

”MITÄ HALUAISIT TIETÄÄ?”

Oppitunti seksuaalikasvatuksesta
Korkalovaaran peruskoulun 5.luokan oppilaille

Heidi Routavaara
Suvi Uusimaa

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja (AMK)

2021

Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijä	Heidi Routavaara Suvi Uusimaa	2021
Ohjaaja	Susanna Kantola	
Toimeksiantaja	Rovaniemen kaupunki, Korkalovaaran peruskoulu	
Työn nimi	”Mitä haluaisit tietää?” Oppitunti seksuaalikasvatuksesta Korkalovaaran peruskoulun 5.luokan oppilaille	
Sivu- ja liitesivumäärä	50 + 31	

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa oppitunti seksuaalikasvatuksesta 5.luokan oppilaille Korkalovaaran peruskoululla. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvää ajankohtaista tietoa, jota oppilaat voivat hyödyntää koulun seksuaalikasvatuksen tukena. Lisäksi tavoitteena oli toteuttaa rento ja opettavainen tunti, jossa oppilaat voivat kysyä ja keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista.

Jokaisella ihmisellä on oikeus saada seksuaalikasvatusta. Se edistää yksilön seksuaaliterveyttä ja ohjaa vastuulliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Opinnäytetyössämme tarkastellaan kokonaisvaltaisesti seksuaalikasvatusta, joka sisältää tietoa murrosiän muutoksista, seksuaaliterveydestä ja hyvinvoinnista, seksuaalioikeuksista, tunne- ja turvataidoista sekä ihastumisesta ja rakastumisesta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja toimeksiantajana toimi Korkalovaaran peruskoulu. Pidimme oppitunnin seksuaalikasvatuksesta 5.luokan oppilaille. Oppilaat saivat ennen tuntia täyttää anonyymin kysymyslomakkeen, jossa he saivat kysyä seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Oppitunti sisälsi luentoja sekä tehtäviä oppilaiden valitsemista aiheista.

Oppitunti sai hyvää palautetta sekä oppilailta että opettajilta. Oppitunnin arvioinnissa oppilaat antoivat suullista palautetta ja tunti koettiin opettavaiseksi ja suurimman osan mielestä mielenkiintoiseksi. Opettajat antoivat kirjallista palautetta, jossa kertoivat tunnin olleen mielenkiintoinen ja aiheen tärkeä. Toiminnalliset tehtävät toimivat hyvin ja pitivät oppilaiden motivaatiota yllä koko tunnin ajan. Kokonaisuudessaan oppitunti oli ajankohtainen, hyödyllinen ja se herätti keskustelua. Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla oppilaiden näkemyksen selvittäminen seksuaalikasvatuksen riittävydestä ja laadusta.

Avainsanat: Seksuaalisuus, Seksuaalikasvatus, Seksuaaliterveys, Murrosikä

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Authors	Heidi Routavaara Suvi Uusimaa	Year	2021
Supervisor	Susanna Kantola		
Commissioned by	Korkalovaara Comprehensive School		
Subject of thesis	What Would You Like To Know? - A Sex Education Lesson for Fifth Graders		
Number of pages	50 + 31		

The aim of this thesis was to plan and carry out a lesson for fifth graders in Korkalovaara comprehensive school, Rovaniemi, about sex education. The purpose of the thesis was to produce information about sexuality and sexual health for the pupils to benefit from along with the school's sexual education. The purpose was also to carry out a casual and educational lesson where the pupils could ask about and discuss sexuality.

Every human being has the right to get sexual education. Sexual education can improve the individual's sexual health and guide him/her to responsible sexual behaviour. Sexual education is examined comprehensively in this thesis. This Thesis includes information about development to adolescence, sexual health, sexual well-being, sexual rights, emotional and safety skills. Infatuation and falling in love are also discussed.

This is a functional study. It was commissioned by the Korkalovaara comprehensive school and the lesson was carried out for the school's fifth graders. The fifth graders had an opportunity to fill out an anonymous form before the lesson. In the form they could to ask about sexuality. The lesson included brief lectures and tasks about the topics that the pupils themselves chose.

The lesson received good feedback from the pupils and the teachers. The pupils felt that the lesson was educational and fascinating. According to the teachers the lesson was interesting and the topic important. In their opinion the tasks went well and the pupils were motivated during the lesson. The lesson was also reported to be current and beneficial. Furthermore, it was said to have provoked discussion. For future research about the same topic, the pupils' points of view regarding the sufficiency and quality of sexual education at school could be researched.

Key words: Sexuality, Sexual education, Sexual health, Adolescence

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	MURROSikäISEN NUOREN KASVU JA KEHITYS.....	9
3.1	Murrosikä käsitteenä.....	9
3.2	Nuoren fyysinen kehitys.....	9
3.3	Nuoren psyykinen ja sosiaalinen kehitys.....	10
3.4	Nuoren seksuaalinen kehitys	12
4	ALAKOULUIKÄISEN SEKSUAALIKASVATUS	15
4.1	Seksuaalisuus käsitteenä	15
4.2	Seksuaaliterveys ja hyvinvointi	15
4.3	Lisääntyminen ja hedelmällisyys.....	16
4.3.1	Seksi	17
4.3.2	Ehkäisy.....	18
4.4	Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolen moninaisuus.....	21
4.5	Seksuaalisuuden arvot ja normit.....	22
4.6	Seksuaalioikeudet.....	23
4.7	Tunne- ja turvataidot.....	25
4.8	Seksuaalisuuden portaat	27
4.8.1	Idoli ihastuttaa	28
4.8.2	Tuttu mutta salattu.....	28
4.8.3	Tuttu ja kaverille kerrottu	29
4.8.4	Tykkään sinusta	30
5	OPPITUNTI KORKALOVAARAN PERUSKOULULLA 5. LUOKAN OPPILAILLE.....	32
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	32
5.2	Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi	32
5.2.1	Oppitunnin ideointi ja suunnittelu	33
5.2.2	Oppitunnin toteutus	36
5.2.3	Oppitunnin arviointi.....	37
6	POHDINTA.....	41

6.1	Eettisyys ja luotettavuus	41
6.2	Opinnäytetyön prosessin tarkastelu	42
6.3	Ammatillisen kasvun kuvaus	43
6.4	Johtopäätökset ja jatkotyöskentely	44
LÄHTEET		46
LIITTEET		51

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä ja yksi ihmisen perusoikeuksista. Seksuaalisuus on olennainen osa hyvinvointia, elämänlaatua ja terveyttä ja sen rakennusaineita kootaan koko elämän ajan. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 7.) Kaikilla ja kaiken ikäisillä ihmisillä on oikeus seksuaalikasvatukseen ja tietoon seksuaaliterveydestä (THL 2020). Seksuaalikasvatus on enemmän kuin lasten ja nuorten opastusta anatomian ja biologisen lisääntymisen suhteen. Se kattaa seksuaalisen kehityksen, sukupuoli-identiteetin, kiintymyssuhteet ja läheisyyden sekä oman kehon kuvan ja arvostuksen. (Breuner & Mattson 2016.) Se on myös jokaisen henkilön seksuaalioikeus. Seksuaalikasvatuksen eri osa-alueita ovat tunteet, seksuaalisuus, ihmissuhteet ja elämäntyyli, seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät, seksuaaliterveys ja -hyvinvointi, oikeudet sekä ihmisen biologia. (THL 2019.)

Seksuaalikasvatus on prosessi, jolla seksuaalisuutta koskeva tieto, asenteet sekä arvot välitetään ja hankitaan. Nämä ovat monimutkaisia prosesseja, jotka tapahtuvat koko eliniän ajan. Varhaisella seksuaalikasvatuksella on selkeät vaikutukset henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin parantamiseen sekä yksilön kykyyn kehittää omia tietojaan ja taitojaan. Lisäksi sillä on vaikutusta yksilön kykyyn ymmärtää ja kyseenalaistaa oletuksia ja normeja sekä välttää hyväksikäyttöä ja saavuttaa terve seksuaalinen kehitys. (Ingham, Gibbins & Stone 2014.)

Nykyajan lapset ja nuoret joutuvat hyvinkin varhain tekemisiin median ja etenkin sosiaalisen median seksuaalisten kuvien ja videoiden sekä kaupallisen seksuaalisuuden kanssa. Voidaan puhua myös ilmiöstä yhteiskunnan ”pornoistuminen”. 5-luokkalaisilla on usein kiinnostusta ja uteliaisuutta seksuaalisuutta kohtaan, muttei vielä kykyä suhteuttaa saamaansa tietoa todelliseen elämään. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 15.) Lisäksi lasten ja nuorten saama seksuaalikasvatus on vielä nykyisinkin varsin heteronormatiivista ja yhdyntäkeskeistä ja sukupuoli näyttäytyy pääosin kaksijakoisena (Bildjuskin 2015, 107).

Laadimme toiminnallisen opinnäytetyön Korkalovaaran peruskoululle. Pidimme oppitunnin seksuaalikasvatuksesta 5. luokan oppilaille. Tätä ennen oppilaat olivat täyttäneet kysymyslomakkeen (liite 2), jossa kysyttiin, mitä he haluaisivat tietää

esimerkiksi murrosiästä, seksuaalisuudesta tai seksistä. Näiden lomakkeiden pohjalta suunnittelimme tunnin sisällön.

Ihmisen kehitys, seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus ovat isossa roolissa terveydenhoitajan työssä. Erityisesti neuvolassa ja kouluterveydenhoidossa tarvitaan tietoa ja taitoa kertoa ja keskustella näistä asioista. Terveystenhoitajalla on suuri rooli murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvän luotettavan tiedon antajana. Terveystenhoitaja tukee oppilaita jokaisessa ikävaiheessa ja on samalla luotettava aikuinen, jonka kanssa voi keskustella aroistakin aiheista.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa oppitunti seksuaalikasvatuksesta 5.luokan oppilaille. Toimeksiantajana opinnäytetyössämme on Korkeavaaran peruskoulu ja teemme yhteistyötä kahden 5. luokan opettajan kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvää ajankohtaista tietoa, jota oppilaat voivat hyödyntää koulun seksuaalikasvatuksen tukena. Oppilaat saavat tietoa seksuaalisuudesta, tunne- ja turvataidoista, seksuaalisesta suuntautumisesta sekä murrosiän muutoksista. Toimeksiantaja saa opinnäytetyömme myötä uutta näkökulmaa seksuaalikasvatukseen. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää omaa osaamistamme nuorten ohjaamisessa sekä kasvattaa tietoisuuttamme seksuaalisuudesta. Terveystieteiden opettajan työssä seksuaalikasvatus on suuressa roolissa esimerkiksi neuvoloissa ja kouluissa. Terveystieteilijällä tulee olla tietoa, taitoa ja rohkeutta keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista.

3 MURROSikäISEN NUOREN KASVU JA KEHITYS

3.1 Murrosikä käsitteenä

Murrosikä on aikakausi, jolloin lapsi kehittyy biologisesti aikuiseksi. Kehitys on aina yksilöllistä, mutta keskimääräisesti murrosikä käynnistyy 8–14 vuoden iässä ja kestää kolmesta viiteen vuoteen. Murrosiän alkamisikään vaikuttavat perintötekijät mutta myös elintavat ja ravitsemus. On tavallista, että murrosikä alkaa tytöillä poikia aiemmin. (Terveyskylä 2017a.)

Murrosiässä ominaista on nopea fyysinen, neurologinen, kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys. Silloin sekä keho että mieli muuttuvat nopeasti. (Loschert 2019.) Psykkinen kehitys etenee kuitenkin fyysistä hitaammin. Mieli yrittää sopeutua tilanteeseen, ja se ilmenee useimmiten lapsenomaisena käytöksenä. Tätä voidaan kutsua myös taantumaksi. Käytös voi ilmetä esimerkiksi uhona, ki-roiluna tai muuten röyhkeänä käytöksenä. Taantuma on kehityksellisesti välttämätön vaihe murrosiässä ja nuoruudessa. (MLL 2019b.)

3.2 Nuoren fyysinen kehitys

Nuoren kehon fyysinen kehitys murrosiässä johtuu lisääntyvistä sukupuoli- ja kasvuhormoneista. Tyttöjen murrosiän käynnistää estrogeeni, jota munasarjat alkavat tuottaa. (Terveyskylä 2017a.) Ensimmäinen merkki tytöillä murrosiän alusta on usein rintojen arkuus ja niissä tuntuva kova kyhmy. Tämä on normaalia ja merkitsee rintojen alkavaa kasvua. (Väestöliitto 2018f.) Samoihin aikoihin myös häpykarvoja alkaa ilmaantua. Emättimestä alkaa erittyä valkovuotoa, mikä tarkoittaa kehon valmistautumista kuukautisten alkamiseen. Kuukautiset alkavat tavallisimmin murrosiän myöhemmässä vaiheessa. Tytöillä kasvupyrähdys tapahtuu useimmiten murrosiän alku- ja keskivaiheilla. (Terveyskylä 2017a.) Tytöt kasvavat pituutta, mutta myös leveyttä, sillä lantioluut kasvavat ja rasvaa alkaa kertyä lantioon, reisiin ja pakaroihin (Väestöliitto 2018a).

Pojilla ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta on kivesten kasvu. Tämä johtuu siitä, että kivekset alkavat erittää testosteronia. (Terveyskylä 2017a.)

Testosteroni saa aikaan myös peniksen kasvun ja siittiöiden tuotannon (Terveyskylä 2018). Häpykarvoitus alkaa kehittyä ja vähitellen myös muu karvoitus lisääntyy. Viimeisenä pojilla alkaa parran kasvu. Testosteroni saa aikaan myös äänenmurroksen, minkä voi huomata äänen korkeuden hallitsemattomasta vaihtelusta. Ääni alkaa madaltua, kun äänihuulet pitenevät ja paksuuntuvat. (Bjålie, Haug, Sand & Sjaastad 2016, 514.) Kurkunpään siirtymisen takia pojille myös ilmaantuu enemmän tai vähemmän näkyvä aataminomena. Ääni ei muutu hetkessä, vaan madaltuu pikkuhiljaa koko murrosiän ajan. (Väestöliitto 2018d.) Poikien kasvupyrähdys ajoittuu yleisimmin keski- ja loppuvaiheille. Tällöin myös rintakehä ja hartiat levenevät. (Väestöliitto 2018g.)

Molemmilla sukupuolilla iho ja hiukset alkavat rasvoittua, mikä johtuu hormonitoiminnan muuttumisesta. Lapsuudessa lepotilassa olleet talirauhaset alkavat kasvaa ja erittää talia. Myös finnejä voi alkaa ilmaantua. Aknesta voidaan puhua silloin, kun finnejä on paljon. Aknea esiintyy noin puolella nuorista. (Terveyskylä 2017a). Ihon puhtaudesta huolehtiminen ehkäisee finniä muodostumista. Myös muuhun henkilökohtaiseen hygieniaan tulisi kiinnittää huomiota, sillä murrosiässä hiki alkaa haista voimakkaalta ja kitkerältä. (Terve koululainen -hanke 2021.)

Useille nuorille on tärkeää kuulua porukkaan ja kokea olevansa hyväksyty. Jokainen nuori kuitenkin kehittyä eri tahtiin, joten tunne siitä, että on erilainen kuin muut, on hyvin yleistä. Oma keho voi tuntua myös pitkään vieraalta. Vanhempien onkin tärkeää antaa kehittyvälle nuorelle yksityisyyttä ja mahdollisuus tutkia muuttuvaa kehoaan rauhassa. Esimerkiksi nuoren toivetta käydä yksin saunassa tulisi kunnioittaa. Vanhempien tulisi myös pitää yllä positiivista puhekulttuuria kehoista, sillä silloin nuorella on mahdollisuus oppia arvostamaan kehoaan juuri sellaisina kuin se on. (MLL 2020.)

3.3 Nuoren psyykinen ja sosiaalinen kehitys

Murrosiässä nuori kohtaa uudenlaisia sisäisiä vaatimuksia, jotka ovat nuoruuden psyykkisiä ja sosiaalisia kehitystehtäviä. Niitä ovat muun muassa irrottautuminen vanhemmista ja liittyminen ikätovereihin, oman muuttuvan vartalon ja olemuksen hyväksyminen, virittyminen seksuaalisuuteen ja valmistautuminen seurusteluun,

tunteiden syvempi ymmärtäminen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen, sosiaalisesti vastuullisen käytöksen omaksuminen ja oman maailmankatsomuksen kehittäminen. (Lehtikangas 2012, 6.) Kehitystehtävät ja hormonit ovatkin syy mielialan ailahteluihin ja itsekeskeiseen ajatteluun (Santalahti 2018). Tällöin voi ilmetä rajuja irtiottoja, riitoja, tiuskintaa ja puhumattomuutta sekä omiin oloihin vetäytymistä perheessä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 36.) Murrosikä onkin tunteiden kuohuntavaihetta (Väestöliitto 2018e).

Siinä missä pieni lapsi kuvittelee omat vanhempansa sankareiksi, murrosikäinen alkaa huomaamaan, että hänen vanhempansa ovatkin vain tavallisia ihmisiä puutteinensa. Nuori alkaakin vetäytymään eroon vanhemmistaan ja se sijaan viettämään enemmän aikaa ikätovereidensa seurassa ja etsimään uusia toimintatapoja. Sosialisoituminen oman ikäisten kanssa onkin varsin tärkeää itsenäistymisen ja vanhemmista irrottautumisen kannalta. (Siegel 2014, 29, 41–44.) Samassa iässä oleva toveri ymmärtää mistä nuoruudessa on kyse. Ystävyyssuhteissa murrosikäinen oppii ottamaan toisia huomioon, antamaan ja saamaan. Ne opettavat myös esimerkiksi luottamaan mutta myös selviämään pettymyksistä ja selvittämään erimielisyyksiä. (MLL 2019a.) Samalla otetaan myös ensiaskeleet kohti rakkautta. Nuoret alkavat tapailia toisiaan ja tehdä varovaisia lähestymisyrittäviä ikätovereitaan kohtaan, kuten esimerkiksi pitää käsistä kiinni tai antaa poskisuudelmia. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 26.)

