

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mettälä, M. & Tuomi, J. (2020) Nuoret miehet ja seksuaali- ja lisääntymisterveys. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123 ja 124.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmallisuuden-suojelu>

12 Nuoret miehet ja seksuaali- ja lisääntymisterveys

Marika Mettälä, TtM, Kätilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu
Jouni Tuomi, FT, Yliopettaja, terveyden edistäminen, Tampereen ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Poikien tiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ovat heikommät kuin tyttöjen. Pojat eivät myöskään saa tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä ”vahingossa” tai ”oheistuotteena”, tosin kuin tytöt, jotka lukevat naistenlehdistä tai blogeista terveysvinkkejä. Pojat ja nuoret miehet kuitenkin mieltävät terveystiedon tärkeäksi. He toivovat konkreettista tietoa omasta kehosta ja seksistä, puhdasta faktaa selkeästi ja ymmärrettävästi perusteltuna ja avattuna. Seli-terveyttä tukevan ohjauksen, neuvonnan ja toiminnan tulee sisältää tietoa, taitoa ja tajuntaa lisäävää aineistoa.

Johdanto

Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden (seli) tiedon tasoa seurataan säännöllisesti THL:n Kouluterveyskyselyssä. Kyselyjen mukaan nuorten tiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä heikentyivät viime vuosikymmenen alkupuolella kaikilla opiskeluasteilla ja molemmilla sukupuolilla (THL 2015). Vuosikymmenen loppua kohden vaikutti siltä, että indikaattorit kehittyivät myönteisesti, mutta huolenaiheita oli yhä (Kuortti & Halonen 2018; Gissler 2019). Nuorille suunnatuilla kyselyillä on osoitettu, että poikien seksuaali- ja lisääntymisterveystiedot ovat heikommät kuin tyttöjen ja lisäksi että ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien tietämys on heikompaa kuin lukiolaisten. (Tuomi & Äimälä 2017; Pakarinen 2019.)

Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimuksen mukaan seli-terveyden ongelmat kasautuivat niille nuorille, joilla oli ongelmia muissakin hyvinvointiin liittyvissä tekijöissä ja terveyttä vaarantavaa riskikäyttäytymistä tai -tekijöitä. Seksin riskikäyttäytyminen (ehkäisyn laiminlyöminen, useat kumppanit) oli yhteydessä päihteiden käyttöön. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014.)

Nuoret tarvitsevat tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä useammasta syystä kuin yleisesti ajatellaan. Seli-terveystietoa tarvitaan, jotta heidän seli-terveysosaaminen vahvistuu, heidän taidot suojella omaa seli-terveyttään kehittyä sekä ymmärrys omaa kehoa ja sen toimintoja kohtaan lisääntyy. Nuoret tarvitsevat tietoa siitä, mikä on normaalia, jotta käsitys omasta erilaisesta kehosta normalisoituu. Jokaisella on erilainen keho, erimittainen ja -muotoinen, ja se on normaalia. (Duodecim 2020.)

Perinteisesti vastuu seli-terveydestä niin parisuhteessa kuin irtosuhteissakin on ollut naisilla. Siksi palvelut on suunnattu pääosin naisille. Miehillä puuttuu systemaattiset seli-terveyspalvelut. Rakenteissamme ei ole selkeästi ilmaistu toimijaa, joka huolehtisi miesten seli-terveydestä sekä seli-tiedosta ja -taidoista. Useiden tutkimusten mukaan 14–18-vuotiailla pojilla on paljon puutteita seli-tiedossa, eikä tutkimustietoa miesten seli-terveydestä, palvelujen käytöstä ja toiveista palvelujen suhteen ole paljoa. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014–2020 mukaan terveyden edistämisen yhtenä painopisteenä on miesten seli-

terveys ja miesten saaminen aktiivisiksi seli-palvelujen käyttäjiksi: Pojilla ja miehillä on oikeus tietoiseen hedelmällisyyden suojeluun. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014.)

Nuorten miesten seli-terveys tutkimusten mukaan

Nuoria miehiä on pidetty vaikeana tutkimusryhmänä terveys- ja varsinkin seksuaali- ja lisääntymisterveystutkimukselle. ”Ei kiinnosta! Kun ei ole ongelmia. Asia ei ole ajankohtainen” -ajattelu on tuttua kaikille. Vasta viime aikoina ollaan herätty ajatukseen, että nuoret miehet saattaisivat olla kiinnostuneita seli-terveydestään. Julkinen yleistävä puhe hedelmällisyyden laskusta, siittiökadosta ja testosteronivajeesta on herättänyt miehet ajattelemaan terveyttään. (Ojajärvi 2015.)

