

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

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Nikkola, I. (2020) Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveys ja niihin liittyvät tiedontarpeet. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, sarja B, Raportteja 123 ja 124, s. 32 - 40.

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

## 4 Nuoren seksuaali- ja lisääntymisterveys ja niihin liittyvät tiedontarpeet

*Ida Nikkola, TtM, erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), osaamispäällikkö, Tampereen ammattikorkeakoulu*

### Tiivistelmä

Nuoruus on merkittävä ajanjakso seksuaali- ja lisääntymisterveyden kannalta. On tärkeää, että nuorilla on tietoa, taitoa ja ymmärrystä näistä teemoista riittävästi suojellakseen omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttään. Tiedetään, että mitä vahvemmat tiedot nuorella on seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, sitä voimakkaammin ne suojaavat nuorta riskikäyttäytymiseltä. Nuorten tiedontarpeet seksuaalisuuden teemoista ovat hyvin moninaiset. Nuoret pohtivat muun muassa oman itsensä riittävyttä, normaaliutta, sukupuoli-identiteettiään ja seksuaalista suuntautumista. Nuorten suhtautuminen seksuaalisuuteen on valtaosin positiivista, jolloin aiheen työstettävyys nuorten kanssa on oivallisen hedelmällisellä maaperällä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemojen käsitteleminen lapsuudesta alkaen osana normaalia elämää ja kehitystä, auttaa nuorta puhelemaan ja työstämään aiheita aina eteenpäin. Oikea-aikainen tiedon jakaminen kasvattaa nuorten osaamista aiheista ja auttaa nuoria tekemään viisaita valintoja omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskien.

### Johdanto

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 suosituksissa on nostettu tavoitteiksi mm. tukea nuoren seksuaali-identiteetin ja minäkuvan kehittymistä, antaa nuorille välineitä puhua intiimeistä ihmissuhteista, parisuhteista ja seksuaali- ja lisääntymisterveyden hoitamisesta. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016.) Nämä ovat kaikki tärkeitä ja merkityksellisiä tavoitteita nuorelle ja koko yhteiskunnalle hyvinvoinnin tukemisen kannalta, mutta miten nuorta voisi tukea näiden teemojen kanssa ja minkälaista tietoa nuori näistä tarvitsee?

Seksuaalisuus on käsitteenä hyvin laaja ja monitahoinen ja ihmisen seksuaalisuuden voidaankin katsoa kehittyvän ja muuttuvan läpi hänen elämänsä. Maailman terveysjärjestö WHO (2010) määrittelee seksuaalisuuden keskeiseksi osaksi ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittääkin sukupuolen, sukupuoliroolit ja sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, intiimisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaaliterveyteen kuuluu muun muassa kyky kehittää ja ylläpitää merkityksellisiä ihmisten välisiä suhteita, arvostaa omaa kehoa, olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa arvostavasti ja ilmaista kiintymystä, rakkautta ja läheisyyttä omien arvojen mukaisella tavalla. Seksuaaliterveyteen sisältyy positiivinen, kunnioittava lähestymistapa seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin sekä oikeus nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalikokemuksiin. On tärkeää, että nuorilla on tietoa, taitoa ja ymmärrystä näistä teemoista riittävästi suojellakseen omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttään.

WHO:n (2010) lisääntymisterveyden käsite on pitkälti päällekkäinen seksuaaliterveyden käsitteen kanssa. Hyvään lisääntymisterveyteen kuuluu myös mahdollisuus vastuulliseen, tyydyttävään ja turvalliseen seksielämään, sekä vapaus ja päätäntävalta siitä, milloin ja kuinka usein se tapahtuu. Nuorella tulee olla myös oikeus sopiviin ja hyväksyttäviin itse valittuihin ehkäisyvälineisiin sekä raskauteen ja synnytykseen liittyviin palveluihin. Tiedetään, että mitä vahvemmat tiedot nuorella on

seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, sitä voimakkaammin ne suojaavat nuorta riskikäyttäytymiseltä. Nuori tarvitsee lähellä olevilta aikuisilta nuoruuteen liittyvissä muutoksissa tukea, keskustelua ja tietoa, jotta hänellä on hyvät valmiudet tehdä elämässään viisaita valintoja.