Murrosikäinen on korostuneen kiinnostunut kehostaan ja ulkonäöstään ja kokee usein epävarmuutta muuttuvasta kehostaan (Kinnunen 2011, 21). Hänellä voi olla usein epävarmuutta esimerkiksi siitä, eteneekö hänen murrosikänsä normaalisti (Kaufman & Tulloch 2013). Myös itsetunnolla on suuri merkitys kasvavalle nuorelle (Santalahti 2018). Nuoren itsetunto vahvistuu, kun hän kokee muiden hyväksyntää. Erityisen tärkeää on oman ikäisten antama hyväksyntä. (Kinnunen 2011, 37.) Moni nuori saattaakin pukeutua tai meikata hyvinkin huomiota herättävästi ja vaihtaa tyyliään useasti (Kinnunen 2011, 59).

Nuoruudessa harjoitellaan itsenäistä ajattelua (MLL 2018). Esimerkiksi moraalipäätely eli käsitys oikeasta ja väärästä alkaa kehittymään ja nuori alkaa pohtimaan maailmankuvaansa (Alfén & Hofsten 2011, 138). Ajattelu on kuitenkin

tässä vaiheessa vielä mustavalkoista. Asiat ja ihmiset nähdään joko hyvinä tai pahoina ja nuori saattaa olla hyvinkin ehdoton mielipiteissään. Myös kriittisyys ja kyseenalaistaminen kuuluvat tähän kehitysvaiheeseen. (MLL 2018.) Murrosikäinen saattaa alkaa toimimaan päinvastoin kuin vanhemmat tai muu ympäristö. Perinteisiä toimintatapoja ja ajatusmalleja pyritään horjuttamaan. Tämän tarkoituksena on todentaa vanhemmille ja nuorelle itselle, että hän on oma erillinen persoonansa eikä hän ole sellainen kuin vanhemmat haluavaisivat hänen olevan. (Kinnunen 2011, 59.) Murrosiässä nuori alkaa etsimään myös omaa identiteettiään. Se tulee esiin usein niin, että nuori alkaa käyttäytyä eri tavoin eri ryhmissä. (Siegel 2014, 283.) Nuori etsii näin omaa tyyliään ja elämäntapaansa (Kinnunen 2011, 60).

Nuorta alkaa tässä vaiheessa kiinnostaa myös suuret kysymykset ja henkevät keskustelut (MLL 2018). Hän saattaa pohtia paljon esimerkiksi elämän tarkoitusta ja kuolemaa (Alfén & Hofsten 2011, 138). Tässäkin tapauksessa ikätoverit ja heidän kanssaan käydyt keskustelut ovat korvaamattomia. Niiden avulla hän saa kodin ulkopuolisia malleja, joiden avulla löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa. Samalla nuori alkaa kykenemään hahmottamaan paremmin käsitystä ajasta. Hän alkaa jäsentämään paremmin mennyttä ja tulevaa. (MLL 2018.) Nuoret käyvätkin monesti yhdessä keskustellen läpi elämän tärkeitä kasvutapahtumia. Yhdessä haaveillaan esimerkiksi millaisen kumppanin kukin haluaa tai milaista on mennä armeijaan. (Kinnunen 2011, 32.) Kuitenkin, vaikka nuori näyttäisi ulkoisesti jo aikuismaiselta, ovat aivot vielä keskellä kehitystä. Nuori ei siis ole eikä tarvitsekaan olla isompi tai kypsempi kuin miltä hänestä itsestä tuntuu. (Väestöliitto 2018g.)

3.4 Nuoren seksuaalinen kehitys

Murrosiän hormonit saavat nuoren näkemään itsensä uudenaikaisena, seksuaalisena olentona (MLL 2020). Seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvät asiat alkavatkin kiinnostaa useimpia (Väestöliitto 2018b). Monissa tutkimuksissa on todettu, että nuoret kehittyvät sukukypsiksi aiemmin kuin ennen (Siegel 2014, 282). Jotkut tytöistä saavuttavat sukukypsyyden jo keskilapsuudessa. Tämän takia lasten ja

nuorten tulisi saada tietoa ihastumisesta, rakastumisesta, eroottisesta vetovoi-
masta, kiihottumisesta, seurustelusta ja yhdynnästä jo ennen murrosikää. (Kin-
nunen 2011, 110.) Luotettava tieto ja hyvä itsetunto ehkäisevät riskikäyttäytymi-
seltä (MLL 2020).

Seksuaalisen halun herääminen voikin olla nuorelle hämmentävää, sillä se on
aivan uudenlainen tunne. Välillä nuoresta voi tuntua, että keho toimii aivan oman
mielensä mukaan. Pienetkin asiat voivat kiihottaa ja saada emättimen kostumaan
tai peniksen jäykistymään. (Väestöliitto 2018b.) Lisäksi pojilla voivat alkaa sie-
mensyöksyt (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 36). Useimmat löytävätkin
itsetyydytyksen murrosiässä. Sillä tarkoitetaan oman kehon hyväilyä, joka tuottaa
seksuaalista nautintoa. (Väestöliitto 2018b.) Nuorella seksuaalisuuteen liittyy pal-
jon eroottisia mielikuvia ja haaveita. Ne ovat tärkeitä, sillä ne mahdollistavat yh-
teyden omiin seksuaalisiin mielikuviin ja fantasioihin. Eroottinen mieli onkin yksi
seksuaalisen hyvinvoinnin perustekijöistä. (Santalahti 2018.) Itsetyydytys ei kui-
tenkaan ole aina tarpeellista, sillä esimerkiksi erektio menee ohi itsestäänkin.
Erektio ei myöskään ole aina merkki kiihottumisesta, sillä se voi tulla myös esi-
merkiksi kovasta virtsaamisen tarpeesta, innostumisesta tai pelon tunteesta. (Vä-
estöliitto 2018c.) On myös muistettava, että on täysin normaalia, mikäli nuori tun-
tee vain vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetoa muita ihmisiä kohtaan (Väestö-
liitto 2018b).

Sekä sosiaalinen ja psyykinen kehitys, että myös seksuaalisuuden uudenlainen
herääminen voi saada nuoren vaihtamaan tyyliä tai provosoimaan käytöksellä.
Tällä tavoin he testaavat omaa seksuaalista viehättävyyttään. (MLL 2020.) Mur-
rosiän loppupuolella nuorelle alkaa selkeytymään hänen sukupuoli-identiteet-
tinsä. Nuori alkaa hahmottamaan oman sukupuoliroolinsa ja seksuaalisen suun-
tautumisensa. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 13.) Erilaisia kokeiluja saattaa il-
metä ja niiden saattamana seksuaalinen minäkuva alkaa pikkuhiljaa rakentua
(MLL 2020).

Nuoren on tärkeää tässä vaiheessa oppia ihmisten välisten suhteiden etiikkaa,
toisten ihmisten eettistä kohtelua ja ymmärtää seksuaalisuuden moninaisuus ja
kompleksisuus myös toisten näkökulmasta (Rinkinen 2012). Tärkeää on myös

oppia erottamaan hyvää tekevää ja hellää kosketusta ei-toivotusta ja loukkaavasta. Nuorelle tulee kertoa, ettei hänen tarvitse tehdä mitään sellaista, mikä herättää hämmennystä tai epämiellyttäviä tunteita. (MLL 2020.)

4 ALAKOULUIKÄISEN SEKSUAALIKASVATUS

4.1 Seksuaalisuus käsitteenä

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmistä ja läsnä läpi koko elämän. Se on myös jokaisen perusoikeus. Seksuaalisuus on olennainen osa yksilön hyvinvointia, elämänlaatua ja terveyttä. Seksuaalisuuden ulottuvuuksia on kolme ja ne ovat biologinen, sosiokulttuurinen ja psykologinen ulottuvuus. Biologiseen ulottuvuuteen kuuluvat esimerkiksi lisääntyminen ja ehkäisy, kiihottuminen ja fyysinen ulkonäkö. Sosiokulttuuriseen ulottuvuuteen kuuluvat sen sijaan esimerkiksi lait, uskonto ja kulttuuri. Kokemukset, ilmaisukyky, opitut asenteet ja minäkuva kuuluvat taas seksuaalisuuden psykologiseen ulottuvuuteen. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 11-13.)

Seksuaali-identiteetti kuvastaa seksuaalisuuden yksilöllisen kehityksen ja kokemuksen siitä kuka on. Se sisältää myös kokemuksen sukupuoli-identiteetistä, sukupuoliroolista ja seksuaalisesta suuntautumisesta. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 13.) Seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat muun muassa ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, roolit ja seksuaalisuuden harjoittaminen (THL 2020). Eheään ja terveeseen seksuaalisuuteen liittyy kyky olla kontaktissa itseensä ja toisiin ihmisiin (Terveyskylä 2018).

4.2 Seksuaaliterveys ja hyvinvointi

Seksuaaliterveys ja seksuaalinen hyvinvointi ovat osittain päällekkäiset käsitteet. Seksuaaliterveys on seksuaalisuudessa kokonaisvaltainen fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Edellytyksiä yksilön hyvälle seksuaaliterveydelle ovat positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin. (Väestöliitto 2020d.) Seksuaaliterveyttä voidaan edistää ja ylläpitää esimerkiksi seksuaalikasvatuksen, seksuaalisen ja sukupuolisen kypsymisen varjelemisen sekä tukemisen ja erilaisuuden arvostamisen avulla. Myös luotettavalla ja oikein kohdennetulla tiedolla ja laadukkailla seksuaaliterveyspalveluilla on suuri osuus yksilön seksuaaliterveyden tukemisessa. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 18.)

Seksuaalinen hyvinvointi sen sijaan on hieman laajempi käsite, joka huomioi yksilön lisäksi laajemmin myös yhteiskunnallisia ja rakenteellisia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi turvallinen ympäristö seksuaalisuuden toteuttamiselle, seksuaalioikeudet ja ilmapiiri, joka auttaa omaksi koetun seksuaalisen identiteetin tunnistamista ja rakentamista. Yksilötasolla seksuaalinen hyvinvointi on tyytyväisyyttä omaan seksuaalisuuteen ja sukupuoliin sekä mahdollisuus toteuttaa ja kehittää seksuaalisuuttaan. (Väestöliitto 2020e.) Myös mahdollisuus kokea seksuaalista mielihyvää lisää seksuaalista hyvinvointia. Seksuaalinen aktiivisuus ei ole kuitenkaan välttämätön seksuaaliselle hyvinvoinnille. (THL 2020.)

Nuoren seksuaaliterveyskäyttäytyminen on muun muassa tiedon hakemista, omien rajojen tiedostamista, tunteiden tunnistamista ja vastuullista seksiä mukaan lukien ehkäisyn hoitaminen. Nuoren seksuaaliterveyttä uhkaavia tekijöitä sen sijaan ovat muun muassa tiedon puute, päihteet ja palveluiden puute. Jotta nuorille voidaan luoda hyvä pohja hyvälle seksuaaliterveydelle, tarvitaan riittävää, oikeassa kehitysvaiheessa annettua ja oikein kohdennettua seksuaalikasvatusta ja korkeatasoiset, nuorille suunnatut seksuaaliterveyspalvelut. (Santalahti 2018.)

4.3 Lisääntyminen ja hedelmällisyys

Naisen kuukautiskierto käynnistyy noin 13 vuoden iässä ja silloin naisesta tulee sukukypsä. Yhdessä kuukautiskierrossa alkaa useiden munarakkuloiden kasvu ja siitä kasvaa yleensä yksi suuri munarakkula, josta irtoaa kypsä munasolu. Munasolun irtoaminen eli ovulaatio on raskauden alkamiselle välttämätön. Munasolu on hedelmöitymiskelpoinen noin 24 tunnin ajan. Ovulaatioajankohta ja otollinen hedelmöitymisen aika voidaan laskea kuukautiskierron mukaan, sillä ovulaatio tapahtuu yleensä 12–14 vrk ennen kuukautisten alkua. Hedelmällinen aika alkaa yleensä jo 5 päivää ennen ovulaatioita ja loppuu silloin ovulaatiopäivään. (Terveyskylä 2017b.) Kuukautiset loppuvat yleensä 43–57-vuotiaana ja keskimäärin 51 vuoden iässä. Ennen kuukautisten loppumista vuodot saattavat olla jopa vuosia epäsäännölliset. Hedelmällisyys vähenee jo yleensä 10 vuotta ennen lopullista menopaussia ja selvästi silloin, kun kuukautiskierto alkaa olla epäsäännöllinen. (Nuutila ym. 2014, 15.)

Murrosiässä pojilla kivekset tuottavat sukusoluja eli siittiöitä, joita tarvitaan naisen hedelmöittämisessä. Miehen siemensyöksyn aikana siittiöt kulkeutuvat siemenjohdinta pitkin virtsaputkeen ja purkautuvat siemennesteen mukana elimistön ulkopuolelle. Miehen hypotalamus-aivolisäke-kivesakseli vastaa miessukupuushormonien ja siittiöiden kypsymisestä sekä niiden tuotannosta. Sen toiminta on edellytys miehen normaalille hedelmällisyydelle. Lisäksi kiveksen erittämä testosteroni on välttämätöntä siittiöntuotannolle. (Terveyskylä 2018b.) Hyvää siittiöiden tuotantoa voivat auttaa esimerkiksi tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö ja normaalipaino, sillä ylipaino heikentää hedelmällisyyttä. Iällä ei ole suurta vaikutusta miehen hedelmällisyydelle. (Tiitinen 2020a.)

Raskauden alkaminen edellyttää naisella munasolun irtoamisen ja miehellä riittävän siittiöntuotannon. Jotta raskaus voi saada alkunsa, täytyy munasarjassa olevan munasolun kypsyä ja irrota eli ovulaation täytyy tapahtua. Munanjohdin kalastaa irronneen munasolun, jonka jälkeen yksi siittiö läpäisee munasolun kuoren ja hedelmöittää sen. Hedelmöittynyt munasolu alkaa jakautua alkioiksi ja kulkeutuu munanjohtimesta naisen kohtuun. Sen jälkeen alkio kiinnittyy kohtuun. Raskauden alun edellytyksenä on miehen riittävä siittiöiden tuotanto, yhdyntöjen onnistuminen, naisen normaali kuukautiskierto ja normaali kohtu sekä vähintään yksi avoin munanjohdin. (Terveyskylä 2017b).

4.3.1 Seksi

Seksi on yksi seksuaalisuuden osa-alueista. Se on toimintaa seksuaalisuudessa ja siihen liittyviä ajatuksia, tunteita, mielikuvia, haluja ja tarpeita. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 14.) Seksi yleensä tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille, sillä jokaisen keho ja mieltymykset ovat erilaisia (Väestöliitto 2020c). Seksi voi esimerkiksi olla oman seksuaalisuuden monipuolista ilmaisua, kontaktien hakemista, seksuaalisen nautinnon kokemista tai tavoittelemista sekä yksin että yhdessä (Ryttyläinen & Valkama 2010, 14). Seksi ei siis ole sama asia kuin yhdyntä, eikä seksi välttämättä edellytä edes fyysistä kosketusta. Seksiksi voidaan laskea kaikenlainen toiminta, johon liittyy seksuaalista kiihottumista. (Hermanson 2010, 78.)

Yksi yleisimmistä seksin muodoista on masturbointi eli sooloseksi (Mattila & Valojää 2021). Se on seksuaalisen nautinnon tuottamista itselle omaa kehoa hyväillen (Väestöliitto 2018b). Penetraatiolla tarkoitetaan esimerkiksi sormen, peniksen tai seksilelun työntämistä vaginaan tai peräaukkoon (Mattila & Valojää 2021). Myös suutelu, flirttailu, hyväily tai keskustelu kiihottavista asioista voi olla seksiä (Hermanson 2010, 87). Pettingiksi kutsutaan nautinnon jakamista, koskettelua ja jopa orgasmin tuottamista ilman yhdyntätavoitetta (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 113).

Seksissä tai seksin harrastamista miettiessä tulisi ottaa puheeksi turvaseksi ja omat rajat (Mattila & Valojää 2021). Turvaseksi on sukupuolitautilien ja ei-toivottujen raskauksien ehkäisyä. Turvalliseen seksiin ei myöskään sisälly pakottamista eli seksin tulisi tapahtua aina omasta halusta. (Terveyskylä 2018.) Rajoilla tarkoitetaan sen tunnistamista mitä haluaa ja mitä ei. Rajojen määrittäminen ei kuitenkaan aina ole helppoa, joten sitä kannattaa opetella jo etukäteen miettimällä. (Mattila & Valojää 2021.)

Seksuaaliseen kanssakäymiseen assosioidaan usein seurustelu ja parisuhde. Seksuaalinen tyydytys voi kuitenkin olla nautinnollista ilman rakkauden tunteita, mutta seksi voi olla myös tapa saada ja antaa rakkautta sekä viestiä rakkauden tunteista. Tunteet kuitenkin usein syventävät seksuaalisia kokemuksia. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 14.)

