osallistuvat henkilöt. Tärkeintä suhteessa  
on arvostus ja turvallisuuden tunne.

---



## Seurustelu

Seurustelusuhde voi päättyä  
monesta eri syystä; ehkä oma  
kumppani onkin erilainen kuin  
kuvitteli, oma aika ei riitä tai  
seurustelu ei muuten vaan enää  
tunnu omaan elämään sopivalta.  
On tärkeää kertoa rehellisesti,  
miksi haluaa päättää suhteen,  
vaikka toista voikin asia harmittaa.  
Jokaisella on oikeus tietää, mikäli  
oma kumppani ei enää halua olla  
suhteessa



Seurustelu herättää paljon ihania  
tunteita, mutta myös niitä  
negatiivisia. Kaikki tunteet ovat hyviä  
ja sallittuja. Tärkeää on oppia, miten  
tunteita käsittelee ja ilmaisee!

Tärkeätä seurustelusuhhteissa on olla  
rehellinen. Ihmisten välisissä  
läheisissä suhteissa tulee väistämättä  
tilanteita, joissa toinen pettyy, eikä  
sitä voi estää. Ristiriitatilanteet täytyy  
kuitenkin opetella ratkaisemaan  
tavalla, joka ei loukkaa tai vahingoita  
toista.



Seurusteluun ja seksiin liittyvistä  
asioista saat lisätietoa:

- ❖ Tyttöjen ja Poikien talot
- ❖ MLL Nuortennetti
- ❖ Kirja: Respektiä - seksikirja pojille

## Palautelomake

Työpajojen jälkeen oppilaille jaettu paperilomake

### PALAUTELOMAKE

Pyydämme teitä ystävällisesti vastaamaan seuraaviin kysymyksiin koskien seksuaaliterveyden teemapäivää. Toivomme, että vastaat jokaiseen kohtaan. Vastauksia hyödynnetään Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetöihin.

**1. Sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuus**

Mitä jäi mieleen?

**2. Seksuaalinen häirintä sosiaalisessa mediassa**

Mitä jäi mieleen?

**3. Raskauden ja seksitautien ehkäisy**

Mitä jäi mieleen?

**4. Kehon fyysisten muutosten vaikutus kehonkuvaan**

Mitä jäi mieleen?

**5. Seurustelu**

Mitä jäi mieleen?

**6. Päivässä oli parasta:**

**7. Päivässä oli kehitettävää:**

Kiitos vastauksista!

## Palaute

Työpajasta kerätty palaute

Palaute pajasta: Mitä jäi mieleen?	Päivässä oli parasta?	Päivässä oli kehitettävää?
kannattaa seurustella	kondomit	ei mitään
paljon uusia juttuja	kumeja	ei mitään
ei mitään	kondomit	ei mitään
kannattaa	kävely ja karkit	ei mitään
yes, shrek	en tiä	ei mitään
hyvään suhteeseen kuuluvat asiat	kondoomien saaminen	ei mitään
ei pakko seurustella	sai lisää tietoo	ei mitään
kannattaa seurustella	sai lisää tietoo	yes
hyvän ja huonon suhteen erot	oikein	en tiä
hyvän ja huonon suhteen erot	kahoot	emt
sen pitää miellyttää molempia	kivat ihmiset	705
ei paska	hyvää vaihtelua koulupäivään	seksuaalinen häirintä
aivan	karkit	keskustelu
Ei mitään uutta	karkki	en ole varma
karkit ja mukavaa juttelua	705	ei
karkit	Tapasin ihmisen jonka nimi on Helen	ei mitään – kaikki oli mielenkiintoista
suojaikäraja	oli tunin aikana	enemmän aikaa
ei mitään uutta	oppia uusia asioita	tieto
lail	karkit	liikunnan tunnit
reilu	karkki	pidempi aika
kiva!	uusi informaatio	pidempi aika
valitse hyvä kumppani	tieto	enemmän aikaa
suoja ikäraja	herääminen	oli vähän aikaa
vähän kaikkee	koomiset tilanteet	ei ole
kaikki	karkit	ei ole
ei	uusi informaatio	karkit
ei	oppiminen	
pelko	karkit :)	
tiedot	kaikki	
koomiset tilanteet	tiedon saaminen	
koomiset tilanteet	kahoot	
karkit	opettavaista	
uusi informaatio	uudet asiat	
mikä on hyvä suhde		
mitkä asiat kuuluu hyvään suhteeseen		
iha jees		
peleli		

seurustelun tulee olla hyvä		
oikea väärä		
pitää muistaa olla harkitseva		
ei midii		
emt		
emt		
yht: 43	yht: 33	yht: 27