### **Murrosiän muutokset**

Nuoren seksuaalinen kehitys kulkee vahvasti rinnakkain murrosiän muutosten kanssa, jossa nuori siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen fyysisine ja psyykkisine muutoksineen, joiden pyrkimyksenä on sukukypsyuden saavuttaminen. Murrosiässä kasvu nopeutuu, sukupuoliominaisuudet alkavat kehittyä ja kehon koostumus muuttuu (Dunkel 2007). Nämä kaikki muutokset osaltaan vaikuttavat nuoren kokemukseen omasta itsestään. Murrosiän käynnistyessä hypotalamuksesta, aivolisäkkeestä ja sukupuolirauhasesta muodostuva ja sukupuolista kypsymistä ja lisääntymistoimintoja säätelevän järjestelmän aktiivisuus lisääntyy ja nuoresta tulee fyysisesti lisääntymiskykyinen. Psyykkinen kehitys jatkuu kuitenkin fyysistä murrosikää pitempään. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Nuoruus on erittäin merkittävä ajanjakso seksuaaliterveyden kannalta ja sen vaikutukset voivat näyttäytyä pitkälle aikuisuuteen asti (DeLamater & Friedrich 2002, Auslander ym. 2005). Ajallinen määritelmä nuoruudelle tosin vaihtelee riippuen siitä missä yhteydessä nuoruuden käsitettä käytetään. Sawerin ym. (2018) mukaan nuoruusajan uudeksi määritelmäksi on ehdotettu 10–24 vuotta, kun taas tutkimuksissa puolestaan tyypillinen määritelmä sille on 10–19 vuotta. Nuorisolain (1285/2016) mukaan nuori on alle 29-vuotias. Määritelmän vaihteluväli on varsin suuri, kuten myös sen todellinen vaihtelevuus ja pohdinnat sen sisällä. Nuoren on tärkeää olla tietoinen omaan lisääntymisterveyteen vaikuttavista asioista, jotta hän osaa huolehtia omilla valinnoillaan sen terveyden ylläpitämisestä. Rohkeutta tulee olla antaa tietoa näistä aiheista nuorille ja ohjata heitä oikean tarvittavan tiedon äärelle.

Murrosiän muutoksissa nuoria mietityttää muun muassa mieheksi ja naiseksi kasvaminen. Muuttuvasta kehosta askarruttavat eniten rintojen koko, kuukautiset, siemensyöksyt, karvoitukset, oma paino ja pituus sekä emättimen ja peniksen rakenne ja toiminta. Nuoret tarvitsevat paljon perustietoja kehosta ja sen toiminnasta sekä tietoa molempien sukupuolien murrosiästä. Nuoret kaipaavat myös tietoa siitä, voivatko he itse omalla toiminnallaan vaikuttaa murrosiän kulkuun, sen alkamisajankohtaan ja kehityksen normaaliuteen. (Rinkinen 2012.) Usein asiat, joita nuori pohtii, vaativat niiden normalisointia. Mielessä pyörivät ajatukset voivat olla täysin normaaleja ja tarvitsevat vain tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Tietysti jotkut asiat voivat vaatia vahvaa puuttumista ja ohjausta aikuisilta. Nuoren kanssa on tärkeää iloita yhdessä kehon muutoksista, mikä auttaa nuorta kohtaamaan ne positiivisesta näkökulmasta. Nuoren rinnalla kulkijoiden tehtävänä on myös tehdä oikeita kysymyksiä, jotta nuori löytää itse osaamisen, oivalluksen ja oikean tiedon. Nuori, joka kokee sukupuoli-identiteetin ristiriitaa, voi tarvita vielä voimakkaampaa tukea ja myötäelämistä hankaliksi koetuissa tilanteissa ja olosuhteissa. Tiedontarpeita nuoret kokevat myös seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden moninaisuudesta (Rinkinen 2012).