4.3.2 Ehkäisy

Yhtä kaikille sopivaa ehkäisymenetelmää ei ole olemassa. Jokaisella ihmisellä on oikeus niin halutessaan saada asiantuntevaa neuvontaa käytettävissä olevista menetelmistä sekä niiden hyödyistä ja haitoista. Ehkäisyn käyttäjälle tärkeimpiä asioita ovat ehkäisyn tehokkuus, turvallisuus sekä mahdolliset haittavaikutukset. Lisäksi ehkäisyn hinnalla on myös usein merkitystä. (Tiitinen 2020b.)

Ehkäisymenetelmiä on useita, jolloin lähes jokainen löytää itselleen ja kumppanilleen sopivan menetelmän kulloisessakin elämäntilanteessa. Ehkäisyn valintaan vaikuttavat esimerkiksi ikä, paino, tupakointi, yleinen terveydentila, käytössä

oleva säännöllinen lääkehoito sekä henkilökohtaiset arvot ja mielipiteet. (Tiitinen 2020b.) Tärkeänä pidetään lisäksi sitä, ettei ehkäisy heikennä seksuaalista nautintoa eikä halukkuutta (Brusila ym. 2020, 338). Lisäksi kuukautisvuotojen kesto, määrä sekä mahdolliset kivut ohjaavat menetelmän valintaa. Merkitystä on myös sillä, kuinka pitkäksi aikaa ehkäisylle on tarvetta ja mahdolliset toiveet tulevista raskauksista. Ehkäisymenetelmä on tärkeä valita yhdessä kumppanin kanssa etukäteen, jos mahdollista. Mikäli ehkäisy on unohtunut, voi vielä hankkia ns. jälkiehkäisyn. (Tiitinen 2020b.)

Kondomi on yleisesti käytetty ehkäisykeino niin seksitautien kuin raskaudenkin ehkäisyyn (Brusila ym. 2020, 341). Kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa sukupuolitaudeilta. Kondomin käyttö on mahdollista yhdistää myös muuhun ehkäisyyn eikä sen käyttö vaikuta hedelmällisyyteen. Kondomin käyttö on mahdollista aina ja lisäksi se sopii ehkäisyksi myös heti raskauden jälkeen. (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020.)

Yhdistelmäehkäisy sopii monelle ja oikein käytettynä sen ehkäisyteho on hyvä ja hedelmällisyys täysin palautuva (Brusila ym. 2020, 340). Yhdistelmäehkäisyvalmisteet sisältävät naissukupuolihormonia estrogeenia ja keltarauhashormonia progестиinia. Annostelureittejä voivat olla suun kautta otettavat pillerit, laastari sekä rengas. (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020.) Yhdistelmäehkäisy valmisteet toimivat estäen ovulaation (Brusila ym. 2020, 240).

Progестиiniehkäisyllä tarkoitetaan pelkkää progестиinia eli keltarauhashormonin johdannaisia sisältäviä valmisteita. Hedelmällisyys palaa ikää vastaavalle tasolle käytön loputtua. Progестиinivalmisteet muuttavat kohdunkaulan limaa vähemmän siittiöitä läpäiseväksi ja ehkäisevät ovulaation vaihtelevasti tai jopa kokonaan. Annostelutapoja ovat suun kautta otettavat pillerit, joiden kohdalla on erityisen tärkeää ottaa pillerit samaan aikaan päivästä ja ilman taukoa. Lisäksi progестиinivalmisteita voivat olla kapseli, ruiske tai kohdunsisäinen hormonikierukka. (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020.)

Kierukka on varma sekä turvallinen ehkäisymenetelmä, joka sopii kaikenikäisille pitkäaikaiseen ehkäisyyn. Eri kierukoiden käyttöajat vaihtelevat kolmesta kymmeneen vuoteen, jonka jälkeen ne tulee vaihtaa, mikäli ehkäisyä vielä toivotaan. (Tiitinen 2020b.) Kierukan ehkäisyteho on hyvä, eikä se edellytä jokapäiväistä muistamista. Kierukan asentaa terveydenhuollon ammattilainen. Kierukka sopii myös imettävälle. Kierukan poiston jälkeen hedelmällisyys palautuu takaisin ikää vastaavalle tasolle. Kierukoita on olemassa hormonaalisia sekä kuparisia. Hormonikierukka muuttaa kohdunkaulan liman paksummaksi, jolloin siittiöiden kulku synnyttimelimestä vaikeutuu ja lisäksi kohdun limakalvon muutokset estävät alkion kiinnittymisen. Hormonikierukassa ovulaatio estyy vaihtelevasti. Kuparikierukassa taas teho perustuu kierukan vapauttaman kuparin aiheuttamaan vierasesinereaktioon kohdussa. (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020.)

Sterilisaatio on pysyvä ehkäisymenetelmä ja sen peruuttamattomuuden vuoksi hakijan pitää olla tietoinen muista ehkäisyvaihtoehdoista sekä olla täysin varma kannastaan. Sterilisaation purkutoimenpide ei kuulu julkisen terveydenhuollon palveluihin. (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020.) Lain mukaan sterilisaatioon voidaan ryhtyä henkilön omasta pyynnöstä, silloin kun henkilö on synnyttänyt kolme lasta, hän on täyttänyt 30 vuotta, raskaus vaarantaisi hänen henkensä tai terveytensä, hänen mahdollisuutensa ehkäistä raskautta muulla tavoin ovat epätavallisen huonot, hänen jälkeläisillään olisi, tai heille kehittyisi, vaikea sairaus tai ruumiinvika tai hänen sairautensa tai muu siihen verrattava syy vakavasti rajoittaa hänen kykyään hoitaa lapsiaan (Tiitinen 2020b).

Jälkiehkäisyllä tarkoitetaan raskauden ehkäisyä yhdynnän jälkeen mutta kuitenkin ennen alkion kiinnittymistä kohtuun (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020). Jälkiehkäisyä voidaan tarvita tilanteissa, joissa ehkäisymenetelmä on pettänyt tai yhdynnässä on oltu ilman ehkäisyä (Tiitinen 2020b). Se on sitä tehokkaampi, mitä nopeammin se otetaan käyttöön. Jos implantaatio on jo tapahtunut, mikään jälkiehkäisymenetelmä ei raskautta keskeytä. Jälkiehkäisyä haettaessa ohjataan hakemaan pysyvää ehkäisyä. (Raskauden ehkäisy: Käypähoito-suositus, 2020.)

4.4 Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolen moninaisuus

Laajaa käsitystä seksuaalisuudesta ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudesta ei ole vielä nykyisinkään omaksuttu luontevaksi osaksi yhteiskunnan kaikkia osa-alueita. Seksuaalisuutta koskevilla keskusteluilla pyritään usein edelleen piirtämään rajoja ”normaalin” eli heteroseksuaalisuuden ja ”epätavallisen” eli esimerkiksi homoseksuaalisuuden väliin. Tämä ilmenee muun muassa peruskouluissa, joissa ylläpidetään heteronormatiivisia käsityksiä seksuaalisuudesta, ihmissuhteista ja perheistä. (Ahtola, Forsström & Paalanen 2019, 58–61.)

Seksuaalinen suuntautuminen on ominaisuus, joka kertoo, kehen ihminen ihasuu tai tuntee eroottista vetovoimaa. Se on jokaisen ihmisen synnynnäinen ominaisuus, johon ei voi vaikuttaa. (Väestöliitto 2018h.) Heteroseksuaali tuntee vetoa vastakkaiseen sukupuoleen, kun taas homoseksuaali samaan sukupuoleen. Biseksuaali tuntee vetoa kumpaankin sukupuoleen. (THL 2020.) Panseksuaali eroaa biseksuaalista siten, että hän tuntee vetoa kaikkia sukupuolia kohtaan, myös transihmisiin (Seta 2021). Transsuuntautunut kokee vetoa erityisesti transihmisiä kohtaan (Vilkkä 2010, 71). Ihmiset, joiden identiteetti on queer, eivät halua määrittää seksuaalista suuntautumistaan. Aseksuaali on henkilö, joka kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetoa toiseen ihmiseen. (THL 2020.) Hän voi kokea kuitenkin emotionaalista vetoa mihin sukupuoleen tahansa. Näin ollen aseksuaali voi siis olla esimerkiksi hetero, homo, panseksuaali ja niin edelleen. Osalle ihmisistä aseksuaalisuus on seksuaalinen suuntautuminen. (Väestöliitto 2018h.)

Sukupuoli on monimuotoinen ja sillä on eri ilmenemistapoja. Se ei ole vain biologinen ominaisuus, vaan se on myös juridinen, sosiaalinen, psyykkinen ja aistillinen kokemus. (Vilkkä 2020, 17.) Sukupuolen moninaisuudella voidaan viitata sekä sukupuoli-ilmiön monimuotoisuuteen kokonaisuudessaan mutta myös erityisesti sukupuolen ilmaisun variaatioihin ja sukupuoli-identiteetteihin, jotka eivät mahdu sukupuolen kahtiajaon sisään. Sukupuolen ymmärtäminen kaksinaipaisuutena ja sen pitäminen normaalina leimaa ihmiset, joiden sukupuoli eroaa jollain tapaa tästä kahtiajaosta epänormaaleiksi ja aiheuttaa syrjintää ja väkivaltaa. (Ahtola 2019, 74-75.)

Cis-sukupuolisilla henkilöillä sukupuoli-identiteetti vastaa syntymässä määriteltyä toisin kuin transsukupuolisella. Transsukupuolisella syntymässä määritelty sukupuoli ei vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta. (THL 2020.) Transihminen onkin yleisnimitys transsukupuolisille, transvestiiteille, muunsukupuolisille ja sukupuoli-identiteetille (Seta 2021). Transsukupuolisuus diagnoosin saaminen mahdollistaa sukupuolen korjausprosessin ja sukupuolen juridisen vahvistamisen (Ahtola 2019, 75-76). Mies, joka on syntymässä määritetty tytöksi mutta on sukupuoli-identiteetiltään mies, on transmies. Vastaavasti nainen, joka on syntymässä määritetty pojaksi, on transnainen. Transvestiitti on yleensä tyytyväinen syntymässä määritettyyn sukupuoli-identiteettiin, mutta haluaa ilmaista toista sukupuolta esimerkiksi pukeutumalla. Muunsukupuolinen ihminen voi olla sekä mies että nainen, jotain siltä väliltä tai täysin jaon ulkopuolelta. Se voikin olla kattokäsite muillekin ei-binäärisille sukupuoli-identiteeteille kuten esimerkiksi gender fluid, gender queer tai sukupuoli-identiteetiton. Intersukupuolinen on henkilö, jonka sukupuoli-identiteetit eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypiset. Intersukupuolisuus tekee näkyväksi sen, että ihmisiä ei voi biologisesti jakaa kahteen binäärisen sukupuoli-identiteetin. (Seta 2020.)

4.5 Seksuaalisuuden arvot ja normit

Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Näihin lukeutuvat myös arvot ja normit. (THL 2019.) Eri aikakaudet ja yhteiskunnat suhtautuvat eri tavoin yksilön seksuaalisuuteen. Suomessa nykypäivänä yhteiskunta ja kulttuuri sallivat kohtalaisen vapaan kehityksen. Lisäksi lainsäädäntö pyrkii suojaamaan yksilön oikeutta ja vapautta seksuaalisena olentona. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 31.)

Kulttuuri on käyttäytymissääntöjä, arvoja, moraalikäsitteitä ja tapoja. Se kertoo, mikä on soveliaista, toivottavaa tai tavoittelemisen arvoista ja sen avulla arvioidaan myös kanssaihminen käyttäytymistä. Myös uskonto määrittää käsitteitä oikeasta, väärästä ja arvokkaasta. Uskonto ja kulttuuri ovatkin usein vahvasti sidoksissa toisiinsa. (Ahtola 2019, 33.) Arvoilla tarkoitetaan asioita, joita ihminen

pitää hyvinä ja tavoittelemisen arvoisina. Arvot ohjaavat ihmisten elämää ja käyttäytymisvalintoja. Arvot sisältävät erilaisia käsityksiä siitä, millaisia asioita tavoitellaan niiden itsensä vuoksi. (Kuortti 2012, 18.)

Seksuaalisuuden arvot ja normit omaksutaan jo lapsuudessa (Ryttyläinen & Valkama 2010, 200). Lapsi oppii muiden puheista, äänensävyistä ja eleistä mikä on sallittua ja mikä ei. Lapsi myös huomaa, että eri perheissä tai eri ihmisillä on erilaisia sääntöjä. (Väestöliitto 2020b.) Perhe ja yhteisö siirtävät siis normeja ja sopivuussääntöjä seuraaville sukupolville. Toisaalta nykyisin myös esimerkiksi internet ja sosiaalinen media muokkaavat vahvasti ihmisten arvoja ja normeja. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 31.)

WHO:n luomassa Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa kerrotaan eri ikäisten lasten ja nuorten tärkeimmät kehitystehtävät seksuaalisuuden eri osa-alueilla. Siinä on jäsennetty tiedot, joita lapselle on kerrottava, taidot, joita lapselle on opetettava ja asenteet, joissa lasta on autettava. 9-12-vuotiaille on tämän mukaan kerrottava arvoista ja normeista vertaispaineen, median, pornon, kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksesta seksiä koskeviin päätöksiin, seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen. Lasta on opetettava keskustelemaan näistä edellä mainituista ulkoisista vaikutteista ja arvioimaan niitä henkilökohtaisesti sekä opetettava kehittämään medialukutaito. Lasta on autettava kunnioittamaan eri elämäntyyliä, arvoja ja normeja ja hyväksymään erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät mielipiteet ja näkemykset sekä erilainen seksuaalinen käyttäytyminen. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010, 35, 47.)

4.6 Seksuaalioikeudet

Lasten seksuaalioikeuksista puhutaan varsin vähän, sillä lasten seksuaalisuuden saatetaan ajatella alkavan vasta murrosiässä. Seksuaalisuus on kuitenkin tavalinen osa lasten kehitystä. Lapsi tutustuu omaan kehoonsa sekä tuntee ja nauttii läheisyydestä. Kaikilla on oikeus kehittyä omaan tahtiinsa ja turvassa ilman häiriöitä. Lapsi ei voi tietää omaa kehoa koskevista oikeuksista, ellei niitä hänelle kerrota. (Ingman-Friberg & Bildjuschkin 2016, 111.) Lapsen seksuaalioikeus on

saada opetusta sekä tietoa tavalla, jonka lapsi voi ymmärtää ja joka sopii hänen kehitykseensä. Lapsi saattaa verrata itseään ja muita sekä eri tahoilta kuulemaansa keskenään, jolloin on tärkeää, että hän saa asiallista tietoa oikeaan aikaan. Seksuaalikasvatus ei poikkea lapsen muusta kasvatuksesta, eikä sitä saisi jättää väliin, sillä jokainen ihminen on seksuaalinen syntymästä kuolemaansa asti. (Bildjuschkin 2019.) Seksuaalioikeudet perustuvat kommunikaatioon ja lisäksi ne ovat keino ilmaista rakkautta ihmisten välillä (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 125).

Suomalaisessa lainsäädännössä on säädetty seksuaali- ja lisääntymisterveysoikeuksista sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluista useissa eri laissa. (Klemetti & Raussi-lehto 2014-2020, 22). Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille riippumatta ihmisen iästä, sukupuolesta, etnisestä taustasta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen voimavara, joka vahvistaa ihmisen omaa identiteettiä sekä itsetuntoa. On tärkeää, että jokainen voi itse päättää omasta seksuaalisuudesta, terveydestä sekä kehoon ja lisääntymiseen liittyvistä asioista. Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan jokaisen yksilön oikeutta päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Jokaisella on oikeus päättää, haluaako olla seksuaalisesti aktiivinen vai ei. Lisäksi jokaisella on oikeus ilmaista ja toteuttaa omaa seksuaalista suuntautumista muita kunnioittaen. (Väestöliitto 2020b.) Seksuaalioikeuksien toteutuminen on tärkeää ihmisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen elämän kannalta. Jokaisella on oikeus toteuttaa seksuaalisuuttaan ilman väkivallan tai painostuksen uhkaa. (Ihmisoikeudet 2021.) Seksuaalioikeuksien kunnioittaminen ja positiivinen asenne seksuaalisuutta kohtaan mahdollistavat kaikille tasavertaiset, tyydyttävät sekä turvalliset seksuaaliset kokemukset (Brusila, Kero, Piha & Räsänen 2020, 19).

Seksuaalioikeudet sisältävät oikeuden omaan seksuaalisuuteen, jossa jokaisen oikeuteen kuuluu nauttia omasta seksuaalisuudesta oman seksuaalisen suuntautumisen mukaan (Väestöliitto 2020e). Kaikilla on oikeus tavoitella turvallista sekä tyydyttävää seksielämää ja olla vastuullinen omista seksuaalisista valinnoistaan ja toiveistaan ilman painostusta (Bildjuschkin 2015, 11). Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus tietoon seksuaalisuudesta sekä oikeus suojella itseään ja tulla suo-

jelluksi. Kaikilla on oikeus tietoon ehkäisystä, seksitaudeista sekä omista oikeuksista ja velvollisuuksista. (Väestöliitto 2020e.) Tiedon kautta jokaisella on vapaus tehdä omia vastuullisia päätöksiä sekä kunnioittaa muiden seksuaalioikeuksia (Ihmisoikeudet 2021). Kaikilla ihmisillä on oikeus kehon koskemattomuuteen ja jokaista tulee suojella seksuaaliväkivallalta (Väestöliitto 2020e).

