

OPINNÄYTETYÖ

Seksuaalikasvatusta nuorille aikuisille

Seksuaalikasvatukseen liittyvien
tarpeiden tunnistaminen ja edistäminen
Nuorten toimintakeskus Verstaalla

Suvi Lerkkänen

Yhteisöpedagogi AMK
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(9/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi AMK

Tekijät: Suvi Lerkkanen

Opinnäytetyön nimi: Seksuaalikasvatusta nuorille aikuisille. Seksuaalikasvatukseen liittyvien tarpeiden tunnistaminen ja edistäminen Nuorten toimintakeskus Verstaalla.

Sivumäärä: 46 ja 1 liitesivu

Työn ohjaaja(t): Minna Rajalin

Työn tilaaja(t): Nuorten toimintakeskus Verstaas, Sopimusvuori ry, Leena Ulmanen

Opinnäytetyöni tilaaja on Sopimusvuori ry:n yksikkö Nuorten toimintakeskus Verstaas. Verstaas tuottaa kuntouttavaa päivätoimintaa 17-30-vuotiaille nuorille. Opinnäytetyö käsittelee nuorten aikuisten seksuaalikasvatukseen liittyviä tarpeita. Työn tavoitteena on tutkia, millaisia tarpeita Verstaan nuorilla on liittyen seksuaalikasvatukseen ja millä keinoilla näitä tarpeita voidaan edistää Verstaan toiminnassa. Työn teoreettinen viitekehys perustuu mielenterveyden ja seksuaalisuuden välisen yhteyden tarkastelulle aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla kuudelta Verstaan nuorelta. Aineiston analyysimenetelmänä oli sisältölähtöinen analyysi.

Tutkimustulokset osoittavat, että kohderyhmä tunnistaa tarpeen seksuaalikasvatukselle. Peruskoulussa saatu seksuaalikasvatus on ollut riittämätöntä, heteronormatiivista ja kliinistä. Tietämättömyys seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on aiheuttanut paljon hämmennystä ja ahdistusta nuoremmalla iällä, koska aiheeseen on liittynyt häpeää ja siitä on ollut vaikeaa keskustella aikuisten kanssa. Tulokset osoittavat, että tämän kohderyhmän keskeinen tarve on päästä käymään keskustelua seksuaalisuuden eri teemoista ja saada vertaistukea. Tärkeitä aiheita ovat esimerkiksi seksuaalisuuden moninaisuus, parisuhdetaidot ja seksuaalisuuden yksilöllisyys. Kohderyhmän mielestä Verstaalla seksuaalikasvatusta voitaisiin edistää erilaisilla pienryhmillä, teemapäivillä, vierailuilla ja jakamalla ajan tasalla olevaa tietoa.

Tämä opinnäytetyö lisää tietoisuutta seksuaalisuuden merkityksestä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja miten tärkeää on huomioida seksuaalikasvatukseen liittyviä teemoja osana mielenterveystyötä.

Asiasanat: seksuaalisuus, seksuaalikasvatus, mielenterveys, nuoret aikuiset

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator

Author: Suvi Lerkkanen

Title: Sex education for young adults. Identifying and promoting sex education related needs at Nuorten toimintakeskus Verstas

Number of Pages: 46 and 1 attachment pages

Supervisor(s): Minna Rajalin

Commissioned by: Nuorten toimintakeskus Verstas, Sopimusvuori ry, Leena Ulmanen

My thesis was commissioned by Sopimusvuori's unit Nuorten toimintakeskus Verstas. Verstas produces rehabilitative daytime activities for young people aged 17-30. The subject of my investigation was sex education related needs of young adults. The purpose of the thesis was to discover what kind of needs this target group has and how these needs can be promoted at Verstas. The theoretical framework of the study was based on the examination of the connection between mental health and sexuality on the basis of previous research literature.

The thesis was implemented as a qualitative research. The research material was gathered from six youth at Verstas using thematic interview. The method of analysis was qualitative content analysis.

According to the research results this target group identifies the need for sex education. Sex education was insufficient, heteronormative and clinical at comprehensive school. Ignorance of sexuality issues has caused a lot of confusion and anxiety at a younger age because there was something shameful about sexuality and it was difficult theme to discuss with adults. According to the interviewees the main need of this target group is to reflect on different themes of sexuality in a safe environment and to receive peer support. Important topics are for example sexual diversity, relationship skills and uniqueness of expressing one's sexuality. In the opinion of the target group various small groups, theme days, visitors and sharing up-to-date information would be good ways to promote sex education at Verstas.

This thesis increases understanding and knowledge of how sexuality is a meaningful part of comprehensive well-being and how important it is to take account of themes related to sex education as part of mental health work.

Keywords: sexuality, sex education, mental health, young adults

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJAN ESITTELY	8
	2.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet	9
3	SEKSUAALISUUS.....	11
	3.1 Seksuaalisuuden portaat.....	12
	3.2 Seksuaalikasvatus	15
	3.3 Virallisen seksuaalikasvatuksen puutteet.....	16
4	MIELENTERVEYS.....	18
	4.1 Mielenterveyden riskitekijät ja -häiriöt.....	19
	4.2 Mielenterveyden ja seksuaalisuuden välinen yhteys	19
	4.3 Vähemmistöstressin vaikutus mielenterveyteen	21
	4.4 Seksuaalinen kaltoinkohtelu	22
5	KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS JA TUTKIMUSMENETELMIEN VALITSEMINEN	24
	5.1 Teemahaastattelu	24
	5.2 Lähdeaineiston hyödyntäminen	26
	5.3 Eettiset kysymykset	27
	5.4 Tutkimusaineiston kerääminen	28
6	TUTKIMUSAINIESTON ANALYSOINTI.....	30
	6.1 Moninaisuus osana seksuaalisuutta ja seksiä.....	31
	6.2 Kommunikointitaitoja vahvistamalla kohti kestävämpiä ihmissuhteita	34

6.3 Seksuaalikasvatus mielenterveyden tukena	35
6.4 Verstaan näköinen seksuaalikasvatus	37
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	40
7.1 Itsearvio	42
LÄHTEET	44
LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on seksuaalikasvatus Verstaalla ja miten nuorten siihen liittyvät toiveet ja tarpeet voidaan huomioida entistä paremmin osana Verstaan toimintaa. Opinnäytetyöni tilaaja on Sopimusvuori ry:n nuorten toimintakeskus Verstas, joka tuottaa tavoitteellista matalan kynnyksen starttitoimintaa 17–30-vuotiaille nuorille. Opinnäytetyössäni vastaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaisia tarpeita tällä kohderyhmällä on koskien seksuaalikasvatusta?
- 2) Millä keinoilla Verstaan nuorten mielestä seksuaalikasvatusta voidaan edistää?

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa yksilön kokemuksilla on painoarvoa ja pienestä määrästä tuotetaan paljon merkittävää tietoa, jotta aihetta voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisemmin (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 105). Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa syvällistä tietoa ja kehittämisideoita, joiden avulla nuorten seksuaalikasvatukseen liittyvät tarpeet voidaan huomioida entistä kattavammin osana Verstaan käytännöntyötä.

Opinnäytetyöni idea syntyi suorittaessani kehittävää harjoittelua Verstaalla. Harjoittelun aikana ohjasin harjoittelujaksoon kuuluvana kehittämistehtävänä ryhmäkokonaisuuden ihmissuhdetaidoista ja seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista. Seksuaalikasvatus on itselleni sydämen asia ja näkemykseni on, että yksilön seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset tulevat usein sivuutetuksi, kun keskustellaan hyvinvoinnin edistämisestä. Tällaiselle ryhmälle oli selvästi tarve, sillä ryhmä oli siihen osallistuneille merkityksellinen kokemus ja se sai osakseen paljon positiivista palautetta. Merkityksellisyys syntyi mahdollisuudesta saada vertaistukea ja jakaa luottamuksellisesti henkilökohtaisia asioita sallivassa ympäristössä. Keskeisiä ryhmässä nousseita teemoja olivat ihmissuhteisiin liittyvistä odotuksista syntyvät ristiriidat ja seksuaalisen väkivallan ja –häirinnän kokemusten, ja ulkonäköpaineiden negatiiviset vaikutukset oman seksuaali-identiteettiin.

Tällaiset pohdinnat ja kokemukset ovat valitettavan yleisiä. Helsingin sanomissa (Salonen & Halonen 2019) julkaistussa mielipidekirjoituksessa vaaditaan seksuaalikasvatuksen päivittämistä nykypäivään. Näkökulma on edelleen hyvin heteronormatiivinen, sukupuolen- ja seksuaalisuuden moninaisuutta ei huomioida tarpeeksi ja keskustelu nautinnosta jää pelottelun jalkoihin. Puutteellinen seksuaalikasvatus voi olla terveysriski, sillä se tekee näkymättömiksi vähemmistöihin kuuluvien nuorten kokemukset omasta seksuaalisuudesta, ja oikean tiedon ja tur-

vataitojen puute voi lisätä esimerkiksi seksitautien ja seksuaalisen väkivallan kokemusten riskiä. Kun nuori tietää oikeutensa, hän osaa vetää rajansa ja uskaltaa todennäköisemmin kertoa ikävistä kokemuksista, kuten ahdistelusta. Koska seksuaalisuus on dynaaminen, joka muuttuu ja kehittyy muun kasvun mukana, puutteellinen seksuaalikasvatus mahdollistaa myös sen, että varttuessaan nuorilla ei ole valmiuksia kohdata seksuaalisuuteen liittyviä haasteita, kuten haluttomuutta, ihmissuhteisiin liittyviä haasteita tai yhteiskunnan odotuksien ja omien tarpeiden välisiä ristiriitoja. Nämä kysymykset voivat aiheuttaa hämmennystä, häpeää ja heikentää itsetuntoa, mikä vaikuttaa hyvinvointiin. Opinnäytetyössäni jatkan tämän aiheen tutkimista syväluotaavammin todentamalla seksuaalikasvatuksen merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Taustateorianaan avaun seksuaalisuuden ja mielenterveyden välistä yhteyttä.

Raporttini alussa esittelen tilaajan ja avaun sekä kehittämistyön tarvetta, että tavoitteita. Seuraavassa luvussa käsittelen seksuaalisuutta keskeisien käsitteiden kautta, avaun lapsen psykoseksuaalista kehitystä Seksuaalisuuden portaat-mallin avulla ja käyn läpi seksuaalikasvatuksen keskeisimpiä lainalaisuuksia. Seuraavaksi avaun taustateoriaani mielenterveyden ja seksuaalisuuden välisestä yhteydestä. Luvut kolme ja neljä muodostavat opinnäytetyöni teoriapohjan eli tietoperustan. Tietoperustan luomisessa hyödynnän laaja-alaisesti erilaisia lähdeaineistoja. Seuraavaksi kuvaan kehittämisprosessin keskeisimmät vaiheet menetelmien valitsemisesta toimenpiteisiin. Raportin lopussa analysoin saatua aineistoa, peilaan sitä tietoperustaan ja vedän yhteen, mitä johtopäätöksiä saadun aineiston perusteella voidaan tehdä. Lopuksi arvioin kehittämisprosessin onnistumista.

2 TILAAJAN ESITTELY

Nuorten toimintakeskus Verstaas on yksi Sopimusvuori ry:n seitsemästä toimipisteestä, jotka tuottavat Tampereen kaupungille sosiaalista kuntoutusta ja kuntouttavaa työtoimintaa. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveystyötä ja toimia dementoivaa sairautta sairastavien henkilöiden sosiaalisen aseman ja hoitomahdollisuuksien parantamiseksi. Kaikissa toimintamuodoissa kantava ajatus on edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia erityisesti mielen- terveyden näkökulmasta. Tarkoituksena on tukea palvelunkäyttäjien hyvää elämää, oman polun löytämistä sekä arvokkaan kansalaisuuden toteutumista. Työtä ohjaavassa arvopohjassa korostuvat yhteisöllisyys, ilo ja ihmisarvon kunnioittaminen. (Sopimusvuori ry 2021.)

Verstaan toiminta on tavoitteellista matalan kynnyksen starttitoimintaa, joka on suunnattu 17–30-vuotiaille tamperelaisille nuorille. Pääsääntöisesti nuoret ohjautuvat mukaan toimintaan palvelupyynnöllä joko aikuissosiaalityön, TE- keskuksen tai suoraan Verstaan kautta siten, että ohjaaja lähettää yhdessä nuoren kanssa palvelupyynnön Tampereen kaupungin aikuissosiaali- toimeen. Toiminta on suunnattu osallisuutta vahvistavan kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaa- lisen kuntoutuksen asiakkaille. Kohderyhmää ovat erityisesti mielenterveyskuntoutujat, pitkä- aikaistyöttömät ja syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, jotka ovat hyvin haavoittuvassa asemassa ja vaarassa pudota yhteiskuntarakenteiden ulkopuolelle. Toimintamuodon perustana on sosi- aalinen kanssakäyminen, monipuolinen ryhmätoiminta ja mielekäs tekeminen, josta vastaa mo- niammatillinen ohjaajatiimi. Ryhmätoiminnan lisäksi nuorilla on mahdollisuus päästä kokeile- maan työ- ja työpajaympäristöissä eri ammattialojen avustavia tehtäviä esimerkiksi luovia teh- täviä, jotka palvelevat nuoren omia tavoitteita. Arvokas ja kunnioittava kohtaaminen on Vers- taan toiminnan perusta. Ohjaajien ja nuorten välisessä vuorovaikutuksessa korostuu ihminen ihmiselle- mentaliteetti ja ohjaajan rooli on olla läsnä ja toimia rinnalla kulkijana nuoren elämän haasteissa. Yhteisöllisyys on tärkeä arvo Verstaan toiminnassa ja sitä pyritään vaalimaan eri- laisin rituaalein. Yhteisöllisyyden kautta vahvistetaan osallisuutta ja toimintaa koskevat pää- tökset tehdään yhdessä nuorten kanssa. (Nuorten toimintakeskus Verstaas 2021.)

Toimintastrategiana on tehdä toiminnasta kävijöidensä näköistä, jotta se palvelisi mahdollisim- man kattavasti ja saisi nuoria sitoutumaan toimintaan. Nuorten mielipidettä kuullaan aktiivisesti ja heidän toiveitaan toiminnan kehityksessä pyritään huomioimaan mahdollisimman kattavasti. Luovuus ja taidelähtöiset menetelmät ovat merkittävä osa Verstaan toimintastrategiaa. Verstaan

toiminta on hyvin voimavaralähtöistä ja tavoitteena on vahvistaa nuorten osallisuutta, sosiaalisia vuorovaikutus- ja elämänhallintataitoja siten, että he kykenevät siirtymään eteenpäin joko työhön, opiskelemaan tai muihin palveluihin, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan. (Nuorten toimintakeskus Versta 2021.)

2.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet

Tarve seksuaalikasvatuksen edistämiseksi toimintaympäristössä nousi tilaajalta. Kehittävää harjoittelua suorittaessani kävimme keskustelua harjoitteluun kuuluvasta kehittämistehtävästä ja esille nousi, kuinka olisi tärkeää nostaa esille seksuaalisuuteen ja ihmissuhdetaitoihin liittyviä teemoja. Monella kohderyhmän nuorista on ihmissuhteisiin liittyviä haasteita ja kipuilua seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten suhteen, jossa he kaipaisivat tukea. Opinnäytetyöni tarpeellisuutta voidaan perustella yleisellä tasolla, sillä kohderyhmän saama seksuaalikasvatus peruskoulussa on yleisesti ottaen ollut riittämätöntä, biologiakeskeistä ja eksklusiivista, sillä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä ei ole huomioitu riittävän hyvin. Näin ollen seksuaalikasvatuksella ei ole voitu vastata nuorten tiedontarpeisiin. (Rantanen 2021.) Perustelen työn tarpeellisuuden liittyviä näkökulmia laajemmin teorialuvuissa 3.3.