### **Nuorten seksuaaliterveys**

Nuorten seksuaaliterveyteen vaikuttavat hyvin samanlaiset tekijät, kuin terveyteen muutoinkin. Sosiaalisia suojaavia tekijöitä nuoren seksuaaliterveydelle ovat muun

muassa toimiva vuorovaikutus vanhempien tai huoltajien kanssa ja saatu tuen määrä perheeltä (Klein ym. 2018). Myös hyvä suhteet omiin kavereihin toimivat suojaavina tekijöinä (Zambon ym. 2010). Nuorten seksuaaliterveyden heikkouteen ovat yhteydessä Slaterin & Robinson (2014) mukaan muun muassa nuori ikä, tunne-elämän kypsymättömyys, saadun tuen vähäinen määrä läheisiltä aikuisilta sekä tukiverkoston puuttuminen, huono psyykinen vointi, päihteiden käyttö, lukuisat seksikumppanit ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Ongelmat seksuaaliterveydessä näyttävät kertyvän niille, joilla on myös olemassa olevia terveyden riskitekijöitä (Baskin-Sommers & Sommers 2006). Myös ylisukupolvista kasautumista on havaittu seksuaaliterveyden ongelmissa (Paananen ym. 2012). Toisaalta myös murrosiän varhainen alkaminen voi altistaa riskikäyttäytymiselle. Samposalon (2013) mukaan yhdynnän kokeneilla 14–16-vuotiailla nuorilla on fyysinen kehitys tullut jo varhemmin kuin niillä, jotka eivät olleet olleet yhdynnässä. Seksuaalisuuden kehittymisessä tulee aina muistaa psyykkisen kehityksen pidempi kaari fyysisiin muutoksiin verrattuna. Tämän vuoksi erityisesti niille nuorille, joille puberteetti tulee jo varhain, tulisi tunnistaa mahdollisia riskitekijöitä ja tarjota riittävästi tietoa, tukea ja kannustusta viisaiden valintojen tekemiseksi.

Sateenkaarinuoren seksuaaliterveyteen tulisi kiinnittää myös erityistä huomiota. Sateenkaarinuorilla on kokemuksia hankaluuksista, jotka aiheutuvat yhteiskunnan sukupuolta ja seksuaalista suuntautumista koskevista normatiivisista käsityksistä. He kokevat myös tyytymättömyyttä omaan psyykkiseen terveydentilaansa enemmän kuin heteronuoret ja nuoret, jotka eivät koe sukupuoliristiriitaa. Masennus- ja ahdistusoireet sekä itsetuhoiset ajatukset ja -käyttäytyminen ovat sateenkaarinuorilla yleisempää kuin muilla nuorilla, jolloin sateenkaarinuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen tulisikin kiinnittää erityistä huomiota ja myös jakaa asiallista tietoa moninaisuudesta (Alanko 2014, 38).

### Seksuaalisuuden portaat

Ihmisen seksuaalisuuden kehittymistä voidaan kuvata myös kokonaisvaltaisen, portaittain etenevän seksuaalikasvatusmallin eli seksuaalisuuden portaiden avulla. Malli on kättilö, terveydenhoitaja Erja Korteniemi-Poikelan alun perin ideoima ja edelleen lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren kanssa kehittämä (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019). Malli kuvaa yhteensä yhtätoista sisäistä kypsyyttä kuvaavaa kehitysporrasta syntymästä aikuisuuteen asti. Jokainen seksuaalisuuden porras on tärkeä ja sillä on oma kehitystehtävänsä, jonka ratkaisu auttaa siirtymistä seuraavalle askelmalle.

Portaiden pohjana on seksuaalisuuden kolme kerrosta; järjen, tunteen ja biologian kerrokset. Tavoitteena on löytää tasapaino, jolloin näiden kaikkien kolmen kerroksen kanssa opitaan elämään ja toimimaan sopuisasti yhdessä myös murrosiän myllerryksissä. Seksuaalinen kehitys etenee myös tämän mukaisesti nuorilla hyvin yksilöllisesti, johon vaikuttavat nuoren kehitysaikataulu ja temperamentti, samoin ympäristö ja kokemukset. Seksuaalisuuden portaat ovat vahvasti tunnekasvatusmalli, jossa tavoitteena on, että lapsi ja nuori kehittyessään osaisi tunnistaa ja oppisi hallitsemaan hyvin vahvojakin tunteita sekä oppisi myös sietämään pettymyksiä aiheuttamia tunnekuohuja. On tärkeää osata tunnistaa millä portaalla nuori on ja osata ottaa oikea-aikaisesti puheeksi nuorelle tärkeitä asioita. Nuoren oma tietoisuus seksuaalisuuden kehittymisestä ja portaittaisesta etenemisestä auttaa myös häntä itse ymmärtämään omia reaktioitaan ja