Jokaisella on oikeus seksuaaliterveyspalveluihin ja oikeus tasa-arvoon sekä syrjimättömyyteen. Seksuaaliterveyspalveluiden tulee olla ilmaisia tai edullisia, sekä helposti kaikkien saatavilla. Jokaisella on oikeus tulla nähdyksi ja saada oma ääni kuuluviin ilman pelkoa syrjinnästä. Seksuaalioikeuksiin sisältyy myös oikeus yksityisyyteen ja oikeus vaikuttaa. Jokainen saa tehdä yksilöllisiä päätöksiä seksuaalisuuteensa liittyen ilman pelkoa tai painostusta. Lisäksi jokaisella on oikeus osallistua seksuaalisuuteen liittyvään päätöksentekoon. (Väestöliitto 2020e.)

4.7 Tunne- ja turvataidot

Tunne- ja turvataitojen avulla lapset oppivat tunnistamaan omia tunteitaan sekä huomioimaan niitä. Tunne- ja turvataitokasvatus edistää lapsen itsearvostusta, itseluottamusta, vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja, lisää lapsen tietoisuutta omasta kehosta, antaa lapselle valmiuksia puolustaa itseään sekä tunnistamaan uhkaavia tilanteita. Tunteet auttavat lasta tietämään, milloin on vaarassa ja milloin turvassa. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat lasta solmimaan ja ylläpitämään ystävyys-suhteita. Tunne- ja turvataitokasvatuksella pyritään ehkäisemään lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa ja auttamaan lasta tunnistamaan väkivaltatilanteita. (Andell, Lajunen & Yleniys-Lehtonen 2019, 11.) Tärkeitä turvataitoja ovat esimerkiksi tieto siitä, mihin vieras ihminen saa koskettaa, sekä tieto siitä, että kukaan ei voi määrätä tekemään seksuaalisia tekoja. On tärkeää tietää, että ihmissuhteet eroavat toisistaan – esimerkiksi sukulaisuussuhde, ohjaussuhde, kaverisuhde, romanttinen ihmissuhde ja seksisuhde – kuuluvat perusturvataitoihin. Lisäksi turvataitoihin kuuluu tieto siitä, mikä on väkivaltaista käytöstä ihmissuhteissa, ettei kukaan saa pakottaa tai määrätä mihinkään mihin ei halua osallistua. Myöskään itse ei saa tehdä väkivaltaisia tekoja, uhata tai kiristää toista. Turvataidoissa on tärkeää huomioida myös turvallinen netin käyttö. (Bildjuschkin 2015, 76.)

Turvallisuus on ihmisen perustarve sekä jokaisen oikeus. Tunne- ja turvataito-kasvatuksella pyritään edistämään ihmisten välistä inhimillistä turvallisuutta sekä turvallisuuden kokemusta. Turvallisuuden vahvistumiseen on olemassa kaksi lähdettä, aikuisen antama hoiva sekä läheisten turva ja lapsen oma selviytyminen. Tärkeää on se, kuinka lasta tuetaan käsittelemään ja säätelemään omia tunteitaan. Lapsen luottamus itseensä ja muihin lisääntyy, kun lapsi huomaa ja tiedostaa, että hänen tunteillaan on merkitystä ja että tunteet otetaan huomioon. Lapsen on tärkeää saada ikätasoista informaatiota asioista, sillä ilman tietoa lapsi ei voi ymmärtää ja hallita ilmiöitä ympärillään. Tiedon tarjoamisen lisäksi aikuisen tulee huolehtia, että lapsi saa keinoja selviytyä häntä kohtaavista tilanteista. (Andell ym. 2019, 12.) Kouluikäisille myönteiset suhteet vanhempiin ja opettajiin ovat tärkeitä suojaavia ja kasvurauhaa rakentavia tekijöitä. Ne voivat suojata kehitysriskien ja muihin ihmissuhteisiin liittyvien ongelmien kielteisiltä vaikutuksilta tulevaisuudessa. Lapselle on tärkeää, että hänellä on mahdollisuus puhua omista asioistaan turvallisen aikuisen kanssa ja lapsi tuntee tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi. (Välijärvi 2019,55.)

Tunnetaidot liittyvät hyvin paljon turvataitoihin. Tunteet ovat näkymättömiä, vain kehossa ja mielessä tapahtuvia sekä tuntevia asioita. Tunteiden ymmärtäminen ja hallinta eivät ole helppoja edes aikuiselle. Tunnetaidoilla tarkoitetaan omien tunteiden tunnistamista sekä niiden ilmaisemista. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 106-107.) Jokaisella ihmisellä on omat tunteensa ja erilaiset ihmiset tuntevat samassa tilanteessa tunteita eri tavalla (Väestöliitto 2020a). Lapsi tarvitsee tunteidensa säätelyyn aikuisen apua. Tavoitteena on tukea lapsen luottamusta omaan tunteeseensa. Lapsi oppii itse tunnistamaan, mikä hänestä tuntuu hyvältä ja mikä huonolta. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016, 106-107.)

Omiin tunteisiin luottamisen edellytyksenä on tunteiden haltuun ottaminen sekä niiden hyväksyminen. Erilaisten tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja hallintaa on tärkeä opetella. Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä niitä tarvitse pelätä tai hävetä. Tunteiden rohkea kohtaaminen lisää itseymmärrystä ja itseluottamusta. On myös tärkeää oppia, että tunne on eri asia kuin teko. Kaikki tunteet saa tuntea mutta on tärkeää ymmärtää, että esimerkiksi väkivaltainen käytös ei ole hyväk-

syttävää. (Aaltonen 2012, 53–55.) Kaikkia tunteita ei kuitenkaan tarvitse vahvistaa, vaan niitä pystyy esimerkiksi purkamaan liikunnan tai jonkin muun harrastuksen avulla. Liiallinen keskittyminen negatiivisiin tunteisiin saattaa olla haitallista. (Väestöliitto 2020a.)

4.8 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat ovat Raisa Cacciatoren ja Erja Korteniemi-Poikelan kirjoittama malli lapsen seksuaalisesta kehityksestä. Oppaassa kerrotaan portaittain tapahtuvasta seksuaalisesta kehityksestä sekä siitä, kuinka aikuiset voivat tätä kehitystä tukea. Oppaassa kerrotaan selkeä malli, jonka avulla kertoa lapselle seksuaalisuuteen, ihastumiseen ja ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista eri ikäkausina. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 10.) Opinnäytetyössämme kohderyhmänä ovat 10–11 vuotiaat, joten heidän ikäryhmänsä sijoittuvat seksuaalisuuden portaille 4-7.

Seksuaalisuuden portaat perustuvat tutkimukseen lasten sekä nuorten seksuaalisuuden kehittymisestä. Lisäksi myös kouluterveyskyselyssä nuorten kokemukset noudattavat samaa portaittaisuutta. Sama kehitys tapahtuu niin tytöissä, pojissa kuin heteroissa ja seksuaalivähemmistöjen nuorilla. Portaittainen malli on alkuosa koko elämän jatkuvasta kehityksestä ja lapsuuden ja nuoruuden aikaisesta kypsymisestä aikuisuuteen, eikä aina tekojen vaan omien valmiuksien tasolla. (Väestöliitto 2020f.) Lapsuudessa opitut mielensisäiset mallit omista mahdollisuuksista rakkausasioissa ovat tärkeitä lapsen itsetunnon kannalta. Erityisesti silloin, jos yksilö kokee jollain tavalla poikkeavansa valtavirrasta esimerkiksi rakkaussuhteiden, seksuaalisen suuntautumisensa, sukupuoli-identiteettinsä tai seksuaalisen kiinnostuksensa saralla. Erilaisuus saattaa olla sellainen teema, jonka käsittelyyn voi monella nuorella kulua vuosia – hyvä itsetunto sekä kokemus siitä, että kelpaa juuri sellaisena kuin on, auttavat tämän vaikean vaiheen yli. (Bildjuschkin 2015, 54.)

Tunne-elämän ja seksuaalisuuden kehitysaikataulu on jokaisella yksilöllinen eikä se ole sidoksissa ikävuosiin, vaikka niitä on hieman hahmoteltukin. Joskus esimerkiksi kaltoinkohtelu voi aiheuttaa kehityksen hidastumista tai pysähtymistä

jopa vuosikymmeniksi. Joskus taas jostain muustakin syystä voi tuntua siltä, että haluaa palata portaita alaspäin tai aloittaa alusta. Tärkeää on, että portaita voi kivuta uudelleen ja vaikka joutuisikin palaamaan alaspäin koettuaan pettymyksiä, niin jokainen voi aloittaa alusta ja edetä omaan tahtiinsa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2018, 9.)

4.8.1 Idoli ihastuttaa

Idoli ihastuttaa -portaalla lapsi valitsee ihailun kohteen oman lähipiirinsä ulkopuolelta. Lapsi palvoo ja ihailee idoliaan ja kertoo tunteistaan vapaasti ja avoimesti. Kuitenkin lapsi tietää, että se on vielä kuvitelmaa. Lasten maailmassa sadun ja toden sekä ajatuksen ja teon välinen raja on hiuksenhieno. Vanhempien on tärkeää valvoa lapsia niin, että he saavat elää tämän vaiheen turvallisesti. Kaukoraakkaus ja haaveilu ovat kuitenkin yleensä turvallisia. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 63.)

Tällä portaalla lapsi on ennemminkin rakastunut rakastumiseensa kuin idoliinsa. Rakastaminen ja ihailu tuovat lapselle suurta nautintoa. Rakastumisen myötä hellyyden osoittamisen tarve kasvaa. Lapsi osoittaa hellyyttä esimerkiksi omalle lemmikilleen tai lelulleen. Tärkeää on, että omaa mielikuvitusta käytetään ja omat tunteet voidaan siirtää sinne käsiteltäviksi. Myös seksuaalinen nautinto voidaan kokea itsetyydytyksenä tällä ja muillakin portailla. Rakkauden ja ihastumisen tunteminen tekee lapselle hyvää ja sitä on tärkeä tukea. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 63–67.)

4.8.2 Tuttu mutta salattu

Tuttu mutta salattu – portaalla lapsi alkaa kohdistamaan ihastumisen ja rakastumisen tunteita lähellä oleviin sekä ikätovereihin. Tällä portaalla lapsi oppii kestämään rakkauden kohteen läheisyyttä sekä omaa tunnetta rakastumisesta. Läheisyys kiehtoo lasta mutta vasta haaveen tasolla. Lapsi alkaa toivomaan sellaista läheistä suhdetta, joka voisi toteutua oikeasti. Kyseessä on kuitenkin outo tilanne, jota lapsi haluaa käsitellä ensin yksin. Lapsi tarkastelee, miltä rakastumisen tunteet tuntuvat ja tapahtuuko se todella hänelle itselleen. Lasta alkaa kiinnostaa,

kuinka antaa muille hyvä kuva itsestä ja herättää mahdollista kiinnostusta toisessa ihmisessä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 69–71.)

Tällä portaalla lapsi keskittyy rakkauden tunteiden tuntemiseen ja kokemiseen eikä niiden ilmaisemiseen. Lapsi oppii kestämään erilaisia tunteita kuten epärointiä, haaveilua ja pettymyksiä. Lapsi saattaa ihastua ja rakastua sekä samaa sukupuolta oleviin henkiköihin että eri sukupuolta oleviin henkilöihin. Joskus se saattaa kertoa lapsen tulevasta seksuaalisesta identiteetistä mutta tässä iässä monet tytöt rakastuvat tyttöihin ja pojat poikiin riippumatta siitä, mitä sukupuolta tulevat kumppanit tulevat olemaan. Tässä iässä oma sukupuoli saatetaan kokea turvallisempaan kuin vastakkainen sukupuoli. Tämän portaan rakastumisen tunteet eivät automaattisesti kerro siitä, onko henkilö homo-, hetero- vai biseksuaali. Tärkeää on, että jokainen saa kokea tunteensa ja kokemuksensa arvokkaiksi ja hyväksytyiksi, koskivat ne mitä sukupuolta tahansa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 71–72.)

4.8.3 Tuttu ja kaverille kerrottu

Tuttu ja kaverille kerrottu -portaalla lapsi uskaltaa puhua rakkauden kohteestaan heille, kehen lapsi luottaa. Samalla lapsi opettelee ystävyyttä. Lapsi haluaa tietää, mitä mieltä muut ovat hänen tunteistaan ja haluistaan edetä rakkausasioissaan. Tällä portaalla lapsi on ihastunut mutta ei kuvittelekaan kertovansa siitä ihastuksen kohteelle vaan puhuu siitä ensin esimerkiksi ystävälleen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 75–76.)

Kun lapsi saavuttaa uuden portaan, hänelle avautuu uusi kehitysvaihe ja maailma näyttää erilaiselta kuin ennen. Lapselle voi tulla tunne, että edellinen porras oli typerä ja hän saattaa jopa hävetä omaa lapsellisuuttaan. Lapsi saattaa alkaa korostamaan olevansa nyt iso ja rohkeampi kuin ehkä onkaan. Tämä porras voi olla myös jaetusta seksistä puhumisen opettelun porras, vaikkei varsinaista seksikokemusta olekaan. Tällöin lapsi saattaa etsiä hyväksyntää ystäviltään, siitä että on itse seksuaalinen ja unelmoi seksuaalisesta ihmissuhteesta. Tarkoituksena ei ole valehdella, vaikka siitä onkin kyse. Oma mielikuvitus on kuitenkin luonut maail-

man, johon itsekin uskoo tai haluaisi uskoa. Lisäksi lapsi myös harjoittelee keinoja, joilla oikeasti ottaa kontaktia ihastuksen kohteeseen. Samalla lapsi yrittää ymmärtää, mitkä ovat ne keinot, joilla seksuaalisia viestejä kuuluu kertoa ja puhua. Lapset ja nuoret tarvitsevat keskustelua siitä, miten tunteistaan voi ja kannattaa puhua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 77–78.)

4.8.4 Tykkään sinusta

Tykkään sinusta -portaalla lapsi uskaltaa kertoa ihastumisen tai rakastumisen tunteistaan kohteelle. Lapsi uskaltaa jo osoittaa tunteensa ja altistua sille, että kohteen vastakaiku saattaa olla myönteinen tai kielteinen. Lapsi oppii erilaisia keinoja kertoa ihastumisen tunteista ja tavoitella seurustelua. Tällä portaalla tapahtuvat usein myös murrosiän muutokset kehossa. Lisäksi lapsella on jo kykyä selviytyä pettymyksistä ja myös siitä, ettei ehkä saakaan vastarakkautta. Lisäksi lapsen oma seksuaalinen minäkuva on jo kehittynyt niin, että sen kelpaavuutta toiselle voi testata. Loppujen lopuksi ihastuksen kohteen reaktio ei ole niin tärkeää kuin se, että on uskaltanut kertoa omasta ihastuksestaan. Tässä kehitysvaiheessa rohkaistuminen on kehittynyt ja silloin siihen kannattaa pysähtyä ja nauttia niistä asioista, eikä ryhtyä sellaisiin tekoihin, joihin ei ole vielä valmis. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 85–88.)

Tämä porras voi olla suurta haavoittuvuuden aikaa. Silloin saatetaan ottaa riski naurunalaiseksi joutumisesta ja torjutuksi tulemisesta. On tärkeää keskustella lapsen kanssa siitä, että pettymykset kuuluvat elämään ja vastarakkkaus ei välttämättä toteudukaan. Pettymyksistä selviäminen on lapsilla nopeaa ja seuraava ihastus voi odotella jo kulman takana. Tällaiset tilanteet ovat hyviä hetkiä keskustella itsearvostuksesta. Ihmistä ei määrittele kaveriporukka, ymmärtämätön ihastus tai kukaan muu ulkopuolinen ihminen. On tärkeää ilmaista lapselle, että hän on riittävän hyvä täysin riippumatta siitä, kuka hänen rinnallaan on tai ei ole. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 88.)

Nykyään internet mahdollistaa rakkauden löytämisen ilman, että tarvitsee edes tavata kasvokkain. Ihastumisesta kertominen voi olla helpompaa internetin väli-

tyksellä kuin ihmiselle, jonka tapaa kasvokkain. Silloin ei tarvitse pelätä esimerkiksi punastumista tai hiljaisia hetkiä. Kuitenkin silloin myös teeskentelyn mahdollisuudet kasvavat. Netissä ihminen voi luoda itsestään sellaisen kuvan kuin haluaa, ei välttämättä sellaisen kuin on. Valitettavasti tämä epärealistinen kuva todennäköisesti selviää ajan mittaan, jolloin jo hyvinkin rakkaasta ihmisestä paljastuu aivan toisenlainen ihminen. Siksi on erityisen tärkeää, että lapsi oppii varovaisuuteen netissä. Silloin lasta voi esimerkiksi muistuttaa, ettei lähetä kenellekään sellaisia kuvia, joita ei kehtaisi omille vanhemmilleen näyttää. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 90.)

On kuitenkin myös mahdollista, että internetin kautta voi löytää todellisen rakkauuden. Lapselle on tärkeä kertoa tälle kehitysportaalle liittyvästä normaalista epäroinnista, jotta hän oppii tunnistamaan oman kehitystasonsa. Netissä tapaamiin ihastuksiin kannattaa suhtautua avoimesti mutta kuitenkin sillä varauksella, ettei kaikki olekaan niin kuin on kerrottu. On myös tärkeää kertoa lapselle, miten ihmisten välinen kommunikaatio tapahtuu hyvin monella eri tasolla. Sanaton viestintä kuten ilmeet, eleet ja asenteet eivät välttämättä välity pelkän netissä käydyn keskustelun kautta. Vasta kasvotusten tapahtuvassa kanssakäymisessä saa realistisen kuvan siitä, millainen toinen ihminen oikeasti on. Lapsen tulee myös ymmärtää, ettei nettituttavuutta saa koskaan mennä tapaamaan ensimmäistä kertaa yksin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 91.)