Tutkimusten mukaan, vaikka nuoret miehet ovat yhä huonokuntoisempia, he eivät ole halukkaampia tai aktiivisempia avun hakijoita parantaakseen tai ylläpitääkseen fyysistä kuntoaan tai terveyttään. (Santtila ym. 2018.) Nuorten miesten kunnan kehitystä on mahdollista tarkastella Puolustusvoimien keräämän tiedon avulla. Ikäluokkien huonokuntoistumisesta kertoo se, että vuosien 1980–2015 aikana ns. Cooperin testin (juostu matka metreissä/12 min) keskitulos huononi 337 m. Lisäksi alle 2200 metriä 12 minuutin aikana juosseiden osuus kasvoi 4 %:sta 12 %:iin. Samaan aikaan kutsuntaikäisten BMI on noussut. Vuonna 2017 kutsuntaikäisissä nuorissa miehissä yli neljäsosa (27 %) oli vähintään ylipainoisia. (Mäki ym. 2019.)

Ylipaino tarkoittaa ylimääräistä rasvaa kehossa. Rasvakudos nostaa miehen naishormonien tasoa. Se muuntaa mieshormonit naishormoneiksi, joten hormonien suhde kääntyy miehisyiden kannalta väärään suuntaan. Testosteronitasot laskevat ja se aiheuttaa tyypillisiä oireita kuten esim. aamuerektion heikentyminen tai poisjääminen, rintojen kasvu, rasvakudoksen kertyminen lantiolle ja vatsaontelon elinten rasvoittuminen (mm. maksan rasvoittuminen). (Hruby & Hu 2015; Hammoud ym. 2008.) Ylipainoisten miesten riski oligozoospermialle (l. sperman siittiöiden niukkuus) tai azoospermialle (l. spermassa ei ole siittiöitä) on kasvanut. (Garolla ym. 2015; Hammoud ym. 2008.)

”Istuminen tappaa” hoetaan istumatyöläisille, kännykkää sohvan kulmassa selaaville ja pleikkaa pelaaville. UKK-instituutin nettisivuilla kerrotaan, että istumisella on yhteyttä useiden pitkäaikaissairauksien, kuten esimerkiksi diabeteksen ja valtimosairauksien ilmaantumiseen. Istuminen kuormittaa yksipuolisesti kehon tukirakenteita. Vapaa-aikana tapahtuva istuminen on usein passivoivampaa kuin työssä istuminen. Vapaa-ajalla istumiseen liittyy helposti myös turhaa syömistä, napostelua. (UKK-instituutti n.d.)

Mielenkiintoinen tutkimustulos on lisäksi se, että istuminen tappaa myös siittiöt. Islantilaisen tutkimuksen mukaan istuminen ja ylipaino on liitettävissä vahvasti siittiöiden alhaisiin määriin. Ylipaino itsessään jo alentaa siittiöiden määrää, mutta istuminen alentaa sitä vielä lisää. Tutkimuksessa arveltiin, että syy istumatyötä tekevien miesten sperman alhaisiin siittiömääriin on kivesten lämmön nousu. (Magnusdottir ym. 2005.) Ylipainoisten miesten kivesten lämpötila on riskissä kohota enemmän kuin normaalipainoisten miesten. Kivesten lämpötilan nousuun liittyy heikentymistä sekä siittiöiden tiheydessä että liikkumisessa. Lisäksi ylipainoisilla miehillä todettiin poikkeavia FSH-tasoja plasmassa verrattuna normaalipainoisiin miehiin. (Garolla ym. 2015.) (FSH eli follikkelia stimuloiva hormoni on aivolisäkkeen etulohkon tuottama hormoni, joka säätelee miehillä spermatogeneesia ja naisilla follikkelin kehitystä; FimLab).

Jo 2005 professori Toppari Tiede-lehden haastattelussa painotti suomalaisten nuorten miesten heikkenevää siittiöstön kuntoa. Hänen mukaansa siittiöstön laadussa ei ole kehumista, ja sen kriittinen piste tulee vastaan 30-vuoden kuluttua vuodesta 2005 laskien. Miesten hedelmällisyyden raja alkaa tulla vastaan. (Ruukki 2005; Rodprasert ym. 2019.) Siis vuonna 2035, ja kaikki noina aikoina isäksi haaveilevat ovat jo syntyneet.

Nuorten miesten terveys ja seli-terveys ovat selkeästi kytköksissä toisiinsa. Yleistyvä huoli huonokuntoistuvasta miessukupolvesta on aiheellinen ja liitettävissä globaalistikin havaittuun huonokuntoistuvaan spermaan. Terve keho ja toimivat sukusolut eivät saa olla tulevaisuudessa vain tietyn eliitin etuoikeus, vaan sen tulee edelleenkin olla jokamiehen oikeus.

Nuorten miesten seli-terveystieto tutkimusten mukaan

Pietilän (2008) tutkimuksessa miehet olivat pääsääntöisesti sitä mieltä, että terveystieto on tärkeää tietoa. Tutkittavista kukaan ei ollut sitä mieltä, että terveystiedon lisääminen olisi täysin turhaa kansanterveyden edistämiseksi. Tutkimuksessa todettiin, että Suomessa on käytettävissä riittävästi tietoa terveellisistä elämäntavoista, joten terveydelle haitallista käyttäytymistä ei voida selittää tiedon puutteella. Terveellisten elämäntapojen todettiin olevan enemmän yksilön henkilökohtaisen valinnan ja motivaation asia, kuin tiedon saatavuuden asia. (Pietilä 2008.)

Samassa tutkimuksessa osallistujat kokivat kuitenkin, että terveystietojen lukeminen on naisellista ja etäistä miehisydestä, ”minä en ajattele näin, mutta yleinen mielipide on”. Tämä on ymmärrettävää, koska naistenlehdet ovat täynnä terveystietoa, siten se profiloituu naisten asiaksi ja lisäksi naisten on helpompi saada terveystietoa, ikään kuin oheistuotteena. (Pietilä 2008.) Kokkola ja Lahtinen (2019) vetävät johtopäätöksen, jonka mukaan miesten sama ohjaus tuntuu edelleen naisia vähäisemmältä, ohjaus ei vastaa miesten tarpeita, eikä ohjaukseen käytettäviä työkaluja ei ole käytettävissä.

Pietilän tutkimuksessa (2008) todetaan, että jos halutaan miehet vakuuttuneiksi asioiden terveysvaikutuksista, seuraavia asioita tulisi ottaa huomioon puhuttaessa miesten kanssa terveydestä ja sen edistämisestä. Miesten mukaan ohjauksessa ja neuvonnassa tulisi ottaa huomioon kaikki tekijät, jotka vaikuttavat terveyteen. Tulisi tunnustaa se, että tieto tai vaikuttimet eivät ole yksioikoisia, vaan muuttujia on monia. Terveellisten elämäntapojen vaikutukset tulisi olla konkreettisia. Konkreettiset vaikutukset tulisi esittää myös positiivisuuden kautta siten, että keihäänkärkenä ei ole pelottelu tai uhka. Käytetty kieli tulisi olla maskuliinista. Esimerkiksi sana ”dieetti” koettiin feminiiniseksi ja miehelle puhuttelevammaksi koettiin käsitteet ”painon pudottaminen” ja ”kunnon kohottaminen”. Sukupuoliherkkyys, ”gender sensitivity” todettiin myös yhdeksi keinoksi saada terveystietoa paremmin miehille läpi. Vetoamalla miehiin luonteenpiirteisiin, kuten järkeen, käytännöllisyyteen, rohkeuteen, voimaan tai autonomiaan terveyteen liittyvissä asioissa, voidaan lisätä motivaatiota saavuttaa parempi terveys ja siten myös parempi seli-terveys. (Pietilä 2008.) Miehet toivovat puhdasta faktaa selkeästi ja ymmärrettävästi paperilla. (Kokkola & Lahtinen 2019). Vitsejä kuulee aivan tarpeeksi miesporukoissa.

PoikaS-hankkeessa tutkittiin yläkouluikäisten poikien tiedontarvetta ja todettiin osittain samankaltaisia asioita. Pojat toivoivat konkreettista tietoa oman kehon muutoksista ja seksistä, toisaalta myös abstraktia tietoa siitä, miten olla mies. Pojat

toivoivat tietoa seksin nautinnosta ja ilosta, sekä saavana mutta myös antavana osapuolena. Poikien toiveena oli, että opetuksessa tulisi käsitellä ajankohtaisia aiheita poikien oma elämänvaihe huomioiden. (Halonen ym. 2014.) Myös miehistä on tärkeää saada tietoa suoraan heille kohdennettuna, eikä esimerkiksi (avo)puolison kautta kerrottuna (Kokkola & Lahtinen 2019).

Lopuksi

Kun mietitään ihmisen ajatusta omasta seli-terveydestään ja sitä, miten hän terveyttään edistää, on huomioitava seli-terveystieto ja seli-terveystaito. Yleisesti ottaen terveyskäyttäytyminen on kotoa omaksuttuja tapoja, tiedostamattomia päätöksiä ja arjen rutiineita. Elämäntilanne, ystävät ja kulttuuri vaikuttavat myös terveyskäyttäytymiseen. Seli-terveystaito sisältää sen, että jo nuorella on tajua seli-terveyteensä vaikuttavista tavoista ja valinnoista, joita hän elämässään tekee.

Pelkästään lisäämällä nuorten miesten tietoa terveysvalinnoista ei välttämättä saavuteta terveyttä tukevaa toimintaa. Kukaan ei elämässään toimi vain terveellisesti tai vain epäterveellisesti. Seli-terveyttä tukevan toiminnan tulee sisältää tietoa, taitoa ja tajuntaa lisäävää aineistoa.

Lähteet

Duodecim. 2020. Koulun terveyskirjasto.

<https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys>

Fimlab, ohjekirja <https://fimlab.fi/palvelut/ohjekirja>

Garolla, A., Torino, M., Miola, P., Caretta, N., Pizzol, D., Menegazzo, M., Bertoldo, A. & Foresta, C. 2015. Twenty-four-hour monitoring of scrotal temperature in obese men and men with a varicocele as a mirror of spermatogenic function. *Human Reproduction*, 30(5), 1006–1013. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25779699/>

Gissler, M. 2019. Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveys on parantunut, mutta uhkiakin on. Blogi-kirjoitus 22.10.2019. ViVa-hanke.

<https://blogs.tuni.fi/viisaatvalinnat/seli-aiheet/nuorten-seksuaali-ja-lisaantymisterveys-on-parantunut-mutta-uhkiakin-on/>

Halonen, M., Reyes, M. & Kontula, O. 2014. Poikanäkökulma seksuaaliopetukseen – kasvattajan opas. Helsinki; Väestöliitto. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/025d666c61c0bc6c2777518092696eff/1590312874/application/pdf/3138621/PoikaS%20Kasvattajan%20opas_web.pdf

Hammoud, A., Wilde, N., Gibson, M., Parks, A., Carrell, D. & Meikle, A. 2008. Male obesity and alteration in sperm parameters. *Fertility and Sterility*, 90(6), 2222–2225. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0015028207037752>

Hruby, A. & Hu, F. 2015. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *Pharmacoeconomics*, 33(7), 673–689.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4859313/>

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Opas 33/2016. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kokkola, N. & Lahtinen, K. 2019. Ensimmäisen lapsen vaikutus miehen seksuaalisuuteen. Miesten kokemuksia parisuhteen seksuaalisuudesta ja ohjeuksen tarpeesta. (Opinnäyte, YAMK) Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002142441>

Kuortti, M. & Halonen M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 134(8), 873–879.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14270>

Magnusdottir, E., Thorsteinsson, T., Thorsteinsdottir, S., Heimisdottir, M. & Olafsdottir, K. 2005. Persistent organochlorines, sedentary occupation, obesity and human male subfertility. Human Reproduction, 20(1), 208–215.

<https://academic.oup.com/humrep/article/20/1/208/671585>

Mäki, P., Männistö, S., Levälähti, E., Koskela, T., Mölläri, K., Mahkonen, R. & Laatikainen, T. 2019. Avohilmo tietolähteenä kutsuntaikäisten miesten ylipainon seurannassa. Lääkärilehti, 74(49), 2874–2878.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138946/SLL492019-2874.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ojajärvi, A. 2015. Terve sotilas! Etnografinen tutkimus varusmiesten terveystajusta sosiaalisena ilmiönä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 163. Helsinki.

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

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105679/978-952-03-1089-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pietilä, I. 2008. Between rocks and hard places. Ideological dilemmas in men's talk about health and gender. (Väitöskirja) Acta Universitatis Tamperensis 1329.

Tampere; Tampereen yliopisto.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67877/978-951-44-7399-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodprasert, W., Virtanen, H.E., Sadov, S., Perheentupa, A., 3N. E. Skakkebak, N.E., 3N. Jørgensen, N. & Toppari, J. 2019. An update on semen quality among young Finnish men and comparison with Danish data. Andrology, 7(11), 15–23.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6519379/>

Ruukki, J. 2005. Siittiöt suojeluun. Tiede 9, 48–50. Jorma Topparin osuus haastatteluartikkelista.

Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., Vasankari, T. & Kyröläinen, H. 2018. Physical Fitness in Young Men between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005–2015. Medicine & Science in Sports & Exercise, 50(2), 292–298.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64222/physical%20fitness%20in%20young%20men.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

THL. 2015. Kouluterveyskysely. www.thl.fi/fi/ (luettu 3.2.2016)

Tuomi, J. & Äimälä, A-M. 2017. Nuorten – yläkoululaisten, ammattikoululaisten ja lukiolaisten – seksuaali- ja lisääntymisterveysasenteet. Kirjassa J. Tuomi & A-M. Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 92. Tampere; ViVa.
<http://viva.tamk.fi/2016/12/30/hyvät-kaytannot/>

UKK-instituutti.n.d. <https://www.ukkinstituutti.fi>