toimintatapojaan kulloisessakin tilanteessa. Nuoren voi pyytää itse etsimään oman portaansa, jolla seisoo juuri nyt ja puhelemaan ajatuksistaan ja kysymyksistä, joita mahdollinen seuraava porras hänessä herättää. Nuoren kanssa on myös hyvä käydä läpi hänen omaa portaiden etenemisen vauhtia ja mahdollisuutta välillä askeltaa myös taaksepäin, jos kiirehtiminen on saanut nuoren harppomaan askelmia turhan vauhdilla. Nuoren kanssa seksuaalisuusteemojen ympärillä työskenneltäessä tulee muistaa, että nuori on oman kehityksensä paras asiantuntija ja hän jakaa omia sensitiivisiä asioita vain sen verran kuin itse kokee parhaaksensa. Kiire seksuaalisuuden kehittymisen vauhdittamiseen ei ole. Se kypsyy jokaisella ajallaan.

### Nuorten pohdinnat seksuaalisesta toiminnasta

Osaksi seksuaaliterveyden kehitystä kuuluvat aiheeseen liittyvät pohdinnat. Tyypillisimmät kysymykset seksuaaliterveyden aiheista liittyvät oman normaaliuden, riittävyden, sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen sekä oman ulkonäön pohtimiseen. Tiedontarpeen on osoitettu olevan yhteydessä siihen, kuinka aktiivinen nuori on jo seksuaalisesti. Nettisivustot ovat mahdollistaneet asioista kysymisen ja tuen saamisen nimettömänä. Tällä mahdollisuudella voi olla monille nuorille suunnaton apu hankalissa asioissa ja olosuhteissa. (Dolcini ym. 2015.) Murrosiästä tietoa kaipaavat eniten 13–14-vuotiaat, kun taas sitä vanhemmilla tiedon tarpeet liittyvät enemmän ehkäisyyn, seksitauteihin ja raskauteen (Holmstrom 2015). Nuorten hyvän seksuaaliterveyden perustana pidetäänkin oikeita, ajantasaisia ja laadukkaita seksuaaliterveyteen ja seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä tietoja. Nuoren itsetunto sekä seksuaalinen itsetunnosta voivat olla vielä hyvin hatarilla kantimilla, mutta vahvasti kehittyvinä ja vahvistuvina. Ne nuoret, joilla on vahvempi itseluottamus, raportoivat muita useammin positiivisia asenteita myös seksiä kohtaan (Chapman & Werner-Wilson 2008).

Nuoren kehityksen yksilöllinen eteneminen omassa aikataulussaan asettaa myös haastetta oikea-aikaiseen puheeksi ottamiseen. Mikä toiselle on akuuttia, voi jollekin toiselle nuorelle siintää vasta muutaman vuoden päässä ajankohtaisuudessaan. Nuoren kanssa on myös tärkeää pohtia hänen tärkeinä pitämiään arvoja seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Nuorelle arvot voivat avautua paremmin unelmien tai haaveiden kautta. Nuoren haaveillessa esimerkiksi perheestä, tulee omasta terveydestään kaikkine osa-alueineen pitää hyvää huolta haaveen saavuttamiseksi. Mistä tekijöistä terveyden ylläpitäminen koostuu, on esimerkiksi hyvä yhdessä pohdittava aihe nuoren kanssa. Viisaat tietoiset valinnat seksuaaliterveyttä koskevissa päätöksissä vaativat riittävästi tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen vaikuttavista asioista.