5 OPPITUNTI KORKALOVAARAN PERUSKOULULLA 5. LUOKAN OPPILAILLE

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9). Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu tietoperustasta, toimijoista, menetelmistä, materiaaleista sekä tuotoksesta. Tuotos voi olla esimerkiksi malli, opas, esite tai ohjaus. Se etenee loogisesti samansuuntaisesti aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn suunnittelun ja organisoinnin kautta tuotokseen ja sen arviointiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotokseen tähtäävä työn kehittäminen vaatii eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Eri toiminnan tai kehittämisen vaiheet kohti tuotosta etenevät toimijoiden kanssa dialogisessa vuorovaikutussuhteessa. Se tarkoittaa keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen antoa ja vastaanottamista. (Salonen 2013, 5–6.)

Päädyimme toiminnallisen opinnäytetyön tekoon, sillä halusimme tehdä käytännössä jonkin tuotoksen. Lisäksi halusimme saada kokemusta lasten kanssa työskentelystä ja kehittää valmiuksiamme ohjata ja opettaa lapsia. Halusimme saada toimeksiantajan työelämästä ja kehittää ammatillista kasvuamme. Molempien urahaaveet liittyvät kouluterveydenhuoltoon, joten toiveenamme oli päästä tekemään opinnäytetyötä kyseiseen ympäristöön.

5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Teimme toiminnallisen opinnäytetyön käyttäen lineaarista mallia, johon kuuluvat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus ja arviointi (Salonen 2013, 15). Linearisessa mallissa määritellään tavoite, joka perustuu yksittäiseen ideaan tai tunnistettuun tarpeeseen. Tavoitteen määrittämisessä tehdään selkeitä ja rajattuja tavoitteita ja tarvittaessa tehdään lisäksi alatavoitteita. Tavoitteen määrittely on perusta, jonka varaan koko prosessi rakentuu. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Prosessi alkaa ideointivaiheella, jossa pohditaan kehittämistarvetta sekä mahdollisia tulevia toimijoita. Lisäksi mietitään tekijöiden sitoutumista, tukea ja aiheen rajausta. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheessa pohditaan, ketkä osallistuvat tuotoksen toteutukseen ja mietitään mahdollisia riskitekijöitä (Toikko & Rantanen 2009, 64). Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen suunnitelma, jossa tuodaan esille tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, materiaalit ja aineistot ja tiedonhankintamenetelmät. Lisäksi selvitetään mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastualueet. (Salonen 2013, 17.)

Toteutusvaiheessa tekijät työskentelevät aktiivisesti kohti tuotosta. Toteutuksessa realisoituvat kaikki prosessin osatekijät: toimijoiden vastuut ja roolit, eri menetelmät kuinka tuotos toteutetaan, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat. (Salonen 2013, 18.) Toteutusvaiheen aikana voi tulla muutoksia jo tehtyyn suunnitelmaan tai sitä voidaan joutua muuttamaan (Toikko & Rantanen 2009, 65). Työstämisessä tuodaan esille suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sietokyky, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Tässä vaiheessa saatu ohjaus ja palaute ovat tärkeitä hankkeen onnistumisessa ja ammatillisessa kehittämisessä. Arviointivaiheessa tekijät arvioivat yhdessä tuotosta ja sitä, mikä onnistui ja missä jäi parantamisen varaa. (Salonen 2013, 18.)

Toiminnallisen opinnäytetyön laadintaprosessissa kävimme läpi ideointi- ja suunnitteluvaiheen, jossa kerroimme, mistä saimme idean, miksi valitsimme kyseisen aiheen ja kuinka suunnittelu tuotteen tekemiseen eteni. Sen jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen, jossa käytiin läpi opinnäytetyön toteutustapa ja miten toteutus sujui. Viimeisenä vaiheena prosessissa oli arviointivaihe, jossa käytiin läpi, mikä meni hyvin ja missä jäi parantamisen varaa sekä arviointi siitä, pääsimmekö tavoitteeseemme. (Salonen 2013, 15.)

5.2.1 Oppitunnin ideointi ja suunnittelu

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen valinnassa tärkeää on se, että se motivoi tekijäänsä. On tärkeää, että tekijä kokee voivansa syventää asiantuntemustaan

aiheesta ja kokee sen olevan ajankohtainen tai tulevaisuuteen luotaava, jotta aihe kiinnostaisi toimeksiantajaa. (Airaksinen & Vilka 2003, 23.)

Pohdimme omaa opinnäytetyömme aihetta pitkään. Mietimme itseämme kiinnostavia aiheita ja yhdeksi yhteiseksi kiinnostukseksi nousi lasten ja nuorten seksuaalisuus. Mielestämme terveydenhoitajan työssä seksuaalisuus on tärkeä osa-alue, joka vaikuttaa sekä nuorten että aikuisten elämään monella tapaa. Koimme, että lasten ja nuorten seksuaalisuus on ajankohtainen ja tärkeä aihe, ja se saattaisi kiinnostaa mahdollista toimeksiantajaa. Otimme yhteyttä Korkalovaaran peruskoulun rehtoriin puhelimitse ja kerroimme ideastamme pitää seksuaalisuuteen liittyvä oppitunti alakoululaisille. Rehtori piti ideastamme ja otti yhteyttä 5.luokan opettajiin. Sovimme heidän kanssaan ajankohdasta oppitunnille ja lisäksi sovimme, että lähetämme heille hyvissä ajoin kysymyslomakkeet (liite 2), jossa oppilaat voivat kysyä anonymisti heitä askarruttavista asioista ja merkitä heitä kiinnostavat kohdat lomakkeesta.

Teimme tuntisuunnitelman oppitunnista miettien ensin kysymyslomakkeen pohjalta (liite 2), mitä 5.luokan oppilaat ovat kysyneet tai mistä aiheista he haluaisivat meidän kertovan lisää. Niiden pohjalta rakensimme ohjaustunnin rungon, jossa käsitellään asioita, jotka heitä mietityttävät. Jaksottelimme oppitunnin sen mukaan, mitä oppilaat vastasivat kyselylomakkeessa. Materiaaleina meillä toimivat kysymyslomakkeet ja Power point esitykset.

Suunniteltuamme kysymyslomakkeen lähetimme sen 5. luokkien opettajille, jotta he voisivat antaa mielipiteensä siitä. Heidän mielestään alkuperäinen lomake oli haastava 5. luokkalaisille ja he pyysivätkin meitä hieman muokkaamaan sitä lapsille ymmärrettäväksi. Teimme muokkaukset lomakkeeseen ja sen jälkeen se toimi opettajien mielestä hyvin.

Kävimme joulukuussa Korkalovaaran peruskoulun 5A- ja 5B- luokissa jakamassa kysymyslomakkeet (liite 2) seksuaalikasvatustunteja varten. Oppilaat vastasivat kiitettävästi kyselyyn. Vastaukset olivat hieman erilaisia luokkien välillä. Eniten 5A- luokkalaiset halusivat tietää tunne- ja turvataidoista, kun taas 5B- luokka halusi tietää murrosiän muutoksista. Toiseksi eniten 5A halusi tietää murrosiän

muutoksista ja 5B ihastumisesta ja rakastumisesta. Kolmanneksi molemmat luokat halusivat tietää seksuaalisesta suuntautumisesta. Näiden asioiden pohjalta suunnitelimme oppitunnin ja Power point esitykset. Suunnitelimme menevämme toisena päivänä 5B- luokalle ja toisena 5A- luokalle.

Suunnitelimme helmikuun ajan tunteja ja etsimme tietoa oppilaiden valitsemiin aiheisiin. Jaottelimme aiheet ja teimme kumpikin esitykset kahdesta aiheesta. Teimme jokaiseen aihealueeseen Power point esitykset ja erilaiset tehtävät. Suunnitelimme myös tunnin lopulle Kahoot-visan, jossa kyselimme oppilaille tunnilla esille tulleita asioita. Suunnitelimme 60 minuutin mittaisen oppitunnin, sillä emme saaneet mahdutettua tunnin sisältöä 45 minuuttiin. Sovimme asiasta opettajien kanssa ja heille se sopi hyvin. Valitsimme kolme aihetta tunnille ja jokaiseen varasimme aikaa 15 minuuttia. Esittelyyn varasimme 5 minuuttia tunnin alusta ja Kahoot-visalle 10 minuuttia tunnin lopusta.

Taulukko 1. Tuntisuunnitelma

Aika	Aihe	Materiaalit
60min		
5 min	Esittely	
15min	Seksuaalisuuden portaat/tunne- ja turvataidot	Power Point+ tehtävät
15min	Murrosiän muutokset	Power Point+ tehtävä
15min	Seksuaalinen suuntautuminen	Power Point+ tehtävä
10min	Kahoot	Puhelimet

Oppitunnin työtapojen valinnan lähtökohtana ovat oppimiselle asetetut tavoitteet ja oppilaiden tarpeet sekä kiinnostuksen kohteet. Eri työtapojen vaihtelu tukee ja ohjaa oppilaiden oppimista. Erilaiset työtavat tuovat oppimiselle iloa ja onnistumisen kokemuksia. Lisäksi erilaiset työtavat tukevat eri ikäkausille ominaista luovaa toimintaa. Toiminnalliset työtavat ja aistien käyttö sekä liikkuminen tuovat oppimiseen elämyksellisyyttä ja lisäävät motivaatiota. Motivaatiota lisäävät myös

tavat, jotka tukevat oppilaiden itseohjautuvuutta sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. Työtapojen valinnalla pystytään tukemaan myös yhteisöllistä oppimista, jossa osaamista ja ymmärrystä rakennetaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Opetushallitus 2014, 20.) Pohdimme, kuinka saamme 5.luokkalaiset innostumaan tunnistamme ja mietimme toiminnallista työtapaa, jotta oppilaat saisivat kuuntelemisen lisäksi tehdä jotain toiminnallista ja heidän motivaationsa pysyisi yllä koko tunnin ajan. Tuntimme sisälsivät ensin lyhyen luento osuuden Power pointtina, jonka jälkeen jaoimme oppilaille erilaisia tehtäviä tehtäväksi. Päätimme myös jakaa oppilaita ryhmiin, jotta he olisivat tunnin aikana vuorovaikutuksessa keskenään ja pohtisivat esille tulleita asioita yhdessä.

5.2.2 Oppitunnin toteutus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään visuaalisiin sekä viestinnällisiin keinoin luomaan kokonaisilme, josta voidaan tunnistaa opinnäytetyön tavoitellut päämäärät. Toiminnallisia opinnäytetöitä tehdään usein toteutustapojen ja monitasoisuuden vuoksi parityönä. Toteutustavan näkökulmasta nousee usein esiin kysymys, kuka on tehnyt mitäkin projektin aikana. Lopullinen opinnäytetyön toteutustapa on perusteltu kompromissi omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden, kohde-ryhmän tarpeiden sekä oppilaitoksen opinnäytetyötä koskevien vaatimusten välillä. (Airaksinen & Vilka 2003, 51, 55–57.)

Pidimme maaliskuun ensimmäisellä viikolla seksuaalikasvatus tunnit Korkalovaa-
ran peruskoululla. Tuntiemme tavoitteena oli tuottaa seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvää ajankohtaista tietoa, jota oppilaat voivat hyödyntää koulun seksuaalikasvatuksen tukena. Ensimmäisenä 4.3.2021 pidimme tunnin 5B- luokalle, joille aiheena olivat ihastuminen ja rakastuminen, murrosiän muutokset ja seksuaalinen suuntautuminen. Olimme jo tavanneet luokan kerran, joten aluksi esittelimme pikaisesti itsemme ja aloitimme aiheesta seksuaalisuuden portaat. Jaoimme ensin oppilaat kolmen hengen ryhmiin, jonka jälkeen pidimme lyhyen Power point esityksen (liite 6) aiheesta ja jaoimme oppilaille paperit ihmisen kehosta, joihin oli tehtävänä pohtia erilaisia asioita. Tehtävänä oli esimerkiksi värittää kuvasta (liite 3), missä kaikkialla rakastuminen voi tuntua. Luimme myös tarinan ihastumisesta, jonka pohjalta oppilaat pystyivät pohtimaan aihetta, mikäli ei

vielä omaa kokemusta ihastumisesta ollut. Lisäksi ryhmät pohtivat erilaisia kysymyksiä liittyen ihastus- ja kaverisuhteisiin. Kävimme lopuksi yhdessä läpi ryhmien pohdintoja. Ryhmät osallistuivat hyvin pohdintoihin.

Tehtävien jälkeen siirryimme toiseen aiheeseen, joka oli murrosiän muutokset. Tehtävänä oli ensin pohtia aiemmin jakamiimme papereihin (liite 3), mitä kehossa tapahtuu murrosiässä, jonka jälkeen kävimme niitä läpi Power pointin (liite 8) muodossa. Lisäksi keskustelimme aiheesta yhdessä ja vastasimme muutamiin esille tulleisiin kysymyksiin. Kolmantena aiheenamme oli seksuaalinen suuntautuminen. Aluksi kerroimme Power point esityksen (liite 9) muodossa oppilaille seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta, jonka jälkeen jaoimme heille laput, joissa tehtävänä oli yhdistää suuntautuminen ja selite (liite 3). Keskustelimme vielä yhdessä aiheesta ja oppilaatkin osallistuivat hyvin keskusteluun. Heiltä tuli myös hyviä kysymyksiä aiheeseen liittyen, joita pohdimme yhdessä. Tunnin loppuun otimme Kahoot- visan, jossa oppilaat pääsivät vastaamaan tunnilla esille tulleisiin kysymyksiin.

Toisena päivänä 5.3.2021 pidimme tunnin 5A- luokalle. Tunti eteni muuten samalla kaavalla kuin edellinen mutta aloitimme aiheesta tunne- ja turvataidot. Pidimme ensin lyhyen Power point esityksen (liite 7), joka sisälsi muutamia pohdintakysymyksiä ryhmässä. Kävimme myös yhdessä läpi turvaohjeet. Sen jälkeen jaoimme paperit, joihin oppilaat saivat kirjoittaa omaa luonnetta kuvaavia adjektiiveja sekä miettiä selviytymiskukkaan (liite 5) erilaisia keinoja, joilla selviytyä kyseisistä tunteista. Lopuksi keskustelimme aiheesta yhdessä. Tunti jatkui murrosiän muutoksilla ja seksuaalisella suuntautumisella samaan tapaan kuin edellinen tunti. Tunnin lopuksi pidimme myös Kahoot-visan. 5A- luokan oppilaat osallistuivat aktiivisesti tunnille.

5.2.3 Oppitunnin arviointi

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on tärkeä osa oppimisprosessia. Lukijan tulisi heti ymmärtää, mitä opinnäytetyössä lähdettiin tekemään ja millaiset tavoitteet oli asetettu. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. (Airaksinen & Vilkka 2003, 154–155.) Pyysimme palautetta

pitämistämme oppitunneista luokan opettajilta. Sen pohjalta arvioimme, onnistuimmeko tavoitteissamme ja mitä parannettavaa jäi.

Tuntimme tavoitteena oli tuottaa seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvää ajankohtaista tietoa, jota oppilaat voivat hyödyntää koulun seksuaalikasvatuksen tukena. Lisäksi tavoitteenamme oli toteuttaa rento ja opettavainen tunti, jossa oppilaat voisivat kysyä ja keskustella aroistakin seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista.

Opettajat antoivat oppitunnistamme kirjallista palautetta. Saamamme palautteen mukaan oli hyvä idea kysyä oppilailta etukäteen mielenkiinnon kohteita ja rakentaa tunti niiden pohjalta. Kysymyslomake oli aluksi hieman hankala lapsille ymmärrettäväksi, mutta korjauksen jälkeen ne toimivat hyvin. Itse tunti oli opettajien mielestä mielenkiintoinen ja asiat käytiin läpi loogisessa järjestyksessä. Havainnekuvat olivat hieman vaikeita mutta yllättävän moni pystyi kuitenkin vastaamaan niiden pohjalta kysymyksiin tunnin lopussa. Toiminnalliset harjoitukset, kuten yhdistä termi ja selitys, toimivat hyvin ja oppilaat olivat motivoituneita suorittamaan annetut tehtävät. Materiaali oli yhdelle tunnille tosi paljon, ja tästä syystä osa tehtävistä jäi purkamatta tai purettiin melko nopeasti. Oppilaille on tärkeä päästä kertomaan, mitä he itse ovat miettineet. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tunnin mielenkiintoisuuteen ja kiinnostus pysyi yllä koko tunnin ajan. Opettajien mukaan toimimme esiin tärkeitä asioita ja pidimme oppitunnin todella hyvin.

Mielestämme molemmat tuntimme sujuivat hyvin ja pysyimme suunnittelemasamme aikataulussa molemmilla tunneilla. Joskin tunti oli lyhyt aika ja aiheita yhdelle tunnille oli monta, joten pientä kiirettä oli havaittavissa. Yhden tehtävistä jouduimme purkamaan hieman ripeällä tahdilla. Pohdimme jälkikäteen, olisiko pitänyt pitää molemmille luokille esimerkiksi kaksi oppituntia, jolloin aiheita olisi voitu käydä läpi hieman rauhallisempaan tahtiin. Tuntiemme sisällöt olivat ajankohtaisia ja tieto, jota jaoimme oppilaille, oli näyttöön perustuvaa. Saimme tehtyä kaikki tehtävät niin kuin olimme suunnitelleet. Oppilaat keskittyivät koko tunnin hyvin sekä osallistuivat aktiivisesti tehtävien tekoon.

