



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Kauppinen, O., Lahti, J. & Rainto, S. 2021. Kuukautisiin liittyvän ohjauksen ja seksuaalikasvatuksen uudet tuulet. Oamk Journal 25/2021.

<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021061637910>

# Kuukautisiin liittyvän ohjauksen ja seksuaalikasvatuksen uudet tuulet

22.6.2021 - Kauppinen Oona, Lahti Johanna, Rainto Satu

Kuukautiset aiheuttavat usein nuorelle tytölle hämmennystä, epävarmuutta ja jopa pelkoa. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattihenkilöiden velvollisuuksiin kuuluu ottaa seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat puheeksi esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveystarkastusten yhteydessä. Tätä varten terveydenhuollon henkilöstö tarvitsee erilaisia konkreettisia menetelmiä ja apukeinoja.



Nuorten on tärkeää saada luotettavaa ja oikeanlaista tietoa kuukautisista, koska se auttaa suhtautumaan aikuiseksi kasvamiseen myönteisesti (kuva: cottonbro/Pexels.com)

Nuoret tarvitsevat murrosiässä yksityiskohtaista tietoa ja ohjausta muuttuvasta kehostaan. Erityisesti kehon ulkonäköön, kuten rintoihin, karvoitukseen, sukupuolielimiin ja painoindeksiin sekä kehon toimintoihin, kuten siemensyöksyihin

ja kuukautisiin liittyvät asiat mietityttävät nuoria. Perustiedot kehon eri osista ja toiminnasta, kuten sukupuolielinten anatomiasta ovat tarpeellisia. [1]

Nuoret ovat kiinnostuneita kehon ulkonäöstä ja sen toiminnan normaaliudesta, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä mahdollisuuksistaan vaikuttaa itse kehon ulkonäköön ja toimintaan. Tutkimuskirjallisuuden mukaan poikien kysymykset kohdistuvat pääasiassa häpykarvoitukseen ja muuhun kehon karvoitukseen, kun taas tyttöjen kysymykset keskittyvät rintojen kokoon ja kuukautisiin. [1] Luotettava ja oikeanlainen ohjaus kuukautisista auttaa tyttöä ymmärtämään naiseuttaan, suhtautumaan siihen myönteisesti ja häpeilemättä sekä lisää turvallisuuden tunnetta. [2]

## Kuukautiset – tytöstä naiseksi

Tavallisesti kuukautiset alkavat suomalaisella tytöllä 10–16-vuotiaana ja keskimäärin 12–13-vuoden iässä [1] [2]. Länsimaissa menarkeikä eli kuukautisten alkamisikä varhaistui 1800-luvun puolivälistä tasaisesti noin 0,3 vuotta kymmenessä vuodessa 1970-luvulle asti. Eurooppalaisten tutkimusten perusteella menarkeiän lasku on tasaantunut noin 13 vuoteen viime vuosikymmenten aikana. Erilaisia viitteitä kuukautisten alkamisiän varhaistumisesta uudelleen on havaittu. [3] [4]

Kuukautisten alkamisikään vaikuttavat pääosin perimä ja elintavat, mutta myös esimerkiksi lapsuudessa sairastetut vaikeat sairaudet ja niiden lääkitys voivat olla merkityksellisiä. [2] Paino on myös yksi kuukautisten alkamisajankohtaan vaikuttava tekijä. Tutkimusten mukaan ylipainoisuuteen taipuvaisilla tytöillä kuukautiset alkavat aiemmin kuin hentorakenteisilla. [1] [2] Viime vuosikymmeninä lasten ja nuorten ylipaino on yleistynyt. [5]

# Seksuaali- ja lisääntymisterveyden varhainen puheeksiotto

Yksi yleisimpiä uskomuksia on, että aikainen seksuaalikasvatus kannustaa nuoria aloittamaan seksuaalisen kanssakäymisen varhain. Väitteen tueksi ei ole näyttöä, ja siksi virheellisiä käsityksiä tulisi oikaista. Standardien mukainen varhainen seksuaalikasvatuksen aloitus vähentää aiheisiin liitettyä kiusallisuutta sekä helpottaa aiheiden käsittelyä murrosiässä asioiden ollessa jo entuudestaan tuttuja. Tärkeää on lasten valmius käsitellä seksuaalisuuteen liittyviä asioita ennen niiden kohtaamista. Seksuaalikasvatuksen sisältöä tulisi kerrata myöhemmin siten, että asioita käsitellään kerta kerralta yksityiskohtaisemmin lapsen tai nuoren kehitysvaiheen mukaan. Kyseistä lähestymistapaa perustellaan sillä, että lasten kyky ymmärtää asioita kehittyy iän myötä. [6]

Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisen velvollisuuksiin kuuluu koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuksissa ottaa seksuaalisuuteen liittyvät asiat puheeksi. Esimerkiksi määräaikaistarkastuksissa terveydenhuollon ammattilaisen on luonnollista käsitellä nuoren kanssa seksuaaliterveyteen liittyviä teemoja, kuten kuukautisia. [7]

Puheeksi ottamisen lisäksi ohjauksessa keskeistä on tiedon antaminen ja ohjattavan seksuaalisuuden hyväksyminen. [8] Kouluterveydenhuollossa annettava terveysneuvonta ja -ohjaus tulee sovittaa lapsen kehitystason mukaisesti. [9] Seksuaalisuuteen liittyvä opetus ja ohjaus auttavat nuorta oppimaan niitä asioita, joiden avulla hän ymmärtää paremmin sekä itseään että ympäröivää yhteiskuntaa kasvaessaan. [10]

## Media nykyaikaisen seksuaalikasvatuksen tukena

Terveydenhuollon henkilöstö tarvitsee konkreettisia apukeinoja seksuaalisuuden puheeksi ottamisen tueksi. [7] Koska etenkin nuoret käyttävät tiedon hankinnassa

mediaa ja erilaisia teknologioita, tulisi se ottaa huomioon myös oppimateriaaleja kehittäessä. Perinteinen painettu oppikirja ei välttämättä ole paras keino tavoittaa nuoria, vaan muitakin lähestymistapoja tulisi hyödyntää ja käyttää.

Opetusmateriaaleina voi kokeilla esimerkiksi erilaisia verkkolähteitä, lyhytelokuvia ja älypuhelinsovelluksia. [6]

Keväällä 2021 valmistuneen toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi nykyaikaisen seksuaalikasvatuksen tueksi opetusvideo kuukautisista. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten seksuaaliterveyttä antamalla heille kattavasti ja helposti ymmärrettävästi luotettavaa tietoa kuukautisista. Opetusvideon avulla haluttiin tuoda tyttöjen elämään avointa keskustelua kuukautisista niin kavereiden, perheen kuin terveysalan ammattilaistenkin välille.

Opetusvideon (video 1) avulla ammattilaiset ja vanhemmat voivat kertoa, opettaa sekä antaa nuorelle tietoa kuukautisista tai he voivat käyttää sitä keskustelun avauksena helpottamaan kuukautisten puheeksiottoa. Keskustelua on mahdollista käydä opetusvideon eri osa-alueiden tai heränneiden kysymysten pohjalta. Videon yhtenä tavoitteena on myös olla nuoren tytön ”ensimmäinen tieto ja oppi” kuukautisista.



VIDEO 1. Mitä on kuukautiset? Opetusvideo kuukautisista (Oona Kauppinen ja Johanna Lahti)

Kauppinen Oona, terveydenhoitajaopiskelija  
Oulun ammattikorkeakoulu/Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Lahti Johanna, terveydenhoitajaopiskelija  
Oulun ammattikorkeakoulu/Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Rainto Satu, lehtori  
Oulun ammattikorkeakoulu/Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Lahti, J. & Kauppinen, O. 2021. Kuukautiset – nuoren seksuaalikasvatus. Opetusvideo kuukautisista. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104185049>

## Lähteet

[1] Bildjuschkin, K. (toim.) 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Työpäpaperi 35/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 30.3.2021.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-542-4>

[2] Ihme, A. & Rainto, S. 2015. Naisen terveys. Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävä hoitotyö. 3. uud. p. Keuruu: Otava.

[3] Tiitinen, A. 2019. Normaali kuukautiskierto. Lääkärikirja Duodecim.

Terveyskirjasto. Hakupäivä 30.8.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00158](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158)

[4] Kuortti, M. 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja -kulttuuri. Arvot, riskit ja valinnat. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 13.3.2021.

<http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8806-1>

[5] Hero, M., Keskinen, P. & Saha, M.-T. 2018. Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta. Pfizer Oy. Opaskirjanen. Hakupäivä 11.3.2021.

[https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620\\_Pfizer\\_Puberteetti\\_LAYLR\\_3.pdf](https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf)

[6] Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2014. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Toteuttamisohjeet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 10.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014092644952>

[7] Halonen, M. & Kuortti, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (8), 873–879. Hakupäivä 11.3.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14270>

[8] Opiskeluterveydenhuollon opas. 2021. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. Hakupäivä 30.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9695-3>

[9] Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki: Edita Prima Oy. Hakupäivä 30.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225962>

[10] Komulainen, J., Kukkonen-Harju, K. & Tarnanen, K. 2020. Lihavuus lapsilla ja nuorilla. Käypä hoito. Hakupäivä 21.4.2021. <https://www.kaypahoito.fi/khp00051>

## METATIEDOT

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 25/2021

**Julkaisuvuosi:** 2021

**Tekijätiedot:** Kauppinen Oona, Lahti Johanna, Rainto Satu

**Oikeudet:** CC BY-SA 4.0

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021061637910>

**Tiivistelmä:** Vuosien saatossa kuukautisten alkamisikä on aikaistunut. Monille kuukautiset ja muut murrosiän tuomat muutokset aiheuttavat hämmennystä ja epävarmuutta. Nuorten on tärkeää saada luotettavaa ja oikeanlaista tietoa kuukautisista, koska se auttaa suhtautumaan aikuiseksi kasvamiseen myönteisesti. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattihenkilöiden velvollisuuksiin kuuluu ottaa seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat puheeksi esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveystarkastusten yhteydessä. Tätä varten terveydenhuollon henkilöstö tarvitsee erilaisia konkreettisia menetelmiä ja

apuvälineitä. Artikkelissa käsitellään seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämistä sekä sen merkitystä nuorille. Nuorille on tärkeää käsitellä asioita jo ennen niiden kohtaamista. Lisäksi heille tulee antaa terveysneuvontaa ja -ohjausta, jotta he saavat yksityiskohtaista tietoa muuttuvasta kehosta. Lisäksi artikkelissa käsitellään nykyaikaisten menetelmien, kuten esimerkiksi opetusvideon hyödyntämistä seksuaalikasvatuksessa.