Riskikäyttäytymisen muutokseen ei riitä kuitenkaan pelkät tiedot, vaan siihen tarvitaan myös muun muassa taitoja ja motivaatiota. Tietojen on kuitenkin todettu olevan yksi päätöksentekoon vaikuttava tekijä esimerkiksi ehkäisyn käytössä (Hulton 2001). Rinkisen (2012) väitöskirjassa tutkittaessa nuorten kysymyksiä internetin keskustelupalstalla seksuaaliterveyteen liittyen, kolmasosa nuorten kysymyksistä käsitteli seksuaalista toimintaa. Kysymyksen liittyivät epäilyyn seksiongelmasta esimerkiksi itsetyydytyksessä, kiihottumisessa tai orgasmiin ja yhdyntään liittyen. Myös itse seksin tekeminen herätti kysymyksiä. Tarvetta lisätietoon ilmeni esimerkiksi erilaisista yhdynnöistä, seksitekniikoista ja seksuaalisesta nautinnosta. Myös seksitekemisen riskit ja vaikutukset omaan kehoon mietityttävät. Seksiin valmistautuminen oman kehon riittävyden ja kivunpelon osalta tuottivat kysymyksiä

sekä se, miten puhua kumppanin kanssa seksistä. Myös seksuaalisen toiminnan hyväksyttävyyys ja huoli seksuaalisten rajojen rikkomisen synnyttivät kysymyksiä näillä nuorilla. Nuoren kanssa onkin tärkeää ottaa näitä asioita rohkeasti puheeksi. Yhtä oikeaa vastausta ei näihin ole olemassa, jolloin keskustelu ja yhdessä asioiden pohtiminen ovat hyviä keinoja teemojen työstämiseen nuorten kanssa. Rajojen asettamisen suhteen voi nuoren kanssa esimerkiksi pohtia, että kuka asettaa oman kehon rajat, ja kuka ja millä keinoin huolehtii siitä, että niitä ei ylitetä eikä rikota.

Seksuaalisuusteemojen puheeksi ottamisen avauksissa voivat olla avuksi erilaiset pelit, visat ja teemaillat, joissa aiheiden tärkeyttä ja vaikuttavuutta pidemmälle elämässä voidaan tuoda nuorta kiinnostavasti esille. Nuorille on helppo myös jakaa turvallisia nettisivustoja, joista nuori voi omaan tahtiinsa käydä materiaalia läpi ja myöhemmin nostattaa asioita esille yhdessä pohdittavaksi isommalla tai pienemmällä porukalla. Sitä helpompaa nuoren kanssa on seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä asioita puhella, mitä enemmän hänen kanssaan on lapsuudesta asti asioita käsitelty osana normaalia elämää ja kehitystä. Nuoret myös aistivat herkästi kenen aikuisen kanssa seksuaali- ja lisääntymisterveyden asioista on luontevaa puhua. Mitä enemmän aikuinen on sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, sitä sujuvammin hän pystyy vastaanottamaan ja käsittelemään siihen liittyviä teemoja.

Seksuaalisuudesta ja seksistä puhuttaessa, leimaa puhetta usein huoli sekä ongelma- ja riskikeskeisyys. Tulisikin muistaa puhua seksuaalisuudesta ja seksistä myönteisinä asioina myös nuoren elämässä. Nuorten asenteiden tiedetään olevan myönteisiä seksuaalikäyttäytymistä kohtaan, mitä voidaan pitää hyvänä lähtökohtana seksuaaliterveyden edistämiseksi. (Pakarinen 2018.) Seksuaalisuus aiheista puhuminen vaatii myös nuorelta vahvuutta tuoda esille omaa mahdollista keskeneräisyyttään ja haurauttaan. Vahva uskomus on, että mitä enemmän itseään epätäydellisyyksineen uskaltaa kohdata, sitä eheämmäksi itsensä on mahdollista rakentaa. Pelko siitä, että liiallinen tieto olisi nuorelle haitaksi, on turhaa, koska tiedetään, että mitä vahvemmat tiedot nuorella on seksuaali- ja lisääntymisterveydestä, sitä voimakkaammin ne suojaavat nuorta riskikäyttäytymiseltä. Seurustelemisen taidoista puheleminen ja hyvien parisuhdemallien etsiminen ja havainnointi yhdessä nuoren kanssa voivat kantaa hedelmää pitkälle nuoren elämään. Myös nuoren ohjaaminen tietoa etsiessä turvallisille ja luotettaville sivuille suojaa nuorta altistumasta liian nuorena pornografisille nettisivustoille, joihin helposti törmää tietoa etsiessä. Toisaalta tiedetään, että suomalaiset nuoret ovat realistisia pornografian tulkitsijoita, jotka pystyvät arvioimaan pornon fiktiivisyyttä, vaikkakin iällä on tässäkin merkitystä (Spisak 2016). Riittävä määrä oikeaa luotettavaa tietoa suojaa nuorta. Nuoret toivovat myös, että heitä osallistetaan asioiden käsittelyn tapaan ja sisältöihin, jotta aiheet eivät ylhäältä päin annettuina vaan aidosti heidän tiedontarpeitaan kuullen.