Pohdimme omaa onnistumistamme tunnin ohjaajina ja mielestämme suoriuduimme hyvin. Suurimman osan ajasta oppilaat keskittyivät ja kuuntelivat, vaikkakin välillä syntyi hieman hälinää. Saimme kuitenkin luokat ohjattua takaisin tehtävien pariin. Oppitunnin aihe oli mielestämme kohderyhmälle sopiva, vaikka alkuun tuntui, että oppilaita hieman aihe jännitti. Kuitenkin tuntien edetessä oppilaat lähtivät aktiivisesti mukaan keskusteluun. Työnjakomme sujui tunnilla hyvin, sillä esittelimme molemmat omat Power point esityksemme ja täydensimme toistemme esityksiä tunnin aikana. Yhteistyömme tunnin ohjaajina toimi erinomaisesti.

Toteutustapamme pitää lyhyet Power point esitykset, ja sen jälkeen erilaiset tehtävät toimivat hyvin, sillä oppilaat pääsivät keskustelemaan ja tekemään, pelkän kuuntelemisen sijaan. Myös oppilaat pitivät tästä. Oppilaita jännitti aluksi tunnin aiheemme, mutta lopussa kysyttäessä he kertoivat, ettei tunti ollutkaan niin paha kuin ensin kuvittelivat. Oppilaat kertoivat myös kaikki oppineensa tunnilla jotain uutta, mikä olikin tavoitteemme. Pidimme tunnin lopussa Kahoot-visan, jossa oli kysymyksiä liittyen tunnilla käytyihin aiheisiin. Visa oli hyvä arviointiväline siihen, olivatko oppilaat kuunnelleet tunnilla ja osaisivatko he vastata kysymyksiin. Suurin osa oppilaista vastasi oikein ja kaikki oppilaat pitivät pienestä kilpailusta tunnin lopussa.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä voi tulla vastaan asioita, joita ei voi toteuttaa, niin kuin alussa ajatteli. Siksi on hyvä, että tekijä pohtii, millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miksi näin kävi sekä mitä tavoitteita muutettiin prosessin aikana ja miksi. (Airaksinen & Vilkka 2003, 155.) Alkuun sovimme opettajien kanssa, että tulemme pitämään tunnit helmikuun aikana. Kuitenkin opiskelukiireemme saivat meidät pohtimaan tunnin siirtoa maaliskuun puolelle. Olimme opettajiin yhteydessä asiasta ja heille sopi hyvin siirtää tuntia hieman myöhemmäksi. Näin ollen saimme hieman lisäaikaa tuntien suunnitteluun. Yhteistyömme opettajien kanssa toimi hyvin koko prosessin ajan. Kyselimme heidän mielipiteitään ja he antoivat meille vinkkejä tunnin toteutukseen.

Keskustelimme opettajien kanssa ennen esityksiemme suunnittelua, että he käyvät läpi helmikuun aikana biologian tunnilla esimerkiksi murrosiän muutoksista

sekä lisääntymisestä. Kuitenkin ennen ensimmäisen tunnin alkua opettaja kertoi, ettei luokka ollut vielä ehtinyt lainkaan käydä läpi seksuaalisuuteen ja murrosikään liittyviä tunteja. Olimme suunnitelleet, että oppilaat kirjottavat ennen murrosiän muutoksien Power pointtia, mitä oppivat tai muistavat opettajan pitämältä tunnilta. Muutimme sitä niin, että oppilaat kirjoittivat paperille, mitä he itse tietävät entuudestaan. Lisäksi juuri ennen tunnin alkua pohdimme aiheiden esitys järjestyksestä sekä loogisuutta ja vaihdoimme alkuperäistä suunnitelmaa hieman. Se toimi hyvin, sillä aloitimme niin sanotusti kevyimmästä aiheesta.

Arvioinnissa on myös hyvä kiinnittää huomiota niiden materiaalien arvioimiseen, joita on käytetty sisällön tuottamiseen. Arvioinnissa kannattaa pohtia sitä, kuinka laadullisesti onnistuneita olivat lähdekirjallisuus sekä mitä sisältömateriaalista jäi mahdollisesti puuttumaan. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 159.) Mielestämme teorian sisältö osuuden lähdekirjallisuus oli luotettavaa ja näyttöön perustuvaa. Suurimaksi osaksi lähteet olivat myös ajantasaisia, joskin käytimme muutamaa hieman vanhempaa lähdetä. Käytimme erilaisia lähteitä kuten kirjoja, nettisivuja sekä artikkeleita. Lisäksi käytimme myös muutamia englanninkielisiä lähteitä.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena olevaa aihepiiriä voi tarkastella useasta eri näkökulmasta. Jos aihetta on tutkittu aiemmin, on tarjolla paljon erilaisia lähdeaineistoja. Tekijä tarvitsee taitoa valita käyttämänsä lähde harkiten ja suhtautua lähteisiin kriittisesti. Lähdeaineistoa voi arvioida jo ennen siihen perehtymistä sen mukaan, mikä on tiedonlähteen auktoriteetti, mikä on lähteen ikä ja laatu sekä tiedon lähteen uskottavuus. Tiedonlähteen auktoriteettia voi arvioida julkaisujen lähdeviitteiden ja lähdeluetteloiden perusteella. Jos joku tekijä niissä toistuu, hänellä on todennäköisesti alallaan auktoriteettia. Tarjolla olevista lähteistä on hyvä valita mahdollisimman tuoreet, sillä monilla aloilla tutkittu tieto muuttuu nopeasti. (Airaksinen & Vilkka 2003, 72–73.) Oppitunnin suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää, että kertomamme tieto on ajantasaista ja lähteet ovat näyttöön perustuvia. Murrosiästä ja seksuaalikasvatuksesta löytyikin paljon tietoa, joka oli ajankohtaista ja perustui näyttöön. Oppilaille jaetut kysymyslomakkeet täytettiin anonymisti ja tiedot käsiteltiin luottamuksellisesti. Painotimme myös sitä, että vastaukset tulevat näkyviin vain opinnäytetyöhön.

Kasvatus itsessään on eettistä toimintaa ja seksuaalikasvattaja toimii lapselle mallina. Tapa, jolla lapsille ja nuorille kerrotaan seksuaalisuudesta, seksistä ja esimerkiksi sukupuolen moninaisuudesta on tärkeää olla eettinen. Lapsi tarvitsee aikuisen, joka on luotettava ja helposti lähestyttävä monikulttuurisessa ja moniarvoisessa maailmassa. Eettinen ajattelu, ymmärrys ja toiminta kasvavat ja kehittyvät sitä mukaa, kun lapsi kasvaa. (Santalahti 2018.)

Lasten kanssa työskennellessä on tärkeää, että lapsi ymmärtää, mistä ja miksi asioista puhutaan. Luottamuksellisen vuorovaikutustilanteen luominen ryhmässä on myös tärkeää. (Pelastakaa lapset ry 2021.) Seksuaalisuudesta puhuminen voi olla lapsille jännittävä, vaikea ja arka aihe, jolloin luottamuksellinen ympäristö tuo turvaa ja rohkeutta puhua siitä.

Seksuaalikasvatus antaa tilaisuuden pohtia, tutkia ja arvioida yhdessä oppilaiden kanssa eettisiä kysymyksiä sekä sitä, että absoluuttisesti oikeaa tapaa ratkaista kysymyksiä ei välttämättä ole. Oikeanlainen ja oikea-aikainen seksuaalikasvatus auttaa lasta toimimaan erilaisissa tilanteissa arvostelukykyisesti ja vastuullisesti. Erilaiset uskomukset, käsitykset, tabut ja asenteet ovat seksuaalisuudesta puhuttaessa usein esillä. (Santalahti 2018.) Lapsen on tärkeä ymmärtää, että kaikki ihmiset ovat erilaisia ja jokaisella on omat mielipiteet ja eettiset arvot.

6.2 Opinnäytetyön prosessin tarkastelu

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme kesällä 2020 miettimällä opinnäytetyömme aiheita ja toteutustapaa. Kumpikin oli alusta alkaen toiminnallisen opinnäytetyön kannalla. Alkuperäinen suunnitelmamme oli kuitenkin tehdä toiminnallinen opinnäytetyö täysin eri aiheesta. Päädyimme kuitenkin vaihtamaan aiheemme elokuussa 2020 nuorten seksuaalikasvatukseen. Kumpikin oli vaihdokseen tyytyväinen ja seksuaalikasvatus aiheena herätti mielenkiintoa molemmissa. Aihevalinta oli mielestämme perusteltua, sillä seksuaalikasvatuksen saaminen on jokaisen ihmisen perusoikeus eikä seksuaalikasvatusta voi mielestämme antaa liikaa. Toimeksiantaja oli myös kiinnostunut aiheestamme heti sitä ehdotettuumme.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa Korkalovaaaran peruskoulun 5A- ja 5B- luokille seksuaalikasvatustunnit niistä aiheista, joista he itse halusivat tietää. Työn tavoite oli tuottaa oppilaiden mielenkiinnon kohteista ajankohtaista, näyttöön perustuvaa tietoa. Oppilaiden mielenkiinnon aiheet selvitimme anonyymilla kysymyslomakkeella (liite 2), jonka he saivat täyttää joulukuussa 2020. Lähes jokainen oppilas täyttikin lomakkeen.

Suunnitelmamme oli aluksi pitää seksuaalikasvatustunnit helmikuussa 2021 mutta muiden koulukiireiden takia siirsimme tunnit maaliskuulle. Se oli mielestämme hyvä päätös. Näin meillä oli paremmin aikaa perehtyä opinnäytetyömme aiheeseen ja suunnitella tunteja.

Tunnit pidettiin 4.3.2021 ja 5.3.2021. 5A:lla aiheista eniten mielenkiintoa herättivät murrosikä, seksuaalinen suuntautuminen sekä tunne- ja turvataidot. 5B:llä

mielenkiintoa herättivät myös murrosikä ja seksuaalinen suuntautuminen sekä kolmantena ihastuminen ja rakastuminen. Ennen tunteja jännitimme hieman, miten oppilaat jaksavat keskittyä ja saammeko heihin riittävästi kontaktia. Tunnit sujuivat kuitenkin paremmin kuin odotimme. Oppilaat olivat kiinnostuneita aiheista, vaikkakin osa aiheista hieman nauratti ja punastutti heitä. Pidimme tunnit rennolla otteella ja oppilaat saivat avoimesti kommentoida ja kysellä koko tunnin ajan. Mukavia keskusteluja ja pohdintaakin syntyi. Tehtävien tekeminenkin sujui mukavasti, joskin esimerkiksi ihastumisen tunteen pohtiminen (liite 3 ja 6) ja selviytymiskukan tekeminen (liite 5) vaativat hieman kannustamista.

Seksuaalikasvatustuntien siirtämistä lukuun ottamatta pysyimme hienosti aikataulussamme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kumpikin oli motivoitunut tekemään työtä ja meillä oli samankaltaiset tavoitteet sekä toiminnalliseen osuuteen että kirjalliseen työhön. Koimme luontevaksi jakaa eri tehtäviä ja vastuualueita opinnäytetyöprosessin aikana, sillä opinnäytetyön ohella meillä oli teoriajaksoja, työharjoitteluita ja palkallisiakin töitä. Jakamisen avulla pystyimme tekemään opinnäytetyötä kumpikin omalla ajallaan, eikä yhteisen aikataulun löytämisestä tarvinnut stressata. Kumpikin koki saavansa myös paremman työrauhan yksin kirjoittaessaan. Pääpiirteet kuten esimerkiksi opinnäytetyön sisällysluettelon ja tuntien sisällöt suunnittelimme yhdessä ja toki olimme puhelinyhteydessä toisiimme aina, kun jokin asia mietitytti.

Yhteydenpito Korkalovaaran peruskoulun rehtorin ja viitosluokkalaisten opettajien kanssa sujui mutkattomasti läpi prosessin. Heiltä saimme etenkin tukea mutta myös erilaista näkökulmaa esimerkiksi kysymyslomakkeen luomiseen. Yhteydenpito myös ohjaavaan opettajaan sujui hyvin ja koimme saaneemme riittävästi tukea myös häneltä.

6.3 Ammatillisen kasvun kuvaus

Terveystenhoitajan ammatissa työskennellään paljon seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Tämän takia onkin tärkeää, että hoitajalla on tietoa ja taitoa keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Lisäksi terveystenhoitajana työskennellessä

pitää pystyä ottamaan puheeksi seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat ja keskustella niistä rohkeasti. Opinnäytetyömme teoriaosuuden luominen lisäsi tietotaitojamme murrosiästä ja seksuaalikasvatuksen eri osa-alueista. Koimme perehtymisen tärkeäksi ammatillisen kehityksen kannalta. Lisäksi teoriaosuuden tekeminen kehitti tiedonhakutaitojamme erilaisista tietokannoista sekä lisäsi kykyämme arvioida kriittisesti tieteellisiä julkaisuja.

Tuntien pitäminen lisäsi kokemusta sekä esiintymisestä että tuntien suunnittelusta ja toteutuksesta. Etenkin kouluterveydenhoitajantyössä voi tulla vastaan tuntien suunnittelemista ja pitämistä oppilaille. Työskentely lasten kanssa kehitti ryhmänohjaus- ja vuorovaikutustaitojamme. Lisäksi opimme suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan oppilaiden ohjausta sekä käyttämään asiakaslähtöisiä ohjausmenetelmiä. Teimme myös koko opinnäytetyöprosessin ajan yhteistyötä koulun opettajien kanssa, jolloin harjoittelimme työskentelyä moniammatillisessa yhteisössä. Tiimityöskentely on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä työpaikan luonteesta riippumatta.

Opinnäytetyöprosessi itsessään opetti pitkäjänteisyyttä ja myös sitä, miten laajan kokonaisuuden tekeminen etenee ideointivaiheesta kaikkien vaiheiden kautta lopulliseen valmiiseen tuotokseen. Prosessi lisäsi myös kykyämme suunnitella ja toteuttaa asiat aikataulussa. Lisäksi opinnäytetyön kirjoittaminen kehitti tekstinkäsittelytaitojamme. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme myös arvioimaan omaa osaamistamme.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotyöskentely

Seksuaalikasvatustunnit sujuivat mielestämme hyvin. Oppilaat olivat selvästi kiinnostuneita aiheesta ja olivat aktiivisia koko opetushetken ajan. Jokainen oppilas kertoi tunnin jälkeen oppineensa jotain uutta. Saavutimme opinnäytetyön tavoitteet mielestämme hyvin.

Opinnäytetyömme pohjalta nousi muutamia jatkotyöskentely ja -tutkimusideoita. Seksuaalikasvatusaiheisia toiminnallisia opinnäytetöitä voitaisiin jatkossa ja ak-

tiivisemminkin toteuttaa. Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla oppilaiden näkemyksen selvittäminen seksuaalikasvatuksen riittävydestä ja laadusta. Olisi myös mielenkiintoista tietää, kokevatko nuoret seksuaalikasvatuksen heteronormatiiviseksi tai yhdyntäkeskeiseksi, sillä aihe on ollut jonkin verran pinnalla viime aikoina. Kolmantena ideana mieleemme tuli opettajien näkökulma seksuaalikasvatuksen toteuttamisesta. Olisi mielenkiintoista selvittää, kokevatko he saavansa tarpeeksi tukea, tietoa ja koulutusta seksuaalikasvatustuntien pitämiseen.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Ahtola, A., Forsström, T. & Paalanen, T. 2019. Nautinnon aika. Helsinki: Into kustannus Oy.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Alfvén, M. & Hofsten, K. 2012. Uhmakirja. Helsinki: Tammi.
- Andell, M., Lajunen, K. & Ylenius-Lehtonen, M. 2016. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Bildjuschkin, K. 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.3.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5
- Bildjuschkin, K. 2019. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Terveyskirjasto. Viitattu 23.2.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00956#s1
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja.
- Bjålie, J., Haug, E., Sand, O. & Sjaastad, Ø. 2016. Ihminen – Fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Breuner, C. & Mattson, G. 2016. Sexuality Education for Children and Adolescents. American Academy of Pediatrics. Viitattu 12.3.2021 <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/2/e20161348>
- Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. 2020. Seksuaalilääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Cacciatore, R. & Ingman-Friberg, S. 2016. Keho on leikki. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus- seksuaalisuuden portaat. Minerva kustannus Oy.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2010. Portaita pitkin- opas vanhemmille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? – nuoren oma kirja. Helsinki: Tammi.
- Ihmisoikeudet 2021. Seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet. Viitattu 23.2.2021 <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>

Ingham, R., Gibbins, K. & Stone, N. 2014. "Where Do Babies Come from?" Barriers to Early Sexuality Communication between Parents and Young Children. Viitattu 12.3.2021 <http://web.b.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=f67cc973-f0cb-431c-9fb0-d1d5dc976f8b%40pdc-v-sess-mgr02&bdata=JnN-pdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRi#AN=EJ1012526&db=eric>

Kaufman, M. & Tulloch, T. 2013. Adolescent Sexuality. Viitattu 12.3.2021 <https://pedsinreview.aappublications.org/content/34/1/29#sec-18>

Kinnunen, S. 2011. Murrosikäinen perheessä. Helsinki: Karas-Sana.

