

# "ALETAANKS OLEEN?"

Opetusmateriaali seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta erityistä tukea tarvitseville nuorille

Anna Repo  
Eeva Rissanen

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2009

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali- ja terveysala





Tekijä(t) REPO, Anna RISSANEN, Eeva	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 24.09.2009
	Sivumäärä 30 + 17	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi "Aletaanks oleen?" Opetusmateriaali seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta erityistä tukea tarvitseville nuorille		
Koulutusohjelma Sosiaali- ja terveysala, Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Katajavuori-Vartiainen, Marjut Rönkä, Anna		
Toimeksiantaja(t) Haukkarannan koulu		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opetusväline Haukkarannan koulun erityistä tukea tarvitsevia nuoria varten. Tarkoituksena oli antaa nuorille selkeää ja ajantasaista tietoa seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta oppaan muodossa. Lähtökohtana oli tukea erityistä tukea tarvitsevien nuorten seksuaalista kehitystä ja painottaa tunteiden ja sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä seksuaalisuudessa. Keskeisinä kysymyksinä oli selvittää, millaiset sisällöt tukisivat parhaiten dysfaattisen nuoren seksuaalista kehitystä, millainen kuvitus ja kieli palvelisivat parhaiten tarkoitusta sekä miten opas toimii käytännössä. Opinnäytetyön opas oli konkreettinen tuotos perinteisen tutkimuksen sijaan.</p> <p>Opinnäytetyö valmistui kevään ja syksyn 2009 aikana. "Aletaanks oleen?" Opetusmateriaali seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta erityistä tukea tarvitseville nuorille valmistui kokonaisuudessaan keväällä. Opetustuokio oppaan pohjalta toteutettiin yhteistyöluokalle loppukevällä. Palaute materiaalista kerättiin jälkepäin opettajalta ja oppilailta. Opinnäytetyön teoreettinen osuus työstettiin kokonaisuudeksi kesän ja syksyn aikana.</p> <p>Opetustuokion ja aiempien tutkimusten pohjalta aihe havaittiin tarpeelliseksi ja tärkeäksi. Nuorilla itsellään on tarve saada lisää tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä tunteista. Aiempi tutkimustieto ja kirjallisuus tukivat myös muita opinnäytetyön työstämisen aikana tehtyjä huomioita. Erityisnuorille suunnattua tietoa seksuaalisuudesta ja tunteista oli vähänlaisesti. Kyselystä saatu palaute oli pääosin positiivista, mutta antoi samalla myös kehitysideoita työhön. Opas on kehityskelpoinen vieläkin syvemmäksi ja selkomuotoisemmaksi välineeksi. Yhteistyötaho otti opetusmateriaalin positiivisesti vastaan, ja materiaali jäi Haukkarannan koululle hyödynnettäväksi myöhempää käyttöä varten.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Seksuaalisuus, seurustelu, nuoret, murrosikä, erityispedagogiikka, dysfasia, kielihäiriöt, kuulovammat		
Muut tiedot Opas 16 sivua		



Author(s) REPO, Anna RISSANEN, Eeva	Type of publication Bachelor´s Thesis	Date 24.09.2009
	Pages 30 + 17	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title "Wanna be with me?" An educational material about dating, puberty and sexuality for students with special needs		
Degree Programme Degree Programme in Social services		
Tutor(s) Katajavuori-Vartiainen, Marjut Rönkä, Anna		
Assigned by Haukkaranta school		
Abstract <p>The educational material made for the bachelor's thesis was targeted for Haukkaranta school and for its students with special needs. The purpose of the bachelor's thesis was to give the students rational and up-to-date information about dating, sexuality and puberty. Supporting the development of student's sexuality was the base of the thesis, as well as bringin up the importance of emotions and social interaction. Bachelor's thesis was a concrete product instead of a more traditional research.</p> <p>The bachelor's thesis was completed during the spring and autumn of 2009. The educational material itself was prepared in spring. The lesson based on the educational material was held in the late spring at Haukkaranta school. The feedback was collected afterwards from the teacher and students of the class. Most of the theoretical foundation of the thesis was done during the summer and autumn.</p> <p>The lesson held in Haukkaranta school and previous research together pointed out the importance and necessity of the subject. Young people have a need to know more about feelings in sexuality. Also previous researches and theory backed up the observations made during the process. There was only a little information available about sexuality and dating for students with special needs. Feedback given by the class was mainly positive, but also gave ideas how to improve the material. The educational material itself is suitable for future improvement to serve even better the needs of the students with special needs. The material was left for Haukkaranta school for future use.</p>		
Keywords Sexuality, dating, youth, puberty, special education, dysphasia, hearing damage		
Miscellaneous The educational material 16 pages		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	3
2 HAUKKARANNAN KOULU .....	5
3 KUULOVAMMAISUUS JA DYSFASIA .....	6
3.1 Kuulovamma .....	6
3.2 Dysfasia .....	6
3.3 Kuulovamman ja dysfasian huomioiminen opetuksessa.....	7
4 NUORUUS JA MURROSIKÄ .....	8
4.1 Fyysinen ja seksuaalinen kehitys.....	8
4.1.1 Seksuaalisuuden portaat.....	9
4.1.2 Tunteet seksuaalisuudessa.....	12
4.2 Psyykinen ja sosiaalinen kehitys.....	13
4.3 Seksuaalikasvatus .....	14
4.3.1 Seksuaalineuvonta .....	15
4.3.2 Seksuaalivalistus.....	16
5 PROJEKTIN TAVOITTEET, KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA TULOKSET ....	17
5.1 Tavoitteet.....	17
5.2 Kohderyhmään tutustuminen .....	18
5.3 Oppaan sisältö.....	18
5.4 Kuvitus ja selkokieliisyys.....	20
5.5 Opetustilanteen toteuttaminen .....	22
5.6 Oppilaiden ja opettajan palaute .....	22

6 POHDINTA.....	23
6.1 Opetusmateriaalin kehittäminen.....	24
6.2 Nuoren seksuaalisen kehityksen tukeminen .....	26

LÄHTEET .....	28
---------------	----

LIITTEET .....	31
----------------	----

Liite 1. ”Aletaanks oleen?” – Asiaa nuorille seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta .....	31
Liite 2. Palaute –kysely .....	47

## KUVIOT

KUVIO 1. Seksuaalisuuden portaat.....	10
---------------------------------------	----

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Opetusmateriaalin laadinnassa hyödynnetyt oppaat.....	19
-------------------------------------------------------------------	----

## 1 JOHDANTO

Kaikki lähti liikkeelle keväällä 2008. Olimme suorittaneet Ihmisen seksuaalisuus – opintojakson, joka herätti meissä paljon pohdintaa nuorten tietämyksestä seksuaaliasioissa. Meille heräsi ajatus aiheeseen liittyvästä opinnäytetyöstä.

Emme halunneet tehdä opinnäytetyöstämme perinteistä tutkielmaa, vaan olimme enemmänkin kiinnostuneita kehittämistehtävästä, josta saisimme konkreettisen tuotoksen. Viimein syksyllä 2008 keksimme sopivan aiheen: halusimme tehdä seurustelu-oppaan nuorille.

Ajatuksenamme oli tehdä opas noin 12 – 13-vuotiaille, sillä olimme kiinnittäneet huomiota siihen, että nuorten kehitys on nykyään hieman aikaistunut ja jo tuossa iässä seurusteluun sekä seksiin liittyvät asiat kiinnostavat nuoria kovastikin. Lisäksi koimme oppaan tekemisen aiheelliseksi myös siksi, että koulujen seksuaalivalistuksen määrä ja laatu ovat mielestämme hyvin vaihtelevia. Tämä tuli esiin myös omia kouluajkojamme muistellessa.

Näkemystämme koulujen liian vähäisestä seksuaalivalistuksesta tukee myös tuore Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma 2007-2011. Toimintaohjelman (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 36-37) mukaan vuonna 1994 toteutetun opetussuunnitelmauudistuksen jälkeen seksuaaliopeutus väheni kouluissa huomattavasti ja koulujen välillä ilmeni suuria eroja opetuksen suhteen. Vuosituhannen alussa tehty koululainsäädännön uudistus kuitenkin vakiinnutti terveystiedon itsenäiseksi oppiaineeksi kouluissa, ja tuolloin uudistetuissa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa seksuaaliterveyteen liittyvät tavoitteet ja sisällöt esitettiin laajemmin ja selvemmin kuin aiemmin. Uudessa opetussuunnitelmassa myös korostui entistä enemmän, koko kouluyhteisön toiminnan osalta, oppilaiden terveen kasvun tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen. Ideana oli, että esimerkiksi terveyteen sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä aiheita voisi sisällyttää eri oppiaineisiin ja aihekokonaisuuksiin. Uuden opetussuunnitelman mukaista opetus- ja kasvatustyötä on pitänyt toteuttaa kouluissa viimeistään syyslukukaudesta 2006 lähtien. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 36-37.) Vaikka nuorten siis

pitäisi saada kouluissa riittävästi seksuaalivalistusta uudistusten myötä, on kuitenkin syytä huomioida se, että terveystieto on aiheena laaja ja opetettavia aiheita paljon, joten koulujen välillä voi olla huomattaviakin eroja seksuaaliterveyteen käytettävän opetuksen suhteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 36-37). Eli toisin sanoen, seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvät aiheet ovat vain yksi osa terveystietoa, eikä kaikissa kouluissa aiheen käsittelyyn välttämättä jää/ jätetä riittävästi aikaa, jolloin nuoret eivät saa aiheesta tarpeeksi tietoa.

Ideamme seurustelu-oppaasta sai tuulta alleen erään keskustelun seurauksena, kun Haukkarannan koulun koulukuraattori Pirjo Lahtinen, kuuli opinnäytetyöprosessistamme. Hän kiinnostui ideastamme ja ilmaisi, että tarvetta kyseisenlaiselle työlle on. Kävimme keskustelemassa ja sopimassa tarkemmin työhömmä liittyvistä asioista koulun rehtorin kanssa. Yhteistyöhön kanssamme ryhtyi erityisluokanopettaja Kirsi Niemi oman luokkansa kanssa. Hänen luokallaan oli seitsemän oppilasta, jotka kaikki olivat poikia. Heistä jokaisella oli todettu joko vaikea kuulovamma tai kuurous. Lisäksi osalla heistä oli havaittavissa myös kielen kehityksen erityisvaikeutta. Iältään pojat olivat 15 – 18-vuotiaita.

Tavoitteenamme oli kehittää kohderyhmälleen suunnattu opetusmateriaali seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta erityiskoulun nuorille (Liite 1). Sosiaalialan opiskelijoina halusimme painottaa työssämme erityisesti seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvien sosiaalisten suhteiden sekä tunteiden merkitystä. Näkemyksemme mukaan seksuaalikasvatus painottuu paljolti valistukseen seksistä ja ehkäisystä. Myös useista lähteistä kävi ilmi, että nuoret kaipaavat enemmän tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä tunteista. Esimerkiksi Matveisen, Toivosen ja Väisäsen (2003) tutkimuksessa todetaan, että nuoret pitävät rakastumisesta, seurustelusta sekä ihmissuhteista puhumista yhtenä tärkeänä seksuaalikasvatuksen osana. Ne tulisi nuorten mielestä ottaa paremmin huomioon kasvatuksessa. Tunteiden kohdalla myös pettymys ja seurustelusuhteen päättyminen nousivat nuorten ajatuksissa esiin. Nuoret kokivat aiheesta keskustelun tarpeelliseksi, vaikkei mitään valmiita selviytymisohjeita voidakaan antaa. (Matveinen ym. 2003, 38.) Tunteiden merkitystä painottaa myös Cacciatore (2003, 6-7), jonka mukaan nuoret kaipaavat tietoa muun

muassa läheisyydestä, hellyydestä ja rakkaudesta. Lisäksi tarkoituksenamme oli toteuttaa materiaalin pohjalta opetustuokio, jossa kävisimme opettajan avustuksella materiaalin oppilaiden kanssa läpi. Pyrimme näin varmistamaan, että oppilaat ymmärtäisivät, mistä on kyse. Tavoitteenamme oli myös kirjallisen kyselyn (Liite 2) avulla kerätä oppilaiden kokemuksia työstämme.