## Lopuksi

Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen vaatii aikuisilta, jotka nuoria kohtaavat ja heidän parissaan työskentelevät, pitkäjänteistä työtä. Aiheeseen liittyvän tiedon jakaminen tulee olla avointa ja rehellistä. Nuorten kanssa tulee myös uskaltaa ottaa seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemoja puheeksi. Se, että aiheesta on puhuttu ääneen, on myös viesti nuorelle aiheiden käsittelemisestä ja

puhelemisesta olevan ok. Aiheita työstettäessä tulee muistaa nuorten suhtautumisen seksuaalisuuteen olevan positiivista, jolloin aiheen työstettävyys nuorten kanssa on oivallisen hedelmällisellä maaperällä. Oikea-aikainen tiedon jakaminen kasvattaa nuorten osaamista aiheista ja auttaa myös osaltaan nuoria tekemään viisaita valintoja omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskien.

## Lähteet

- Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 146, verkkojulkaisuja 72 & Seta, Seta-julkaisuja 23. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Auslander, B.A., Rosenthal, S.L. & Blythe, M.J. 2005. Sexual development and behaviors of adolescents. *Pediatric Annals*, 34, 785–793.
- Baskin-Sommers, A. & Baskin, I. 2006. The co-occurrence of substance use and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 609–611.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus. Seksuaalisuuden portaati. Helsinki: Minerva.
- Chapman, E. & Werner-Wilson, R. 2008. Does positive youth development predict adolescent attitudes about sexuality? *Adolescence*, 43(171), 505–23.
- De Lamater, J. & Friedrich, W.N. 2002. Human sexual development. *Journal of Sex Research*, 39, 10–14.
- Dolcini, M., Warren, J., Towner, S., Catania, J. & Harper, G. 2015. Information age: Do urban African-American youth find sexual health information online? *Sexuality Research & Social Policy*, 12, 110–114.
- Dunkel, L. 2007. Viivästynyt murrosiän kehitys. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 123(2), 231–237.
- Gibbons, C., Dempster, M. & Mountray, M. 2010. Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 621–632.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134(8), 843–849.
- Holstrom, A.M. 2015. Sexuality education goes viral: What we know about online sexual health information. *American Journal of Sexuality Education*, 10(3), 277–294.
- Hulton, L.J. 2001. Adolescent sexual decision-making: an integrative review. *Online Journal of Knowledge Synthesis for Nursing*, 8(4), 1–16.
- Klein, V., Becker, I. & Stulhofer, A. 2018. Parenting, communication about sexuality, and the development of adolescent women's sexual agency: a longitudinal assessment. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1486–1498.
- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Opas 33/2016. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuskeskus.
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuskeskus (THL). Raportti 52. Helsinki.

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

Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internetpalvelussa. "Toivon että vastaat koska en uskalla kysyä keneltäkään muulta aikuiselta!!!". Helsinki: Väestöliitto.

Samposalo, H. 2013. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymisen 14–16-vuotiailla nuorilla. Tampereen yliopisto, terveys tieteiden yksikkö. Acta Electronica Universitatis Tamperensis: 1297. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9091-0>

Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D. & Patton, G.C. 2018. The age of adolescence. *Lancet*, 2(3), 223–228.

Slater, C. & Robinson, A.J. 2014. Sexual health in adolescents. *Clinics in Dermatology*, 32(2), 189–195.

Spisak, S. 2016. Everywhere they say that it's harmful but they don't say how, so I'm asking here: young people, pornography and negotiations with notions of risk and harm. *Sex Education*, 16(2)130–142.

WHO. 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittiselle päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. (Alkuperäinen teos: Standards for Sexuality. Education in Europe. A framework for policy makers, educational health authorities and specialists.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085324>

Zambon, A., Morgan, A, Vereecken, C., Colombini, S., Boyce, W. & Mazur, J. 2010. The contribution of club participation to adolescent health: evidence from six countries. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(1), 89–95.