Seksuaalisuus on aiheena herkkä ja haastava, sillä kohderyhmästä monella on kokemuksia seksuaalisesta kaltoinkohtelusta ja –väkivallasta, joten aiheita täytyy käsitellä hyvin sensitiivisesti ja vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuen. Seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemukset ovat nuorilla valitettavan yleisiä ja tällaisilla kokemuksilla voi olla hyvin pitkäkestoiset seuraukset. Viittaan tähän teemaan laajemmin luvussa 4.4. Ohjatessani pienryhmää, havainnoin osallistujien keskustelun ja minulle annetun palautteen kautta, että mahdollisuudelle käsitellä näitä teemoja oli selvästi tarve.

Yleisellä tasolla voidaan todentaa, että seksuaaliterveyden ja mielenterveyden välillä on yhteys, sillä panostamalla seksuaaliterveyteen voidaan nähdä positiivisia vaikutuksia myös mielenterveydessä ja vastaavasti edistämällä psyykkistä hyvinvointia, voidaan vahvistaa seksuaaliterveyttä. Erityisesti nuoruusikään liittyvät elämänmuutokset ja kehityskriisit kuten ensimmäinen seurustelusuhde, seurustelusuhteen päätyminen, seksuaalielämän aloittaminen, vähemmistöstressi tai vaikeus löytää sopivaa kumppania voivat haastaa hyvinvointia ja järkyttää mielenterveyttä siinä määrin, että nuori tarvitsee erityistä tukea. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 146–147.) On myös tärkeää tuoda esille erilaisten mielenterveyden haasteiden ja -häiriöiden vaikutuksia seksuaalisuuteen, sillä kokemukset seksuaalisesta haluttomuudesta ja heikentyneestä

suorituskyvystä ovat hyvin yleisiä silloin, jos henkilöllä on mielenterveysongelmia. Myös yleisimmin käytettävät mielialalääkkeet voivat aiheuttaa seksuaalisuuteen vaikuttavia sivuvaikutuksia, kuten kiihottumisvaikeuksia, seksuaalisen mielenkiinnon laskua ja kehollisia toimintahäiriöitä. Siksi on tärkeää, että näitä seikkoja nostetaan esille, sillä muutokset omassa seksuaalisuudessa voivat lisätä henkistä kuormitusta ja häpeän tunteita, mitkä heikentävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Kronström 2020, 435–436.)

Koska aihe on tärkeä, sovin yhdessä tilaajan kanssa, että voin jatkaa aiheeseen syventymistä ja tehdä siitä opinnäytetyöni. Opinnäytetyöni tavoitteena on kerätä syvällistä tietoa suoraan kohderyhmän nuorilta, kuinka he toivovat, että seksuaalikasvatukseen liittyviä teemoja voitaisiin ottaa esille tässä kontekstissa ja millaisia tarpeita he voivat tunnistaa sekä yksilötasolla, että objektiivisesti. Tavoitteena on tuottaa tietoa ja kehitysideoita, jotka palvelisivat Verstaan työtiimiä siten, että heidän on mahdollista kehittää toimintaa huomioimalla nuorten toiveita ja tarpeita entistä paremmin. Tällä tavoin voidaan tehostaa nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista.

3 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus ja siihen liittyvät teemat nousevat koko ajan enemmän ja enemmän osaksi keskustelua kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Rakentavan keskustelun pohjana täytyy olla yhteisymmärrys siitä, että käyttämillämme sanoilla on yhteinen merkitys. Arkikielessä seksuaalisuuden merkitys tyypistyy virheellisesti seksin synonyymiksi, vaikka todellisuudessa kyse on paljon moniulotteisemmasta asiasta. Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa. Se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. (THL 2010, 16.) Seksuaalisuutta voidaan tarkastella fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, henkisestä ja kulttuurisesta näkökulmasta. Ihmisen seksuaalisuus ei ole koskaan valmis, vaan se muuttuu elämänkaaren mukana. Se on aina vahvasti kokemuksellinen asia, mitä ei voi toisen puolesta määritellä (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10–11).

Omasta seksuaalisuudesta päättäminen kuuluu jokaisen oikeuksiin. Seksuaalioikeudet ovat syntyneet YK:ssa 1970-luvulla ja ne ovat tärkeä osa ihmisoikeuksia (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 16). Seksuaalioikeuksien tarkoituksena on sekä tehdä näkyväksi, että turvata jokaisen oikeus näkyä omana itsenään ja ilmaista omaa seksuaalisuuttaan, oikeus saada asianmukaista seksuaalikasvatusta ja seksuaaliterveyspalveluita, oikeus koskemattomuuteen, yksityisyyteen ja oikeus vaikuttaa, että seksuaalioikeudet toteutuvat. (Väestöliitto 2021.) Kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia täytyy kunnioittaa, suojella ja niiden täytyy toteutua, jotta myös ihmisen seksuaaliterveys toteutuu. Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan seksuaaliterveyteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Siinä ei ole kyse vain sairauden tai toimintahäiriön puuttumisesta. Hyvä seksuaaliterveys vaatii positiivista ja kunnioitettavaa asennetta seksuaalisuuteen, seksuaalisiin suhteisiin sekä halutessaan mahdollisuutta turvallisiin ja nautinnollisiin seksuaalikokemuksiin. Seksuaaliterveys kuuluu huomioida osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, koska se on tärkeä osa ihmisen terveyttä ja parhaimmillaan se voi toimia voimavarana. (Santalahti 2018.) Seuraavissa alaluvuissa avaan ihmisen seksuaalisuuden kehittymistä seksuaalisuuden portaat- mallin kautta, seksuaalikasvatuksen käsitettä ja reflektoin seksuaalikasvatuksen kehityskaarta.

3.1 Seksuaalisuuden portaat

On tarpeen käsitellä teemaa myös psykoseksuaalisen kehityksen näkökulmasta, koska se tekee näkyväksi, mikä merkitys varhaislapsuudelle on toimintaamme aikuisena ja miksi on tärkeää, että ihminen voi saada seksuaalikasvatusta jo pienestä lapsesta asti. Jos on joutunut jättämään välistä kehitysportaita tai on edennyt kehitysportailla omaan kehitykseen nähden liian aikaisin, se voi vääristää käsityksiä siitä, millainen on tasavertainen ihmissuhde tai nautinnollinen seksuaalielämä. Sen takia on tärkeää, että näitä käsityksiä on mahdollista reflektoida tuetusti myös aikuisiällä, sillä se vahvistaa ihmisen minäkuvaa, seksuaali-identiteettiä, ja edistää hyvinvointia. (Riihonen, Laru & Cacciatore 2015, 54.)

Seksuaalisuus on osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia jo lapsuudesta lähtien. Lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen rinnalla, siitä erottamattomana kokonaisuutena, kulkee lapsen psykoseksuaalinen kehitys. Se tarkoittaa seksuaalisuuden sisäistä, näkymätöntä kehitystä henkisenä ominaisuutena. Seksuaalisuuden kehittyminen etenee kuitenkin yksilöllisesti ja vaiheittain. Siihen liittyvät lapsen omat kehitysaikataulut, temperamentti, kasvuympäristö ja kokemukset. Kätilö, terveydenhoitaja Erja Korteniemi-Poikelan alun perin ideoima ja edelleen lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren (Korteniemi-Poikela ja Cacciatore 2010 ja 2015) kehittämässä seksuaalisuuden portaat- mallissa kuvataan portaittain ja kokonaisvaltaisesti etenevää seksuaalisuuden kehittymistä syntymästä aikuisuuteen asti. Mallissa kuvataan yhteensä yhtätoista sisäistä kypsyyttä määrittelevää kehitysporrasta, joka tekee näkyväksi lapsen ja nuoren kehitystehtävät ennen kuin voidaan saavuttaa aikuisen seksuaalisuus. Jokaisen kehitystehtävän ratkaiseminen auttaa siirtymään seuraavalle askelmalle. (Riihonen ym. 2015, 47–50) Esittelen seuraavaksi lyhyesti kaikki mallin 11 porrasta:

Olen ihana -portaalla lapselle (0–4 vuotta) rakentuu perusluottamus ja – turvallisuus aikuisiin, joka on seksuaalisen kehittymisen perusta. Olennaista on lapsen kokema läheisyys, hellyys ja turva kiintymyssuhteissa. Ensimmäisellä portaalla korostuvat lapsen uteliaisuus omaa kehoa kohtaan ja sopivuussääntöjen harjoittelu; missä ja miten omaa kehoa voi koskettaa. On tärkeää, että lapsi ymmärtää oikeutensa koskemattomuuteen, jolloin hän voi oppia sekä suojaamaan itseään toisten lasten loukkaavalta kosketukselta, että kunnioittamaan toisten koskemattomuutta. (Riihonen ym. 2015, 51.)

Tykkäyskaveri -portaalla lapsi (2–8 vuotta) opettelee ystävyuden pelisääntöjä ja tunnistamaan, mikä merkitys on sekä yksityisyydellä, omilla rajoilla. Ikätovereiden halailu voi tuntua lapsesta hauskalta leikiltä, mutta toisella osapuolella voi olla erilainen tunne, joten lasta tulee ohjata kysymään muilta, mitä he tuntevat ja kunnioittamaan toisten tunnekokemuksia. Tällä kehitysportaalla tykkääminen kohdistuu yleisesti ikätovereihin tai kodin ulkopuolisiin aikuisiin. Tykkäyskaveruudessa on kyse tykkäämisen tunteesta, ei aikuisten ihastumisasioista. (Riihonen ym. 2015, 51–52.)

Vanhempien ihailu -portaalla lapselle (3–9 vuotta) on tyypillistä, että hän kokee rakastumisen tunteita, joiden kohteena on vanhempi tai muu läheinen aikuinen, jonka lapsi kokee turvallisena ja ihailtavana. Aikuisen tehtävänä on tukea lasta osoittamalla, kuinka on hienoa, että lapsi tuntee näitä tunteita ja hän on myös rakastettu. On tärkeää, että lapselle syntyy kokemus, että hänen tunteensa on oikeanlainen ja hyväksytty. (Riihonen ym. 2015, 52.)

Idoli ihastuttaa -portaalla lapsi (6–12 vuotta) opettelee sekä kokemaan, että sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita haaveilemalla. Haaveilun kohteena on useimmiten julkisuuden henkilö tai muu arvostettu henkilö, jota voi ihailia etäältä. Unelmointi tarjoaa rakennusaineita itsetunnolle ja kehittää kykyä viihdyttää itseään mielikuvien kautta. Tällä portaalla lapset kokeilevat aikuisuuden rooleja leikkimällä idolejaan. (Riihonen ym. 2015, 52–53.)

Tuttu mutta salattu -portaalla opetellaan sietämään lähellä olevaan ihmiseen kohdistuvia ihastumisen tunteita, sillä ihastumisen kohteena on useimmiten tuttu ikätoveri. Ihastumisesta ei kuitenkaan vielä puhuta kenellekään, vaan siihen liittyviä tunteita käsitellään yksin, turvallisesti haaveillen. On yksilöllistä, missä iässä lapsi tai nuori saavuttaa tämän portaan. Toisille se on todellisuutta jo 8-vuotiaana, toisille vasta 13–18-vuoden iässä. Etenkin jos tuntee vetoa samaa sukupuolta olevaan ikätoveriin, voi kestää pitkään ennen kuin nuori uskaltaa kertoa tunteistaan ihastumisen kohteelle. Tästä syystä viidennellä portaalla saatetaan viipyä pitkään. Osalla itseyydytys eli sooloseksi voi alkaa tällä kehitysportaalla. (Riihonen ym. 2015, 53.)

Tuttu ja kaverille kerrottu -portaan nuori saavuttaa noin 9–14-vuoden iässä, jolloin ihastutaan tavallisesti tuttuun ikätoveriin. Tässä kohtaa ihastuksesta uskalletaan jo kertoa ystäville ja siirtyä eteenpäin, nuori tarvitsee tunteilleen hyväksyntää ja tukea ystäviltaan. Ystävilta saatu tuki viestii nuorelle, että myös hän voi olla jonkun ihastumisen kohde. (Riihonen ym. 2015, 53; Cacciatore 2021.)

Tykkään sinusta -portaalla nuori saavuttaa noin 10–15-vuoden iässä. Tällä portaalla nuori uskaltautuu jo kertomaan ihastuksensa kohteelle tunteistaan. Keskeistä tällä portaalla on, miten kertoa arvostavasti omista tunteista ihastumisen kohteelle tai miten toista arvostaen vastata kyllä tai ei, jos joku osoittaa ihastumista itseä kohtaan. Vastarakkauden saaminen ei ole vielä olennaisinta, vaan ihastuksesta kertominen sen kohteelle ja itsensä asettaminen alttiiksi tiedolle, ettei saa vastakaikua tunteisiinsa. (Riihonen ym. 2015, 53; Cacciatore 2021.)

Käsi kädessä -portaalla nuori (noin 12–16 vuotta) kertoo seurustelelevansa. Ihastuksen kanssa ei välttämättä uskalleta jutella syvällisiä, mutta ihastuksen kokemus on yhteinen molemmille ja se halutaan näyttää muille kulkemalla käsi kädessä. Ihastuksen käden kosketus on fyysisen rakkauden merkki, siitä ei haluta mennä lähemmäksi eikä myöskään kauemmaksi. (Riihonen ym. 2015, 53; Cacciatore 2021.)

Suudellen -portaalla nuori (noin 14–18 vuotta) uskaltaa jo koskettaa ja suudella toista. Hellyyttä osoitetaan kuitenkin vielä hyvin rajatulle alueelle kehoa. Tällä kehitysportaalla voi olla jo mukana aikuisseksuaalista kiihottumista ja keskeinen tavoite nuorelle on oman itsen hallinta ja kumppanin kunnioittaminen. (Riihonen ym. 2015, 53; Cacciatore 2021)

Mikä tuntuu hyvältä -portaalla nuori (noin 15–20 vuotta) tutustuu jaettuun seksuaalisuuden kokemukseen hyväilyksin kautta. Tarkoituksena on tehdä juuri niitä asioita, mitkä tuntuvat hyvältä molemmista osapuolista. Tällä portaalla korostuu kommunikaatio merkitys ja kuinka suhteen tulisi olla turvallinen, jotta nuori voi asettaa ja pitää kiinni omista rajoistaan, ja osapuolet tietävät, että hyväilemisen voi lopettaa milloin tahansa, kun siltä tuntuu. (Riihonen ym. 2015, 53; Cacciatore 2021)

Rakastella -porras on hyvin lähellä edellistä porrasta. Erona edelliseen portaaseen nyt ollaan voimakkaammin läsnä kumppanin kanssa ja rakastelu on kokemuksena enemmän yhteistä nautintoa kuin edellisten portaiden kokeilevaa tunnustelua ja omien tunteiden kanssa selviytymistä. Nuori saavuttaa tämän portaan noin 16–25 vuoden iässä. Jos kehitys on edennyt niin, että järki, tunne ja biologia ovat läsnä, niin nuori ei tarvitse esimerkiksi päihteitä uskaltaakseen kohdata toinen tällä portaalla. (Riihonen ym. 2015, 54; Cacciatore 2021.)