## 2 HAUKKARANNAN KOULU

Haukkarannan koulu on valtion erityiskoulu, joka tarjoaa perusopetusta, kuntoutusta sekä ohjauspalveluja niin kuuroille, huonokuuloisille, kuulonäkövammaisille kuin kielihäiriöisillekin oppilaille. Lisäksi se tarjoaa ohjauspalveluja myös autististen sekä Asperger-henkilöiden opetukseen ja kuntoutukseen. (Haukkarannan koulu 2009.) Koulussa on tällä hetkellä kaiken kaikkiaan 128 oppilasta, joista noin 88:lla on kielihäiriö ja lopuilla kuulovamma. Oppilasmäärä voi kuitenkin vuosittain vaihdella riippuen poislähtijöiden määrästä sekä siitä, kuinka paljon uusia oppilaita hakee ja pääsee opiskelemaan. Haukkarannan koulussa työskentelee eri tehtävissä yhteensä noin 130 työntekijää. (Haukkarannan koulun yleisesittely –moniste; Vähäkainu-Kujanen 2009.)

Haukkarannan koulussa opetuksen ja kuntoutuksen keskeinen tavoite on kehittää oppilaiden kieltä ja kommunikointitapoja. Keskeisiä tehtäviä ovat itsetunnon kehittäminen, identiteetin vahvistaminen sekä itsenäisyyden tukeminen. (Haukkarannan koulu 2009.) ”Yksilöllisten edellytysten mukaisten tietojen ja taitojen omaksumisen lisäksi kehitetään itsenäistä ajattelua, omaaloitteisuutta ja vuorovaikutustilanteissa tarvittavia sosiaalisia taitoja sekä tuetaan jatko-opintoihin selviytymistä.” (Haukkarannan koulu 2009).

Haukkarannan koulun seksuaaliopetus toteutetaan valtakunnallista opetussuunnitelmaa ja koulun omaa opetussuunnitelmaa noudattaen. Opetus on yksilöllistä ja oppilaasta lähtevää. Erityistarpeet huomioidaan riittävällä ajankäytöllä ja selkokielisyydellä. Koulu järjestää teemapäiviä, joiden aihe on jo useamman kerran ollut seksuaalisuus. Nuorten kiinnostus seksiasioihin tiedostetaan ja tarpeeseen pyritään vastaamaan. Koulussa halutaan turvata oppilaille juuri se oikea ja ymmärrettävä tieto seksuaalisuudesta. Ammattilaiset



kuitenkin myöntävät, että selkokielistä materiaalia on vielä liian vähän ja oikeaa tietoa tarvitaan. (Vauhkonen 2009.)

### 3 KUULOVAMMAISUUS JA DYSFASIA

Luokassa, jolle oppaamme teimme, oli vaikeasti kuulovammaisia sekä kuuroja oppilaita. Osalla heistä oli myös selvästi havaittavissa kielenkehityksen erityisvaikeutta eli dysfasiaa. Tämän vuoksi koimme olennaiseksi kertoa opinnäytetyössämme perustietoja kuulovammasta ja dysfasiasta.

#### 3.1 Kuulovamma

Kuuloalenen eri asteet on luokiteltu useampaan eri osaan. Lievä kuulovamma on vamma, jossa on vaikeus saada selvää puheesta melussa. Keski-vaikeassa kuulovammassa on vaikeus ymmärtää ryhmäkeskusteluja ja kuulokoje on tarpeen. Vaikeasta kuulovammasta kärsivälle kuulokoje tai sisäkorvaistute puheterapian kanssa on tarpeen, ja erittäin vaikea kuulovamma (kuurous) taas vaatii sisäkorvaistutteen puheen kehityksen mahdollisuuden kannalta. (Snellman & Lindberg 2007,11.) Kohdeluokallamme kaikilla oppilailta oli erittäin vaikea kuulovamma.

Syitä kuulovammoihin on olemassa monia. Perinnöllinen kuulovamma voi olla synnynnäinen tai myöhemmin elämän aikana ilmaantuva. Kuulovamma voi olla prenataalinen eli raskauden aikana aiheutuva, perinataalinen kuulovamma on syntymän aikoihin aiheutunut vamma ja postnataalinen on syntymän jälkeen aiheutunut vamma. (Viita 1998, 43-50.)

#### 3.2 Dysfasia

Dysfasialla tarkoitetaan kielen kehityksen erityisvaikeutta. Se on neurobiologinen häiriö, jossa lapsen kielen kehitys ei etene niin kuin hänen muun normaalin kehityksensä perusteella voisi olettaa. (Hyytiäinen-Ruokokoski 2001, 6;

Marttinen, Ahonen, Aro & Siiskonen 2004, 18, 21.) Kielellisiä vaikeuksia voi ilmetä joko kielen tuottamisessa tai ymmärtämisessä, mutta yleensä niitä ilmenee näissä molemmissa (Ahonen & Rautakoski 2007, 18; Hyytiäinen-Ruokokoski 2001, 6). Dysfasia tulee kreikankielen sanoista ”dys”, joka tarkoittaa häiriötä ja ”fasis”, joka tarkoittaa puhetta (Hyytiäinen-Ruokokoski 2001, 6).

Dysfasian syy jää usein nykyisillä lääketieteellisillä tutkimusmenetelmillä selvittämättä, mutta sen oletetaan johtuvan, vielä tarkemmin tuntemattomista, keskushermoston kehitykseen vaikuttavista tekijöistä, jotka voivat muuttaa hermoston rakenteellisia tai toiminnallisia piirteitä. Keskushermoston poikkeava kehittyminen taas heijastuu hermoston toimintaan ja aiheuttaa kielihäiriöiselle lapselle puutteita kielen omaksumisessa. Koska perimä vaikuttaa merkittävästi keskushermoston kehitykseen, sen uskotaan olevan yleisin dysfasiaa aiheuttava riskitekijä. Samoin raskauden, synnytyksen tai vastasyntyneisyyskauden aikaiset riskitekijät voivat vaikuttaa keskushermoston kehitykseen ja sitä kautta siis myös dysfasian syntymiseen. (Hyytiäinen-Ruokokoski 2001, 6; Marttinen ym. 2004, 21.)

Dysfasia voidaan luokitella vaikeusasteeltaan joko lieväksi, keskivaikeaksi ja tai vaikeaksi. Ero vaikeusasteiden välillä vaihtelee suuresti. Esimerkiksi lievästi dysfaattiselle lapselle arkipäivän puhetilanteista selviäminen ei yleensä tuota kovinkaan suuria ongelmia, mutta vaikeasti dysfaattinen lapsi voi sen sijaan olla täysin puhumaton, eikä hän välttämättä ymmärrä toisten puhetta lainkaan. (Hyytiäinen-Ruokokoski 2001, 6.)

### **3.3 Kuulovamman ja dysfasian huomioiminen opetuksessa**

Seksuaalisuuden asiantuntijat painottavat, että jokaisella on oikeus oppia seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyvistä biologisista ja sosiopsykologisista seikoista. Vammaisen ihmisen oman seksuaalisen identiteetin on hyvä saada kehittyä rauhassa, ja sitä on tuettava oikeanlaisen opetuksen keinoin. Seksuaalisuudesta puhuttaessa on tärkeää puhua samaa kieltä oppilaan kanssa. Sanat ja termit on hyvä sovittaa ymmärrettävään muotoon ja selittää selkeästi. Asiaa tulee puhua kielellä, jota oppilas ymmärtää. Sen vuoksi sanojen tuke-

na auttavat kuvat, piirrookset ja muut apuvälineet, jotta viesti menee oikein perille. On myös tärkeää varmistaa, onko asia ymmärretty oikein väärinkäsitysten välttämiseksi. (Karkaus-Rikberg 2000, 299-302.)

## 4 NUORUUS JA MURROSIKÄ

Nuoruus on ajanjakso, jolloin ihmisen elämässä tapahtuu paljon muutoksia. Selkeimmin havaittavia ovat fyysiset muutokset, mutta myös nuoren psyykkisessä sekä sosiaalisessa kasvussa ja kehityksessä tapahtuu paljon. Nuoruus jaetaan yleensä varhaisnuoruuteen (n. 12–16 v.), keskinuoruuteen (n. 16 – 19 v.) sekä myöhäisnuoruuteen (n. 19 – 25 v.). Huomattavimmat muutokset tapahtuvat yleensä varhaisnuoruudessa, josta käytetäänkin yleisesti nimeä puberteetti eli murrosikä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166-167; Vilkkö-Riihelä 1999, 243.)

Koska opetusmateriaalimme keskeisenä aiheena ovat nuoret ja materiaali on suunnattu nuorille, on meistä oleellista kertoa nuoruudesta sekä siitä, millaisia muutoksia nuoressa murrosiän aikana tapahtuu.

### 4.1 Fyysinen ja seksuaalinen kehitys

Puberteetti alkaa tytöillä normaalisti vähän aikaisemmin kuin pojilla. Cacciatorren (2007, 158) mukaan murrosiän ensimmäiset merkit ilmenevät tytöillä usein jo noin 8 – 10 vuoden iässä ja pojilla normaalisti pari vuotta myöhemmin, noin 9 – 11-vuotiaana (Mts. 158). Hormonitoiminnan kasvun myötä nuori alkaa kehittyä fyysisesti aikuiseksi. Tytöissä tapahtuvia muutoksia ovat muun muassa rintojen ja sukupuolielinten kasvu, lantion ja reisien pyöristyminen sekä kuu-kautisten alkaminen. Pojilla taas esimerkiksi kivekset ja penis alkavat kasvaa ja keho muuttuu lihaksikkaammaksi. Jossain vaiheessa heille tulee äänenmurros, siemensyöksyt alkavat ja tahattomat erektiot yleistyvät. Lisäksi monella pojalla alkaa kasvaa myös parta ja viikset. Sekä tytöissä että pojissa tapahtuvia yhteisiä muutoksia ovat muun muassa nopea, voimakas pituuskasvu (niin sanotusti ”kasvupyrähdys”), karvankasvun lisääntyminen, hikirauhasten toi-

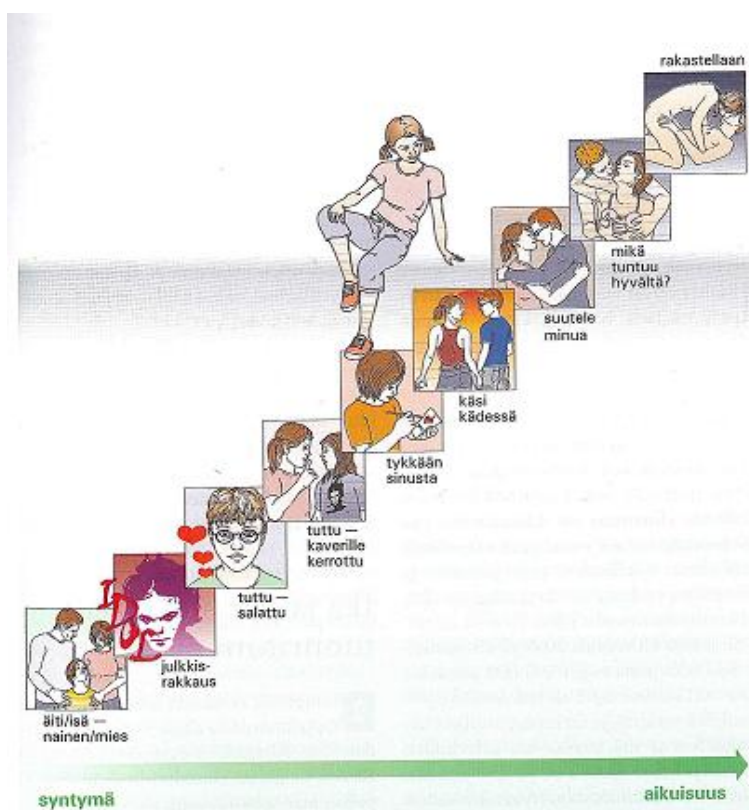
minnan vilkastuminen sekä runsastunut talineritys. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 52-58; Bildjuskin & Malmberg 2000, 74-75; Cacciatore 2007, 158, 240-241; Kronqvist & Pulkkinen 2007; 167-168.)