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2014-2020. Edistä, ehkäise, vaikuta- seksuaali- ja lisääntymisterveyden toiminta ohjelma 2014-2020. Viitattu 12.1.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Korhonen, R. & Kärkkäinen, A. 2020. Alakoulun seksuaalikasvatus opettajien kokemana. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20200504/urn_nbn_fi_uef-20200504.pdf Viitattu 27.10.20

Kuortti, M. 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja -kulttuuri. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 24.4.2021 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66913/978-951-44-8806-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanaali – tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Loschert, K. 2019. Science of Learning: What Educators Need to Know About Adolescent Development. Alliance for Excellent Education. Viitattu 12.2.2021 https://mk0all4edorgjxy8xf9.kinstacdn.com/wp-content/uploads/2019/09/05-SAL-What-Educators-Need-to-Know-About-Adolescent-Development_FI-NAL.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. 12-15-vuotiaan ajattelun ja moraalin kehitys. Viitattu 24.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019a. 12-15-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 24.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 24.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020. 12-15-vuotiaan seksuaalinen kehitys. Viitattu 24.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>

Mattila, S. & Valojää, A. 2021. Sukupuolen osaamiskeskus. Nuoret ja seksi. Viitattu 16.3.2021 <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/tietoa-transihmisille/nuorille/nuoret-ja-seksi/>

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 2.3.2021 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pelastakaa lapset ry 2021. Työskentely lapsen kanssa. Viitattu 16.3.2021 <https://www.pelastakaa lapset.fi/lapsikeskeinen-palvelumuotoilu/lapsen-kanssa-tyoskenteleminen/tyoskentely-lapsen-kanssa/>

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 23.2.2021 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton internetpalvelussa. Väestöliitto ry. Väestöntutkimuslaitos.

Saisto, T., Sainio, S., Sariola, A-P., Nuutila, M. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu.

Santalahti, T. 2018. Koulun terveyskirjasto. Nuorten seksuaalinen hyvinvointi, seksuaaliterveyskäyttäytyminen ja niiden uhkatekijät. Viitattu 8.3.2021 <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00005>

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010. Viitattu 12.3.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seta 2020. Sateenkaarisanasto. Viitattu 8.3.2021 <https://seta.fi/sateenkaari-tieto/sateenkaarisanasto/>

Seta 2021. Seksuaalinen suuntautuminen. Viitattu 8.3.2021 <https://seta.fi/sateenkaari-tieto/seksuaalinen-suuntautuminen/>

Siegel, D. 2014. Brainstorm – nuoruuden aivomyrkykyn voima ja merkitys. Viisas elämä.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Väkivallaton lapsuus- Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025. Viitattu 18.2.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161899/STM_2019_27_J.pdf

Terve koululainen- hanke 2021. Hyvä hygienia tarpeen. Viitattu 2.3.2021 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/hyva-hygienia-tarpeen/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Viitattu 12.3.2021. Seksuaalikasvatus. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. Viitattu 8.3.2021. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menettelmat/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto

Terveyskylä 2017a. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy. Viitattu 2.3.2021 <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>

Terveyskylä 2017b. Raskauden alkaminen. Viitattu 20.2.2021 <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/raskauden-alkaminen>

Terveyskylä 2018. Turvaseksi. <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/seksitaudit/turvaseksi>

Tiitinen, A. 2020a. Miehen lapsettomuus. Terveyskirjasto. Viitattu 23.2.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00734

Tiitinen, A. 2020b. Raskauden ehkäisy. Terveyskirjasto. Viitattu 23.2.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165

Valkama, S. & Ryttyläinen, K. 2010. Seksuaalisuus Hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Vilkkä, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. PS-kustannus.

Väestöliitto 2018a. Kuinka murrosikä muuttaa kehoa? Viitattu 2.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-murrosika-muuttaa-kehoa/>

Väestöliitto 2018b. Miksi murrosikä herättää seksuaalisen kiihottumisen? Viitattu 2.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosika-herattaa-seksuaalisen-kiihottumisen/>

Väestöliitto 2018c. Mikä on erektio? Viitattu 2.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-erektio/>

Väestöliitto 2018d. Mikä on äänenmurros? Viitattu 2.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-aanenmurros/>

Väestöliitto 2018e. Miten murrosikä vaikuttaa kokemukseen itsestä? Viitattu 3.3.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-murrosika-vaikuttaa-kokemukseen-itsesta/>

Väestöliitto 2018f. Mitkä ovat rinnat? Viitattu 2.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mitka-ovat-rinnat-eli-tissit/>

Väestöliitto 2018g. Mitä murrosiässä tapahtuu? Viitattu 2.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>

Väestöliitto 2018h. Mitä seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus tarkoittaa? Viitattu 11.3.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-seksuaalisuuden-moninaisuus-tarκοittaa/>

Väestöliitto 2020a. Keho ja tunteet. Viitattu 24.2.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet>

Väestöliitto 2020b. Normit ja oikeudet. Viitattu 15.3.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/normit-ja-oikeudet/>

Väestöliitto 2020c. Seksi. Viitattu 16.3.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/seksi/>

Väestöliitto 2020d. Seksuaalinen hyvinvointi. Viitattu 11.3.2021. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-hyvinvointi/>

Väestöliitto 2020e. Seksuaalioikeudet. Viitattu 12.3.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>

Väestöliitto 2020f. Seksuaalisuuden portaat. Viitattu 23.2.2021 <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/lapsen-seksuaalisuus/>

Väljjarvi, J. 2019. Valtioneuvosto. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Viitattu 18.2.2021 [://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf)

LIITTEET

LIITE 1. Toimeksiantosopimus

LIITE 2. Kysymyslomake oppilaille

LIITE 3. Piirros tehtävä

LIITE 4. Selviytymiskukka tehtävä

LIITE 5. Seksuaalinen suuntautuminen & sukupuolen moninaisuus selite tehtävä

LIITE 6. Power point: seksuaalisuuden portaat

LIITE 7. Power point: tunne- ja turvataidot

LIITE 8. Power point: murrosiän muutokset

LIITE 9. Power point: seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolen moninaisuus

Liite 1.

Toimeksiantosopimus

Liite 2.

Kysymyslomake oppilaille

Hei!

Opiskelemme terveydenhoitajaksi Lapin ammattikorkeakoulussa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyön aiheena meillä on seksuaalikasvatus.

Tulemme pitämään teille seksuaalikasvatus tunnin helmikuussa. Tahtoisimme toteuttaa tunnin hieman erilaisella tavalla. Sen sijaan, että tulisimme luennoimaan valmiiksi valituista aiheista, haluaisimme tietää, mitkä aiheet kiinnostaisivat juuri Teitä viidesluokkalaisia.

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Mistä asioista haluaisit tietää enemmän/ mitkä asiat kiinnostavat?

- Tunne- ja turvataidot** (mitä ovat omat voimavarat, omien tunteiden tiedostaminen, keinot puolustaa itseään väkivaltaa, häirintää ja seksuaalista kaltoinkohdeltua vastaan)
- Seksuaalinen suuntautuminen** (kuvaa sitä, kehen ihminen ihastuu, rakastuu tai tuntee emotionaalista tai eroottista vetovoimaa)
- Ehkäisy** (Raskauden ehkäisy esim. kondomi, hormonaalinen ehkäisy; e-pillerit, kierukka)
- Seksuaalioikeudet** (Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan oikeuksia päättää itse omiin seksuaalisuuteen liittyviin asioihin. Jokainen saa itse päättää, haluaako olla seksuaalisesti aktiivinen vai ei, haluaako saada lapsia yms. Jokaisella on myös oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon.)
- Murrosiän muutokset** (Murrosikä käynnistyy hormonitoiminnon ohjaamana tavallisesti 8–14 vuoden iässä ja kestää 3–5 vuotta)
- Ihastuminen ja rakastuminen** (Viereisen pulpetin ihana tyyppi tai rinnakkaisluokan kaunokainen alkaa kiinnostaa)

Itsetyydytys (Itsetyydytyksellä tarkoitetaan seksuaalisen nautinnon tuottamista itselleen esim. itseään hyväilemällä)

Seksi (Seksi tarkoittaa erilaisia asioita ihmisille. Se voi olla seksuaalista mielihyvää, nautintoa ja kiihottumista tuottavaa toimintaa, ajatuksia ja tunteita. Yhdyntämisellä tarkoitetaan taas teknisesti kuvattuna peniksen tai seksivälineen liikuttamista emättimessä)

Jotain muuta, mitä?

Voit myös kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä meiltä!

- 1.
- 2.
- 3.

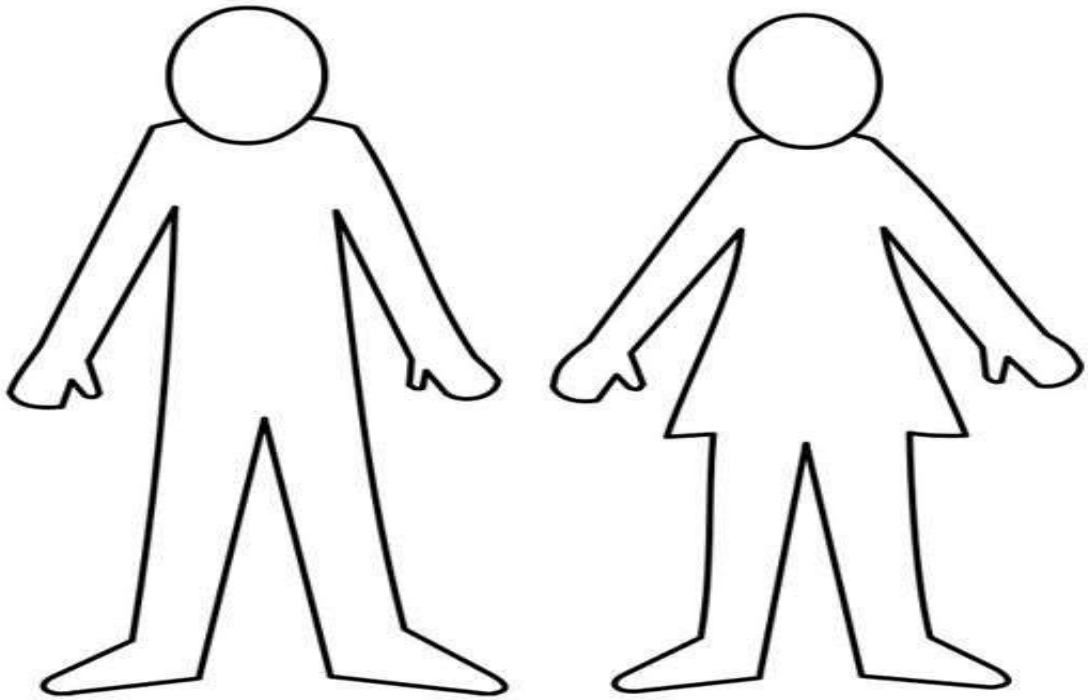
Kyselylomakkeeseen vastanneen opiskelijan nimi ei tule esille oppitunnilla eikä opinnäytetyössämme.

Kiitos vastauksistasi!

Terveydenhoitajaopiskelijat Heidi Routavaara & Suvi Uusimaa

Liite 3.

Piirros tehtävä



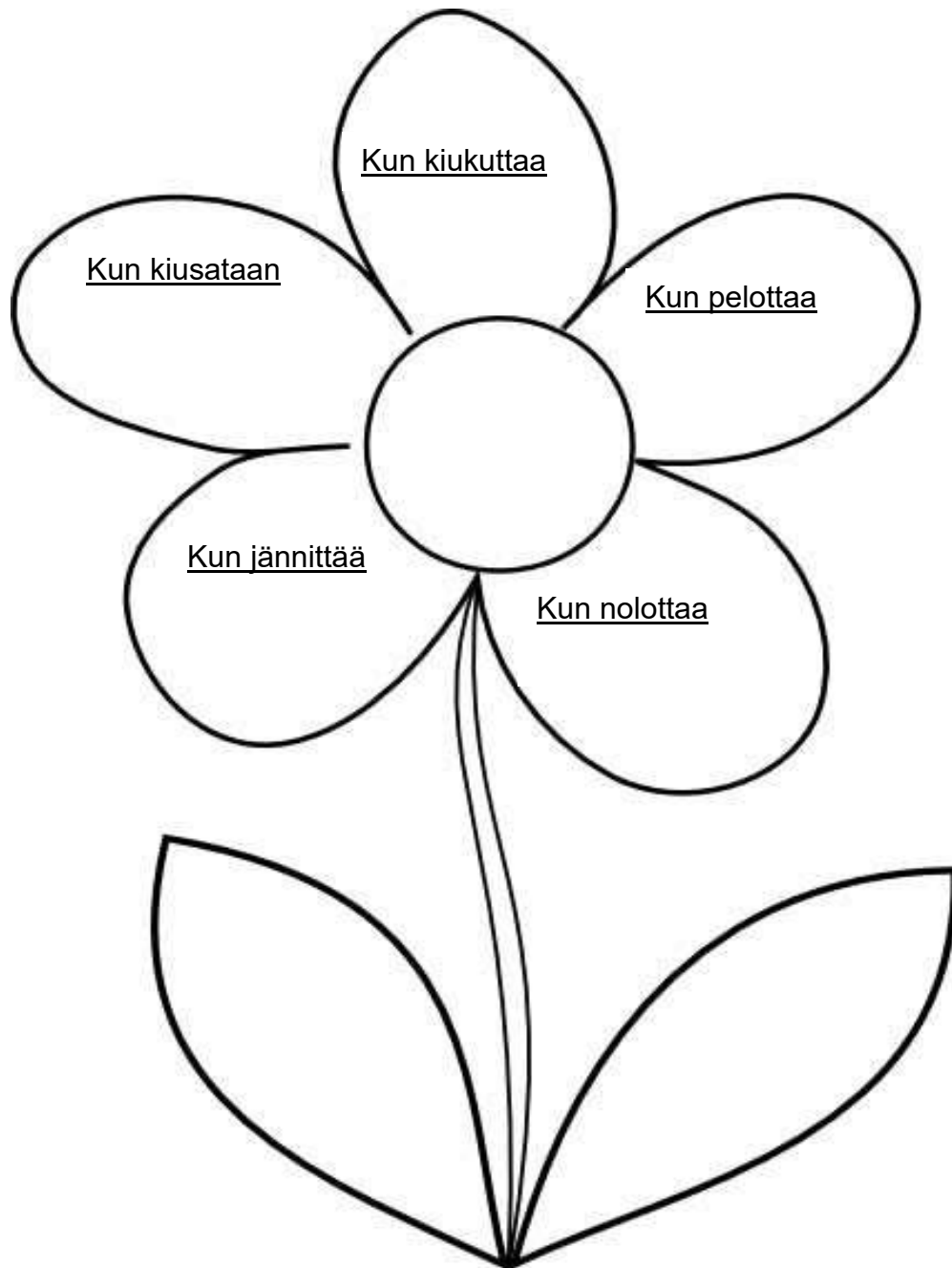
Liite 4.

Seksuaalinen suuntautuminen & sukupuolen moninaisuus selite tehtävä

heteroseksuaali	tuntee vetoa eri sukupuolen edustajaan mitä itse on esim. tyttö, joka ihastuu poikaan
homoseksuaali	tuntee vetoa oman sukupuolen edustajaan esim. poika, joka ihastuu poikiin
lesbo	tyttö, joka ihastuu tyttöön
biseksuaali	tuntee vetoa kumpaankin sukupuoleen
cisihminen	pojaksi syntynyt, joka kokee olevansa poika
transmies	tytöksi syntynyt kokee olevansa poika
transnainen	pojaksi syntynyt kokee olevansa tyttö
transvestiitti	Kokee olevansa poika, mutta tykkää pukeutua joskus mekkoon
Muunsukupuolinen	Kokee olevansa sekä tyttö että poika tai jotain siltä väliltä tai sukupuoleton
Intersukupuolinen	Poika, jolla on penis ja kivekset sekä esim. kohtu
(Gender) queer	Ei halua määrittää sukupuoltaan tai seksuaalista suuntautumistaan

Liite 5.

Selviytymiskukka tehtävä



Liite 6.

Power point seksuaalisuuden portaat

A presentation slide with a dark purple background. The text 'Seksuaalisuuden portaat' is written in white. A small pink rectangular tab is visible in the top right corner.

Seksuaalisuuden portaat

- ▶ Seksuaalisuuden portaissa kerrotaan seksuaalisuuteen, ihastumiseen ja ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista eri ikäkausina
- ▶ Tunne-elämän ja seksuaalisuuden kehitysaikataulu on jokaisella yksilöllinen eikä se ole sidoksissa ikävuosiin, vaikka niitä onkin hieman hahmoteltukin



4- Idoli ihastuttaa

- ▶ Idoli ihastuttaa –portaalla ihailun kohde valitaan oman lähipiirinsä ulkopuolelta
- ▶ Tällä portaalla palvotaan ja ihaillaan idolia ja kerrotaan tunteistaan vapaasti ja avoimesti
- ▶ Tällä portaalla ollaan ennemminkin rakastuneita kastumiseen kuin varsinaisesti idoliin
- ▶ Rakastaminen ja ihailu tuovat tällä portaalla suurta nautintoa

4- Idoli ihastuttaa



"Isona menen naimisiin rikkaan ja kuuluisan idolin kanssa"



"Idolilla on kiharat ja ihana suu, hänen kanssaan kuljen unissani, hän ei hylkää minua koskaan"



"Kun olen iso, hän tulee ja hakee minut mukaansa"

5- Tuttu mutta salattu

- ▶ Tuttu mutta salattu – portaalla ihastumisen ja rakastumisen tunteet kohdennetaan lähellä oleviin sekä ikätovereihin
- ▶ Tällä portaalla opitaan kestämään rakkauden kohteen läheisyyttä sekä omaa tunnetta rakastumisesta
- ▶ Tällä portaalla keskitytään rakkauden tunteiden tuntemiseen ja kokemiseen eikä niiden ilmaisemiseen
- ▶ Opitaan kestämään erilaisia tunteita kuten epäröintiä, haaveilua ja pettymyksiä

5- Tuttu mutta salattu



"Tykkään Kallesta mutta en kerro sitä kenellekkään"



"Punastun, jos katson Kalleen päin"



"Minusta on kiva tykätä Kallesta"

6- Tuttu ja kaverille kerrottu

- ▶ Tuttu ja kaverille kerrottu –uskalletaan jo puhua rakkauden kohteestaan heille, kehen voi luottaa
- ▶ Samalla opitaan ystävyyttä
- ▶ Tällä portaalla halutaan tietää, mitä mieltä muut ovat omista tunteista ja haluista edetä rakkausasioissaan
- ▶ Tällä portaalla koetaan ihastusta – mutta ei kuvitellakaan kertomasta siitä ihastuksen kohteelle vaan puhuu siitä ensin esimerkiksi ystävälleen

6- Tuttu ja kaverille kerrottu



"Minusta Kalle on ihana, onko sinustakin?"