Lähtökohtaisesti on tärkeää, että ihminen oppii tunnistamaan jo lapsesta asti olevansa oikeutettu toimimaan omista tarpeistaan käsin ja saamaan kokemuksia, että on rakastettu ja arvokas omana itsenään. Nämä kokemukset vaikuttavat siihen, millaiset valmiudet ihmisellä on toimia erilaisissa ihmissuhteissa. Seksuaalisuuden portaat-malli perustuu siihen, että jokainen kehittyy

omassa tahdissaan, jolloin on yksilöllistä, missä ajassa eteneminen portaalta toiselle tapahtuu. Malli osoittaa, kuinka pohja seksuaalisen hyvinvoinnin alueella luodaan jo varhaislapsuudessa ja kuten kaikessa muussakin kehityksessä, myös seksuaalisuudessa kehitys tapahtuu portaittain. Jollain portaalla saatetaan viipyä pidempään ennen kuin tuntuu sopivalta edetä seuraavalla ja jossain tilanteissa voi tuntua hyvältä palata taaksepäin, jos koetaan, että on edetty liian nopeasti. Merkityksellistä on, että eteneminen tapahtuu omaehtoisesti, sillä alemmalla kehitysportaalla ollessa ei ole vielä kehityksellisesti valmis tekemään ylemmän portaan asioita. Jos näin kuitenkin tapahtuu, se voi haitata kehitystä. Esimerkiksi seksuaalisen trauman kokemus voi pysäyttää kehityksen etenemisen kokonaan siihen asti, kun trauman pystyy käsittelemään. (Riihonen ym. 2015, 54; Cacciatore 2021.)

3.2 Seksuaalikasvatus

Laadukas seksuaalikasvatus kuuluu jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksiin. UNESCO:n ja muiden YK:n järjestöjen (2018) laatimassa julkaisussa ”International Technical Guidance on Sexuality Education” seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan ikään nähden sopivaa ja kulttuurisesti merkityksellistä tapaa kertoa seksistä ja suhteista esittämällä tieteellisesti paikkaansa pitävää, ei-tuomitsevaa ja realistista tietoa. Seksuaalikasvatus tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omia arvoja ja asenteita, ja kehittää seksuaalisuuden eri näkökohtiin liittyviä päätöksenteko- ja kommunikaatiotaitoja (Oinonen & Susineva 2019, 10). On tärkeää, että seksuaalikasvatus aloitetaan jo varhaislapsuudessa, koska uusi tieto rakentuu aina vanhan päälle ja tällä tavoin voidaan parhaiten sekä tukea, että suojella yksilön seksuaalisuuden kehittymistä. Seksuaalikasvatuksessa hankitaan tietoa, taitoja ja positiiviset arvot, joita ihmiset tarvitsevat ymmärtääkseen seksuaalisuuttaan ja nauttiakseen siitä, luodakseen turvallisia ja tyydyttäviä ihmissuhteita ja ottaakseen vastuuta sekä omasta, että muiden seksuaaliterveydestä ja hyvinvoinnista. Seksuaalikasvatuksen tehtävä on auttaa lapsia, nuoria ja aikuisia tekemään valintoja, jotka parantavat heidän elämänlaatuaan ja kehittävät osaltaan yhteiskuntaa myötätuntoiseen ja oikeudenmukaiseen suuntaan. (THL 2010, 19.) Ihminen tarvitsee seksuaalikasvatusta kaikenikäisenä, koska seksuaalisuus muuttuu läpi elämän. Erilaiset elämäntilanteen muutokset voivat vaikuttaa myös seksuaalisuuteen, esimerkiksi parisuhteen päättyminen, lapsen saaminen, oman seksuaali-identiteetin muuttuminen tai sairastuminen. Hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä aika ajoin pysähtyä pohtimaan oman elämän tapahtumia ja millaisia vaikutuksia muutoksilla on suhteessa omaan

seksuaalisuuteen. Muutokset vaikuttavat ihmisiin yksilöllisesti ja siksi on tärkeää, että tarvittaessa jokaisella olisi mahdollisuus saada tukea seksuaalisuuteen liittyviin pohdintoihin. (Bildjuschkin 2015, 13.)

Seksuaalikasvatus voi olla joko virallista tai epävirallista. Virallisella seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan ammatillisesti suunniteltua, viralliseen tietoon pohjautuvaa ohjattua toimintaa. Epävirallisen seksuaalikasvatuksen lähteinä voivat toimia esimerkiksi vanhemmat, ystävät, muut läheiset ihmiset ja erilaiset mediat. Lähipiiri voi olla nuorelle merkityksellinen tiedon lähde, mutta kaikesta ei ehkä kehdata kysyä vanhemmilta, seksuaalisuus voi olla kokonaan vaiettu asia nuoren lähiyhteisössä ja kavereilta kuultu tieto ei ole aina luotettavaa. Sen takia on tärkeää, että erityisesti kouluissa järjestetään virallista seksuaalikasvatusta, joka on puolueetonta, asiantuntevaa, monipuolista ja tutkittuun tietoon perustuvaa, koska monipuolinen sisältö edistää merkittävästi nuoren seksuaaliterveystietoja. (Oinonen & Susineva 2019, 8.) Virallinen seksuaalikasvatus voidaan jaotella neljään eri tasoon: valistus, opetus, ohjaus ja neuvonta. Valituksesta puhutaan silloin, kun jaetaan tietoa suurille massoille ilman, että tiedon vastaanottajan on mahdollista olla keskustella tiedonjakajan kanssa. Opetus mahdollistaa dialogin ja siinä voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä. Ohjauksessa korostuu toiminnallisuus ja kohtaaminen saattaa olla epämuodollisempaa, kuin opetuksessa. Neuvonnassa kohdataan yksi tai kaksi ihmistä kerrallaan, ja pohditaan toistuvasti samoja asioita. (Bildjuschkin 2015, 13.)

3.3 Virallisen seksuaalikasvatuksen puutteet

Suomessa seksuaalikasvatus integroitiin peruskoulun eri oppiaineisiin 1990-luvun aikana ja samalla vakiintui seksuaalikasvatuksen käsite, jota on aiemmin kutsuttu ihmissuhde- ja sukupuolikasvatukseksi. Väestöliiton tekemä seurantatutkimus osoittaa, että 2000-luvulla seksuaalikasvatus on vakiintunut osaksi terveystietoa peruskoulun viimeisillä luokilla. Virallinen seksuaalikasvatus on herättänyt kritiikkiä ja pelkoa siitä, että se johtaa nuorten riskikäyttäytymiseen ja aikaistaa seksin harrastamisen aloittamista. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet nämä väittämät perusteettomiksi, sillä seksuaalikasvatuksen myötä ehkäisyä on käytetty tehokkaammin ja asenteet seksuaalisuutta kohtaan ovat muuttuneet suvaitsevaisemmiksi. (Kontula & Meriläinen 2007, 9–16.) Virallista seksuaalikasvatusta on kritisoitu paljon sen ongelmakeskeisyydestä, jossa seksuaalisuutta tarkastellaan ainoastaan riskien kautta, kuten seksitaudit, vahinkoraskaudet ja niiden ennaltaehkäisy. Riskien käsittely ei aina vastaa sitä, mikä nuoria kiinnostaa, mil-

laisia tarpeita ja kokemuksia heillä on eikä siten välttämättä vaikuta heidän käytökseensä toivotulla tavalla. Tällainen lähestyminen voi jättää nuoret vaille tärkeitä tietoja seksuaalisuuden laaja-alaisuudesta ja – moninaisuudesta, ihmissuhdetaidoista, suostumuksesta ja positiivisista vaikutuksista, kuten nautinnosta. Useilla nuorilla seksuaalisuus herättää kiinnostusta ja oikeanlaisen tiedon puute voi ajaa etsimään tietoa epäluotettavista lähteistä tai pornosta. Tietämättömyys voi myös lisätä riskikäyttäytymistä ja vaikuttaa heikentävästi hyvinvointiin. (THL 2010, 8.)

Virallinen seksuaalikasvatus on edelleen hyvin heteronormatiivista, eikä huomioi riittävästi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia nuoria. Tämä voi olla hyvin vahingollista, koska täten vähemmistöihin kuuluvien nuorien kokemus omasta seksuaalisuudesta jää kokonaan näkymättömäksi. Yhtenä syynä tämän taustalla on, että opetusmateriaalit, opetus ja opettajien käsitykset perustuvat kaksijakoiseen sukupuoli ajatteluun ja hetero-oletukseen. Tämä on epäkohta, johon tulisi aktiivisesti puuttua, koska seksuaalisen moninaisuuden huomioima seksuaalikasvatus tekee sekä vähemmistöihin kuuluvat nuoret yhdenvertaisesti näkyviksi ja antaisi kaikille nuorille työkaluja suhtautua kriittisesti yhteiskunnassa vallitseviin normeihin ja oletuksiin. (Lehtonen 2015, 106.)

Vaikka seksuaalikasvatus on kirjattu osaksi opetussuunnitelmaa, on sitä antavan opettajan arvoilla ja mielenkiinnolla seksuaalikasvatusta kohtaan suuri merkitys. Jos seksuaalisuus ja sen moninaisuus aiheuttaa opettajassa hämmennystä tai arvostiriitoja, on suuri riski, että ne heijastuvat hänen asenteisiinsa myös opetuksessa. Tämä on huolestuttavaa, koska jokainen nuori on oikeutettu saamaan laadukasta ja objektiivista seksuaalikasvatusta eikä se saa olla riippuvaista yksittäisen aikuisen elämäkatsomuksesta. Riittävän osaamisen ja tiedon hankkiminen ei myöskään saisi jäädä yksittäisten opettajien ja terveydenhoitajien aiheeseen liittyvän mielenkiinnon varaan. On täysin mahdollista valmistua kasvatusalalle tarvitsematta käsitellä lainkaan seksuaalisuuden – ja sukupuolen moninaisuuteen liittyviä teemoja opintojensa aikana. (Lehtonen 2015, 104.) Esimerkiksi yhteisöpedagogin opinnot eivät sisällä lainkaan seksuaalikasvatukseen liittyviä opintoja. Tämä on osaltaan merkki siitä, ettei seksuaalisuuden merkitystä osana ihmisenä olemista ja hyvinvointia tunnusteta riittävän hyvin.

4 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin perusta ja voimavara, joka mahdollistaa mielekkään elämän (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 8). Mielenterveys on käsitteenä hyvin moniulotteinen eikä merkitystä voi tiivistää muutamaankin sanaan. Maailmanterveysjärjestö WHO:n (2010) määritelmän mukaan mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Mielenterveys on hyvinvoinnintila, jonka ansiosta ihminen pystyy toimimaan omien kykyjensä mukaisesti, selviytymään elämään kuuluvista paineista, työskentelemään tuotteliaasti ja antamaan panoksensa omalle yhteisölle. (Erkko & Hannukkala 2013, 12.)

Mielenterveyden perusta luodaan lapsuuden perheessä. Sen jälkeen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat päiväkoti, koulu, ystävät, harrastukset ja muut viiteryhmät. Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, vaan aikaan ja paikkaan sidoksissa oleva dynaaminen voimavara. Voidaan puhua kehitysprosessista, joka jatkuu läpi elämän ja muovaa ihmistä kehityskriisien ja yksilöllisten, elämäntilanteiden vaikuttavien tapahtumien mukaan. Mielenterveydelle luontaista on uusiutuminen ja se antaa mahdollisuuden inhimilliseen kehittymiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 9–10).

Mielenterveys pitää sisällään useita eri osatekijöitä. Voidaan erotella yksilölliset tekijät, kuten kokemukset ja tunteet. Minkälaiset taidot yksilöllä on käsitellä ja hallita tunteitaan esimerkiksi sietää pettymystä tai aggressiota. Lisäksi yksilöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi itsetunto, minäkuva, sopeutumistaidot, henkilökohtaiset voimavarat, kognitio, fyysinen terveys, arjenhallinta ja seksuaalisuus. Sosiaalisella tuella, turvaverkolla ja vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys yksilön mielenterveyteen. Näihin vaikuttaa yksilön sosiaaliset taidot, perhe, suku, kokemukset ystävydestä, ympäröivä yhteisö ja onko tullut kohdatuksi palvelurakenteissa. (Erkko & Hannukkala 2013, 12.)

Henkilökohtaisten ominaisuuksien ja elämäntilanteen lisäksi yhteiskunnan rakenteilla ja resursseilla on merkitystä myös mielenterveyteen. Millainen yhteiskuntapolitiikka on vallalla, koulutus- ja työmahdollisuudet, asumisolot, palvelujen saavutettavuus ja taloudelliset resurssit. Myös kulttuuriset arvot vaikuttavat, kuten yhteiskunnan arvoilmapiiri, onko se oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoa ja ihmisoikeuksia vaaliva. Mikä on mielenterveydelle annettu yhteiskunnallinen arvo ja suhtaudutaanko mielenterveyden ongelmiin leimaavasti. Eri osatekijät korreloivat toistensa kanssa esimerkiksi yksilön heikko itsetunto voi vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin ja sen myötä työllistymismahdollisuuksiin. Nämä kaikki osatekijät voivat vahvistaa ja tukea yksilön

mielenterveyttä, mutta voivat vaikuttaa siihen myös heikentävästi esimerkiksi yksinäisyys ja vähäiset taloudelliset resurssit vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. (Erkko & Hannukkala 2013, 12–13.)

4.1 Mielenterveyden riskitekijät ja -häiriöt

Mielenterveydenriskitekijät voivat heikentää mielentasapainoa, toimintakykyä ja lisätä turvatomuutta. Riskitekijät voidaan jaotella sisäisiin, yksilöstä itsestään kumpuaviin tekijöihin, kuten itsetunnon haavoittuvuuteen, avuttomuuden- ja huonommuuden tunteisiin ja heikkoihin sosiaalisiin taitoihin, mikä voi aiheuttaa ajautumista huonoihin ihmissuhteisiin tai tutuista ihmissuhteista vieraantumista. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten fyysinen terveys on yhteydessä mielenterveyteen. Sairaudet, kehityshäiriöt tai muut biologiset tekijät voivat toimia riskitekijöinä mielenterveydelle. Yksilön ulkopuolelta tulevia riskitekijöitä ovat esimerkiksi menetykset, kiusaaminen, väkivalta, päihteet, psyykkiset häiriöt perheessä, hyväksikäyttö, taloudellinen ahdinko ja haitallinen elinympäristö. Riskitekijät lisäävät riskiä sairastua erilaisiin mielenterveyden häiriöihin ja mitä enemmän riskitekijöitä kasaantuu samanaikaisesti, sitä vahvempi on niiden vaikutus. (Erkko & Hannukkala 2013, 31–32.)

Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan oireyhtymiä, joissa esiintyy vaihtelevia tunne-elämän, ajattelun ja käytöksen poikkeavuuksia. Raja mielen terveyden ja häiriön välillä liukuva. Samat oireet, jotka lievänä ja ohimenevänä katsotaan normaaleiksi, voivat pitkittyessään täyttää mielenterveyden häiriön kriteerit. Eri mielenterveyden häiriöt luokitellaan oireiden mukaan ja nämä oireet tuottavat psyykkistä kärsimystä, heikentävät toimintakykyä ja laskevat kokonaisvaltaisesti elämänlaatua. Tyypillisimpiä mielenterveydenhäiriöitä ovat masennustila eli depressio ja ahdistuneisuushäiriö. (Kronström 2020, 435–437.)

4.2 Mielenterveyden ja seksuaalisuuden välinen yhteys

Koska seksuaaliterveys ilmenee myös psyykkisen hyvinvoinnin tilana, on mielenterveyden ja seksuaaliterveyden välillä olemassa vahva ja moniulotteinen yhteys. Parhaimmillaan ne voivat tukea toinen toisiaan, sillä seksuaalisuus voi olla tärkeä voimavara ja vakaa seksuaali-identiteetti, tasapainoinen seurustelusuhde ja hyvät tunnetaidot voivat vahvistaa yksilön itsetuntoa, mikä vaikuttaa vahvistavasti myös mielenterveyteen. Vastaavasti esimerkiksi yksinäisyys ja läheisyyden puute, huonot kokemukset ihmissuhteissa, kehoon liittyvä häpeä tai heikko itse-

tunto vaikuttavat heikentävästi mielenterveyteen. Heikko itsetunto ja negatiiviset tunnetilat voivat vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden solmimista ja niiden ylläpitämistä, mikä osaltaan vähentää mahdollisuuksia toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. Etenkin seurustelusuhteessa psyykinen kuormittuneisuus ja kokemus omasta kelpaavuudesta voivat vaikeuttaa emotionaalisen läheisyyden kokemusta toiseen ja kun etäisyyden tunne toiseen kasvaa, voivat vaikutukset heijastua negatiivisesti myös yhteiseen seksuaalielämään. Psyykinen oireilu useasti alentaa ihmisen energiatasoja, mikä voi johtaa seksuaalisen mielenkiinnon ja –aktiivisuuden heikkenemiseen. Useat mielialalääkkeet voivat sivuvaikutuksena aiheuttaa lisääntyvää haluttomuutta. Mielenterveydelliset haasteet voivat myös altistaa seksuaaliselle riskikäyttäytymiselle kuten liian aikaisin aloitettuun seksiin, estottomuuteen, ehkäisyn tai oman turvallisuuden laiminlyömiseen. Heikkoa itsetuntoa voidaan yrittää paikata hakemalla seksuaalista huomiota, mikä voi altistaa seksuaaliselle hyväksikäytölle tai väkivallalle. Joskus seksuaalinen aktiivisuus voi muuttua pakonomaiseksi, kuten kaksisuuntaisen mielialahäiriön kohonneen mielialajaksoon tai kehittyneeseen seksiriippuvuuteen liittyen. (Kronström 2020, 435–437.)

Useat mielenterveydenongelmat yleistyvät nuoruusiässä. Lähes joka kolmas nuori on 25 ikävuoteen mennessä saanut psykiatrista erikoissairaanhoidoa tai lääkitystä mielenterveysongelmiinsa (Kuortti & Halonen 2018). Mielenterveydenongelmat voivat vaikeuttaa nuoruusiän kehitystehtävien etenemistä ja niiden vaikutukset voivat heijastua pitkälle aikuisuuteen siten, että millaiset edellytykset yksilöllä on tyydyttää sosiaalisia, psykologisia ja seksuaalisia tarpeitaan. Myös lievemmat mielenterveyden haasteet, kuten elämäntilanteeseen liittyvä voimakas stressi voi vaikuttaa seksuaalisuuteen. On tutkittu, että pitkittynyt stressi voi altistaa esimerkiksi haluttomuudelle ja erektiohäiriöille, koska stressi alentaa testosteronitasoja. Mielenterveyden ongelmista tai -häiriöistä johtuva seksuaalinen haluttomuus, kehon toiminnalliset häiriöt ja kokemus omasta kelpaamattomuudesta voivat synnyttää voimakasta häpeää ja voimistaa muita psyykkisiä oireita. Sen takia on perusteltua ja tärkeää, että mielenterveysongelmien ja -häiriöiden hoidossa kartoitetaan vaikutukset seksuaalisuuteen ja otetaan ne huomioon. Seksuaaliterveyden edistäminen on tärkeää jokaisessa ikäryhmässä, mutta erityisen perusteltua tuen saaminen on riskitaustaisten nuorten kohdalla, joiden kehitys on vielä kesken. (Kronström 2020, 435.)

4.3 Vähemmistöstressin vaikutus mielenterveyteen

On tutkittu, että peruskoulun viimeisellä luokalla olevista nuorista yhdellä kymmenestä on seksikokemuksia tai seksuaalista kiinnostusta samaa sukupuolta olevia kohtaan. Sukupuolivähemmistöihin kuuluvia nuoria on vähemmän (Lehtonen 2015, 106). Kokonaisuudessaan nämä nuoret muodostavat kuitenkin merkittävän osan peruskoulujen oppilaista, jotka ovat vaarassa jäädä näkymättömiksi. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret ovat muita nuoria haavoittuvammassa asemassa, koska he poikkeavat omista tai ympäristönsä odotuksista, ja joutuvat kohtaamaan nuoruuden kehityksessään ylimääräisen haasteen. Samaistuttavien roolimallien löytäminen voi olla haastavaa ja on suuri riski, että he joutuvat kohtaamaan ennakkoluuloja, syrjintää tai jopa väkivaltaa. Ympäristön kielteinen suhtautuminen herkässä kehitysiässä olevan nuoren seksuaalista identiteettiä kohtaan voi aiheuttaa vaikean ristiriitatilanteen tai synnyttää voimakasta vähemmistöstressiä. (Kronström 2020, 442.) Vähemmistöstressillä tarkoitetaan kroonista stressitilaa, joka syntyy muun muassa ympäröivän yhteiskunnan sukupuoli- ja hetero-oletuksista, erilaisuuden tunteista, toiseuden kokemuksesta, sosiaalisesta leimautumisesta sekä kiusatuksi tulemisen ja väkivallan kokemuksista. Ihminen voi kokea suurta sisäistä painetta vähemmistöryhmään kuulumisesta ja sillä voi hyvin kielteiset vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Seta 2021.) Nuori voi myös yrittää kieltää, muuttaa tai salata oman seksuaalisuutensa, mikä yhtä lailla lisää suurella todennäköisyydellä henkistä kuormittuneisuutta.

Siksi voidaankin todentaa, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla ja nuorilla aikuisilla esiintyy enemmän masennus- ja ahdistuneisuusoireita kuin muilla nuorilla. Vähemmistöihin kuuluvilla nuorilla on suurempi riski itsensä vahingoittamiseen ja erilaiset päihdeongelmat ovat yleisempiä. Tutkimuksien mukaan itsetuhoisen käytöksen ja itsemurhien riski on seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla 2–5 kertainen muihin verrattuna. Jotta tähän voidaan puuttua, nämä nuoret tarvitsevat kokemuksia siitä, että he voivat tulla nähdyiksi omana itsenään ja heillä on saatavilla turvallisia aikuisia, joiden kanssa heillä on mahdollisuus keskustella omaan identiteettiin liittyvistä kysymyksistä. Esimerkiksi nuorisotyössä tai terveydenhuollossa voi olla perusteltua sensitiivisesti kysyä nuoren ihastumisista ja seurustelusta, sillä erityisesti nuorilla, jotka pelkäävät, että oma seksuaalinen suuntautuminen aiheuttaa kielteisiä reaktioita lähipiirissä, asiaa voi olla vaikeaa ottaa itse puheeksi. Moninaisuuden

huomioiva seksuaalikasvatus on myös merkittävässä ennaltaehkäisevässä roolissa, koska se antaa nuorille tietoa ja opettaa suhtautumaan kriittisesti yhteiskunnassa vallitseviin normatiivisiin oletuksiin liittyen sukupuoleen ja seksuaalisuuteen. (Kronström 2020, 442–443.)

4.4 Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Seksuaalinen kaltoinkohtelu on hyvin laaja-alainen käsite, mutta yksinkertaisuudessaan se tarkoittaa kaikkea seksuaalista toimintaa, joka tapahtuu ilman molemminpuolista todellista suostumusta ja ymmärrystä. Seksuaalisesta kaltoinkohtelusta voidaan käyttää myös termejä seksuaalinen häirintä tai -väkivalta. Käytännössä se voi olla kaikkea seksuaalissävyytteisestä kommentoinnista luvattomaan kosketteluun, ei-toivottuihin seksiviesteihin, seksuaalisen materiaalin luvattomaan kuvaamiseen, häirintään ja seksuaalisiin tekoihin painostamiseen tai pakottamiseen. Seksuaalinen kaltoinkohtelu tai kokemus siitä ei vaadi rikoksen merkkien täyttymistä, vaan sen määrittää jokaisen yksilöllinen kokemus omien rajojen ja oman seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rikkomisesta. (Puustinen 2019, 46.)

Kouluterveyskysely osoittaa, että 33 % toisella asteella olevista tytöistä on kokenut seksuaalista ahdistelua ja joka kymmenes seksuaalista väkivaltaa. Poikien osuus on pienempi ja sukupuoli-vähemmistöihin kuuluvia nuoria ei tilastosta voida tunnistaa lainkaan. (Ikonen & Helakorpi 2019, 7.) Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat tai vammaiset nuoret ovat erityisessä riskissä joutua seksuaalisen kaltoinkohtelun uhreiksi, koska heidän seksuaalikasvatuksellisia tarpeitaan ei tunnisteta, jolloin annettu seksuaalikasvatus ei tavoita näitä nuoria tai se voidaan evätä heiltä kokonaan (THL 2020). Voidaankin todeta, että nuorten kohtaama seksuaalinen kaltoinkohtelu on valitettavan yleistä. Ahdistelun ja väkivallan kokemukset synnyttävät usein häpeän kokemuksen ja niistä voi olla vaikea kertoa kenellekään. Käsittelemättömät häpeän ja nöyryytyksen kokemukset jäävät kuormittamaan mieltä ja voivat heikentää itsetuntoa, turvallisuudentunnetta, toimia esteenä tyydyttävälle seksuaalielämälle ja lisätä sekä mielenterveysongelmien, että liiallisen päihteidenkäytön riskiä. (Puustinen 2019, 47.)

Tärkeä osa seksuaalikasvatusta on oikeuksien tarkastelu, sillä jokaisella on oikeus omaan kehoon, seksuaalisuuteen ja koskemattomuuteen, mutta yhtä lailla on velvollisuus kunnioittaa toisten itsemääräämisoikeutta. Seksuaalikasvatus, jossa tarkastellaan yksilön oikeuksia ja velvollisuuksia suhteessa toisiin ihmisiin on yksi keino puuttua ja ennaltaehkäistä seksuaalista kaltoinkohtelua. Tietoisuus seksuaalisen kaltoinkohtelun eri muodoista ja oikeudesta omiin rajoihin auttavat erityisesti lasta tai nuorta tunnistamaan, kuinka heitä kohtaan on tehty väärin, jos

heidän itsemääräämisoikeuttaan loukataan ja näin ollen kynnyksellä ottaa asia puheeksi voi olla matalampi. On äärimmäisen tärkeää korostaa, että seksuaalisen kaltoinkohtelun kokija ei ole vastuussa kokemastaan seksuaalisesta häirinnästä, ahdistelusta tai väkivallasta, vaan vastuu on aina tekijän. Erityisesti nuorten kohdalla sillä on suuri merkitys, millaisen vastaanoton nuori saa kertoessaan seksuaalisesta kaltoinkohtelusta. Nuoren syyllistäminen ja vähättely voivat pahentaa seksuaalisen kaltoinkohtelun vaikutusta, kun vastaavasti nuoren uskominen ja asian ottaminen vakavasti voivat helpottaa nuoren pahaa oloa. On tärkeää antaa tietoa palveluista, jotka tarjoavat erityistä tukea seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneille ja luoda uskoa siihen, että vaikeistakin asioista on mahdollista päästä eteenpäin eikä hän ole ihmisenä mitenkään pilalla tai rikki, vaikka hänelle on tehty pahoja asioita. (Puustinen 2019, 46–48.)

5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS JA TUTKIMUSMENETELMIEN VALITSEMINEN

Toteutan opinnäytetyöni tapaustutkimuksena (case study), koska tavoitteena on ensisijaisesti sekä tuottaa syvällistä tietoa aiheesta, että kehittämissuhteita ja –ideoita Verstaan toiminnan kehittämisen tueksi. Tapaustutkimuksessa on tärkeämpää saada selville suppeasta kohteesta paljon, kuin laajasta joukosta vähän. Tavoitteena on selvittää, kuinka jokin tapahtuu ja kuinka se on mahdollista. Nämä tunnusmerkit vastaavat oman opinnäytetyöni keskeisiä tutkimuskysymyksiä, sillä tavoitteena on vastata kysymyksiin siitä, miten ja millä keinoilla seksuaalikasvatusta voidaan kehittää tässä viitekehyksessä. (Ojasalo ym. 2015, 52–53.)

Aloitin kehittämisprosessin hyödyntämällä Kehittämistyön käytännöt kurssia laatimalla kehittämistehtävänä raportin, jossa kartoitin erilaisia tutkimusmenetelmiä opinnäytetyötäni varten. Opinnäytetyöni edustaa laadullista tutkimusta, koska tutkimuksessa korostuu, kuinka halutaan ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Yksilön kokemuksilla on suurempi painoarvo, sillä pienestä määrästä tutkittavia voidaan saada paljon merkityksellistä aineistoa. (Ojasalo ym. 2015, 105). Tutkimukseni keskeisimmät kysymykset on selvittää vastauksia laadullisista ominaisuuksista kertoviin kysymyksiin, miten voidaan vastata entistä paremmin kohderyhmän seksuaalikasvatusta koskeviin toiveisiin ja tarpeisiin, joten siitäkin syystä näen opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen prosessimaiset ominaisuudet antavat minulle liikkumatilaa tutkijana, jolloin kaikkea ei tarvitse tietää valmiiksi etukäteen.

5.1 Teemahaastattelu

Valitsin teemahaastattelun opinnäytetyöni menetelmäksi, koska se soveltuu käytettäväksi tilanteissa, jossa tutkittavasta aiheesta ei ole paljoa tietoa tai tieto on epämääräistä. Teemahaastattelussa korostuvat yksilön mahdollisuudet tuoda itseään koskevia asioita esille mahdollisimman vapaasti ja se antaa mahdollisuuden tuoda esille uusia näkökulmia, jos kehittämiskohdetta ei ole ennalta tutkittu. (Ojasalo ym. 2015, 106–112.) Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelumuotoa, jonka avulla haetaan tietoa halutusta teemasta. Muodoltaan se on vapaampi, kuin esimerkiksi strukturoitu lomakehaastattelu, jossa kysymykset ja vastausjärjestys on tarkkaan rajattu ennalta. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen, etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymyksien varassa. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten tulkin-

nat asioista, heidän niille antamat merkitykset ja miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Tutkimukseni kannalta teemahaastattelun etu on sen joustavuudessa. Etukäteen tarkkaan strukturoitu haastattelu ei anna samalla tavalla tilaa haastattelijalle mukailta haastattelukysymysten järjestystä haastateltavan vastauksien perusteella tai esittää tarkentavia lisäkysymyksiä tarvittaessa. Dialogisuus mahdollistaa myös sen, että haastateltava voi pyytää tarkennusta, jos kysymykset ovat tulkinnanvaraisia, mikä ehkäisee mahdollisia väärinkäsityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73–75.)

Haastattelutilanteessa haastattelijan rooli on merkittävä. Haastattelutilanteessa täytyy olla luotamuksellinen ilmapiiri etenkin silloin, jos aihe on intiimi. Haastattelijan tulee osata ohjailla tilannetta siten, että keskustelu pysyy ennalta määritellyissä teemoissa ja onkin tärkeää valmistautua hyvin haastattelutilannetta varten. Haastattelu on hyvä aloittaa kevyemmällä kysymyksillä ennen haastavampiin kysymyksiin siirtymistä. Kysymykset on hyvä valmistella huolellisesti etukäteen ja miettiä mahdollisimman tarkkaan, mihin kysymyksiin halutaan saada vastauksia. Ennen haastattelun aloittamista on tärkeää tehdä osallistujille tutkimuksen kulku mahdollisimman selväksi, kuinka tilanne etenee ja miten haastattelun aikana käytävää keskustelua voi joutua ohjaamaan tiukoillakin rajauksilla, että pysytään aiheessa. Osallistujia on hyvä tiedottaa ennakkoon haastattelun teemoista, jotta heidän on helpompaa valmistautua. Aineiston koamisvaiheen helpottamiseksi osallistujilta kannattaa pyytää suostumus haastattelun nauhoittamista varten. Tämä on hyvä keino välttää muistiinpanojen tekemistä, jolloin voi täysin keskittyä osallistujiin ja haastattelun kulkuun. (Ojasalo ym. 2015, 106–112.)

Toteutin haastattelut puolistrukturoituina yksilöhaastatteluina. Tavoitteeni oli saada kuusi henkilöä osallistumaan tutkimukseen, jolloin aineiston pitäisi kertyä riittävästi. Ideaali tilanne olisi ollut, että olisin saanut tutkimukseen mukaan samat kuusi henkilöä, jotka osallistuivat aiemmin ohjaamaani ryhmään. Näin opinnäytetyöni olisi voinut toimia kyseisen kehittämistehtävän jatkumona ja ryhmän vaikuttavuuteen olisi ollut mahdollista viitata opinnäytetyössä. Tähän ryhmään viitaten alkuperäisessä suunnitelmassani olin valinnut menetelmäksi ryhmähaastattelun sillä perusteella, että sama ryhmä saattaisi laskea kynnyksestä nuorille osallistua tutkimukseen ja ryhmän kannustava ilmapiiri voisi toimia rohkaisuna jakaa omia ajatuksia avoimemmin. Päädyin luopumaan tästä suunnitelmasta, koska oli olemassa riski, etten saa samoja nuoria osallistumaan tutkimukseen, jolloin ryhmän dynamiikka olisi ollut erilainen ja se olisi voinut olla minulle haastattelijana liian suuri haaste. Ryhmädynamiikalla on merkittävä vaikutus siihen kokevatko osallistajat tilan riittävän turvalliseksi, että uskaltavat sanoa omat mielipiteensä

avoimesti ja vahvat persoonat voivat helposti jättää muut varjoonsa, jolloin kaikilla ei ole tasa-vertaista mahdollisuutta osallistua. Aiheen ollessa sensitiivinen ja intiimi, koin paremmaksi vaihtoehdoksi toteuttaa haastattelut yksilöhaastatteluina, koska näistä aiheista voi olla haastavaa kertoa muiden kuullen ja se antoi haastateltaville enemmän tilaa vastata omista lähtökohdistaan käsin tarvitsematta miettiä, mitä muut ajattelevat. Myös käytännön syistä koin yksilöhaastattelut parempana vaihtoehtona, sillä pitkittyneet koronarajoitteet vaikuttivat Verstaan toimintaan siten, että nuoret joutuivat olemaan etäkuntoutuksessa koko kevään ja useamman kunto heikentyi merkittävästi. Tilanne asetti itsessään jo haasteen tavoittaa nuoria mukaan tutkimukseen, joten ryhmähaastattelu olisi voinut nostaa kynnystä entisestään.

5.2 Lähdeaineiston hyödyntäminen

Opinnäytetyösuunnitelman laatimisen jälkeen laadin teorialukujen tietoperustan, jotta sain syvällisemmän näkemyksen siitä, mitä aiheesta jo tiedetään ja millä keinoilla pystyisin keräämään aineistoa, jotta voin vastata tutkimuskysymyksiini. Syvälinen ymmärrys aiheesta ja tutkimusta tukeva tietoperusta olivat apuna käytännöntyössä, kun aloin keräämään analysoitavaa aineistoa. Tietoperustaa kirjoittaessani tutustuin tutkimustietoon pohjaavaan ammattikirjallisuuteen monipuolisesti ja yritin hyödyntää mahdollisimman ajankohtaisia teoksia ja verkkojulkaisuja. Monipuolisen, ajan tasalla olevan lähdeaineiston löytäminen oli osittain haastavaa, sillä seksuaalisuuteen liittyvä tieto ja terminologia ovat vanhentuneet suhteellisen nopeasti. Vain kymmenen vuotta vanhoissa teoksissa lähestymistavat olivat osittain puutteellisia, puhumattakaan sitä vanhemmista julkaisuista.

Tietoperustaa laatiessani pyrin olemaan mahdollisimman lähdekriittinen ja hyödyntämään alkuperäisiä lähteitä niin hyvin, kuin mahdollista. Viime vuosina seksuaalisuudesta on alettu puhua moninaisemmin ja se on herättänyt paljon keskustelua eri medioissa, mikä on näkynyt lukuisina teemaan liittyvinä kirjajulkaisuina. Suurin osa näistä julkaisuista on enemmän self help-tyylisiä oppaita tai pohjaavat liikaa yksittäisen henkilön tulkintoihin, joten valitsin tietoisesti olla hyödyntämättä näitä teoksia osana lähdeaineistoani.

5.3 Eettiset kysymykset

Tutkimusta tehdessä on tärkeää muistaa, että tutkimusta tehdään eettisten periaatteiden mukaan. Erityisesti ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa nämä periaatteet on tärkeää huomioida. Tutkimuksellinen neuvottelukunta (TENK 2019, 7) on linjannut kolme eettistä periaatetta, jotka liittyvät erityisesti ihmiseen kohdistuvaan tutkimukseen:

- Tutkija kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta.
- Tutkija kunnioittaa aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta.
- Tutkija toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisölle tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja.

Erityisesti ensimmäinen ja kolmas periaate liittyvät tutkimukseeni, koska opinnäytetyön aihe on hyvin sensitiivinen. Kohderyhmästä monella on kokemuksia seksuaalisesta kaltoinkohtelusta ja väkivallasta, joten tämä oli tärkeää huomioida tutkimusmenetelmiä ja –kysymyksiä pohtiessa. Vaikka jostain aihealueesta saisi tutkimuksen kannalta kiinnostavaa aineistoa, mutta jos se edellyttäisi tutkittavia jakamaan hyvin henkilökohtaisia asioita omasta henkilöhistoriastaan, on olemassa suuri riski, että tutkimus voi tuottaa vahinkoa tutkittaville ja se ei ole eettisesti oikein. Sen takia halusin ottaa tutkimukseeni sellaisen näkökulman, että tutkittavat voivat halutessaan tarkastella sitä mahdollisimman objektiivisesti.

Tutkijan ja tutkittavien välillä vallitseva luottamus on tärkeässä roolissa, jotta tutkimusta voidaan tehdä eettisten periaatteiden mukaan. Luottamus säilyy vain, jos tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan (TENK 2019, 8). Käytännön tasolla tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee viestiä tutkimuksesta mahdollisimman avoimesti ja selkeästi. Tutkittavien täytyy tietää, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, heillä on oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistuminen missä kohtaa tahansa. Tutkittavilla täytyy olla tarvittavat tiedot itse tutkimuksesta, mitä siihen osallistuminen käytännössä tarkoittaa ja millainen on kerättävän tutkimusaineiston elinkaari. (TENK 2019, 8–9.) Laadin selkeän tiedotteen tutkimukseen osallistuvien rekrytointia varten, jossa kävi ilmi mahdollisimman selkeästi, mitä tutkitaan, miten se käytännössä tapahtuu ja mitä tutkittavien tulee tehdä. Osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja anonymiteettiin, kenenkään henkilötietoja ei kerätty. Tutkimukseen osallistuvilla tulee olla tieto siitä, että heillä on oikeus jättäytyä tutkimuksesta kesken pois eikä siitä ole

heille mitään seuraamuksia. Aineistoa kerätessäni taltioin haastattelut nauhoittamalla, jotta pystyin haastattelutilanteessa keskittymään täysin haastateltavaan ja sain mahdollisimman totuudenmukaista aineistoa, sillä validiteetti voi kärsiä, jos se nojaa ainoastaan muistin ja muistiinpanojen varaan. Nauhoittamista varten tarvitsin osallistujien suostumuksen ja heidän täytyi olla tietoisia, kuinka nauhoituksen tarkoituksena on toimia oman muistini tukena, sitä ei julkaista sellaisenaan missään ja nauhoitukset hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Pystyin suorittamaan aineistonkeruuprosessin lähikontaktissa, mikä oli hyvä, koska sillä tavoitin tietoturvaan liittyviä riskejä pystyi minimoimaan.

Tutkimuksen eettisyyden turvaamiseksi tein koko prosessin ajan tiivistä yhteistyötä Verstaan ohjaajien kanssa, sillä heillä on itseäni vahvempi tietämys monen nuorten tilanteesta ja taustasta. Rekrytoidessani nuoria osallistumaan tutkimukseen, pystyin tarvittaessa konsultoimaan ohjaajia, jos olin epävarma siitä, onko nuoren elämän tilanne riittävän vakaa tutkimukseen osallistumisen kannalta. Oli tärkeää muistuttaa osallistujia siitä, että aiheeseen paneutuminen voi nostattaa erilaisia ajatuksia ja tarvittaessa olisi ollut mahdollista jäädä jälkikäteen juttelemaan niistä joko minun tai jonkun Verstaan ohjaajan kanssa. Kaikki haastattelut sujuivat erittäin hyvin.

5.4 Tutkimusaineiston kerääminen

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuulla Verstaan nuoria ja kerätä analysoitavaa tutkimusaineistoa, joka vastaa tutkimuskysymyksiini:

- 1) Millaisia tarpeita tällä kohderyhmällä on koskien seksuaalikasvatusta?
- 2) Millä keinoilla Verstaan nuorten mielestä seksuaalikasvatusta voidaan edistää?

Tutkimusmenetelmäksi valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun, jonka avulla keräsin analysoitavaa aineistoa. Tutkimuskysymyksieni pohjalta valitsin muutaman keskeisen teeman, joita käsitelin haastatteluissa ja näiden teemojen pohjalta laadin tukikysymyksiä, joita hyödynsin haastattelijeni tukena. Laadin tarkoituksella kattavan tukikysymyslistan, koska tutkimukseni aihe on hyvin sensitiivinen ja oli mahdollista, että haastateltavat voivat kokea teemat hyvin henkilökohtaisina, mikä voi vaikeuttaa vastaamista. Oli olemassa riski, että vastaukset jäävät liian pinnallisiksi, jos en ole haastattelijana valmistautunut riittävän huolellisesti. Haastatteluissa käyttämäni kysymysrunko löytyi liitteenä opinnäytetyöni lopusta.

Haastattelin yhteensä kuutta Verstaan nuorta. Tavoitteenani oli saada samat kuusi nuorta osallistumaan tutkimukseen, jotka osallistuivat aiemmin ohjaamaani ryhmään. Tämä ei täysin onnistunut, joten rekrytoin mukaan satunnaisia nuoria, jotka olivat kiinnostuneita tutkimukseni aiheesta. Informoin jokaista haastateltavaa asianmukaisesti ennakoon tutkimuksen tarkoituksesta ja pyysin kirjallisena heidän suostumuksensa käyttää haastatteluissa kerättyä materiaalia osana tutkimusta. Toteutin kaikki haastattelut kesäkuun aikana Verstaan tiloissa siten, että sovin jokaisen tutkimukseen osallistuvan nuoren kanssa yhdessä ajankohdan, koska haastattelu tehdään. Haastattelutilanteessa oli aina läsnä vain minä ja haastateltava nuori, jotta tietosuoja säilyi ja tunnelma olisi mahdollisimman luottamuksellinen. Haastattelut sujuivat luontevasti ja kaikilla osallistujilla oli paljon tärkeää sanottavaa aiheesta. Useasti kävi niin, että haastateltava vastasi niin kattavasti, että monta kysymystä tuli käsiteltyä yhdessä vastauksessa. Haastattelut kestivät keskimäärin puolesta tunnista tuntiin.

Sain kaikilta haastateltavilta suostumuksen haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelujen jälkeen kuuntelin ja litteroin eli kirjoitin kaikki haastattelut tekstimuotoon analysointia varten. Kaikki tallenteet ja haastatteluista kertyneet materiaalin tulen asianmukaisesti tuhoamaan heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Ennen varsinaista analysointia luin aineiston useaan kertaan läpi ja tein havaintoja, millaisia yhteneväisyyksiä pystyin tunnistamaan. Lähtökohtaisesti tein sisältöanalyysiä aineistolähtöisesti, mutta hyödynsin myös teoriaa peilaamalla saatua aineistoa siihen. Sisältöanalyysini alussa lähdin pelkistämään aineistoa, jotta pystyin poimimaan aineistosta tutkimuskysymyksien kannalta olennaista tietoa ja löytämään kiinnostavia teemoja, jotka toistuivat haastatteluaineistoissa. Aineiston pelkistämisessä hyödynsin teemakortistoa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta poimitaan samaa teemaa vastaavat osiot tai lauseet, ja liitetään ne yhteen tiedostoon myöhempää käsittelyä varten. Tällä tavoin samaa teemaa käsittelevistä aineiston osista on helpompi tehdä yleistyksiä ja tulkintoja. (Ojasalo ym. 2015, 139–140.)

Seuraavassa luvussa käyn läpi tutkimuskysymyksieni kannalta keskeisimpiä tuloksia, jotka olen poiminut keräämästäni aineistosta. Tekstin osana käytän suoria lainauksia haastatteluista ja haastateltaviin viittaan koodeilla esimerkiksi (H1). Numerot viittaavat haastateltaviin, joita oli yhteensä kuusi. Tutkimuksen aikana en kerännyt haastateltavien henkilötietoja ja viittaan heihin numerokoodeilla, jotta heitä ei voi tunnistaa ja luvattu anonyymiteetti säilyy. Lainauksesta pois jättämäni tekstiä olen kuvannut (--) koodilla.

6 TUTKIMUSAINEISTON ANALYSOINTI

Haastattelun aluksi kartoitin haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia heidän saamastaan seksuaalikasvatuksesta. Haastateltavat ovat iältään 22–29-vuotiaita, joten he ovat osallistuneet peruskoulun opetussuunnitelman mukaiseen seksuaalikasvatukseen 2000-luvun loppupuolella tai 2010-luvun alkupuolella. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että peruskoulussa saatu seksuaalikasvatus ei ole ollut millään tavalla riittävää eikä se ole antanut tarvittavia eväitä aikuisuutta varten. Haastateltavien vastauksissa korostuu, kuinka pääpaino on ollut biologisissa tekijöissä ja raskauden ehkäisemisessä. Aiheiden käsittelytapa on ollut kliinistä, eikä niihin ole paneuduttu syvemmin. Haastateltavat kuvaavat oppituntien olleen selkeästi vaivaannuttavia sekä opettajalle, että oppilaille.

Piti tehdä sellainen kamala koe, missä piti kirjoittaa alusta loppuun, millä tavalla yhdyntä tapahtuu ja mitä siinä tapahtuu. Se oli musta niin vaivaannuttava kysymys, vaikka oli lukenut sen tekstin ja ymmärtänyt täysin, mutta en pystynyt kirjoittamaan sitä, kun se oli niin vaivaannuttavaa. Ei ehkä näin vanhemmalla iällä vaivaannuta, mutta se tuntuu ehkä ala-asteikäiselle (H4).

Osassa vastauksista mainitaan, kuinka oli positiivista, että seksitaudeista sai infoa, koska sitten osasi varautua niihin, kun seksuaalielämä tuli ajankohtaiseksi. Samalla kaikissa haastatteluissa korostui seksuaalikasvatuksen heteronormatiivisuus, kuinka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin viitattiin joko sivulauseessa tai ei ollenkaan. Tämä jättää väistämättä ehkäisyvalistuksen vajanaiseksi, sillä seksi voi olla hyvin moninaista ja seksitaudit tarttuvat muutenkin, kuin yhdynnässä.

Haastateltavien kokemuksia selittää paljon opettajien heikko kompetenssi seksuaalikasvatuksesta. Kappaleessa 3.3 viittaamani Väestöliiton seurantatutkimus osoittaa, että yleisesti osaaminen on ollut tuohon aikaan vielä hyvin vähäistä. Tuolloin terveyskasvatukseen pätevoityneiden opettajien kouluttaminen oli vasta alkuvaiheessa, joten opetuksesta vastasivat joko liikunnan -, biologian – tai kotitalouden opettajat. Oppituntien määrällä on myös merkittävä vaikutus siihen, miten kattavasti aiheita voidaan käsitellä. Vuonna 2006 seksuaalikasvatukseen tarkoitettu oppituntimäärä koko yläasteen aikana oli 17,4 tuntia, mikä on hyvin vähän. (Kontula ja Meriläinen 2007, 123.)

Virallista seksuaalikasvatusta merkittävämpi tietolähde kaikille haastateltaville on ollut epäviralliset tietolähteet. Useampi haastateltava kuvaa pystyneensä keskustelemaan nuorempana ystäviensä kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista, mutta se ei ollut aina paras tapa saada oikeaa tietoa.

Kavereiden kanssa paljon puhuttu, mutta jos miettii jotain peruskoulu-, lukio-ikä, niin kaikilla on tietysti tosi kovat paineet siitä ja kaikilla on aika vähän tietoa, niin ei ole ollut mitenkään parasta (H1).

Kaikissa haastatteluissa tuli esille, että omien vanhempien kanssa seksuaalisuudesta ei ole juurikaan keskusteltu. Joko aiheesta on ollut liian vaivaannuttavaa puhua vanhempien kanssa tai siitä ei ole puhuttu ollenkaan. Kaksi haastateltavaa mainitsee saaneensa äidiltään kirjan, josta on saanut tietoa murrosiästä ja seksuaalisuudesta. Useampi haastateltava muistaa lukeneensa nuorten lehtien terveystalstoja. Erityisesti Suosikin Bees&Honey -palstan lääkäri Eki ja Demi-lehden keskustelupalsta Internetissä ovat jääneet mieleen. Osa haastateltavista ei kuitenkaan koe saaneensa mitään uutta tietoa näiltä talstoilta ja osittain nuorten lehtien tarjoama kuva seksuaalisuudesta oli hyvin kapea.

Vaikka siellä on puhuttu siitä, että seksi ei ole kuin elokuvissa, niin on siinä silti vähän sellainen sävy, että vakiinnu parisuhteeseen ja harrasta seksiä sitten. (--) Siellä on se yksi tietty muotti, mitä haetaan takaa siinä naiseudessa ja seksuaalisuudessa. Sekin on vähän sellainen, mikä sekoittaa (H6).

Tällaisilla talstoilla voi kuitenkin olla merkittävä vaikutus nuorille, sillä jos tietoa ei ole eikä saatavilla ole luotettavaa aikuista, jolta uskaltaisi kysyä, tekevät anonyymit kysymyspalstat näkyväksi, miten moni muu voi miettiä niitä aivan samoja asioita ja miten askarruttavissa tilanteissa voisi olla hyvä toimia.

6.1 Moninaisuus osana seksuaalisuutta ja seksiä

Sukupuolten- ja seksuaalisuuden moninaisuus on yksi keskeinen teema, minkä jokainen haastateltava nostaa esille sellaisena teemana, jota peruskoulun seksuaalikasvatuksessa käsiteltiin joko ohimennen tai ei lainkaan. Yhdellä haastateltavalla on positiivinen kokemus, joka on jäänyt mieleen, miten opettaja oli piirtänyt janan ja selittänyt, kuinka ei ole vain homoja ja heteroja, vaan ihminen voi sijoittua tälle janalle. Haastateltavat ovat sitä mieltä, että teema on tärkeä

ja olisi hyvä, että siitä olisi mahdollista keskustella, sillä se voi herättää nuorissa ja nuorissa aikuisissa paljon kysymyksiä.

Olisi ollut kiva, jos homous ei olisi ollut sellainen alaviite, kun itsekin tykkään tytöistä, niin se olisi ollut sellainen selkeä osa sitä koko ajan eikä silleen, että se on erikseen kategoriana jossain kohtaa (H1).

Olisi tärkeää puhua sukupuolien moninaisuudesta. Tiedän, että täällä Verssaalla on ollut ja on sekä trans, että binäärin ulkopuolelta ihmisiä, niin se, mitä on ollut, on ollut niiden ihmisten vastuulla tuoda, että on olemassa muunkinlaisia ihmisiä (H2).

On tärkeää viestiä vahvemmin siitä, että on ok olla juuri sellainen, kuin on. Vaikkei itse kuuluisikaan vähemmistöön, niin on todennäköistä, että joku lähipiiristä kuuluu tai omaa suhdettaan moninaisuuteen voi joutua peilaamaan myöhemmin esimerkiksi työelämässä tai vanhempana. Oikea tieto asioista lisää ymmärrystä, tekee näkyviksi eri sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien kokemukset ja lisää yhteiskunnan yhdenvertaisuutta, kun jokainen voi tulla nähdyksi omana itsenään. Useassa haastattelussa nousee esille, kuinka seksuaalisuus ylipäänsä on suurempi kokonaisuus, joka on yksilöllinen ja muuttuu elämän mukana.

Ettei opetettaisi ihmisille, että kannattaa leimata oma seksuaalisuus, vaan opetettaisiin ennemmin, että jokaisella se on yksilöllistä ja se menee sinne, tänne ja tuonne. Se voisi tehdä hyvää, vaikka mun mielestä on ok identifioitua minkä tahansa merkin mukaan, jos siltä tuntuu ja jos se on itselle hyvä (H6).

Tämä on kiinnostava näkökulma, sillä on inhimillistä ja kulttuuriimme sidottua, että rakennamme itsestämme erilaisia luokituksia ja rakennamme seksuaali-identiteettiämme niiden päälle. Itselle sopivan määritelmän löytäminen voi tuoda turvaa ja tehdä oman identiteetin näkyväksi. Toisaalta itsensä kategorisoiminen voi myös kahlita. Seksuaalisuuden muuttuessa läpi elämän, on mahdollista, että esimerkiksi seksuaalisen halun kohteet saattavat muuttua, niin nämä muutokset voivat horjuttaa ihmisen hyvinvointia, jos itsensä on identifioinut vahvasti yhteen luokkaan.

Haastateltavien mielestä myös seksin monimuotoisuudesta olisi tärkeää puhua, sillä edelleen on olemassa vahva mielikuva siitä, että seksi olisi yhtä kuin miehen ja naisen välillä tapahtuva yhdyntä. Puutteelliset tiedot seksin monimuotoisuudesta voi olla merkittävä terveysriski, sillä

seksitaudit voivat tarttua muutenkin, kuin yhdynnässä. Se myös jättää sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien kokemukset näkymättömiksi.

Mun koulu-aikaan ei ole ollut mitään muuta, kuin se heteroyhdyntäehkäisy. On ehkäisykeinoja taudeille, oli mitä sukupuolta vaan. Esimerkiksi suuseksistä ei puhuttu ollenkaan (H2).

Yksi haastateltavista mainitsee, miten sooloseksin merkityksestä pitäisi puhua enemmän, sillä voisi olla hyvä tutustua ensin omaan kehoon ja siihen, mistä pitää ennen kuin kiirehtii harrastamaan seksiä muiden kanssa. Useampi haastateltava nostaa esille, miten seksistä tulisi puhua inhimillisemmin ja konkreettisemmalla tasolla, sillä kliininen puhe, jossa asioista ei puhuta niiden oikeilla nimillä voi lisätä hämmennystä ja epävarmuutta erityisesti nuorissa, jotka ovat aloittamassa seksuaalielämänsä.

Seksistä löytyy tietoa helposti, mutta ehkä sille vastapainoa tai jotain hyvin käytännönläheistä, että seksi on tosi sotkuista. Se on kiusallista. Ehkä se, että sen ei tarvitse olla minkäänlaista tai se voi loppua koska vaan, eikä se ole loppunut kesken (H1).

Miten kaikki toimii. Esileikit ovat tärkeitä, miten kondomi oikeasti laitetaan kunnolla, sattuu se ja haittaako se, että se sattuu. (--) Haittaako, jos ei saa-kaan toista kiihottumaan tai muuta, onko se normaalia (H3).

Mun aikana ei hirveästi käyty lävitse esim. sitä, että liukkarin käyttö voi olla tarpeellista. (--) Varmasti monet jatkätkin hyötyvät siitä, jos joku sanoisi, että kannattaa, jos on seksuaalielämää, niin hankkia liukkaria varmuuden vuoksi tai ainakin keskustella asiasta partnerin kanssa. (--) Molemmin puolista ymmärrystä, että toinen ymmärtää, ettei minussa ole mitään vikaa, vaan minun alapääni nyt vain reagoi tällä tavalla, ja toinen ymmärtää, ettei toinen ole tahallaan hankala (H4).

Useampi haastateltava nostaa esille, miten media voi osaltaan luoda paineita seksin suhteen. Samanaikaisesti kaikki on eri medioissa hyvin seksualisoitua, mutta silti pidetään yllä kulttuuria, ettei seksistä olisi sopivaa puhua. Jos seksiin liittyvät referenssit ovat yksiulotteisia, voi syntyä harhakuva siitä, millaista seksin pitäisi olla.

Musta tuntuu, että siinä on sellainen hämmentävä kahtiajako, että seksuaalisuudesta on tavallaan häpeällistä puhua, mutta sitten on sellainen sensaatiohakuisuus mediassa, että kummastellaan, mitä kaikkea ihmiset voi tehdä keskenään ja siitä revitään klikkiotsikoita (H5).

Mediassa tulee paineita siitä, että pitäisi harrastaa jotenkin tosi erikoista seksiä. Tavallaan monenlaista seksiä, paljon, monissa asennoissa ja olla tosi hurja (H1).

Haastateltavat korostavat sitä, että ei ole yhtä oikeaa tapaa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. Ihmisillä on erilaisia haluja ja ne ovat tasavertaisesti ok. On yhtä validia olla haluamatta harrastaa seksiä, kuin haluta, ja ei pitäisi olla poikkeuksellista, jos aloittaa seksuaalielämänsä myöhemmällä iällä. Seksuaaliset halut voivat myös muuttua elämäntilanteiden mukaan ja esimerkiksi seurustelusuhteessa ei tarvitse olla aina olla seksuaalisesti saatavilla.

6.2 Kommunikointitaitoja vahvistamalla kohti kestävämpiä ihmissuhteita

Haastateltavien mielestä ihmissuhdetaidot erityisesti seurustelusuhteissa on teema, mikä pohdituttaa nuoria. Haastateltavien mielestä kommunikoinnin tärkeyttä tulisi enemmän korostaa osana seurustelusuhteita ja seksuaalielämää. Keskustelun avulla voi ymmärtää toista ja ilmaista omia tarpeitaan, mikä vaikuttaa merkittävästi siihen onko esimerkiksi seurustelusuhde tai seksuaalielämä kaikkia osapuolia tyydyttävä.

On ollut vähän päälle parikymppinen, kun on tajunnut sen, että hei minä saan pyytää ja minä voin neuvoa. Samoin minä voin kysyä toiselta. Joku tuolla sillein naksautti, että hei tälleinhän tämä on kivaa eikä silleen, että yrittää olla joku ajatustenlukija ja jotain muuta, kuin mitä on (H2).

Mun mielestä kaikki hyötyisi siitä, että voisi keskustella. Ihminen kuitenkin elää ja muuttuu loppuun saakka, on aina tärkeää, että on sitä kommunikointia. Sama tarve, mikä on siellä ala-asteella, on nyt ja myös kymmenen vuoden päästä ja taas kymmenen vuoden päästä. Se vain muuttuu sen elämäntilanteen mukaan, millaista se on. Jos olisit esim. naimisissa, niin millaista se seksuaalisuus on sen jälkeen, kun olet ollut jonkun ihmisen kanssa kymmenen vuotta,

niin siitä keskusteleminen ja millaista on, kun ei enää biologisesti samoja asioita tapahdu. Koko ajanhan sitä tarvitsee vertaistuellista kommunikointia (H6).

Kommunikointi taidoilla on vaikutusta siihen, kuinka hyvin pystyy ilmaisemaan omaa suostumustaan ja omia rajojaan. Useampi haastateltava mainitsee, miten suostumuksellisuudesta olisi tärkeää puhua enemmän ja miten heidän saamassaan seksuaalikasvatuksessa siitä ei ole puhuttu lainkaan. Yksi haastateltavista mainitsee, kuinka olisi tärkeää puhua siitä, millaisissa tilanteissa suostumuksellisuutta voi olla vaikeaa ilmaista ja miten niissä tilanteissa voi toimia.

Useampi haastateltava nostaa esille suhteiden moninaisuuden tärkeänä aiheena, koska ihmiset ovat erilaisia ja olisi tärkeää, että erilaisista suhdemuodoista puhuttaisiin yhtä tasavertaisina ja valideina vaihtoehtoina.

Tuotaisiin esille monisuhteisuus/polyamoria/avoimet suhteet vaihtoehtona monogamisille suhteille. Miten tärkeässä roolissa kommunikaatio on, olipa suhdemuoto millainen tahansa ja jokaisessa suhteessa on omanlaiset pelisäännöt (H2).

6.3 Seksuaalikasvatus mielenterveyden tukena

Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että seksuaalisuuden ja mielenterveyden välillä on yhteys. Edellä olevissa analyysiluvuissa esille nousseet teemat läpileikkaavat seksuaalisuuden lisäksi myös mielenterveyttä. Jos nämä teemat herättävät kysymyksiä tai huolta eikä ole saatavilla tukea niiden käsittelyä varten, voi se lisätä henkistä kuormitusta. Etenkin sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla voi olla muita enemmän kuormitusta lisääviä riskitekijöitä, mihin viittaa vähemmistöstressiä käsittelevässä luvussa 4.3.

Useampi haastateltava nostaa esille, miten seksuaalisuus ja seksi voivat herättää paljon paineita, mikä lisää pelkoa asiaa kohtaan ja vaikuttaa siihen, että omaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita voi olla vaikea ottaa puheeksi, vaikka tarvetta olisi. Useampi mainitsee, miten riskilähtöinen lähestymistapa siihen, miten seksistä on puhuttu peruskoulun seksuaalikasvatuksessa, loi mielikuvan, että kyseessä olisi vaarallinen asia, missä on kaikki mahdolliset riskit läsnä. Yksi haastateltava mainitsee sukupuolen vaikutuksen, sillä hänen kokemuksensa mukaan miesten on vaikeampi puhua tunteistaan, vaikka samat paineet ja identiteettihuolet koskettavat heitäkin. Tie-

donpuute ja puhumattomuus ylläpitävät vääränlaisia käsityksiä ja häpeäankulttuuria, mikä edesauttaa paineiden ja epävarmuuden syntymistä. Haastateltavat uskovat, että monipuolisemmalla seksuaalikasvatuksella voisi vaikuttaa positiivisesti myös mielenterveyteen, kun ihmiset saisivat enemmän tietoa asioista ja heidän kokemuksensa tulivat nähtyiksi.

Se on valtava osa ihmisen elämää ja olisi ollut kiva kuulla jo koulussa, että ihan vauvasta haetaan asti ihminen on seksuaalinen olento. (--) Uskon, että paljon mun sellaista itsevihaa ja itsetunto-ongelmia nuorempana olisi varmasti lieventänyt. Paineet ja pelko seksuaalisuutta ja seksiä kohtaan ei olisi ollut niin kova. (--) Iän myötä rentoutuu itsensä suhteen, mutta jos mulla olisi ollut tällainen ymmärrys siitä, että itse määrää omasta kehostaan, se saa olla just sellainen kuin se on ja sillä tehdään ihan mitä itse haluaa. Miten paljon energiaa ja kapasiteettia sen miettimiseen on mennyt (H2).

Se on iso osa persoonaa se mun oma seksuaalisuus ja jos mä en ymmärrä sitä täysin eikä kukaan auta siinä, niin kyllä se sekoittaa aika paljon päätä (H3).

Haastateltavat nostavat esille, kuinka seksuaaliterveyteen liittyvät haasteet voivat lisätä mielen kuormitusta. Esimerkiksi gynekologista sairauksista osana seksuaalikasvatusta puhutaan liian vähän ottaen huomioon, kuinka yleisiä ne ovat. Endometrioosia on yleisin, jota sairastaa 15 % hedelmällisessä iässä olevista vulvallisista eli cis-sukupuolisista naisista ja muista vulvallisista ihmisistä (Korento ry 2021). Gynekologisilla sairauksilla voi olla merkittävä vaikutus seksuaalisuuteen, sillä monet niistä oireilevat voimakkaana kiputiloina ja kipujen takia esimerkiksi seksin harrastaminen voi olla haastavaa. Yhdyntäkipuja voi esiintyä ilman diagnosoitua sairautta, sillä kaikkien kehot ovat erilaisia, niin senkin takia tietoisuuden lisääminen seksin monimuotoisuudesta on tärkeää. Haastateltavien mielestä tärkeää on puhua myös mielenterveyden häiriöiden vaikutuksesta seksuaalisuuteen, sillä ne voivat aiheuttaa hämmennystä.

Joillekin joihinkin mielenterveysjuttuihin liittyy joko se, että ei kiinnosta ollenkaan ne asiat tai sitten kiinnostaa hyvin paljon, että on sellaista hyperseksuaalisuutta. Siitäkin jos saisi tietoa, niin osaisi tunnistaa niitä juttuja itsessään (H5).

Haastateltavien mielestä mielenterveyteen voi vaikuttaa myös se, jos kaipaa seurustelusuhdetta tai seksuaalista läheisyyttä, mutta sopivaa kumppania ei löydy. Kokemattomuudesta voi kehittyä merkittävä henkinen painolasti, mikä kuormittaa jaksamista ja itsetuntoa. Tulisi enemmän painottaa sitä, kuinka ihmissuhteissa ei ole yhtä oikeaa reittiä, vaan jokainen etenee omalla tavallaan.

Yksi haastateltava nostaa esille seksuaalisen väkivallan kokemusten vaikutuksen mielenterveyteen. Tähän teemaan viitataan teorialuvussa 4.4. Haastateltavan mielestä tästä aiheesta ei

edelleenkään pystytäkään puhumaan, vaikka monista kipeistä asioista on lupa puhua esimerkiksi Verstaalla, mutta hänen kokemuksensa mukaan tämä on eräänlainen tabu, mistä ei puhuta.

Onhan se ihan hirveää, mutta sitä nyt on joutunut muuallakin kuin Verstaalla kohtaamaan, että se on jokin niin hirveä asia, ettei sitä halua edes ajatella joku toinen. (--) Se asia on jossain ihan omassa laatikossaan ja pois pois. Jotenkin tuoda myös sitä, että silti on ihan ehjä ja kokonainen ihminen kokemuksineen ihan kuin kaikki muutkin (H2).

Mielestäni tämä on tärkeä näkökulma, vaikka on inhimillistä, että näin herkkää aihetta on haastavaa lähestyä ulkoa päin ja käsittely vaatii tietynlaisia resursseja. Yleisellä tasolla tässäkin tapauksessa puhumattomuus ylläpitää mielikuvaa, että kokemuksissa olisi jotain hävettävää ja hirveää, ettei niistä ole sopivaa puhua. Seksuaalisen väkivallan kokemukset ovat aina uhrille kuormittavia, mutta puhumattomuus voi lisätä kuormitusta entisestään. Seksuaalikasvatuksella, jossa painotetaan molemminpuolista suostumuksellisuutta ja oikeutta asettaa omat rajat voidaan osittain ennaltaehkäistä seksuaalista väkivaltaa, mutta on todennäköistä, että sitä silti tapahtuu. Sen takia on tärkeää viestiä vahvasti siitä, kuinka se ei ole uhrin syy ja se, että on joutunut kohtaamaan pahoja asioita, ei tee kenestäkään ihmisenä viallista.

6.4 Verstaan näköinen seksuaalikasvatus

Kaikki haastateltavat ovat osallistuneet Verstaan toimintaan vähintään vuoden ajan. Haastateltaville merkityksellisintä Verstaan toiminnassa on sekä ohjaajien tuki, että vertaistuki, turvallinen ympäristö kohdata sosiaalisia tilanteita ja keskustella erilaisten ihmisten kanssa, ja paikka, mihin voi tulla sellaisena, kuin on. Haastateltavilla on erilaisia kokemuksia siitä, minkä verran seksuaalisuuteen liittyviä teemoja on nostettu esille heidän Verstaalla oloaikanaan. Jo pidempään Verstaalla käyneet muistavat joskus osallistuneensa ihmissuhderyhmään ja yksi haastateltavista mainitsee, kuinka seksuaalineuvojaopiskelijat ovat käyneet ohjaamassa seksuaalisuuteen liittyvää ryhmää. Osalla on kokemusta vain minun ohjaamastani ryhmästä ja yksi haastateltava kertoo, ettei hänen käyntipäiviinsä ole osunut sellaisia ryhmiä, jossa olisi käsitelty erityisesti seksuaalisuutta. Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että olisi tärkeää, että seksuaalikasvatus ja siihen liittyvät teemat tulisivat esille Verstaan toiminnassa.

Tämä on paikka, missä ihmiset kuntoutuvat, niin niille tällaiset asiat ovat niitä, mistä niiden pitäisi päästä keskustelemaan. Ylipäänsä ihmissuhteet. Täällä on just sosiaalisesti arkaa porukkaa, niin silloin on se tarve siihen, että opit ymmärtämään sosiaalisia tilanteita ja erilaisia ihmisiä. Sehän on silloin se kaikista olennaisin, mihin pitäisi kuntouttaa toista ihmistä (H6).

Kyllä mun mielestä olisi hyvä, että olisi jonkinlaista (seksuaalikasvatusta). Moni nuori täällä on kuitenkin tosi syrjäytynyt, niin tämä olisi sitten se paikka, missä sitä voisi saada. Sitten jos tämä on vaikka ainoa ihmiskontakti moneen vuoteen, niin kyllähän siinä voi sitten olla jo aika paljon sellaista hämmennystä (H5).

Haastateltavilla on paljon erilaisia ideoita, miten seksuaalikasvatusta voisi tuoda esille Verstaan näköisesti. Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että sen tulee perustua vapaaehtoisuuteen, koska aihe on henkilökohtainen ja ihmisillä voi olla taustalla vaikeita kokemuksia, joten aiheen äärelle pakottaminen voidaan kokea ahdistavana. Suljetut pienryhmät ovat haastateltavien mielestä hyvä tapa lähestyä teemaa, sillä vertaistuellinen keskustelu antaa kaikupohjaa omille ajatuksille ja tuo uusia näkökulmia. Useamman mielestä intiimeissä pienryhmissä on myös helpompi tutustua toisiin verstaslaisiin, kun ollaan henkilökohtaisten asioiden äärellä.

Onhan nämä sellaisia arkoja aiheita, mitä on varmasti monelle hankala lähteä tuntemattomien ihmisten kanssa keskustelemaan, mutta toisaalta jos yrittäisi luoda sellaisen turvallisen ympäristön kuten vaikka siinä sun ryhmässä oli silloin. Mun mielestä se antoi tosi paljon ja mulla oli ainakin sellainen fiilis, että nyt pääsen oikeasti pohtimaan näitä juttuja ja saan vähän sellaista kaikupohjaa siihen (H6).

Ryhmiä voisi olla erilaisia ja etukäteen voisi kartoittaa, millaiset aiheet osallistujia kiinnostavat. Ryhmäkerrat voisivat olla erilaisia, ei tarvitse olla pelkästään keskusteluryhmä, vaan voisi olla myös jotain toiminnallista. Osa haastateltavista painottaa ohjaajan roolia, sillä se vaikuttaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen ja siihen, että kaikki pääsevät osallistumaan keskusteluun.

Pienryhmissä olisi hyvä, että ohjaajat ottaisivat enemmän vastuuta. Ohjatumpaa keskustelua. Ensimmäinen olisi alustusta eikä silleen, että mikäs puhututtaa. (--) Jotenkin niin, että erilaiset ihmiset tulisivat lähemmäs jonkun aiheen äärelle (H2).

Yhtenä vaihtoehtona esille nousi anonyymit kysymykset, mitä voisi kirjoittaa etukäteen laatikkoon ja niitä käytäisiin yhdessä keskustellen ryhmässä läpi. Haastateltavien mielestä erilaiset vierailijat esimerkiksi eri järjestöiltä kuten Setasta olisi hyvä tapa lähestyä teemaa, sillä se tekisi samalla tutuksi eri toimijoita ja voisi madaltaa kynnystä ottaa osaa heidän toimintaansa. Verstaalla on käynyt aktiivisesti eri toimijoita esittelemässä toimintaansa, mutta koronan takia vierailuja ei ole voitu hetkeen järjestää. Yksi haastateltavista mainitsee, että yhtä hyvin myös Verstaalta voidaan käydä vierailemassa eri paikoissa. Hän muistaa, kuinka aiemmin pidetyn ihmishuoneiden kanssa oli vierailtu Maukaste -erotiikkaliikkeessä ja vierailu oli ollut hyvin pidetty.

Useampi haastateltava kuvailee, kuinka Verstaan ohjaajien kanssa ei välttämättä tuntuisi niin luontevalta jutella omasta seksuaalisuudesta, koska ohjaajat ovat tulleet niin tutuiksi vuosien aikana. Sen takia ulkopuolisen tahon ohjaamassa ryhmässä aihetta voisi olla helpompi lähestyä. Haastateltavien mielestä Verstaalla huomioidaan hyvin nuorten erilaiset taustat ja kaikkiin suhtaudutaan kunnioittavasti, mutta jonkunlainen inklusiivisuuskoulutus ei olisi huono asia.

Tosi hienosti meillä kohdataan ihmiset mun mielestä, mutta olen sivusta huomannut, että joskus on tosi vaikeaa valita sanoja ja puhua jostain aiheista. Se voisi olla helpompaa ohjaajien olla omia rempseitä itsejään, kun olisi varmempi olo, ettei tee mitään väärää (H2).

Verstaalla hyödynnetään paljon luovia- ja taidelähtöisiä menetelmiä. Haastateltavien mielestä seksuaalisuuteen liittyviä teemoja voisi hyvin käsitellä myös luovissa ryhmissä. Luovuuden kautta tunteita ja ajatuksia voi olla helpompi tarkastella etäämmältä etenkin, jos niihin liittyy jotain ahdistusta lisääviä tekijöitä. Esimerkiksi kirjoittamalla tai kuvataiteen kautta näitä asioita voi olla helpompi käsitellä, kun niitä voi tarkastella itsensä ulkopuolelta. (Aarnio 2015.)

Voisi olla kuvisryhmässäkin. Piirrä oma seksuaalisuutesi tai jotain. Nyt kun on Pride-kuukausi niin olisi voinut olla jotain Prideen liittyviä kuvisjuttuja. Olisi tehty, vaikka iso banneri tai joku sellainen. Miksei kuvisryhmässä voisi tehdä jotain infolappujakin, sellaisia hienoja. (--) Ne voitaisiin laittaa jonnekin tuonne Verstaan tiloihin ja voitaisiin käydä yhdessä ne läpi vaikka viikon aikana aina ryhmän avauksessa. (--) Olen huomannut, että ihmiset ei hirveästi katso niitä juttuja, mitä siellä seinillä on. Ei kukaan kehtaa jäädä päällistelemään niitä. Sekin on sellainen, että jos sitä käytäisiin yhdessä läpi niin se voisi olla parempi (H3).

Haastateltavien mielestä Verstaan olisi hyvä, jos Verstaan seinillä ja ilmoitustauluilla olisi enemmän infoa seksuaalisuuteen liittyen esimerkiksi infojulisteita tai linkkilista, mistä paikoista saa tietoa seksuaalisuuden eri teemoihin liittyen. Lisäksi voisi olla paremmin esillä eri toimijoiden esitteitä ja ne olisi hyvä olla ajan tasalla. Haastateltavat korostavat, että näitä esitteitä ja infojulisteita olisi hyvä käydä aika ajoin yhdessä läpi, jotta jokainen tietää, mistä tietoa on saatavilla, jos sitä tarvitsee.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Yhteenvedona tutkimustuloksien pohjalta voin todentaa, että tällä kohderyhmällä on olemassa oleva tarve seksuaalikasvatukselle. Peruskoulun seksuaalikasvatus on jäänyt riittämättömäksi ja jättänyt tietämykseen merkittäviä aukkoja, mitkä ovat heijastuneet aikuisiälle luoden paineita ja hämmennystä seksuaalisuuteen ja se toteuttamiseen liittyen. Tietoperustaan peilaamalla tämä ei ole mitenkään yllättävä tieto ja on hyvä olla varovainen siinä, miten voimakkaita yleistyksiä tutkimustuloksien pohjalta voi tehdä, sillä harva kasvaa ja elää vailla yhteyttä erilaisiin tietolähteisiin tai eri medioihin. Tietoa on mahdollista kartuttaa omatoimisesti puutteellisesta opetuksesta huolimatta ja nykyään tietoa on vielä helpommin saatavilla verkosta ja erilaisilta sosiaalisen median alustoilta. Esimerkiksi Väestöliiton nuorisotyöryhmän julkaisema Hurmalehti tuottaa aktiivisesti verkkosisältöä nuorille seksuaalisuuden eri teemoista. Monet seksuaalialan järjestöt ovat tuoneet palvelunsa myös verkkoon, sillä esimerkiksi Väestöliitto ja Sexpo tarjoavat kotisivuillaan ilmaista neuvontaa seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, että nuoret löytävät näiden sivustojen äärelle ilman ulkopuolisen neuvontaa tai vahvaa omaa kiinnostusta aihetta kohtaan. Ylipäänsä on hyvin yksilöllistä, millaisen tiedon ja mediakuvaston äärelle ihmiset päätyvät, ja miten he sitä käsittelevät. Tutkimustulokset osoittavat, että media on osaltaan luonut vastaajille paineita seksuaalisuudesta ja mediassa esitetyt mallit oman seksuaalisen ilmentämisestä ovat olleet hyvin yksilöllisiä. Siksi on tärkeää tarjota nuorille aikuisille mahdollisuus reflektoida tuetusti omaa seksuaalisuutta suhteessa näihin yhteiskunnasta ja mediasta tuleviin referensseihin, ja kartoittaa tietämystään seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista. Oman seksuaalisuuden syvälinen tunteminen vahvistaa myös itse-tuntemusta ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Seksuaalikasvatuksen tukeminen tämän kohderyhmän osalta on perusteltua myös sen takia, että siten voidaan edistää kohderyhmän kokonaisvaltaista mielenterveyttä ja vastata heidän tarpeisiinsa mahdollisimman monitasoisesti. Tutkimustuloksista käy ilmi, että vastaajat tunnistavat mielenterveyden ja seksuaalisuuden välisen yhteyden, ja heidän mielestään seksuaalikasvatukseen panostamalla voidaan tukea mielenterveyttä. Kaikki tuloksissa esille nousseet teemat läpileikkaavat myös mielenterveyttä ja on selvää, että jos jokin omassa seksuaalisuudessa mietityttää tai ahdistaa, eikä siihen saa tukea, on suuri riski, että se lisää henkistä kuormitusta. Toki hyvä mielenterveys ei tarkoita kaikille samoja asioita ja on yksilöllistä, mitkä asiat vaativat priorisointia yksilön mielenterveyden kannalta. Yleisesti Verstaan kohderyhmän kannalta näen merkityksellisenä seksuaalikasvatukseen liittyvien teemojen edistämisen, sillä valtaosalla on

haasteita ja pelkoja liittyen sosiaalisiin tilanteisiin. On todennäköistä, että nämä haasteet heijastuvat erilaisiin ihmissuhteisiin ja seksuaalielämään. Myös vähemmistöstressi ja seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemukset ovat olemassa olevia haasteita Verstaan kohderyhmän nuorille, joten mahdollisuus näiden kokemusten käsittelyyn vertaistuellisella otteella on varmasti toivottua. Seksuaalisuus on monelle aiheena hyvin henkilökohtainen ja siihen voi liittyä monen tasoista häpeää, mikä voi vaikeuttaa siitä puhumista ulkopuolisille, vaikka tarvetta olisikin. Sen takia on tärkeää rakentaa avointa keskustelukulttuuria ja viestiä aktiivisesti, että myös tästä aiheesta nuorten on lupa puhua, jos he itse haluavat.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli löytää vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1) Millaisia tarpeita tällä kohderyhmällä on koskien seksuaalikasvatusta?
- 2) Millä keinoilla Verstaan nuorten mielestä seksuaalikasvatusta voidaan edistää?

Tutkimustuloksien pohjalta nousevat keskeisimmät tarpeet tällä kohderyhmällä ovat mahdollisuus käydä keskustelua, pohtia, saada vertaistukea ja uusia näkökulmia seksuaalisuuden eri teemoista. Erityisesti puhututtavia teemoja ovat seksuaalisuuden, suhdemuotojen ja seksin moninaisuus, ihmissuhde- ja kommunikaatiotaidot, seksuaalisuuden yksilöllisyys ja yksilöllisten kokemusten validointi. Tutkimustulokset osoittavat, että kohderyhmän mielestä on perustelua ja toivottavaa edistää seksuaalikasvatusta osana Verstaan toimintaa, sillä erityisesti ihmissuhdetaitojen edistäminen ja itsetuntemuksen vahvistaminen tukevat jokaisen yksilöllistä kuntoutumista. Verstaan näköinen seksuaalikasvatus perustuu vapaaehtoisuuteen ja tutkimustuloksista nousevia käytännönkeinoja seksuaalikasvatuksen edistämiseksi ovat erilaiset pienryhmät nuorten toivomista teemoista, teemapäivät, taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen, yhteistyö seksuaalialan järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa järjestämällä vierailuja, ja ajan tasalla olevan tiedon jakaminen.

Myös ohjaajien lisäkouluttaminen nousee esille yhtenä kehittämisideana ja tätä näkökulmaa on hyvä tarkastella. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että Verstaan ohjaajien kanssa kommunikointi on luontevaa kohderyhmän mielestä ja Verstaalla kaikki pyritään kohtaamaan mahdollisimman sensitiivisesti. Kohderyhmästä tunnistetaan kuitenkin, että tähän teemaan liittyvistä asioista ohjaajien voi olla haastavampaa puhua esimerkiksi siksi, että voi olla epävarmuutta osaako käyttää oikeita termejä. Siksi voi olla hyvä reflektoida työyhteisössä, millaisena työntekijät kokevat osaamisensa seksuaalikasvatuksesta ja voisiko lisäkoulutuksesta olla hyötyä. Esimerkiksi Seta tarjoaa ammatillista koulutusta, jonka tavoitteena on lisätä tietoutta seksuaalisen suuntautumisi-

sen, sukupuolen ja perhemuotojen moninaisuudesta, ja perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta yhteiskunnan eri tasoilla (Seta 2021). Yksistään sillä on jo painoarvoa, että ohjaajana pysyy suhtautumaan aiheeseen avoimesti ja on itse sinut sen kanssa, sillä se helpottaa aiheen puheeksi ottamista myös nuorten kanssa ja osaltaan tukee avoimen keskustelukulttuurin syntymistä. On ymmärrettävää, ettei kaikkeen riitä resurssit eikä kaikesta voi tietää kaikkea, mutta ei tarvitsekaan, koska monenlaista ammattitaitoa on jo olemassa. Tiiviimpi yhteistyö lähialueen toimijoihin, joilla on jo olemassa olevaa asiantuntemusta aiheesta voi olla yksi mahdollisuus tukea Verstaan toiminnan monimuotoisuutta ja vastata paremmin nuorten seksuaalikasvatuksellisiin toiveisiin.

7.1 Itsearvio

Olen tyytyväinen, että pääsin tekemään opinnäytetyötäni juuri tästä aiheesta, sillä kuten jo johdannossa totesin, seksuaalikasvatus on minulle sydämen asia ja näen sen edistämisen omana ammatillisena kutsumukseni. Mielestäni aihevalinta on ajankohtainen, vaikka viime vuosina seksuaalikasvatuksesta on alettu puhua moninaisemmin, mutta siihen liittyy edelleen paljon väärin ymmärryksiä ja väärää tietoa. Siksi on tärkeää nostaa aihetta aktiivisesti esille ja puhua asioista niiden oikeilla nimillä. Näkökulmani aiheeseen on myös perusteltu, sillä ennen opinnäytetyöprosessini aloittamista tutkin jo tehtyjä opinnäytetöitä aiheeseen liittyen, enkä löytänyt tutkimuksia, jossa olisi tutkittua nuorten aikuisten seksuaalikasvatukseen liittyviä tarpeita. Myös ammattialan näkökulmasta näen aihevalintani relevanttina, sillä seksuaalisuuden kokonaisvaltaisia vaikutuksia osana ihmiselämää ei ehkä tunnisteta vielä riittävän hyvin ja se saat- taakin tulla tahattomasti sivuutetuksi hyvinvointia edistävässä työssä.

Opinnäytetyöprosessini eteni sujuvasti ja pyrin perehtymään aiheeseen mahdollisimman moni- ulotteisesti ennen varsinaisia tutkimustoimia. Onnistuin mielestäni laatimaan kattavan tietope- rustan ja poimimaan erilaisia näkökulmia, vaikka ajan tasalla olevan tieteellisen lähdeaineiston löytäminen aiheesta oli hieman haastavaa. Mielestäni päädyin täysin oikeaan tutkimusmetodiin, sillä aiheen sensitiivisyyden takia intiimi haastattelutilanne loi haastateltaville turvallisen tilan puhua aiheesta vapaasti. Aluksi harkitsin käyttäväni useampaa menetelmää, koska olin epä- varma siitä, voiko pelkän haastattelun avulla saada riittävästi aineistoa. Epävarmuus osoittautui turhaksi, sillä sain kerättyä oikein kattavan tutkimusaineiston. Haastattelut itsessään sujuivat hyvin ja luontevasti. Koen sen olleen eduksi, että laadin etukäteen kattavan kysymysrunгон, sillä se edesauttoi siinä, etten unohtanut kysyä mitään olennaista. Jälkikäteen ajateltuna olisi

voinut olla hyödyllistä pitää havainnointipäiväkirjaa haastattelujen aikana, sillä jälkikäteen oli haastavaa saada kiinni omista pohdinnoista, mitä oli noussut haastattelujen aikana.

Aineiston analyysissä koen onnistuneeni poimimaan keskeisimmät teemat, jotka nousivat esille laajasta aineistosta. Jos tekisin tutkimuksen nyt uudestaan, uskon, että samoja teemoja nousisi esille, vaikka vastaajat olisivat eri henkilöitä. Toki on mahdollista, että tulokset voisivat olla erilaiset, jos vastaajat olisivat esimerkiksi täysin satunnaisia Verstaan nuoria, sillä nyt tutkimukseen osallistuneet olivat jo lähtökohtaisesti kiinnostuneita aiheesta. En kuitenkaan näe tämän näkökulman spekulointia tarpeellisena, sillä tekemääni tutkimusta ei voisi sellaisenaan toteuttaa täysin satunnaisilla vastaajilla, koska se ei olisi silloin tutkimuseettisesti oikein toteutettu tutkimus.

Toivon, että tekemäni tutkimus ja sen myötä nousseet kehittämissideat voivat toimia apuna Verstaan käytännöntyön kehittämisessä. Toiminnan kehittämisen kannalta on tärkeää, että kehittämissideat nousevat Verstaan nuorilta, sillä ensisijaisesti toimintaa tehdään heitä varten ja tällä tavoin heidän tarpeisiinsa voidaan vastata entistä paremmin. En epäile, etteikö seksuaalikasvatuksen tarpeellisuutta tiedostettaisi Verstaan työyhteisössä, mutta osaltaan opinnäytetyöni tarkoituksena on muistuttaa seksuaalikasvatuksen olemassaolosta ja sen tärkeydestä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävässä työssä.

LÄHTEET

- Aarnio, Maria 2015. Luovuus on terapeutista – mielen lukot avautuvat kirjoittamalla ja maalaamalla. MTV- uutiset. Viitattu 25.08.2021. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/luovuus-on-terapeutista-mielen-lukot-avautuvat-kirjoittamalla-ja-maalaamalla/4815458#gs.9r02v6>
- Bildjuschin, Katariina 2015. Seksuaalikasvatus. Teoksessa Seksuaalikasvatuksen tueksi. Toim. Bildjuschin, Katriina. Työpaperi 35/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 13. Viitattu 20.04.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Tammi, 10–11, 16
- Cacciatore, Raisa 2021. Seksuaalisuuden portaat. Väestöliitto. Viitattu 19.04.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=aPeVAZl6TN4>
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. 6. painos. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy, 12–13, 31–32
- Heikkinen-Peltonen, Riitta & Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2010. Mieli ja Terveys. Helsinki: Edita, 8–10
- Ikonen, Riikka & Helakorpi, Satu 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. THL, 7. Viitattu 07.06.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Klemetti, Reija & Raussi-Lehto, Eija 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. THL, 146. Viitattu 23.02.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Kontula, Osmo & Meriläinen, Henna 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000- luvun Suomessa. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 26/2007. Väestöliitto, 9–16, 123. Viitattu 23.08.2021. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/7c755e1a-koulun-seksuaalikasvatus-2000-luvun-suomessa.pdf>
- Korento ry 2021. Totta vai tarua? Väitteitä endometriosisista. Viitattu 23.08.2021. <https://korento.fi/tietoa/endometriosisi/tottavaitaria/>
- Kronström, Kim 2020. Seksuaalisuus ja mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Seksuaalilääketiede. Toim. Brusila, Pirkko, Kero, Katja, Piha, Juhana & Räsänen, Marita. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 435–437, 442–443
- Kuortti, Marjo & Halonen, Miila 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaammin? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 05.05.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14270>
- Lehtonen, Jukka 2015. Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus osana laaja-alaista seksuaalikasvatusta ja heteronormatiivisuuden purkamista. Teoksessa Seksuaalikasvatuksen tueksi. Toim. Bildjuschin, Katriina. Työpaperi 35/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,

- 104–106. Viitattu 20.04.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Nuorten toimintakeskus Versta 2021. Tietoa Verstaasta. Verstaan omat nettisivut. Viitattu 23.08.2021. <https://www.sopimusvuori.fi/versta/>
- Oinonen, Maria & Susineva, Anni 2019. Seksuaalikasvattajan käsikirja. Toim. Oinonen, Maria & Susineva, Anni. Helsinki: Trinket, 8–10
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 52–53, 105, 139–142
- Puustinen, Netta 2019. Ota puheeksi nuoren itsemääräämisoikeus! Teoksessa Seksuaalikasvattajan käsikirja. Toim. Oinonen, Maria & Susineva, Anni. Helsinki: Trinket, 46–48
- Rantanen, Emmi 2021. Seksuaalikasvatus on kokonaisvaltaista, mutta riittämätöntä. Hurmalehti. Viitattu 07.09.2021. <https://hurmalehti.com/2021/03/21/seksuaalikasvatus-on-kokonaisvaltaista-mutta-riittamatonta/>
- Riihonen, Riikka & Laru, Suvi & Cacciatore, Raisa 2015. Ihmisen psykoseksuaalinen kehitys. Teoksessa Seksuaalikasvatuksen tueksi. Toim. Bildjuschin, Katriina. Työpäpaperi 35/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 47–54. Viitattu 20.04.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Salonen, Aino & Halonen, Miila 2019. Seksuaalikasvatus pitää päivittää nykyaikaan. Mielipidekirjoitus. Helsingin sanomat. Viitattu 24.02.2021 <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000006149579.html>
- Santalampi, Tarja 2018. Opettajan opas – Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Koulun terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 23.04.2021. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluohjelmalle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys>
- Seta 2021. Asiantuntija- ja koulutuspalvelut. Viitattu 07.09.2021. <https://seta.fi/palvelut/asiantuntija-ja-koulutuspalvelut/>
- Seta 2021. Sateenkaarisanasto. Viitattu 06.05.2021. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>
- Sopimusvuori ry 2021. Yhdistys. Yhdistyksen omat nettisivut. Viitattu 23.08.2021. <https://www.sopimusvuori.fi/yhdistys/>
- TENK / Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019, 7-9. Viitattu 24.02.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- THL / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetuotoimisto ja BZgA – Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Helsinki, 9-19. Viitattu 04.03.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

THL / Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Seksuaaliväkivalta. Viitattu 07.06.2021.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/vakivallan-ehkaisy/seksuaalivakivalta>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Vantaa: Tammi, 73-75.

Väestöliitto 2021. Seksuaalioikeudet. Viitattu 23.04.2021.
<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>

LIITTEET

Liite 1: Haastattelun kysymysrunko

Taustakysymykset:

- Minkä ikäinen olet?
- Oletko käynyt pitkään Verstaalla?

Teema: Seksuaalikasvatus

- Miten määrittelisit seksuaalikasvatuksen, mitä se pitää sisällään?
- Millaista seksuaalikasvatusta sait, kun olit nuori? Antoiko se riittävät eväät aikuisuuden varalle?
- Mitkä olivat merkittävimmät tietolähteesi liittyen seksuaalisuuteen ja seksuaalikasvatukseen (esim. koulu, perhe, ystävät, eri mediat)?
- Jos ajattelet itseäsi teini-ikäisenä, millaista seksuaalikasvatusta olisit kaivannut?
- Miten saamasi seksuaalikasvatus on vaikuttanut käsityksiisi seksuaalisuudesta?
- Millaiseksi luonnehtisit yleistä asenneilmapiiriä ja julkista keskustelua seksuaalisuuteen liittyvien teemojen suhteen ja onko se muuttunut nuoruusikäsi aikana?
- Mitä ajattelet, millaisia ovat nuorten aikuisten tarpeet liittyen seksuaalikasvatukseen?
- Millaisena näet seksuaalikasvatuksen vaikutuksen mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin?

Teema: Verstaan rooli

- Mikä Verstaan toiminnassa on ollut sinulle merkityksellistä?
- Millainen ilmapiiri Verstaalla on?
- Millainen on ohjaajien rooli?
- Mikä on oma kokemuksesi, minkä verran seksuaalikasvatukseen liittyviä teemoja on nostettu esille toiminnassa sinä aikana, kun olet käynyt Verstaalla?
- Onko Verstaas sellainen ympäristö, missä seksuaalisuuteen liittyviä teemoja olisi tarpeellista ottaa esille tai tarjota seksuaalikasvatusta?
- Millaista voisi olla Verstaan näköinen seksuaalikasvatus?
- Mitä voisivat olla konkreettiset keinot, joilla Verstaan toimintaa voitaisiin kehittää, jotta seksuaalikasvatukseen liittyviä teemoja tulisi huomioitua paremmin?