Oma kehon muutokset, erityisesti naisellisten ja miehekkäiden piirteiden ilmaantuminen, aiheuttavat monesti nuoressa hämmennystä. Nuoren voi olla vaikea sopeutua itsessään tapahtuviin muutoksiin ja hän voi kokea olonsa epämukavaksi. Fyysisessä kehityksessä saattaa nuorten välillä olla vuosienkin eroja, ja etenkin kehityksen ääripäihin sijoittuville nuorille oma erilaisuus ikätovereihin nähden voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta. Lisäksi oman seksuaalisuuden herääminen ja sen kohtaaminen luovat nuorelle omat haasteensa. (Cacciatore 2007, 158-162; Ilmonen 1987, 18-19; Kinnunen 2001, 96.)

Seksuaaliset tarpeet ja oikeudet ovat kaikilla samat, myös vammaisilla nuorilla. Hellyyden, läheisyyden ja kosketuksen kaipuu kuuluu seksuaalisuuteen, joka on jokaisen perustarve. (Karkaus-Rikberg 2000, 293.) Psykkinen, tai tässä tapauksessa fyysinen vamma, aiheuttaa omat haasteensa nuoren oman seksuaalisuuden kokemiselle ja toteuttamiselle.

#### 4.1.1 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisten tunteiden kehitystä lapsuudesta nuoruuteen kuvaa selkeästi ja osuvasti Cacciatoren ja Korteniemi-Poikelan (1999) jäsentely seksuaalisuuden portaista. Portaiden vaiheet ilmenevät mielestämme hyvin sivulla 10 olevasta kuviosta 1.



KUVIO 1. Seksuaalisuuden portaat (Cacciatore 2006, 225).

**Äiti/Isä – Nainen/Mies.** Tällä portaalla lapsi kohtaa ensikertaa rakastumisen kokemukset. Lapselle on tyypillistä rakastua toiseen vanhempaansa tai jopa johonkuhun ulkopuoliseen ihmiseen ollessaan leikki-iässä. Tämä vaihe on tärkeä osa lapsen psykoseksuaalista kehitystä, jossa lapsi saa opetella hyväksytysti ja turvallisesti rakastumisen tunnetta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999, 24.)

**Julkkisrakkaus** on seuraava vaihe kehityksessä. Lapsen ihastuksen kohde on joku julkisuuden henkilö, esimerkiksi näyttelijä tai laulaja. Rakkauden tunteet ihastusta kohtaan voivat olla suuret, mutta kohde on silti kaukainen, jonka kanssa ei oikeasti olla tekemisissä. Tämä porras mahdollistaa ihastumisen ja rakastumisen tunteiden sietämisen opettelua. (Mts. 25.)

**Tuttu – Salattu** – porras tarkoittaa, että ihastuksen kohde on jo joku tuttu henkilö, mutta siitä ei kerrota kenellekään, etenkin kohteelle. Tämä mahdollistaa rakastumisen tunteen kokemista ja tunnustelua aivan omassa rauhassa,

ennen kuin siirrytään neljännelle portaalle ja uskalletaan jo kertoa asiasta. (Mts. 26.)

**Tuttu – Kaverille kerrottu.** Ihastuksen kohteesta jutellaan kaverin kanssa, mutta ei vielääkään osoiteta itse kohteelle, että ollaan ihastuneita. Kaverille kertomisella on tärkeä merkitys. Omat tunteet aivan kuin annetaan toisen ihmisen arvioitavaksi ja hyväksyttäväksi. Tuen saaminen kaverilta on tärkeää oman seksuaalisuuden hyväksyttävyyden kokemiseksi. (Mts. 27.)

**Tykkään Susta** – on seksuaalisuuden kehityksessä seuraava vaihe. Nyt nuori uskaltaa ilmaista ihastumisensa kohteelleen, tavalla tai toisella. Tärkeää tässä vaiheessa on tunne siitä, että ihastuksen kohde tietää nuoren tunteista. Seksuaalinen minäkuva on jo sen verran rakentunut, että nuori uskaltaa laittaa itsensä alttiiksi toisen vastaukselle, saavatko tunteet vastakaikua vai eivät. (Mts. 28.)

**Käsi kädessä.** Kyseessä on vaihe, jossa nuori saa tunteilleen vastakaikua. Ihastuneet osoittavat tunteensa toisilleen ja haluavat näyttää sen myös muille. Lähellä olo ja koskettaminen kuuluvat tähän vaiheeseen, muttei vielä seksuaalisesti. Nuori voi haaveilun kautta käsitellä seksuaalisia tunteitaan, ja löytää itsettyytyksen tässä vaiheessa. Tässä vaiheessa opetellaan myös pettymysten ja hylätyksi tulemisen tunteita. (Mts. 29.)

**Kiss me.** Tämä porras on suuri siirtymä seksuaalisessa kehityksessä. Tähän vaiheeseen kuuluu seksuaalinen kiihottuminen ja suutelun tuoma suuri nautinto. Vielä ei kuitenkaan kosketella erogeenisiiä alueita, vaan halailtaan ja suudellaan. Seurusteluun kuuluu aito kiinnostus kumppania kohtaan ja halu tutustua enemmän. (Mts. 31.)

**Mikä tuntuu hyvältä?** kysytään seuraavalla portaalla. Tällä portaalla nuori on siinä vaiheessa, että hän opettelee ottamaan vastaan ja antamaan seksuaalista mielihyvää rakastamansa ihmisen kanssa. Nuori vertaa itseään toisiin ja opettelee sopeutumaan uuteen aikuisen vartalonsa. Seksuaaliset kokeilut keskittyvät esileikkeihin ja yhdyntä tulee kuvioihin vasta kun molemmat ovat siihen valmiita. (Mts. 33.)

**Rakastellaan.** Tässä vaiheessa rakkaussuhde on vakaalla pohjalla ja ihminen kykenee tunnetasolla kohtaamaan yhdyntään liittyvät mahdolliset pelot ja muut tunteet. Ihminen osaa yhdistää rakkauden tunteen ja fyysisen tyydytyksen ja nauttimaan niistä. Toisen tarpeiden huomioonottaminen ja kunnioitus ovat osa seksuaalista kanssakäymistä. Myös parisuhteen ongelmia tulisi tässä vaiheessa osata kohdata. Tärkeää tälle portaalle tullessa on, että ihminen on sinut itsensä kanssa. Tärkein seksuaalisen minäkuvan perusta on käydä läpi seksuaalisuuden portaavat ennen ensimmäistä rakastelua. (Mts. 34.)

#### 4.1.2 Tunteet seksuaalisuudessa

Ihastuminen ja rakastuminen kuuluvat kehittyvän nuoren elämään. Ne ovat ihania ja jännittäviä asioita, jotka ovat tärkeä osa seksuaalista kehitystä. Kuten seksuaalisuuden portaissa todetaan, ihastumista ja rakastumista ryhdytään opettelemaan jo varhaislapsuudesta saakka. Rakastumisen tunteet läheistä aikuista kohtaan siirtyvät julkisuuden ihmisistä omanikäisiin ja tuttuihin tovereihin, joihin pikkuhiljaa uskalletaan ottaa kontaktia. Omia rakastumisen tunteita tunnustellaan rauhassa omassa mielessä ja vasta sen jälkeen paljastetaan ne muille. Tunteille vastakäiön saaminen antaa mahdollisuuden seurustelulle ja fyysisille rakkaudenosoituksille aina halailusta yhdyntään. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 1999, 24-35.) Rakastumisen ihanuudesta huolimatta se voi kuitenkin olla nuorelle hyvin hämmentävä kokemus. Tunteiden voimakkuus on nuorelle uutta ja outoa. (Ilmonen 1987, 22.)

Tärkeää seksuaalisuuteen liittyvissä tunteissa on pettymyksen tunne ja sydänsurut. Joskus yhdessä ollaan pitkään, joskus tiet voivat erota. Pettymyksen tunne epäonnistuneesta seurustelusuhhteesta voi olla valtavan suuri. Hylätyksi tuleminen on raskasta ja voi aiheuttaa pahaa oloa ja epätoivoa. Tärkeää aikuisuutta varten onkin opetella kokemaan ja selviytymään pettymyksistä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Ryynänen, Ryynänen & Apter 2009, 138.)

## 4.2 Psykkinen ja sosiaalinen kehitys

Bildjuskinin ja Malmbergin (2000) mukaan psykkineseen kehitykseen liittyy tärkeänä osana persoonallisuuden kehitys. Identiteetillä tarkoitetaan omaa yksilöllisyyden kokemuksen löytämistä, jonka yhtenä osana on seksuaali-identiteetti. Seksuaalisen identiteetin muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät, ja sen löytyminen on pohja seksuaaliselle tyytyväisyydelle. Käsitys omasta sukupuolesta ja kehosta sekä tyytyväisyys omaan itseensä muokkaavat paljon seksuaalista identiteettiä. Lapsena opitut toimintatavat, kuten vanhempien hellyyden- ja kiintymyksen osoitukset toisilleen antavat mallia toimia samoin myös omassa suhteessa. Tiedonsaannilla murrosiästä ja seksuaalisuudesta on tärkeä merkitys, samoin kuin kokemuksella siitä, että on hyväksyttyä olla seksuaalinen lapsenakin. Myöhemmin myös seksuaaliset kokemukset kumppanin kanssa ja niiden tyydyttävyyden muokkaavat identiteettiä ja seksuaalisuuden kokemista. (Bildjuskini & Malmberg 2000, 21-22.) Nuoren oma psykkinen kehitys ja identiteetin etsiminen on värittynyt eri suunnasta tulevilla odotuksilla. Nuori tuntee ja kokee omat tarpeensa ja toiveensa, mutta peilaa niitä samalla ympäristön, yhteisön ja kulttuurin odotuksiin ja tavoitteisiin. Minäkuvan rakentuminen ja muokkaaminen on oleellinen osa nuoruuden psykkinen kehitystä. (Aaltonen ym. 2003, 74-78.)

Erik H. Erikson esitti 1950-luvulla koko ihmisen elämänkaarta koskevan teorian: psykososiaalisten kriisien teorian. Siinä Erikson jakaa ihmisen elämän kahdeksaan kehitysvaiheeseen, joista jokaiseen kuuluu omat kehityskriisinsä. Nämä kriisit ovat yleismaailmallisia ja etenevät samassa järjestyksessä. Kriisit ovat: perusluottamus-epäluottamus; itsenäisyys-epäily, häpeä; aloitteellisuus-syällisyys; ahkeruus, pystyvyys-alemmuus; identiteetin saavuttaminen-roolien hajaannus; läheisyys-eristäytyminen; luominen-lamautuminen sekä minän eheys-epätoivo. (Salo-Gunst & Vilkkonen-Riihelä 2000, 63; Vilkkonen-Riihelä 1999, 254-256.)

Näistä edellä mainitsemistamme kriiseistä identiteetin saavuttaminen-roolien hajaannus on nuoruusiän kriisi. Silloin nuori valmistautuu siirtymään aikuisuuteen. Nuori pohtii ja hakee omaa identiteettiään ja hänen on sopeuduttava moniin muutoksiin elämässään, kuten oman kehon muutoksiin, ystävyssuh-



teiden vakiinnuttamiseen sekä itseä kiinnostavan koulutuksen valintaan. (Vilkkko-Riihelä 1999, 255.)

Läheisyyden-eristäytymisen kriisi taas kuuluu varhaisaikuisuuteen, jolloin nuori pyrkii luomaan läheisiä suhteita. Ystävien ja parisuhteen merkitys korostuu. Ongelmia tuottaa kuitenkin ristiriita itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välillä: toisaalta nuori haluaisi olla itsenäinen ja päättää omasta elämästään, mutta toisaalta hän kuitenkin kaipaisi läheisyyttä ja huolenpitoa. (Vilkkko-Riihelä 1999, 255.)

Jokaisen kriisin läpikäynti on edellytys myöhemmälle myönteiselle kehitykselle. Jos kriisien käsittely jää puutteelliseksi tai epäonnistuu, heijastuvat ratkaisemattomat tilanteet ja ongelmat myöhempisiin kriiseihin. (Salo-Gunst & Vilkkko-Riihelä 2000, 63; Vilkkko-Riihelä 1999, 199, 254.)

Yhteiskunnassa ja yhteisössä eläminen edellyttää yksilöltä sopeutumista. Ympäröivään kulttuuriin sopeutuminen ja yhteisen normiston omaksuminen on osa sosiaalista kehittymistä. Sosiaalinen käyttäytyminen ilmentää tätä sosiaalista kehitystä. (Aaltonen ym. 2003, 85-86.) Nuoruuteen siirtyminen on suuri muutos myös yksilön sosiaaliselle elämälle. Sosiaalinen ympäristö laajenee vanhemmista ystäväpiireihin ja itsenäisempään elämään. Samalla kun omanikäisten ystäväpiirien keskeisyys kasvaa, kasvaa myös kiinnostus seksuaalisiin suhteisiin. Kiinnostus ja osallistuminen seksuaaliseen toimintaan vaikuttaa myös nuoren sosiaaliseen käyttäytymiseen. (Jackson & Rodriguez-Tomé 1993, 1.)

### **4.3 Seksuaalikasvatus**

Seksuaalikasvatus nuorille ja lapsille toteutetaan Suomessa perheen ja yhteiskunnan, etenkin koulun kautta (Liinamo 2005, 23). Kouluterveydenhuolto osallistuu koulun seksuaaliopetuksen suunnitteluun ja toteutukseen, sekä oppilaiden seurantaan terveystarkastuksissa ja kouluterveydenhoitajan vastaanottotilanteissa (Kouluterveydenhuolto 2002, 54). Seksuaalikasvatuksella pyritään jakamaan nuorille kattavasti tietoa seksistä ja seksuaalisuudesta, vastuuta ja seksuaaliterveyttä edistäen, nuoren oman kehitystason mukaisesti (Bild-

juschkin & Malmberg 2000, 10). Seksuaalikasvatukseen liittyvät käsitteet ovat olleet Suomessa vaihtelevia. Ihmissuhde- ja sukupuolikasvatuksesta puhuttiin 1970-luvulla, 1990-luvulla puolestaan termeinä käytettiin seksuaalikasvatusta ja sukupuolikasvatusta. Vuosituhannen alusta lähtien on puhuttu seksuaalikasvatuksesta, joka yläkäsitteenä sisältää seksuaaliopetuksen, seksuaalineuvonnan ja seksuaalivalistuksen toteutusmuodot. Näistä seksuaalikasvatus ja seksuaaliopetus sivuavat termeinä läheltä toisiaan ja niitä käytetäänkin usein samassa merkityksessä. (Liinamo 2005, 23-24.)

#### 4.3.1 Seksuaalineuvonta

Seksuaalineuvonta on henkilökohtaista neuvontaa seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä, sitä toteutetaan myös kouluterveydenhuollossa (Kouluterveydenhuolto 2002, 55). Neuvonnassa on usein kyse nuoren omista henkilökohtaisista kysymyksistä tai pohdinnoista, mutta se voi kuitenkin olla myös yleistä seksuaalitetouden jakamista (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 14). Pyrkimys on antaa oikeaa tietoa, korjata vääriä käsityksiä ja korostaa nuoren oman päätöksenteon tärkeyttä seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Luottamuksellinen suhde oppilaan kanssa mahdollistaa sen, että oppilas rohkenee tulla keskustelemaan vaikeissakin tilanteissa. Lisäksi oleellista on hyvä suhde vanhempiin, joilla tulisi myös olla mahdollisuus keskustella seksuaaliterveyden edistämisestä koululla. Henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi seksuaalineuvontaan kuuluu myös kondomien toimittaminen ja jälkiehkäisystä kertominen varakeinona. (Kouluterveydenhuolto 2002, 55-56.)

Kouluterveydenhuollon tehtävä on myös tukea pitkäaikaissairaita ja vammaisia oppilaita, sillä heidän psykoseksuaalinen kehityksensä voi usein jäädä huomiotta (Kouluterveydenhuolto 2002, 55-56). Vammaisen ihmisen seksuaalisuus koetaan yhä vielä usein tabuksi. Vammaisen nuoren vanhemmille seksuaalisuudesta puhuminen voi olla vaivalloista, ja valitettavasti ammattilaisiinkin eivät aina osaa suhtautua tasa-arvoisesti vammaisiin seksuaalisuudesta puhuttaessa. Usein vammaisen nuoren itsetunto voi olla heikko ja käsitykset omasta itsestä vääristyneitä. Myös oma seksuaalisuus voi jäädä aivan takalalle. Vammaisen nuori tarvitseekin tukea ja myönteistä palautetta omasta naiseudestaan tai miehuudestaan. Vammaisen ihminen on seksuaalisesti yhtä

arvokas ja ansaitsee saman tiedon ja kannustuksen. (Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma 2006, 30.) Kokemuksemme mukaan vammaiset ihmiset jäävät eriarvoisiksi tiedonsaannissa ja neuvonnassa, varsinkin kun on kyse seksuaaliasioista. Esimerkiksi Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittisessa ohjelmassa mainitaan osuvasti:

*Aistivammaisten (kuulo- tai näkövamma) asiakkaiden esteettömyysongelmat liittyvät kommunikaatiovaikeuksiin. Esimerkiksi neuvontaa ja palveluja on muutenkin vaikea saada viittomakielisenä. Samoin selkokielistä, viittomakielistä tai pistekirjoituksella tehtyä seksuaalikasvatusaineistoa on erittäin vähän saatavana.* (Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma 2006, 31.)

Seksuaalineuvonnan palveluntarvetta on kartoitettu Suomessa vähän, eikä siitä ole selkeää käsitystä. Jyväskylässä työterveydenhuollon sekä neuvolan asiakkaille tehdyn kyselyn mukaan kuitenkin kolme neljäsosaa vastaajista oli sitä mieltä, että he olisivat tarvinneet seksuaalineuvontaa jossain elämänsä vaiheessa – pääsääntöisesti nuoruudessa. Myös erilaisten neuvontapalveluita tarjoavien organisaatioiden kokemuksen mukaan seksuaalineuvonnan tarve on kasvussa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 28.) Lisäksi Väestöliiton kokemukset osoittavat etenkin nuorilla miehillä olevan neuvonnan ja palveluntarvetta aivan tavallisissa, omaan seksuaaliseen kehitykseen ja suoriutumiseen liittyvissä kysymyksissä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 31). Mielestämme nämä esimerkit osoittavat, miten tärkeää olisi panostaa nuorten seksuaaliterveyden edistämiseen etenkin kouluissa. Koulu on kuitenkin instituutio, jonka kautta pystytään käytännössä tavoittamaan kaikki lapset ja nuoret. Lisäksi antamamme esimerkit osoittavat mielestämme hyvin myös opinnäytetyömme ajankohtaisuuden ja hyödyllisyyden.

#### 4.3.2 Seksuaalivalistus

Seksuaalivalistus on suurille joukoille suunnattua tietoa seksuaalisuudesta. Seksuaalivalistukseen liittyy erilaisia julkisia kampanjoita ja materiaalin jakamista (esim. kondomit). Julkinen keskustelu seksuaalisuudesta on tärkeää sen tavoittaessa myös yksilöt, jotka eivät muuten osallistu kyseisiin keskusteluihin esimerkiksi kouluterveydenhoitajalla. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 13.)

Tuoreen seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 41) mukaan Suomessa ei tällä hetkellä toteuteta mitään järjestelmällistä väestölle suunnattua kampanjointia seksuaaliterveysasioista. Nuorille suunnattuja seksuaaliterveyskampanjoita puolestaan järjestetään aika ajoin eri järjestöjen toimesta, esimerkiksi tänä vuonna toteutettu Hiv ja Aids- tukikeskuksen turvaseksikampanja ”Just wear it” (Aids- tukikeskus 2009) sekä radiokanava YleX:n jokavuotinen Kesäkumi- kampanja (Kesäkumi.net 2009).

## 5 PROJEKTIN TAVOITTEET, KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA TULOKSET

### 5.1 Tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää selkeä ja ajantasainen opetusmateriaali seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta kuulovammaisille sekä dysfaattisille, 15–18-vuotiaille nuorille. Sosiaalialan opiskelijoina halusimme painottaa työssämme erityisesti seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvää sosiaalista osuutta sekä tunteiden merkitystä, emmekä keskittyä pelkästään valistamaan esimerkiksi seksistä ja sukupuolitaudeista. Halusimme vastata nuoren kehityksellisiin tarpeisiin ja tukea nuoren seksuaalisuutta sekä siihen liittyviä tunteita. Ideanamme oli myös toteuttaa materiaalin pohjalta opetustilanne, jossa kävisimme opettajan avustuksella materiaalin oppilaiden kanssa läpi. Näin pyrimme varmistamaan, että opas tulisi luettua, oppilaat ymmärtäisivät paremmin, mistä oppaassamme kerrotaan ja he voisivat tarvittaessa kysyä, jos jokin olisi epäselvää. Tavoitteenamme oli myös kirjallisen kyselyn avulla kerätä kokemuksia opetustilanteen ja materiaalin toimivuudesta. Lisäksi pyrimme tuottamaan välineen, joka jäisi Haukkarannan koululle myöhempää käyttöä varten. Opinnäytetyöllä haimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin: **1. Millaiset sisällöt tukisivat parhaiten dysfaattisen nuoren seksuaalista kehitystä? 2. Millainen kuvitus ja kieli palvelisivat parhaiten tarkoitusta? 3. Miten opas toimii käytännössä?**

## 5.2 Kohderyhmään tutustuminen

Kävimme heti alkukevästä tutustumassa kohdeluokkaan parin tunnin ajan. Kyseessä oli seitsemän oppilaan luokka, jossa kaikki olivat poikia. Iältään oppilaat olivat 15–18-vuotiaita. Oppilasryhmä oli taidoiltaan ja kokemuksiltaan heterogeeninen. Keskustelimme Niemen kanssa muun muassa dysfasiasta, kuulovammaisuudesta ja siitä, millaisia luokka ja sen oppilaat ovat. Keskustelimme myös oppaan sisällöstä sekä siitä, mitä meidän olisi hyvä huomioida opasta tehdessämme. Kyseinen tutustumiskerta oli mielestämme oleellinen meidän kaikkien kannalta. Me saimme käsityksen siitä, millainen luokka meillä oli kyseessä ja millaista opetus oli täysin viittomakielisessä luokassa. Tietenkin myös opettajaan tutustuminen oli yhteistyön kannalta merkityksellistä. Luokan pojat taas saivat tietää, keitä me olemme ja mitä me teemme, mikä oli tärkeää seuraavaa tapaamiskertaa ajatellen, sillä ainakin dysfaattisilla nuorilla voi olla vaikeuksia sopeutua uusiin tilanteisiin.

Tiedustelimme keväällä myös terveystiedonopettajalta luokalle aiemmin pidetyn seksuaalikasvatuksen sisältöä ja määrää. Hän kertoi, että aihetta oli käsitelty oppilaiden kanssa jo melko laajasti ja meidänkin oppaamme sisältämät aiheet olivat olleet esillä. Terveystiedonopettajan mielestä oli kuitenkin hyvä, että tuomme asiat vielä kertaalleen esiin, sillä erityistä tukea tarvitseville oppilaille kertaus on tärkeää oppimisen kannalta. (Vauhkonen 2009.)

## 5.3 Oppaan sisältö

Kohderyhmään tutustumisen jälkeen aloitimme materiaalin kokoamisen ja siihen perehtymisen. Tutustuimme useisiin erilaisiin nuorille suunnattuihin seksuaalioppaisiin, joista saimme ideoita oppaan tyyliin ja tapaan kohdentaa se nuorille. Käytimme hyväksemme tietokantoja, joiden avulla perehdyimme aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Työstimme alustavan suunnitelman oppaan sisällöstä ja aiheista. Koimme monet asiat tärkeiksi, joten alkuversio oli hyvin laaja.

Opetusmateriaalimme lähdekirjallisuudeksi valitsimme erityisesti nuorille suunnattuja oppaita sekä konkreettisia, aihepiiriä monipuolisesti käsitteleviä

yleisteoksia. Lisäksi hyödynsimme myös Väestöliiton Internet-sivuja. Perusteena lähteiden valinnallemme oli, että lähteet olisivat selkeitä, luotettavia ja mahdollisimman ajantasaisia. Erityisen hyviä lähdemateriaaleja olivat mielestämme nuorille suunnatut oppaat, sillä sen lisäksi, että niistä sai hyvää ja ajankohtaista tietoa, ne myös toimivat esimerkkeinä oman oppaamme työstämisessä. Saimme niistä paljon hyviä ideoita työhömmme, esimerkiksi kuinka kertoa asiat ns. ”nuorten kielellä” ja kuinka havainnollistaa kuvien avulla tärkeitä asioita hauskesti. Taulukossa 1 olemme tiivistetysti eritelleet opetusmateriaalissamme hyödyntämiämme oppaita sekä niiden sisältöä.

Taulukko 1. Opetusmateriaalin laadinnassa hyödynnetyt oppaat.

Teos	Hei beibi, mä oon tulta! Nuoren oma seksikirja	Seksin zalat	Mitä tytöt eivät rohkene kysyä...mutta haluaisivat tietää!	Mitä pojat eivät rohkene kysyä...
Tekijä(t)	Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R & Huovinen, M.	Bruller, H.	Gravelle, K. & Gravelle, J.	Gravelle, K., Castro, N. & Castro, C.
Vuosi	2004	2006	2001	1999
Kenelle suunnattu?	Nuorille	Nuorille	Nuorille tytöille	Nuorille pojille
Sisältö tiivistetysti	Kattava tietopaketti seksuaalisuuden monista kysymyksistä. Tietoa on seksuaalisuudesta ja fyysisistä muutoksista seurusteluun ja ehkäisyyn.	Kirjassa kerrotaan mm. murrosiästä, ihastumisesta, seurustelusta, seksistä, raskaudesta ja ehkäisystä.	Pääpaino murrosiässä tytöissä tapahtuvien fyysisten muutosten sekä kuukautisten käsittelyssä.	Kirjassa käsitellään mm. murrosiän fyysisiä muutoksia (sekä tytöissä että pojissa, pääpaino kuitenkin pojissa), seksiä, sukupuolitauteja ja ehkäisyä.

Alustava suunnitelmamme sisälsi teemoina murrosiän, muutokset sekä seurustelun ja tunteet. **Murrosikä osioon** halusimme sisällyttää yleistä tietoa siitä, mitä sillä tarkoitetaan ja mitä murrosikään kuuluu. **Muutos-teemaan** suunnittelimme tietoa tytön ja pojan fyysisistä muutoksista naiseksi ja mieheksi. Suunnitelmaan kuului myös tietoa ulkonäöstä ja itsetunnosta, median vaikutuksista paineisiin, hygienian tarpeellisuudesta ja terveellisistä elämäntavoista. Lisäksi suunnittelimme nostavamme esiin myös päihde- ja tupakointiasiat. Seurustelusta suunnittelimme kertovamme perusasioita **tunne-osiossa**. Ha-

lusimme kertoa käytännössä, mitä seurustellessa voi tehdä yhdessä ja mikä on tärkeää. Koimme tärkeäksi kertoa seurusteluun liittyvistä tunteista, ihastumisesta, vihastumisesta, mustasukkaisuudesta sekä myös ystävyysuhteista seurustelun aikana. Lisäksi suunnittelimme tietoa erosta ja surusta. Toimme myös esiin seksin ja ehkäisyn merkityksen.

Valitsimme kyseiset aiheet siksi, että halusimme tehdä nuorille oppaan seurustelusta, seksuaalisuudesta ja murrosiästä, ja mielestämme valitsemamme aiheet kuuluivat niihin oleellisena osana. Tajusimme kuitenkin varsin pian, että aiheita oli aivan liian paljon ja että niiden määrää pitäisi karsia. Kerroimme ajatuksestamme myös Niemelle, joka oli kanssamme samaa mieltä. Vaikka pois jätetyt aiheet tuntuivat tärkeiltä, olisivat ne olleet ylimääräistä spesifissä opetusmateriaalissamme. Otimme myös huomioon, että tämän ikäisille nuorille näistä asioista on todennäköisesti puhuttu jo aiemmin erilaisissa yhteyksissä. Näin saimme mahdollisuuden ja tilaa keskittyä itse seurustelu-aiheeseen, eikä materiaalista näin ollen tulisi pelkkä murrosiän opas. Koimme myös, että oppaan selkeys ja ymmärrettävyys olisivat kärsineet, jos olisimme toteuttaneet sen sillä laajuudella. Poikien äidinkieli oli viittomakieli, eikä siis suomi, mikä ymmärrettävästikin teki tekstin kirjoittamisesta meille hieman haastavamman. Lisäksi dysfasia loi omat rajoituksensa, sillä dysfaattisen henkilön on usein vaikea sisäistää suurta tietomäärää kerralla (Haapasalo 2007, 56-58; Ketonen, Salmi & Tuovinen 2004, 37-41).

Lopulliseen versioon päätyi siis yleistä tietoa murrosiästä, sekä tyttöjen ja poikien fyysisistä muutoksista murrosiän aikana, tietoa ihastumisesta, tykkäämisestä, seurustelusta ja rakastumisesta, seksistä sekä eroamisesta. Pyrimme näin painottamaan tunteiden merkitystä seksuaalisuudessa. Ihastumisesta ja seurustelusta kerrottaessa lisäsimme vihkoon käytännön lauseita, jotka kuuluvat asiaan, kuten esimerkiksi seurustelun ehdottaminen tai oman ihastuksen esille tuonti.

#### **5.4 Kuvitus ja selkokieli**

Kuvien merkitys työllemme oli todella suuri, sillä paitsi että ne tekivät työtämme nuorille kiinnostavamman, ne myös tukivat tekstin ymmärtämistä ja

sisäistämistä. Pidimme myös itse kuvitusta mielekkäänä ja kiinnostavana nuorille. Halusimme kuvista helposti lähestyttäviä ja nuorten tyyliä. Tällä tavoin toimimme myös persoonallisuutta työhömmme. Halusimme juuri meidän työhömmme sopivat ja tarkoitusta palvelevat kuvat. Tässä meitä auttoi Hanna Tiikkainen, joka piirsi toiveittemme ja ohjeittemme pohjalta kuvat työtämme varten. Suunnittelimme kuvat yhdessä helposti ymmärrettäviksi, hauskoiksi ja informatiivisiksi. Kuvat väritimme itse elävöittääksemme työn ulkoasua. Näin saimme persoonalliset ja varmasti uniikit kuvat elävöittämään opetusmateriaaliamme.

Kuvien lisäksi oleellinen osa opetusmateriaalimme työstämistä oli pyrkiä tuotamaan tekstistämme mahdollisimman selkokielistä. Tehtävä oli meille haasteellinen, sillä aikaisemmat tietomme selkokielestä ja selkokielellä kirjoittamisesta olivat vähäiset. Selkokielisen tekstin tuottaminen voi kuulostaa helpolta ja vaivattomalta: eihän siinä tarvitse kuin ilmaista asiat mahdollisimman yksinkertaisesti. Työ ei kuitenkaan ollut aivan niin mutkatonta. Kuten Rautakoski, Tuovinen sekä Rajala (2007, 90) toteavat, monesti selkokielen kirjoittaja joutuu hiomaan tekstiään jopa yleiskielisen tekstin kirjoittajaa enemmän.

Selkokielisen tekstin kirjoittamista varten on olemassa jonkin verran ohjeita ja neuvoja. Esimerkiksi Selkokeskuksen Internet-sivuilta löytyy tiivistelmä Sainion ja Rajalan (2002) artikkelista ”Ohjeita selkokirjoittajille”, joka on julkaistu H. Virtasen toimittamassa Selko-oppaassa. Kyseisten ohjeiden mukaan selkokielistä tekstiä kirjoittaessa on hyvä kiinnittää huomiota muun muassa tekstin sisältöön ja rakenteeseen, lauseiden pituuteen sekä sanaston käyttöön. Koska selkokielen kirjoittaja suuntaa tekstinsä ihmiselle, jolla voi olla huomattavia lukemisen ja ymmärtämisen vaikeuksia, on kirjoittajan erityisen tärkeä tuntee lukijansa tai lukijaryhmänsä, jotta hän pystyisi vastaamaan parhaiten juuri heidän tarpeisiin. (Ohjeita selkokirjoittajille 2009.) Näiden ohjeiden mukaan mekin pyrimme opetusmateriaalin tekstiä kirjoittaessa toimimaan. Ensikertalaisiksi onnistuimme kirjoittamisessa mielestämme hyvin ja olemme tuotokseemme tyytyväisiä.

Koko oppaan työstämisen ajan olimme yhteydessä ohjaavan opettajamme Anna Röngän sekä kohde luokan opettajan Niemen kanssa sähköpostin väli-



tyksellä. Niemi sai raakatekstejämme luettavaksi ja antoi arvokkaita neuvoja tekstin pukemisesta helposti luettavaan muotoon. Kun olimme saaneet oppaamme valmiiksi, lähetimme sen vielä kerran hänelle luettavaksi. Tuotimme oppaan paperiversiona A5 kokoiseksi vihkoksi ja oppaan kuvitus oli värillinen.

### **5.5 Opetustilanteen toteuttaminen**

Perjantaina 22.5.2009 kävimme pitämässä opetustuokion kohdeluokalle. Opetustilanne, eli toisin sanoen opetusmateriaalimme esittäminen, sujui mielestämme kiitettävästi. Esitykseen oli varattu aikaa noin 20–30 minuuttia, joten kävimme aiheet läpi melko reippaasti. Opas oli heijastettuna taululle puheen tueksi. Pojat seurasivat opetusta keskittyneesti, minkä huomasi siitä, etteivät he viittoneet keskenään esityksemme aikana, vaan seurasivat hyvin tiiviisti opettajan viittoessa puhettamme heille. Hienoa meistä oli, että vielä esityksemme loputtua pojat halusivat keskustella aiheesta kanssamme – etenkin eroamista koskeva aihe puhutti heitä paljon. Vastailimme mielellämme poikien kysymyksiin. Lopuksi jätimme Niemelle palaute kysely-lomakkeen, jonka hän voisi jakaa oppilaille seuraavalla viikolla, kun pojat olisivat ehtineet tutustua oppaaseen paremmin. Lomakkeessa kysyttiin oppilailta heidän mielipidettään oppaasta, olivatko he oppineet uusia asioita, kokivatko he oppaan hyödylliseksi ja oliko kuvitusta riittävästi. Vastausvaihtoehdoiksi olimme laatineet ympyröitävät hymynaamat jotka kuvastivat mieltymyksiä.

Olimme tyytyväisiä työmme tulokseen, sillä pojat olivat mielestämme osoittaneet kiinnostuksensa opastamme ja aiheitamme kohtaan. Luokanopettajan lisäksi myös koulukuraattori sekä terveystiedonopettaja halusivat oppaamme käyttöönsä, mikä oli meistä positiivista.

### **5.6 Oppilaiden ja opettajan palaute**

Saamamme palaute vaikutti meistä aluksi yllättävältä. Pääosin palaute oli positiivista: suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että opas oli hyvä ja teksti selkeää. Kuvia oli ollut kaikkien vastaajien mielestä tarpeeksi. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan osannut sanoa, oliko oppinut mitään uutta, ja osan mielestä oppaasta ei ollut heille hyötyä.

Pohdimme syitä siihen, miksi oppilaat eivät olleet kokeneet opasta hyödylliseksi tai oppineet siitä mitään uutta. Tulimme siihen tulokseen, että syitä voi olla monia. Mielestämme opas olisi hyvä suunnata jo nuoremmille, jotka vasta lähestyvät murrosikää. Kohderyhmämme oppilaat olivat jo 15 – 18-vuotiaita ja ehdineet käsitellä aihetta ainakin terveystiedon tunneilla. Lisäksi koimme, että asian käsittely perusteellisesti vaatisi enemmän aikaa. Meidän aikamme oppaan esittelyyn ja aiheen läpikäymiseen oli hyvin rajallinen, emmekä ehdineet perehtyä oppilaiden kanssa asiaan paremmin. Pohdimme myös nuorten mahdollisia vaikeuksia ymmärtää kysymystemme asettelu; olisiko esimerkiksi ”hyötyä” sana ollut heille käsitteenä liian abstrakti. Mietimme myös, millainen kyselytilanne on ollut – jos tilanne on esimerkiksi ollut kiireinen, oppilaiden keskittyminen ei ole riittänyt vastaamiseen. Huomionarvoista mielestämme myös on, että saimme palautteet ainoastaan neljältä oppilaalta seitsemästä.

Myös opettaja vastasi oletustemme vastaisesti varsin lyhytsanaisesti, mitä hieman harmittelimme. Pyysimme opettajalta lisää palautetta kesän ja syksyn aikana, mutta emme valitettavasti saaneet vastausta kysymyksiimme. Luulemme ajankohdan olleen opettajalle kiireinen, joten ymmärrämme hyvin, ettei hän ehtinyt paneutua kysymyksiimme. Opettajan mukaan oppaamme oli hyvä, mutta teksti olisi voinut olla vieläkin selkomuotoisempaa ja kirjasinkoko suurempaa. Kuvia hän olisi kaivannut lisää ainoastaan yhteen kappaleeseen.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa käytännönläheinen, ajantasainen ja nuoria kiinnostava opetusmateriaali Haukkarannan koulun erityistä tukea tarvitseville nuorille. Työmme keskeisenä tarkoituksena oli painottaa seksuaalisuuden sosiaalisiin suhteisiin ja tunne-elämään liittyvää osuutta. Tarkoitamme tällä muun muassa sitä, miten nuori solmii ja päättää seurustelusuhteen ja millaisia tunteita tämä sekä murrosiän muutokset herättävät. Samalla toivomme työmme jäävän opetusvälineeksi koulun opettajille myöhempää käyttöä varten.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin: **1. Millaiset sisällöt tukisivat parhaiten dysfaattisen nuoren seksuaalista kehitystä? 2. Millainen kuvitus ja kieli palvelisivat parhaiten tarkoitusta? 3. Miten opas toimii käytännössä?** Sisällön työstäminen ja lähdekirjallisuuden tutustuminen rakensivat kuvaa sopivasta sisällöstä juuri kohderyhmällemme. Perusteina tunne-elämään painottuvalle sisällöllemme oli lähdekirjallisuus ja tutkimukset nuorten kiinnostuksesta seurusteluun ja tunteisiin. Lisäksi opettajan kanssa käyty keskustelu siitä, että dysfaattisilla nuorilla on vaikeuksia ilmaista tunteitaan, antoi merkittävän syyn painottaa tunteiden merkitystä ja ilmaisua oppaassamme. Myös järjestämämme opetustilanne tuki näkemystämme siitä, että seksuaalisuuteen liittyvät tunteet ovat nuoria kiinnostava aihe.

Opinnäytetyöprosessi antoi mielestämme selkeän kuvan siitä, millainen kuvitus ja kieli palvelisivat parhaiten kohderyhmämme oppilaiden tarpeita. Selkokielisyys on avainasemassa tekstiä suunniteltaessa. Huomasimme jällenpäin, että selkokielen käyttäminen vaatii paljon perehtymistä. Prosessin aikana meille avautui myös visualisoinnin ja kuvien suuri merkitys. Kuvat olivat havainnollistavia ja tukivat nuorten tekstin ymmärtämistä. Oppaan visualisoinnissa meidän tuli ottaa huomioon myös muun muassa kuvien asettelu, tekstin kirjasinkoko sekä riviväli. Kaikella tällaisella hienosäädöllä on merkitystä nuorille, joilla on ymmärtämisen vaikeuksia.

Käytännössä jaoimme oppaat opetustuokiomme loppuksi oppilaille. Kävimme yhdessä sisällön läpi ja keskustelimme oppilaiden kanssa aiheen herättämistä ajatuksista. Opas jäi koulun lisäksi myös oppilaille itselleen. Tarkoituksena oli, että oppilaat voisivat siten tutustua oppaan aiheisiin myös omassa rauhassa. Halusimme tällä edistää sitä, ettei aiheen käsittely jäisi ainoastaan oppituntien varaan.

## **6.1 Opetusmateriaalin kehittäminen**

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman 2007-2011 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 42) mukaan jaettavan kirjallisen ohjauksmateriaalin tuotannolle ja valinnalle on asetettu tiettyjä kriteereitä. Näitä ovat

materiaalin ajantasaisuus, luotettavuus, puolueettomuus sekä ei-kaupallisuus. Erityisen tärkeää on huomioida palvelun käyttäjien äidinkieli, kulttuuri ja moninaisuus. Materiaalin tulisi myös olla esteettömästi kaikkien saatavissa. Nämä edellä mainitsemamme asiat pyrimme huomioimaan omaa opasta tehdesämme. Otimme huomioon opetusmateriaalia kirjoittaessamme kohderyhmän ikäjakauman, heidän äidinkieltensä viittomakielen, selkokielisyyden tarpeen, ajantasaisuuden sekä käyttämiemme lähteiden luotettavuuden.

Vaikka onnistuimmekin työssämme kokonaisuudessaan hyvin, löysimme siitä myös parantamisen varaa. Pitämästämme opetustuokiosta meille jäi tunne, että aikaa aiheen käsittelyyn oli liian vähän. Niemen mukaan aiheen perusteelliseen läpikäyntiin tarvittaisiin noin viisi tuntia (Niemi 2009). Me ehdimme käsitellä aiheen yhden oppitunnin aikana pintapuolisesti. Koimme, että sen vuoksi ainakaan osa oppilaista ei todennäköisesti ehtinyt sisäistää käsittelemiämme asioita, etenkin kun osalla oppilaista oli kielenkehityksen häiriö. Viimeinen aiheemme tunnin lopussa, joka käsitteli eroa, tuntui puhuttavan nuoria. Olimme iloisia ja yllättyneitä nuorten kiinnostuksesta ja aktiivisesta kyselystä, mutta meitä jäi harmittamaan, että aihe oppaassamme loppui hieman kuin seinään. Huomasimme jälkeenpäin, että positiivisempi ja kannustavampi lopetus olisi voinut olla parempi ja ehkä oppilaillekin rohkaisevampi. Pohdimme myös, että olisimme voineet käsitellä oppaassamme tunteita vieläkin syvemmin. Toisaalta vaatimukset yksinkertaisesta ja selkokielisestä tekstistä saattoivat karsia pois sisältöä. Olisimme voineet myös perehtyä tarkemmin muun muassa selkokielisyyden periaatteisiin sekä kuulovammaisuuteen ja dysfasiaan. Siten olisimme voineet saada oppaasta vieläkin tarkoituksenmukaisemman ja kohderyhmän tarkoituksiin paremmin vastaavan.

Alun perin olimme suunnitelleet toteuttavamme oppaan 12 – 13-vuotiaille nuorille, mutta tällä kertaa meillä ei ollut siihen mahdollisuutta. Käytäntö kuitenkin osoitti, että valmistamamme opetusmateriaali soveltuisi paremmin juuri kyseisen ikäisille nuorille. Perustelemme tätä sillä, että juuri varhaisnuoruudessa herää kiinnostus seksuaalisuuteen ja seurusteluun (Cacciatore 2007, 35-37). Koemme, että tällöin ajoitus olisi oikea, ja nuori saisi kaipaamaansa tietoa seksuaalisuudesta ja sen herättämistä tunteista. Kohderyhmämme oppilaat olivat vanhempia ja ryhmä oli tiedoiltaan ja taidoiltaan hyvin heterogeeninen,

mikä loi omat haasteensa opetusmateriaalin työstämiselle. Samasta syystä johtuen opas saattoi antaa yhdelle oppilaalle uutta tietoa, kun taas toiselle asia saattoi olla jo tuttu.

Näkisimme, että opetusmateriaaliamme voisi vielä kehittää eteenpäin. Seurustelun sosiaalista osuutta, muun muassa ihastumista ja rakastumista voisi käsitellä vieläkin laajemmin ja monipuolisemmin. Selkokieliisyyteen ja oppilaiden erityisvaikeuksiin syvällisempi perehtyminen antaisi mahdollisesti rohkeutta aiheen syvällisempään ja monisanaisempaan käsittelyyn. Varoessamme liian monimutkaisen tekstin tuottamista, pysyttelimme tekstissämme ehkä liian yleisellä tasolla, emmekä uskaltaneet lähteä syventämään aihetta.

Oppaamme ulkoasuun olimme hyvin tyytyväisiä, mutta mielestämme sitäkin voisi vielä hieman kehittää. Kirjasinkoko ja rivivälit voisivat olla suuremmat, mikä helpottaisi tekstin luettavuutta erityisoppilaita ajatellen. Kuvia oli riittävästi, mutta ensimmäisessä kappaleessa, ”Mikä ihmeen murrosikä?”, niitä olisi voinut olla enemmän, kuten erityisluokanopettaja Niemikin mainitsi palautteessaan.

Pohdimme myös sitä, kuinka voisimme kehittää oppaan saatavuutta. Mielestämme olisi hyödyllistä saada opas mahdollisimman monen erityisnuoren ulottuville. Näkisimme, että yksi mahdollisuus voisi olla oppaan laittaminen Internetiin. Oppaan pohjalta voisi esimerkiksi tehdä omat sivut, tai oppaan voisi liittää jonkin muun sivuston yhteyteen, kuten Papunet.

## **6.2 Nuoren seksuaalisen kehityksen tukeminen**

Opimme projektimme aikana kuulovammasta ja dysfasiasta sekä näille kohderyhmille suunnatun seksuaalisuutta koskevan materiaalin vähyydestä. Koulun terveystiedonopettajan mukaan seksuaaliasiat kiinnostavat Haukkarannan koulun nuoria yhtä paljon kuin muitakin nuoria. Huomasimme myös sen, mitä Ilmonenkin (1987, 35) toteaa, että erityisnuorilla seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ovat samoja kuin muillakin nuorilla.

Työmme keskeisenä tarkoituksena oli painottaa seksuaalisuuden sosiaalista ja tunne-elämää. Huomiomme opetustuokion aikana tuki käsitystämme siitä, että seksuaalisuuteen liittyvä psyykinen ja sosiaalinen osuus koetaan nuorten keskuudessa tärkeäksi. Käsitystämme tukee myös aikaisempien tutkimusten tulokset. Liinamo (2005) toteaa seksuaaliterveyden psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen ulottuvuuden laajemman käsittelyn tärkeäksi tulevaisuuden seksuaalikasvatuksessa ja tutkimuksessa (Mts.87). Myös nuoret itse ovat tuoneet esiin kiinnostuksensa seurustelusta, rakastumisesta ja ihmissuhteista puhumiseen, ja kokevat sen tärkeäksi ja suuremman huomion arvoiseksi osaksi seksuaalikasvatusta (Matveinen ym. 2003, 38). Mielestämme kiinnostava tulos Matveisen ja muiden (2003, 38) tutkimuksessa on myös se, että nuoret kokevat tarpeelliseksi pettymyksistä ja seurustelusta keskustelemisen. Saman huomion teimme myös opetustilanteessamme, jossa oppilaita puhutti eritoten eroamiseen liittyvä aihe. Valitettavaa on, että nuorten seksuaalisuuteen liittyviä tunteita on tutkittu melko vähän, ja siten tieto nuorten psykoseksuaalisesta terveydentilasta on jäänyt vähäiseksi (Kosunen 2000, 270).

Kehittämisideoistamme huolimatta oppaamme aiheet osoittautuivat siis tarpeellisiksi ja oppilaita kiinnostaviksi. Uskomme, että opetusmateriaaliamme tullaan Haukkarannan koulussa hyödyntämään jatkossakin osana seksuaaliopetusta, mikä oli yksi tavoitteistamme. Mielestämme onnistuimme saavuttamaan myös muut tavoitteemme hyvin, kuten tuottamaan ajantasaisen, mutta vielä kehityskelpoisen opetusmateriaalin sekä soveltamaan sitä opetustilanteessa. Kokonaisuudessaan projektimme oli onnistunut ja opettavainen kokemus varhaiskasvatuksen opiskelijoille, jotka tutustuivat erityispedagogiikan maailmaan.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uud.p. Helsinki: WSOY.

Ahonen, T. & Rautakoski, P. 2007. Kielelliset vaikeudet ja niiden pitkäaikaisvaikutukset. Teoksessa Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Toim. Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. Jyväskylä: PS-kustannus, 18-34.

Aids-tukikeskus. 2009. Hiv-säätiö ja Aids-tukikeskuksen kotisivut. Viitattu 20.9.2009. [Http://www.aidstukikeskus.fi](http://www.aidstukikeskus.fi), ajankohtaista arkisto, kondomipaketti soi.

Bildjusckin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä – Nuoren seksuaalikasvatus. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Brandt, P., Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2004. Hei beibi, mä oon tulta! - nuoren oma seksikirja. Helsinki: WSOY.

Bruller, H. 2006. Seksin zalat. Tampere: Egmont Kustannus.

Gravelle, K., Castro, N. & Castro, C. 1999. Mitä pojat eivät rohkene kysyä... Juva: WSOY.

Gravelle, K. & Gravelle, J. 2001. Mitä tytöt eivät rohkene kysyä...mutta halusivat tietää! Juva: WSOY.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 1999. Seksuaalisuuden portaat, opetuspaketti peruskoulun 1.-9- luokille. Helsinki: Opetushallitus.

Cacciatore, R. 2003. Aikuisten poissaolo näkyy nuorten seksiriskeissä. Promo 28, 3, 6-7.

Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa Seksuaalisuus. Toim. Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. Helsinki: Duodecim, 205-225.

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin – Opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Ryytänen, J., Ryytänen, A. & Apter, D. 2009. Legopälikoista leopardikalsareihin – pojan matka mieheksi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.

Haapasalo, S. 2007. Kielellisten vaikeuksien tunnistaminen ja arviointi nuoruusiässä. Teoksessa Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Toim. Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. Jyväskylä: PS-kustannus, 49-73.

Haukkarannan koulun yleisesittely –moniste.

- Haukkarannan koulu. 2009. Haukkarannan koulun kotisivut. Viitattu 6.9.2009. [Http://www.haukkaranta.fi](http://www.haukkaranta.fi).
- Hyytiäinen-Ruokokoski, U. 2001. Diagnoosina dysfasia – Opas kielihäiriöisen lapsen vanhemmille. 2. uud.p. Turku: Aivohalvaus- ja dysfasialiitto ry.
- Ilmonen, T. 1987. Rakkaudella Sinun. Invalidiliiton julkaisusarja.
- Jackson, S. & Rodriguez-Tomé, H. 1993. Adolescence: Expanding social worlds. Teoksessa Adolescence and its social worlds. Toim. Jackson, S. & Rodriguez-Tomé, H. East Sussex: LEA.
- Karkaus-Rikberg, K. 2000. Vammaisten seksuaaliterveys. Teoksessa Seksuaaliterveys Suomessa. Toim. Kontula, O. & Lottes, I. Helsinki: Tammi, 293-306.
- Kesäkumi.net. 2009. Kesäkumi-kampanjan teema sivut. Viitattu 20.9.2009. [Http://www.kesakumi.net/indexx.htm](http://www.kesakumi.net/indexx.htm).
- Ketonen, R., Salmi, P. & Tuovinen, S. 2004. Kielelliset vaikeudet ja vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. 3. tarkistettu painos. Toim. Ahonen, T., Siiskonen, T. & Aro, T. Jyväskylä: PS-kustannus, 33-57.
- Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat ja seksi. Helsinki: Kirjapaja.
- Kosunen, E. 2000. Nuorten seksuaaliterveys. Teoksessa seksuaaliterveys Suomessa. Toim. Kontula, O. & Lottes, I. Helsinki: Tammi, 270-281.
- Kouluterveydenhuolto 2002: opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. 2002. Helsinki: Stakes.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? – Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.
- Liinamo, A. 2005. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveys-tiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta, arviointia terveyden edistämisen viitekehuksesta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden tiedekunta.
- Marttinen, M., Ahonen, T., Aro, T. & Siiskonen, T. 2004. Kielen kehityksen erityisvaikeus. Teoksessa Sanat sekaisin? Kielelliset oppimisvaikeudet ja opetus kouluikässä. Toim. Ahonen, T., Siiskonen, T. & Aro, T. 3. tarkistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 19-32.
- Matveinen, M., Toivonen, M. & Väisänen, H. 2003. Mitä nuoret odottavat? Seksuaaliterveyden edistämisen tarpeita nuorten näkökulmasta. Opinnäyte-tyo. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala.



Niemi, K. 2009. VS: Opas. Sähköpostiviesti 22.5.2009. Vastaanottaja A. Repo. Erityisluokanopettajan vastaus ”Aletaanks oleen?” –opetusmateriaalin sisällöstä.

Ohjeita selkokirjoittajille. 2009. Selkokeskuksen teemasivut. Viitattu 14.9.2009. [Http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/kirjoitusohjeita.html](http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/kirjoitusohjeita.html).

Rautakoski, P., Tuovinen, S. & Rajala, P. 2007. Vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. Toim. Aro, T., Siiskonen, T. & Ahonen, T. Jyväskylä: PS-kustannus, 74-94.

Salo-Gunst, L. & Vilkkö-Riihelä, A. 2000. Psyhyke – kertaajan opas. Helsinki: WSOY.

Snellman, S. & Lindberg, T. 2007. Apua- kuulovammaisen oppilas luokassani! Espoo: Studio Lindberg oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Julkaisuja 2007:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Vauhkonen, H. 2009. VS: Haukkarannan koulun seksuaaliopetus. Sähköpostiviesti 4.9.2009. Vastaanottaja A. Repo. Vastaus terveystiedonopettajalta Haukkarannan koulun seksuaaliopetuksesta.

Viita, H. 1998. Korvat ja kuuleminen. Suomen kuurosokeat ry:n julkaisuja, Sarja A 2. Tampere: Kirjapaino PMK Oy.

Vilkkö-Riihelä, A. 1999. Psyhyke – Psykologian käsikirja. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Väestöliitto. 2009. Väestöliiton internetsivut. Viitattu 20.4.2009. [Http://www.vaestoliitto.fi/](http://www.vaestoliitto.fi/), seksuaaliterveys, nuorten avoimet ovet, palvelut netissä – tietopankit, tietopankista.

Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. 2006. Viitattu 1.9.2009. [Http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/52449/file/VLSekstervpolohjelma.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/52449/file/VLSekstervpolohjelma.pdf).

Vähäkainu-Kujanen, T. 2009. Haukkarannan koulun rehtori. Puhelinkeskustelu 17.9.2009.

## LIITTEET

Liite 1. "Aletaanks oleen?" – Asiaa nuorille seurustelusta, murrosiästä ja seksuaalisuudesta



Tekijät:  
Anna Repo & Eeva Rissanen  
Jyväskylän AMK  
2009

Kuvat:  
Hanna Tiikkainen

## Sisällys

Johdanto

Tärkeitä sanoja

Mikä ihmeen murrosikä?

Poikien murrosikä

Tyttöjen murrosikä

Ihastuminen ja tykkääminen

Seurustelu ja rakastuminen

Seksi

Eroaminen

Lähteet

## Johdanto

Tässä oppaassa kerrotaan murrosiän muutoksista kehossa ja mielessä sekä seksuaalisuuden ja seurustelun tuntemuksista. asiat ovat kerrottu selkeällä kielellä ja kuvat havainnollistavat tekstiä. Opas on suunnattu Haukarannan erityisoppilaitoksen peruskoulun yläluokkalaisille.

## Tärkeitä sanoja

Murrosikä  
Itsenäistyminen  
Kasvupyrähdys  
Äänenmurros  
Kivekset  
Kivespussi  
Finni  
Akne  
Siemensyöksy  
Siemenneste  
Erektio  
Kuukautiset  
Kuukautissuoja

Ihastuminen  
Tykkääminen  
Seurustelu  
Rakastuminen  
Seksi  
Seksuaalisuus  
Hyväily  
Yhdyntä  
Masturbointi  
Ehkäisy  
Rakastelu  
Esileikki  
Eroaminen  
Jätetyksi tuleminen  
Jättäminen  
Sydänsurut

### Mikä ihmeen murrosikä?

**Murrosikä** alkaa noin 10 – 16-vuotiaana. Joillakin murrosikä alkaa vähän aikaisemmin, joillakin vähän myöhemmin. Tyttöillä murrosikä alkaa kuitenkin yleensä aikaisemmin kuin pojilla.

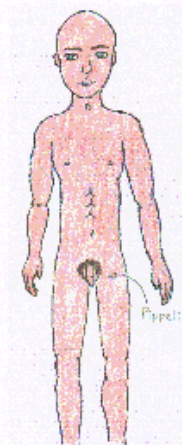
Murrosiässä tapahtuu paljon muutoksia. Silloin nuori esimerkiksi kasvaa pituutta, hänelle kasvaa karvoja, tyttöjen rinnat alkavat kasvaa ja poikien pippeli myös. Tunteet vaihtelevat paljon. Ensin voi olla iloinen, mutta pian muuttuukin vihaiseksi. Myös ystävät tulevat tärkeämmiksi ja seurustelu alkaa kiinnostaa. Murrosiän aikana nuori alkaa **itsenäistyä** ja kasvaa aikuiseksi.



Murrosiässä olo voi olla usein epävarma ja hämmentynyt. Välillä voi tuntua, ettei oikein tiedä, mihin kuuluu tai mitä haluaa tulevaisuudessa tehdä. Itsenäistyminen ja aikuiseksi kasvaminen voivat tuntua pelottavilta. Nuori voi toivoa, että hän olisi vielä lapsi.

Murrosiässä siis tapahtuu paljon muutoksia. Nuoruus on kuitenkin ihanaa aikaa. Silloin vietetään yleensä paljon aikaa ystävien kanssa ja harrastetaan jotakin. Murrosiässä saatetaan myös ihastua ja kokeilla seurustelua ensimmäisen kerran. Monet itsessä tapahtuvat muutoksetkin voivat olla odotettuja. Nuoruus ja murrosikä ovat matka kohti aikuisuutta. Onnea siis matkaan!

## Poikien murrosikä – kehossa tapahtuvia muutoksia



Poikien kehossa tapahtuu paljon muutoksia **murrosiässä**. Murrosiässä pojille tulee **kasvupyrähdys**. Kasvupyrähdysten aikana poika kasvaa lyhyessä ajassa melko paljon. Myös keho muuttuu lihaksikkaammaksi. Jossakin vaiheessa pojille tulee myös **äänenmurros**. Silloin ääni muuttuu matalammaksi.

Murrosiässä poikien pippeli ja **kivekset** kasvavat ja **kivespussi** laskeutuu.

Pojille alkaa myös kasvaa karvoja. Karvoja kasvaa esimerkiksi pippelin juureen, kainaloihin, vatsaan ja rintakehään. Monille pojille alkaa kasvaa myös viikset ja parta.



Murrosiässä iho muuttuu rasvaisemmaksi ja syntyy **finnejä**. Finnejä tulee yleensä kasvoihin, mutta niitä voi tulla joka puolelle kehoa. Jos finnejä on **TODELLA PALJON**, sitä kutsutaan **akneksi**. Akneen voi hakea apua lääkäriltä. On tärkeä muistaa huolehtia ihon puhtaudesta!



Pojat alkavat hikoilla enemmän. Hiki myös haisee voimakkaammin. Hikoiluun auttaa päivittäinen peseytyminen ja deodorantin käyttö. Ja puhtaat vaatteet pitää vaihtaa joka päivä. Myös pippeli pitää muistaa pestä päivittäin, sillä sekin hikoaa.



Murrosiässä pojilla alkavat yleensä myös **siemensyöksyt**. Ensimmäinen siemensyöksy tapahtuu yleensä nukkuessa. Silloin pojan pippelistä purkautuu valkoista, tahmeaa **siemennestettä**. Se voi tuntua nololta, mutta sitä ei tarvitse hävetä. Se on aivan normaalia. Silloin pitää vain viedä lakanat pesuun ja vaihtaa uudet tilalle. Siemensyöksy ei tapahdu hereillä ollessa vahingossa. Siemensyöksyn voi kuitenkin saada, jos esimerkiksi suutelee kiihottavaa henkilöä tai hyväilee pippeliä.



Pippeli saattaa myös käyttäytyä välillä oudosti. Se saattaa mennä kovaksi, jäykistyä ja työntyä ulospäin kehosta. Pippeli alkaa siis seisoa. Sitä kutsutaan **erektioksi**. Etenkin aamuisin se on tavallista. Monesti pippelin jäykistymisen aiheuttaa seksuaalinen kiihottuminen. Seksuaalista kiihottumista voi aiheuttaa esimerkiksi pippelin hierominen ja koskettelu tai tytön rintojen katselu. Joskus pippeli voi kuitenkin jäykistyä ilman syytäkin.



## Tyttöjen murrosikä – kehossa tapahtuvia muutoksia

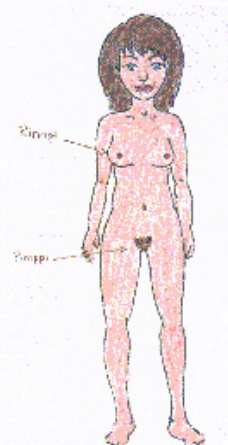


Tytöillä **murrosikä** alkaa normaalisti vähän aikaisemmin kuin pojilla. Silloin tyttöjen kehossa tapahtuu paljon muutoksia.

Murrosiässä tytöt kokevat **kasvupyrähdyksen**. Silloin tyttö kasvaa paljon pituutta lyhyessä ajassa. Tytöillä kasvupyrähdys tapahtuu yleensä ennen poikia.

Tyttöjen vartalo muuttuu murrosiässä. Lantio ja reidet levenevät. Ne tulevat muodokkaammiksi. Selvin muutos on kuitenkin se, että tytöille alkaa kasvaa rinnat. Tytöille kasvaa myös karvoja. Karvoja alkaa kasvaa pimppiin ja kainaloihin.

Murrosiässä iho muuttuu rasvaisemmaksi ja syntyy **finnejä**. Finnejä tulee yleensä kasvoihin, mutta niitä voi tulla joka puolelle kehoa. Jos finnejä on **TODELLA PALJON**, sitä kutsutaan **akneksi**. Akneen voi hakea apua lääkäriltä. On tärkeää muistaa huolehtia ihon puhtaudesta!



Tytöt alkavat myös hikoilla enemmän. Hiki haisee voimakkaammin kuin ennen. Hikoiluun auttaa päivittäinen peseytyminen ja deodorantin käyttö. Ja puhtaat vaatteet pitää vaihtaa joka päivä. Myös pimppi pitää muistaa pestä päivittäin, sillä sekin hikoaa.

Ehkä merkittävin muutos murrosiässä tytöillä on **kuukautisten** alkaminen. Silloin tytöillä tulee kerran kuukaudessa pimpistä verta. Vuotoa kestää normaalisti noin 3 – 8 päivää. Kuukautiset alkavat tytöillä yleensä noin 11 – 14-vuotiaana. Ne voivat kuitenkin alkaa aikaisemmin tai myöhemminkin. Kuukautisten aikana tytöt voivat olla kiukkuisempia ja itkuisempia. Monilla tytöillä koskee kuukautisten aikana myös mahaan. Kuukautisten aikana käytetään **kuukautissuojaa**: terveysidettä tai tamponia.



## Ihastuminen ja tykkääminen

**Ihastuminen** on ihana ja luonnollinen juttu, joka tapahtuu varmasti kaikille. Ihastua voi kehen tahansa, usein se voi olla joku tuttu, vaikkapa koulukaveri. Ihastua voi myös kumpaa sukupuolta tahansa olevaan ihmiseen, se on aivan normaalia. Poika ja tyttö voivat olla ihastuneita toisiinsa. Kaksi tyttöä tai kaksi poikaa voivat myös ihastua toisiinsa. Joku voi myös pitää sekä tytöistä että pojista.



Ihastuminen on sitä, kun toinen tyttö tai poika vaikuttaa ihanalta ja kivalta. Vatsan pohjassa kutiittaa. Sydän lyö nopeasti. Punastuu. Tekee mieli tutustua enemmän. Ihastua voi monta kertaa ja eri ihmisiin.

**Tykkäämisen** ja ihastumisensa voi kertoa toiselle monella eri tavalla, vaikka kirjeellä tai viestillä, tai ihan suoraan sanomalla. Joskus tunteilleen voi saada vastakaikua, toisinaan voi saada pakit.

"Tykkään susta!"

"Olet söpö!"

"Oltaisko yhdessä?"

"Oisitko mun tyttöystävä/poikaystävä?"

## Seurustelu ja rakastuminen



Yhdessä oleminen eli **seurustelu** on sitä kun kaksi ihmistä on ihastunut toisiinsa ja haluavat olla pari ja viettää aikaa yhdessä. Silloin voi pidellä toista kädestä kiinni ja halailla pitkään, pussailla ja hyväillä, tai ihan vain jutella. Seurustellessa näin tehdään vain sen yhden ihmisen kanssa, ei muiden. Seksin ei aina tarvitse kuulua seurusteluun.

Yhdessä voi tehdä kaikkea mukavaa ja viettää aikaa yhdessä monin eri tavoin.

*"Hei kulta, mennäänkö elokuviin?"*

*"Mennäänks jäätelölle?"*

*"Ollaan yhdessä!"*

*"Oot mun tyttöystävä/poikaystävä."*

*"Rakastan sua!"*

Seurustelu on ihanaa, mutta se ei tarkoita että toisen kanssa tarvitsee olla koko ajan. On tärkeä muistaa tavata myös omia kavereita ja tehdä omia juttuja, ihan yksinkin.



**Rakastuminen** on ihana asia. Se tapahtuu usein myöhemmin, kun on jo tunnettu jonkin aikaa. Silloin kumppanista on tullut sinulle erityisen tärkeä ja olet todella kiintynyt häneen, hän on paras asia maailmassa. Haluat olla aina hänen kanssaan. Sitä tunnetta ei voita mikään.

Tärkeää seurustelussa ja yhdessä olossa on ymmärtää toista ja luottaa toiseen. Puhuminen ja toisen kuunteleminen helpottaa kahden ihmisen yhdessä oloa. Tärkeää on myös osata riidellä ja sopia.

## Seksi

**Seksi ja seksuaalisuus** on paljon muutakin kuin **yhdyntää**. Se voi olla esimerkiksi omien tai toisen sukuelinten **hyväilyä** suulla tai käsin. Yhdyntään lisäksi myös muu seksuaalinen tekeminen voi tuntua hyvältä, kuten lähekkäin oleminen, siittely, pussailu tai vaikka vain hellä juttelu oman kullan kanssa.

### Seksi itsensä kanssa

Itseään saa kosketella ja tutkiskella kaikkialta, aivan omassa rauhassa. Omien sukuelinten hyväilyä sanotaan itsetyydytykseksi eli **masturboinniksi**. Se on kaikille sallittua. Omasta vartalosta saa nauttia!



### Seksi toisen kanssa

Kun harrastaa seksiä toisen ihmisen kanssa, tärkeintä on, että molemmat haluavat sitä. Toista ei saa koskaan pakottaa tai painostaa! Seksuaaliset kokemukset on kiva aloittaa ihan pienistä jutuista: pussailusta, koskettelusta, hyväilystä. Kun on yhdessä päätetty mennä pidemmälle, tärkeää on että molemmat nauttivat, ja että **ehkäisystä** huolehditaan. Ainut ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta on kondomi.

Ennen **rakastelua** toisen kanssa on **esileikki** kivaa ja tärkeääkin. Siinä kosketellaan ja kokeillaan kiihottavalla tavalla toista, mikä voi johtaa yhdyntään, jos molemmista siltä tuntuu. Esileikki voi myös itsestään olla ihana, hauska ja tyydyttävä tapahtuma. On todella tärkeää, että kaikki mitä teetkin tuntuu sinusta ja kumppanistasi hyvältä ja oikealta.



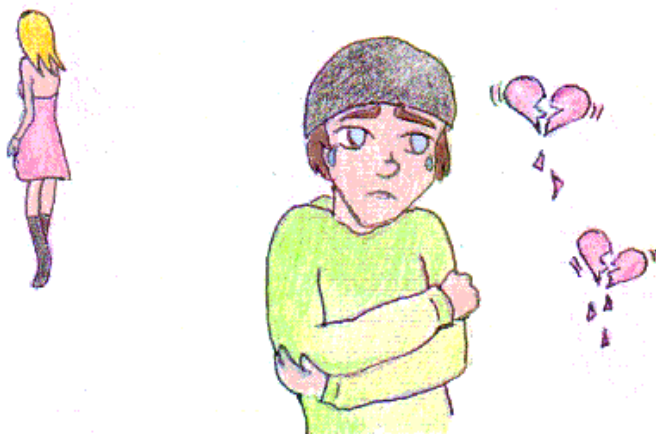
## Eroaminen

**Eroaminen** tapahtuu, kun toinen tai molemmat seurusteleavasta parista ei tahdo enää olla yhdessä. **Jätetyksi tuleminen** tuntuu aina pahalta, on epäreilu olo, haluaisi vielä olla toisen kanssa. **Jättäminen** voi myös olla vaikeaa, miten kertoa, ettei halukaan olla enää yhdessä. On tärkeää muistaa, ettei koskaan loukkaa toista, vaan pyrkii ottamaan toisen tunteet huomioon. Eroaminen on aina vaikea ja tunteikas juttu. **Sydänsurutkin** kuuluvat seurusteluun, mutta niitä ei kannata jäädä miettimään yksin. Surusta kannattaa puhua jonkun tutun ja turvallisen ihmisen kanssa, vaikka hyvän ystävän.

*"Se jätti mut"*

*"Me tehtiin bänksit"*

*"En tahdo enää olla kanssasi"*





## Lähteet

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Brandt, P., Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2004. Hei beibi, mä oon tulta! - nuoren oma seksikirja. Porvoo: WSOY.

Brunner, H. 2006. Seksin zalat. Tampere: Egmont Kustannus Oy Ab.

Gravelle, K., Castro, N. & Castro, C. 1999. Mitä pojat eivät rohkene kysyä... Juva: WSOY.

Gravelle, K. & Gravelle, J. 2001. Mitä tytöt eivät rohkene kysyä...mutta haluaisivat tietää! Juva: WSOY.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? – Murosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Väestöliitto. 2009. Väestöliiton internetsivut. Viitattu 20.4.2009. <http://www.vaestoliitto.fi/>, seksuaaliterveys, nuorten avoimet ovet, palvelut netissä – tietopankit, tietopankista.

## Liite 2. Palaute –kysely

22.5.2009

## PALAUTE

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä kuva, joka kuvaa sinun mielipidettäsi.

1. Oliko opas sinun mielestäsi hyvä?



Kyllä



Ei



En tiedä

2. Oliko asiat kerrottu selvästi?



Kyllä



Ei



En tiedä

3. Oliko kuvia tarpeeksi?



Kyllä



Ei



En tiedä

4. Opitko oppaasta mitään uutta?



Kyllä



Ei



En tiedä

5. Oliko oppaasta hyötyä?



Kyllä



Ei



En tiedä

KIITOS!