"Et ikinä saa kertoa Kallelle, että tykkään hänestä"



"Kenestä sinä tykkäät?"



"Kenestäköhän Kalle tykkää?"

7- Tykkään sinusta

- ▶ Tykkään sinusta -portaalla uskalletaan jo kertoa ihastumisen tai rakastumisen tunteista kohteelle
- ▶ Uskalletaan osoittaa tunteensa ja altistua sille, että kohteen vastakaiku saattaa olla myönteinen tai kielteinen
- ▶ Opitaan erilaisia keinoja kertoa ihastumisen tunteista ja tavoitella seurustelua
- ▶ Loppujen lopuksi ihastuksen kohteen reaktio ei ole niin tärkeää kuin se, että on uskaltanut kertoa omasta ihastuksestaan

7- Tykkään sinusta

"Olen jo kauan ollut ihastunut Kalleen"

"Kirjoitin hänelle kirjeen"

"Kaisakin sanoi Kallelle, että minä tykkään siitä"

"Tykkääköhän Kalle minusta?
En uskalla kysyä vielä"

Tehtävä

- ▶ Miltä/missä tuntuu kun ihastuu tai rakastuu? Väritä kuvaan
- ▶ Miten voi osoittaa ihastumista? Sanat, eleet, teot, katseet
- ▶ Miltä tuntuu kaverisuhteessa ja miltä tuntuu ihastumissuhteessa?
- ▶ Millainen on hyvä ystävä?

Lähteet

- ▶ Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Edita.
- ▶ Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus-seksuaalisuuden portaat. Minerva kustannus Oy.

Liite 7.

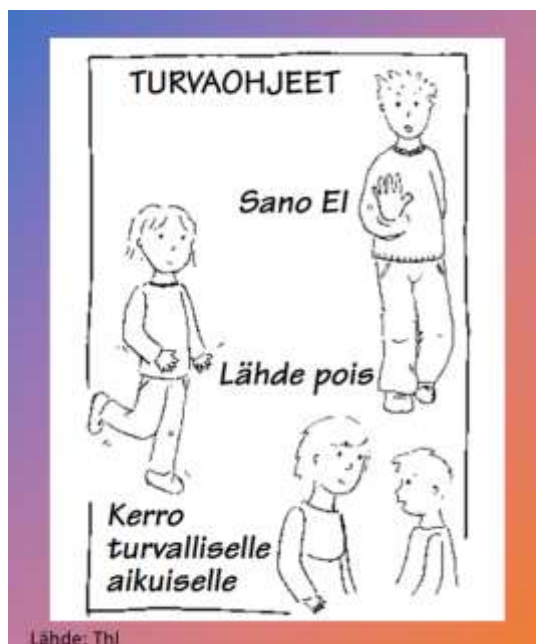
Power point tunne- ja turvataidot



- Taitoja joiden avulla opitaan tunnistamaan omia tunteita sekä huomioimaan niitä
- Niiden tarkoituksena on edistää itsearvostusta, itseluottamusta ja vahvistaa sosiaalisia taitoja
- Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat solmimaan ja ylläpitämään ystävyys-suhteita



- Tunteet ovat näkymättömiä, vain kehossa ja mielessä tapahtuvia sekä tuntuvia asioita
- On tärkeää oppia tunnistamaan, mikä itsestä tuntuu hyvältä ja mikä huonoilta
- Kaikki tunteet ovat sallittuja, eikä mitään tunnetta tarvitse peittää tai hävetä
- On tärkeää ymmärtää, että tunne on eri asia kuin teko



Lähde: Thi

Turvaohje

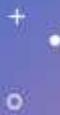
- On tärkeää, että jokaiselta löytyy joku aikuinen, jolle kertoa huolista
- Pohdi mielessäsi, kuka on sinun turva aikuisesi?



- Olemme kaikki erilaisia- tummia ja vaaleita, pitkiä ja lyhyitä, isokokoisia ja pienikokoisia
- Meissä on sellaisia ominaisuuksia ja piirteitä, joista iloitsemme ja olemme ylpeitä, mutta myös sellaisia, joista emme niin paljon pidä
- Kuitenkin on tärkeää, että hyväksymme itsemme sellaisina kuin olemme
- Maailmassa ei ole ketään toista ihon samantilaista



- Meillä kaikilla on vahvuuksia, asioita joissa olemme hyviä ja jotka tuottavat meille iloa
- Jokainen on hyvä jossakin
- Jokainen meistä on tärkeä ja arvokas riippumatta siitä, mitä osaamme ja millaisia ominaisuuksia meillä on
- Pohtikaa ryhmissä, missä olette itse hyviä ja missä kaverinne ovat hyviä?



*"Jokaisella on oikeus
opetella, tehdä virheitä
ja oppia"*

- Kaikessa ei voi olla hyvä, eikä tarvitsekaan
- Joskus myös epäonnistumme ja joskus teemme virheitä, valehka kuinka yrittäisimme
- On tärkeää hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, joskus myös epäonnistuvana ja virheitä tekevänä
- Pohtikaa missä voitte epäonnistua tai tehdä virheitä?



*Huomaa
hyvä
itsessäsi*

*Keksi omaa luonnettasi kuvaavat
sanat oman nimesi
alkukirjaimista*

esim. Heidi

H- huomaavaainen

E- empaattinen

I- innostava

D- duunaava

I-itsenäinen

Ystävällinen	Rohkea	Kiva
Lempeä	Veikeä	Monitaitoinen
Iloinen	Hauska	Osallistuva
Sinnikäs	Tietävä	Kantaa ottava
Avulias	Päättäväinen	Leikkisä
Antelias	Reilu	Eloisa
Huolellinen	Rehellinen	Päättäväinen
Innokas	Oikeudenmukainen	Vahva
Ihana	Sätellevä	Luova
Harkitsevainen	Hyväkeyvä	Määrätietoinen
Pirteä	Ymmärtäväinen	Älykäs
Vastuuntuntoinen	Kuuntelevainen	Myötätuntoinen
Jutteleva	Rohkaleiva	Jämäkkä

Pohdiskeleva	Suvaitsevainen	Rauhallinen
Lämmin	Toisia huomioon ottava	Etevä
Rento	Virkeä	Kekseliäs
Joustava	Miettiväinen	Kannustava
Taiteellinen	Perusteellinen	Aloitteellinen
Ymmärtäväinen	Keskusteleva	Tunteellinen
Viisas	Turvallinen	Mukava
Oppivainen	Vastuullinen	Huumorintajuinen
Aurinkoinen	Rauhallinen	Sosiaalinen
Toimielias	Huomaavainen	Kohtelias



Kirjoita kukan lehtiin,
millaisia tunteita
kyseinen lehti sinussa
herättää tai mitä teet
silloin, jos sinulla on
sellainen tunne.



- Andell, M., Lajunen, K. & Ylerius-Lehtonen, M. 2016. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Terveiden ja hyvinvoivien lasten ja nuorten tutkimuskeskus. Juvenes Print: Suomen yliopistopaino Oy.

Liite 8.

Power point murrosiän muutokset

A content slide for a presentation. The background is dark grey with a vertical green bar on the left. The title "MIKÄ IHMEEN MURROSIÄKÄ?" is written in white, uppercase letters. Below the title is a list of bullet points in white text.

MIKÄ IHMEEN MURROSIÄKÄ?

- Murrosikä on aikakausi, jolloin kehityt lapsesta biologisesti aikuiseksi
 - Oikeus silti olla nuori/lapsi
- Alkaminen ja kesto yksilöllinen!
 - Alkaa keskimäärin 8-14 vuotiaana ja kestää keskimäärin 3-5 vuotta
- Yleistä, että alkaa tytöillä poikia aikaisemmin
- Tunne siitä, että omassa murrosiässä on jotain poikkeavaa, on tavallista!

MITÄ TAPAHTUU?



- Kasvupyrähdys
- Karvoitus lisääntyy
- Iho ja hiukset rasvoittuvat nopeammin -> finnejä alkaa ilmaantua
- Mielialat vaihtelevat
 - Voi tulla konfliktejä perheen kanssa
 - Toisaalta puhumattomuus
 - Koulumenestys voi huonontua
 - Toisaalta korostunut ylikiltteys
 - Mieli tasoittuu kun aivot kehittyvät ja keho tottuu hormoneihin
- Keho alkaa saada feminiinisiä piirteitä
 - Rinnat alkavat kasvaa
 - Lantio luut levenevät
 - Reisiin ja peppuun kertyy rasvaa
- Emättimestä alkaa erittyä valkovuotoa -> kuukautiset alkavat

POIKIEN MURROSIKÄ

- Kivekset alkavat kasvaa, myöhemmin myös penis
- Siemensyöksyt alkavat
- Keho alkaa muuttua maskuliiniseksi
 - Lihasmassa kasvaa
 - Hartiat levenevät
- Äänenmurros
 - Äänen korkeus voi vaihdella hallitsemattomasti

LÄHTEET:

- Terveyskyliä. Murrosikä. <https://www.terveyskylya.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4>
- Terveyskyliä. Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy. <https://www.terveyskylya.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murros%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>
- Väestöliitto. Keho ja kehon toiminnot. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/mita-on-seksuaaliterveys/keho-ja-kehon-toiminnot/>
- Väestöliitto. Miksi murrosiässä tunteet myrskyävät? <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miksi-murrosiassa-tunteet-myrskyavat/>
- Väestöliitto. Mikä on äänenmurros? <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-aanenmurros/>
- Väestöliitto. Mitä murrosiässä tapahtuu? <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>
- Väestöliitto. Murrosikä. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>

Liite 9.

Power point seksuaalinen suuntautuminen & sukupuolen moninaisuus



HETEROSEKSUAALISUUS



Henkilö tuntee vetoa eri
sukupuolen edustajaan mitä itse
on

-> tyttö ihastuu poikaan

-> poika ihastuu tyttöön

KUORI

HOMOSEKSUAALISUUS

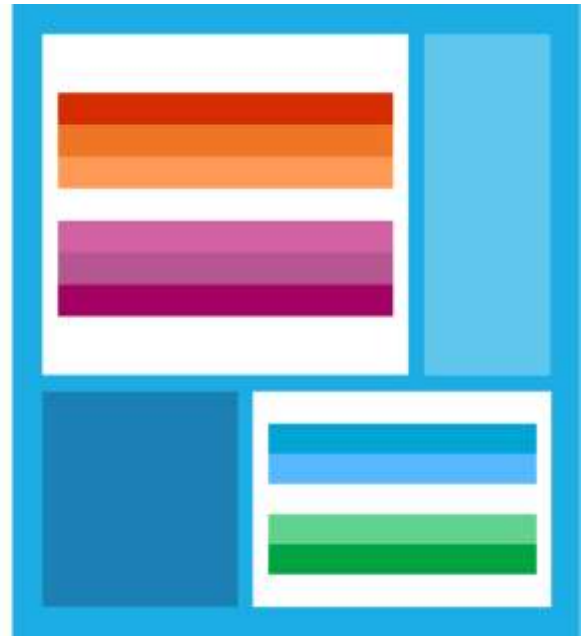
Henkilö tuntee vetoa oman sukupuolen
edustajaan

-> Tyttö ihastuu tyttöön

-> Poika ihastuu poikaan

Tytöistä pitävä tyttö voi kutsua itseänsä
myös lesboksi

KUORI



BISEKSUAALISUUS

Henkilö tuntee vetoa kumpaankin sukupuoleen

-> tyttö ihastuu poikiin ja tyttöihin

-> poika ihastuu poikiin ja tyttöihin

HELE



ASEKSUAALISUUS



Tuntee vetoa romanttisesti toiseen ihmiseen, mutta vain vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa

-> Poika ihastuu tyttöön, mutta ei halua harrastaa seksiä.

-> Tyttö ihastuu poikaan, mutta ei tunne erityistä halua harrastaa seksiä tämän kanssa

-> Tyttö ihastuu tyttöön jne.

HELE

SUKUPOOLEN MONINAISUUS



Jokaisen ihmisen kokemus sukupuolesta on yksilöllinen

Käsitys kahdesta sukupuolesta sulkee ulos ne, jotka eivät mahdu perinteisen naisen tai miehen muottiin

Kuten seksuaalista suuntautumista, ei myös sukupuoliakaan voi päätöksellään muuttaa

KUORI

CISIHMINEN (BINÄÄRI)

Ihmisen sukupuoli vastaa heille syntymässä määritettyä sukupuolta

-> Tytöksi syntynyt kokee olevansa tyttö

KUORI

TRANSIHMINEN (EI-BINÄÄRI)



Yleistermi henkilölle, jonka sukupuoli tai sen ilmaisu eroaa siitä sukupuolesta, joksi hänet on syntymässä määritelty

- Transsukupuolisuus
- Transvestisuus
- Muunsukupuolisuus
- Sukupuolettomuus
- Intersukupuolisuus

KUORI

TRANSSUKUPUOLISUUS



Ihmisen sukupuoli ei vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta

Sukupuoli-identiteetti yleensä mies tai nainen (voi olla myös muunsukupuolinen)

->Tytöksi syntynyt kokee olevansa poika
= transmies

->Pojaksi syntynyt kokee olevansa tyttö
= transnainen

Sukupuolen korjaus/ sukupuolen juridinen vahvistaminen mahdollista!

KUORI

TRANSVESTISUUS

Henkilö haluaa ilmaista esimerkiksi pukeutumalla toista sukupuolta kuin hänelle on syntymässä määritetty

-> poika haluaa meikata ja pukeutua mekkoihin

Transvesiitti on usein tyytyväinen synymässään määriteltyyn sukupuoleensa

16.1.2017



MUUNSUKUPUOLISUUS

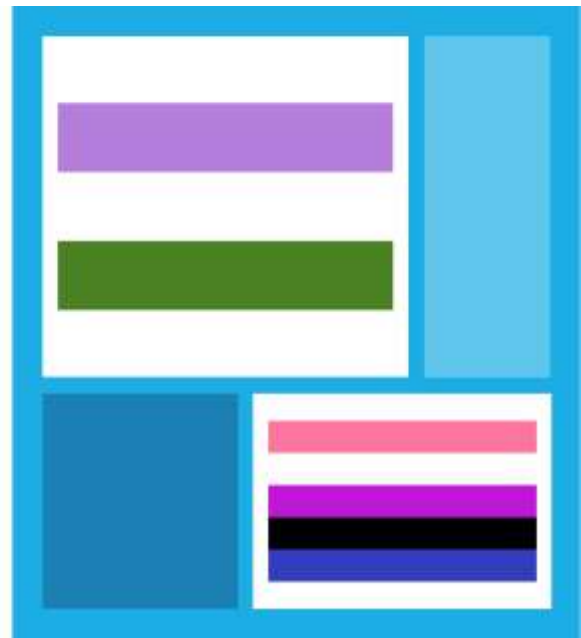
Ihminen voi olla sekä tyttö että poika tai jotain siltä väliltä tai ei mitään

-Gender fluid (sukupuolijoustava) -> joskus tuntuu tytöltä, joskus pojalta

-Gender queer -> henkilö ei halua määrittää sukupuoltaan

-Sukupuoleton

16.1.2017



INTERSUKUPUOLISUUS

Henkilöllä on sekä pojan että tytön sukupuolielimiä tai niitä puuttuu

-> Poika, jolla on penis ja kivekset mutta myös kohtu

-> Tyttö, jolla on vagina, muttei kohtua ja munasarjoja

Lääkäri määrittää binäärisen sukupuolen syntyessä

HL1200



LISÄÄ ERI SEKSUAALISIA
SUUNTAUTUMISIA...

HL1200

PANSEKSUAALISUUS



Tuntee vetoa kaikkia sukupuoliä kohtaan

ILUMI

QUEER

Kuten Gender queer; ei halua määrittää seksuaalista suuntautumistaan

ILUMI

LÄHTEET

Seta. Intersukupuolisuus. https://seta.fi/sateenkaaritieta/sukupuolen-moninaisuus/intersukupuolisuus/?gclid=Cj0KCQiA7NK8BhDBARisAHbXC858n5WVVkWWuqAxAPEAuJ_ZVkmQO-b2hwpWYg89porPTGInLooWpPgaA183EALw_wcB

Seta. Muunsukupuolisuus. <https://seta.fi/sateenkaaritieta/sukupuolen-moninaisuus/muunsukupuolisuus/>

Seta. Seksuaalinen suuntautuminen. https://seta.fi/sateenkaaritieta/seksuaalinen-suuntautuminen/?gclid=Cj0KCQiA7NK8BhDBARisAHbXC87XG-wE3ZOGgJ0YAk0vWA3i2IyqOZnMrc8wSi5T55yHKaTVaYU2B4wgAvhZEAUw_wcB

Seta. Sukupuolen moninaisuus. <https://seta.fi/sateenkaaritieta/sukupuolen-moninaisuus/>

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. Intersukupuolinen keho. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/intersukupuolinen-keho/>

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. Sukupuolen moninaisuuden sanasto. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuolen-moninaisuuden-sanasto/>

THL. Sukupuolen moninaisuus. 2020. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus>