

Katri Aarnio, Emma Lindqvist, Anna Nieminen

Nuorten seksuaaliterveyttä edistämässä –

Seksuaalisuuden teemapäivä ammattikoulussa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö

5.3.2013

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Katri Aarnio, Emma Lindqvist, Anna Nieminen Seksuaaliterveyttä nuorille teemapäivä xx sivua + x liitettä 19.2.13
Tutkinto	Sosiaali- ja terveydenalan tutkinto
Koulutusohjelma	Hoitotyön ko
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyön sv
Ohjaaja(t)	Lehtori Liisa Rytönen-Kontturi Lehtori Pirjo Koski
<p>Opinnäytetyömme on osa seksuaalisuus- ja lisääntymisterveyden kehittämistyötä. Perhe- dymme seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen lähtökohtiin ja harjoitteleme käti- lötyön asiantuntijana toimimista seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämässä. Toteu- timme toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Heltech ammattikoulun kanssa.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on toteuttaa seksuaali- ja lisääntymister- veyteen kohdennettu toiminnallinen valistuspäivän ammattikoulussa, jossa nuoret voivat saada tietoa muun muassa seksitaudeista, raskauden ehkäisystä sekä ihmissuhteista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä seksuaalisuuteen liittyvää tietoa Heltech ammattikou- lussa opiskelevien nuorten keskuudessa ja saada heitä pohtimaan vastuullista seksuaali- käyttäytymistä.</p> <p>Teoriaosassa käsitellään seksuaalisuutta ja parisuhdetta yleisellä tasolla, keskittyen nuor- ten näkökulmaan. Kouluterveyskyselyiden perusteella keskityttiin aiheisiin, joista ammatti- koulussa olevilla pojilla oli huonoimmat tiedot. Lähteistä selvitettiin millaista seksuaalikas- vatusta nuoret pojat toivovat ja tarvitsevat.</p> <p>Teemapäivä toteutettiin 14.2.2013. Aiheina oli parisuhde, tasa-arvo, ehkäisy, seksitaudit ja yleiset uskomukset. Nuorilta saadun palautteen mukaan, he hyötyivät saamastaan tiedos- ta. Tulimme johtopäätökseen, että seksuaaliterveyttä käsittelevä teemapäivä oli tarpeelli- nen ammattikoulussa.</p>	
Avainsanat	nuori, seksuaalisuus, seksuaalikasvatus

Author(s) Title Number of Pages Date	Katri Aarnio, Emma Lindqvist, Anna Nieminen Sexual health for adolescents themeday xx pages + x appendices 5 May 2010
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	Liisa Rytönen-Kontturi, Senior Lecturer, Project Manager Pirjo Koski, Senior Lecturer
<p>Our functional Thesis is part of promotion of sexual and productive health project. We get acquainted with basis of sexualhealth and get tools to work as a professional in the field of midwifery. Our Thesis was produced with Heltech Vocational school.</p> <p>Our purpose is to produce a theme day covering sexually transmitted infections, contraception and relationships. Our goal is promote the knowledge of sexuality among adolescents studying in Heltech Vocational school and let them consider their sexual responsibilities.</p> <p>The theoretical frame of reference deals with sexuality and relationship focusing to young people's point of view. We picked the topics based on School health promotion studies. In the studies boys studying in Vocational school have the poorest knowledge of these topics. From theoretical frame we found out what young boys want and need from sex education.</p> <p>Theme day was 14th of february. Topics were relationships, equality, contraception, STI's and common believes. According to youngsters feedback, they profit from the knowledge they got. We came to the conclusion that theme day was necessary in Vocational school.</p>	
Keywords	youngster, sexuality, sex education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Seksuaalisuus	2
2.1	Nuorten seksuaalinen kehitys	2
3	Seksuaalikasvatus	4
3.1	Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskysely nuorille	5
3.2	Nuorten poikien toiveita seksuaalikasvatuksesta	6
3.2.1	Nuorten poikien toiveita seksuaalikasvatuksen aiheiksi	7
3.2.2	Opettaja nuorten seksuaalikasvatuksessa	8
3.2.3	Nuorten seksuaalikasvatuksessa käytettävät opetusmetodit	8
3.3	Nuorten seksuaalikasvatuksen kehittäminen	9
4	Parisuhde	10
5	Seksitaudit	11
5.1	Klamydia	11
5.2	Sukupuoli Herpes	11
5.3	Kondylooma	12
6	Ehkäisy	12
6.1	Kondomi	12
6.2	Ehkäisypillerit	12
6.3	Ehkäisyalaastari	13
6.4	Ehkäisyrenkas	13
6.5	Ehkäisykapseli	13
6.6	Kierukat	13
7	Menetelmä ja tuotos	14
8	Projektiraportti	15
8.1	Projektin eteneminen	15
8.2	Teemapäivän toteutus	16
8.3	Käytetyt resurssit	18
8.4	Riskit	18
8.5	Arviointi	20

9	Pohdinta	20
9.1	Prosessin arviointi	20
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	21
9.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys	22
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. Koululla jaettu mainos	
	Liite 2. Kuvia postereista	

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on osa seksuaalisuus- ja lisääntymisterveyden kehittämistyötä. Pe-rehdymme seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen lähtökohtiin ja harjoittelem-me kättilötyön asiantuntijana toimimista seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämises-sä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman tavoitteena on, että seksuaali-kasvatus tavoittaa tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret. Seksuaalikasvatus tulisi sisäl-tyä kaikkeen kasvatus- ja opetustoimintaan varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulu-tukseen. (STM: 2007: 38).

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on toteuttaa seksuaali- ja lisääntymis-terveyteen kohdennettu seksuaalisuuden teemapäivä ammattikoulussa, jossa nuoret voivat saada tietoa muun muassa seksitaudeista, raskauden ehkäisystä sekä ihmis-suhteista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä seksuaalisuuteen liittyvää tietoa Heltech ammattikoulussa opiskelevien nuorten keskuudessa ja saada heitä pohtimaan vastuul-lista seksuaalikäyttäytymistä.

Ammattikoulussa opiskelevat nuoret ovat seksuaalikehityksessään siinä vaiheessa, että he alkavat hankkia seksuaalisia kokemuksia. Poikien seksuaalitiedot ovat kuitenkin selvästi huonommat kuin samanikäisten tyttöjen (Kontula - Meriläinen 2007: 136). Sek-suaalisuuteen liittyvistä aiheista keskusteltaessa pojat ovat usein passiivisia tai vitsailevat (Kontula 2012: 270). Poikien seksuaaliopetuksessa tulisi käsitellä heille ajankohtai-sia aiheita aktiivisesti ja rennossa ilmapiirissä (Kontula 2012: 275; Hilton 2007: 170).

Teoriaosassa käsitellään seksuaalisuutta ja parisuhdetta yleisellä tasolla, keskittyen nuorten näkökulmaan. Kouluterveyskyselyiden perusteella keskityttiin aiheisiin, joista ammattikoulussa olevilla pojilla oli huonoimmat tiedot. Lähteistä selvitettiin millaista seksuaalikasvatusta nuoret toivovat ja tarvitsevat.

Päivä toteutettiin yhteistyössä Helsingin tekniikan alan oppilaitoksen, eli Heltechin kanssa. Toteutimme kolme rastia, joissa käsiteltiin ehkäisyä, seksitauteja, parisuhdetta ja yleisiä uskomuksia seksistä. Rastit toteutettiin mahdollisimman toiminnallisesti ja tarkoituksena oli saada osallistumaan. Päivä onnistui odotusten mukaisesti.

2 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus ja seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille ihmisille. Oikein toteutuessaan seksuaalisuus on yksi ihmisen suurimmista voimavaroista ja ihmisen seksuaalisuus kehittyikin koko elämän ajan. Käsitteenä seksuaalisuus sisältää esimerkiksi seuraavia asioita: lisääntyminen, intiimiys, sukupuoli-identiteetti ja -roolit, eroottinen mielenkiinto sekä nautinto. Seksuaalisuus koetaan eri tavoin ja sitä toteutetaan monella eri tavalla ajatuksissa, arvoissa, fantasiaissa, käyttäytymisessä, uskomuksissa sekä ihmis- ja parisuhteissa. (Väestöliitto 2012.) Seksuaalisuus määritellään myöskin ihmisen perustarpeeksi ja tällöin siihen katsotaan kuuluvan hellyys, aistillisuus, kontakti toiseen ihmiseen, lämpö ja läheisyys, fyysinen tyydytys, avoimuus ja turvallisuus sekä yhteenkuuluvuus (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11).

Seksuaalioikeudet ovat osa seksuaalisuutta. Jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia tulisi suojella ja kunnioittaa. Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS (World Association for Sexual Health) julkisti vuonna 1999 seksuaalioikeuksien julistuksen, joka mukailee WHO:n seksuaalioikeuksien sisältöjä. WAS:n julistuksen mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaaliseen vapauteen, seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen loukkaamattomuuteen ja seksuaaliseen mielihyvään. (Ryttyläinen ym. 2010: 16).

Väestöliiton nuorille suunnatulla Internet -sivustolla on erikseen nuorten seksuaalioikeuksista. Näissä mainitaan oikeus elämään, oikeus nauttia seksuaalisuudesta, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon ja oikeus osallistua. (Väestöliitto 2013.)

2.1 Nuorten seksuaalinen kehitys

Seksuaalisen tunteiden, kognitioiden ja käyttäytymisen kehittyminen alkaa jo kohdussa ja tämä kehittyminen jatkuu läpi ihmiselämän. Seksuaalisuuden ja persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavat neljä keskeistä kokemusaluetta, jotka koetaan jo hyvin nuorella iällä ja jotka liittyvät lapsen omiin tarpeisiin, ihmissuhteisiin, seksuaalisuuteen ja kehoon. Lisäksi seksuaalisuus saa eri elämänvaiheissa eri ilmenemismuotoja ja uusia merkityksiä, joihin vaikuttavat esimerkiksi tiedotusvälineet, leikit, vanhemmat ja lähipiiri. Nuorten seksuaalinen suuntautuminen kehittyi 12-20 vuoden iässä ja samalla seksuaaliset mieltymykset vahvistuvat ja muodostuvat. (THL 2010.)

THL:n julkaisussa Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa jaotellaan seksuaalinen kehitys viiteen eri vaiheeseen. 1. Vaihe tarkoittaa 0-3 -vuotiaita, ja vaihe on nimetty löytämiseksi ja tutkimiseksi. Lasten seksuaalisuus alkaa kehittyä välittömästi heidän synnyttyään ja vauvat keskittyvät täysin aisteihinsa eli kosketteluun, kuunteluun, katseiluun, haisteluun ja maisteluun. Näiden aistien kautta kehittyä mukavan ja turvallisen tunteen kokemus ja siksi vauvoille onkin tärkeää heidän hyväily ja silittely sillä ne luovat perustan terveelle sosiaaliselle ja emotionaalille kehitykselle. Taaperot (2-3 -vuotiaat) tulevat tietoisiksi itsestään ja kehostaan ja tässä iässä kehittyäkin sukupuoli-identiteetti. He myös oppivat mitä saa ja mitä ei saa tehdä, joten sosiaaliset normit kehittyä myös aikaisin. Taaperot myös alkavat kosketella sukuelimiään tarkoituksellisesti, koska tämä tuntuu heistä hyvältä. (THL 2010.)

Seuraava vaihe käsittää 4-6 -vuotiaat, ja tässä vaiheessa tulevat tärkeiksi sääntöjen oppiminen, leikkiminen ja ystävyysuhteiden muodostaminen. Sosiaaliset säännöt korostuvat, sillä lapset ovat enemmän tekemisissä eri ihmisryhmien kanssa (päiväkoti, koulu...). Tutustuminen omaan ja muidenkin kehoihin tapahtuu leikin yhteydessä ja lapset alkavat oppia rajansa. Tässä iässä lapset tietävät olevansa tyttöjä ja poikia ja he muodostavat selkeitä käsityksiä mitä pojat tekevät ja mitä tytöt tekevät (sukupuoliroolit). (THL 2010.)

3. vaihe on nimetty häpeäksi ja ensirakkaudeksi ja tämä tarkoittaa 7-9 -vuotiaita. Tässä vaiheessa lapset eivät halua enää riisuutua aikuisten läsnä ollessa ja he ovat huomanneet seksin olevan arvoväritteinen aihe eikä siitä tule puhua julkisesti. Lapsilla on paljon fantasiaita, joihin he saavat vaikutteita ympärillä tapahtuvista asioista (perhe, koulu, televisio jne.). Tässä iässä koetaan ensimmäiset rakastumisen tunteet. (THL 2010.)

4. vaiheeseen kuuluu varhaispuberteetti ja puberteetti. 10-11 -vuotiaat käsittävät varhaispuberteetin ja tällöin sukupuolihormonien tuotanto kiihtyy ja tämä näkyy käyttäytymisessä sekä fyysisenä kehityksenä. Tyttöillä puberteetti alkaa yleensä 2 vuotta ennen kuin pojilla ja selkeitä fyysisiä muutoksia ovatkin rintojen kasvu ja pituuskasvu. Varhaispuberteetin vaiheessa lapset alkavat kiinnostua enemmän aikuisten seksuaalisuudesta ja heillä on enemmän seksuaalifantasioita. Myös ensimmäiset ensiaskeleet kohti rakkautta saatetaan ottaa tässä vaiheessa ja nuoret alkavatkin tapailia toisiaan. (THL 2010.)

Puberteetti käsittää 12-15 -vuotiaat ja usein myös poikien puberteetti alkaa tässä iässä. Fyysiset muutokset tapahtuvat (äänenmurros, karvoituksen lisääntyminen, peniksen ja kivesten kasvu...) ja ensimmäinen ejakulaatio ajoittuu keskimäärin 13 ikävuoteen ja tämä on merkki siitä, että he ovat sukupuolikypsiä ja voivat siittää lapsen. Myös tyttöjen kehitys jatkuu ja kuukautiset alkavatkin keskimäärin 12 vuoden iässä. Kuukautisten alkaminen tarkoittaa tyttöjen olevan sukupuolikypsiä ja raskaaksi tuleminen on mahdollista. Puberteetin aikana masturbaatio saattaa lisääntyä, tosin enemmän poikien keskuudessa. Nuorille myös kehittyy seksuaalinen minäkuva ja he voivat olla myös kovin epävarmoja kehostaan murrosiän muutoksien takia. Nuoriin vaikuttavat kovasti muiden mielipiteet ja ikätovereilla on usein heihin suuri vaikutus. He alkavat pitää samanikäisiä ihmisiä seksuaalisesti kiinnostavina ja seksuaalinen suuntautuminen alkaa vähitellen selkeytyä. Tässä iässä koetaan usein todellinen ensirakkaus ja aloitetaan ensimmäinen seurustelusuhde. (THL 2010.)

5. Vaihe onkin 16-18 -vuotiaat, jotka ovat aikuisuuden kynnyksellä. Nuorista tulee itenäisempiä ja suhteet omiin vanhempiin muuttuvat etäisemmiksi. Seksuaalinen suuntautuminen alkaa olla selvempää ja he kokeilevat seurustelemista. Myös seksuaalisten kokemusten hankkiminen tapahtuu usein tässä vaiheessa ja seksuaaliset kokemukset etenevätkin yleensä seuraavassa järjestyksessä: suutelu, koskettelu ja hyväily vaatteet päällä, hyväily alasti, sukupuoliyhdyntä ja lopulta suuseksi ja joskus anaaliseksi. Nuoret saavat kokemusta miten toimia vuorovaikutuksessa vastakkaisen sukupuolen kanssa. Viestintä, neuvottelu, toiveiden ja rajojen tuominen esiin ja kunnioituksen osoittaminen ovat tärkeitä teemoja. (THL 2010.)

3 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus alkaa varhaislapsuudessa ja se jatkuu läpi nuoruuden ja aikuisuuden. Seksuaalikasvatuksessa hankitaan tiedot, taidot ja positiiviset arvot, joita tarvitaan seksuaalisuuden ymmärtämiseen ja siitä nauttimiseen, turvallisia ja tyydyttäviä suhteita luotaessa sekä otettaessa vastuu omasta ja muiden seksuaaliterveydestä ja hyvinvoinnista. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus saada ikäänsä nähden sopivaa seksuaalikasvatusta. (THL 2010: 19.)

Seksuaalikasvatuksen tulisi luoda pohjaa hyvälle ihmissuhteille ja toisten kunnioittamiselle. Lisäksi seksuaalikasvatuksen tulisi kehittää ymmärrystä omasta kehosta ja itse-

määräämisoikeudesta. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on lisätä tietoa seksuaalisuudesta, ihmiskehosta, lisääntymisen biologiasta ja sukupuolisesta kanssakäymisestä. Seksuaalikasvatuksessa tulisi antaa tietoa ehkäisystä ja sukupuolitaudeista sekä ohjata seksuaaliterveyden edistämiseen perehtyneisiin terveydenhuoltopalveluihin haikutumisessa. (THL: 2012. Seksuaalikasvatus.)

Media ja erityisesti internet tuovat seksuaalisuuteen liittyvät asiat nuoren elämänpiiriin. Media on nuorille seksuaalisuuteen sosiaalistava taho perheen, kavereiden ja koulun ohella ja sitä voidaan käyttää apuna seksuaalikasvatuksessa. Media ei kuitenkaan välttämättä tue yksilön seksuaaliterveyttä. (THL 2012.) Suurin osa median kautta saadusta tiedosta on vääristynyttä, epärealistista ja naisia halventavaa. Siksi seksuaalikasvatuksen merkitys korostuu, kun korjataan tiedotusvälineiden antamia tietoja ja mielikuvia ja ohjataan oikean tiedon etsimisessä. (THL 2010: 22.)

Ammatillisen perustutkinnon opetussuunnitelmassa terveystietoa on yksi opintoviikko ja opetuksen sisällöissä mainitaan terveyttä edistävät elintavat sekä työturvallisuuteen ja toimintakykyyn liittyviä aiheita mutta ei lainkaan seksuaaliterveyttä. (STM: 2007: 36.) Vuonna 2010 voimaan tuli Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Asetuksen mukaan opiskeluterveydenhuoltoon tulee kuulua seksuaaliterveyttä edistäviä palveluja, kuten seksuaalisuutta ja parisuhdetta koskeva neuvonta, hedelmättömyyden ehkäisy, sukupuolitautien torjunta sekä seksuaalisen väkivallan ehkäisy. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 1326/2010.)

Kontulaisen ja Meriläisen tekemässä tutkimuksessa nuorten oppimisen kannalta kuusi keskeisintä avainkäsitettä seksuaalikasvatuksessa olivat ihmisen kehitys, suhteet sisältäen parisuhteen ja ystävyysuhteet, henkilökohtaiset taidot, seksuaalikäyttäytyminen, seksuaaliterveys sekä yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutus seksuaalisuuteen (2007:147-148).

3.1 Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskysely nuorille

Kouluterveyskysely on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosittain toteutettava kysely peruskoulun 8. ja 9. luokan sekä lukioden ja ammattikoulujen 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Kouluterveyskyselyn tarkoituksena on koota tietoa nuorten elinoloista,

kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Vertailukelpoisia tietoja on kerätty peruskouluista vuodesta 1996, lukioista vuodesta 1999 ja ammatillisista oppilaitoksista vuodesta 2008 alkaen. (THL 2012. Kouluterveyskysely).

Ammattikouluissa toteutetut kouluterveyskyselyt vuodelta 2010/2011 paljastavat, että 83 prosenttia pojista ja 91 prosenttia tytöistä tietää kondomin olevan ainoa ehkäisyväline, joka suojaa myös sukupuolitaudeilta. Kuitenkin ainoastaan 44 prosenttia oli käyttänyt kondomiehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässä. Peräti 26 prosenttia ammattikoulussa opiskelevista pojista ja 21 prosenttia tytöistä uskoo, että nainen ei voi tulla rasakaaksi ensimmäisestä yhdynnästä ja 13 prosenttia vastanneista nuorista ei ollut käyttänyt mitään ehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässä. Kuitenkin jopa 94 prosentin mukaan kondomin käyttöä kumppanilta olisi joko erittäin helppoa tai melko helppoa vaatia. 46 prosenttia ammattikoululaisista oli harrastanut yhdyntää useamman kuin kolmen henkilön kanssa. (THL 2012. Kouluterveyskysely).

Kouluterveyskyselyiden tuloksia käytetään laajasti nuorten terveyden edistämiseen yhteiskunnassamme. Kouluterveyskyselyiden vastauksia käydään läpi kouluissa, jotka ovat niihin osallistuneet. Oppilaitosten toimintasuunnitelmia pystytään muokkaamaan kyselyiden pohjalta oppilaiden ja opiskelijoiden terveyttä edistävään suuntaan. Kouluterveyskyselyiden pohjalta on tuotettu myös materiaalia, julkaisuja sekä esityksiä. (THL 2012. Kouluterveyskysely).

3.2 Nuorten poikien toiveita seksuaalikasvatuksesta

Seksuaalisuus kehittyy jatkuvasti, jonka takia myös seksuaalikasvatuksen tulisi olla jatkuvaa ja monialaista. Seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida eri sukupuolten erilaiset tarpeet ja se olisikin hyvä mukauttaa sukupuolen mukaan. (THL 2010: 30-31.) Pojista jopa 44 prosenttia oli mielestään saanut liian vähän seksuaaliopetusta ja pojat ovatkin huolissaan omasta seksuaalisesta riittävydestään (THL 2010: 81; Kontula 2012: 259). Seksuaalikasvatuksen aiheiden valinnassa ja opetusmetodeissa tulisi huomioida poikien tarpeet (Kontula 2012: 276.)

3.2.1 Nuorten poikien toiveita seksuaalikasvatuksen aiheiksi

PoikaS – hankkeeseen kerättiin aineistoa haastatteluilla, esseekirjoituksilla, Väestöliiton Poikien puhelimen aineistosta, Väestöliiton Kysymys- vastaus palstan seksuaali- aiheisiin liittyvistä kysymyksistä sekä pojille suunnatusta nettikyselystä (Kontula 2012:10-11). Kerätystä aineistosta nousee selvästi yli muiden aiheiden poikien tarve tietää miesten kasvusta ja kehityksestä ja onko heidän oma kasvunsa normaalia. Erityisesti sukupuolielimen kasvu ja koko sekä peniksen toiminta kiinnostivat poikia. Myös pituus- kasvu ja paino olivat usein esillä olevia aiheita. (Kontula 2012: 258.)

Pojat haluavat myös ymmärtää tyttöjä ja saada tietoa esimerkiksi kuukautisista ja nais- ten seksuaalisesta nautinnosta. Pojat kokevat myös, että tunteista keskusteleminen jää vähälle huomiolle seksuaalikasvatuksessa ja toivovat keinoja avata keskustelu henkilö- kohtaisista aiheista omien ystäviensä kanssa. (Hilton 2007:167; Forrest - Oakley - Strange 2003:208.) Seurustelu ja tyttöjen ajatusten ymmärtäminen sekä miten tyttöjen kanssa pitäisi käyttäytyä, olivat poikia mietittyviä aiheita (Kontula 2012: 260).

Myös ensimmäinen yhdyntä ja miten seksiä harrastetaan, kiinnostivat poikia (Forrest ym. 2003: 208; Kontula 2012: 263). Koulussa ei yleensä kerrota mitä yhdynnässä oike- asti tapahtuu (Kontula 2012:263). Hiltonin tutkimuksessa haastatellut pojat olivat yhtä mieltä siitä, että he tarvitsisivat tietoa erilaisista tekniikoista ja haluaisivat keskustella aiheesta sellaisen opettajan kanssa, joka ei häpeilisi poikien suoria kysymyksiä (2007:167). Rinkinen tutki Väestöliiton nuorten Internetpalvelun kysymys-vastaus - palstalla julkaistuja viestejä, joita oli yhteensä 1015 kappaletta. Näistä noin kolmannes käsitteli seksuaalista toimintaa. Nuoret toivoivat ohjeita suuteluun, seksin aloittamiseen, sen oikeaan ajankohtaan, seksiin varautumiseen ja ilmaisivat erilaisia pelkoja seksiin liittyen. (Rinkinen 2012: 49, 124.)

Poikia kiinnostavat myös seksuaalikasvatukseen yleisimmin liitetyt aiheet, kuten seksi- taudit ja ehkäisy. Myös itsetyydytys ja pornografia olivat poikien mielestä aiheita, joita pitää käsitellä seksuaalikasvatuksen osana. Homoseksuaalisuus ja seksuaalisuuden erilaiset ilmenemismuodot ja niihin liittyvien asenteiden muuttaminen koettiin myös tär- keiksi aiheiksi. Pojat haluavat myös oppia keinoja käsitellä ryhmän luomia paineita ja tekemään omia päätöksiä tutkittuun tietoon pohjautuen. (Hilton 2007: 168.)

3.2.2 Opettaja nuorten seksuaalikasvatuksessa

Internetin, kavereiden ja seurustelukumppanin jälkeen pojat ottaisivat seksuaalisuuteen liittyvää tietoa mieluiten vastaan koulusta joko opettajilta tai vierailevilta luennoitsijoilta (THL 2010:80). Keväällä 2006 seksuaalikasvatusta antoivat kouluissa lähinnä terveys-tiedon ja biologian opettajat. Myös kouluterveydenhoitajat osallistuivat seksuaalikasva-tukseen noin puolessa kouluista. (Kontula – Meriläinen 2007: 124.) Hiltonin tutkimuk-sessa asenteita, uskomuksia, tunteita, parisuhdetta ja seksuaalista käytöstä koskevia aiheita olisi helpompi käsitellä ulkopuolisen ammattilaisen kanssa. Tutuilta opettajilta halutaan taas faktatietoa. (2003: 39-40.)

Hiltonin tutkimuksessa seksuaalikasvatusta antava opettajan pitäisi olla helposti lähes-tyttävä ja pojat pystyisivät samaistumaan opettajaansa. Opettaja ei saa olla tylsä. Hä-nen täytyy saada pojat mukaan oppituntiin ja antaa tilaa keskustelulle. (2003: 39-40.) Opettajan pitäisi myös käsitellä aiheita luonnollisesti, eikä hän saa hämmentyä, nolos-tua tai järkyttyä mistään esitetystä kysymyksestä tai kommentista. Opettajan tulee myös tuntea käsiteltävä aihe hyvin ja osata käyttää erilaisia opetusmetodeita. (Hilton 2003:39-40, Forrest ym. 2003: 207, Kontula 2012:272.)

Tärkeä ominaisuus opettajassa on myös, että hän saa pidettyä luokan kurissa. Opetta-jan täytyy silti myös ymmärtää syy poikien käytökseen seksuaalikasvatuksen tunneilla. Opettajan täytyy pystyä luomaan luokkaan turvallinen ympäristö, jossa pojat pystyvät rentoutumaan ja keskustelemaan henkilökohtaisista ja vaikeista asioista. Poikien pitää pystyä luottamaan, ettei opettaja kerro heidän henkilökohtaisista asioistaan tunnin lo-puttua esimerkiksi muulle koulun henkilökunnalle. (Hilton 2003: 39-40.)

3.2.3 Nuorten seksuaalikasvatuksessa käytettävät opetusmenetelmät

Seksuaalikasvatuksessa tulisi nuoret ottaa mukaan, eivätkä oppijat saisi olla passiivisia tiedon vastaanottajia. Seksuaalikasvatuksen tulisi olla interaktiivista ja viestintä opetta-jan ja oppijan välillä on keskeisellä sijalla, jotta oppijan tiedot ja tarpeensa voitaisiin ottaa paremmin huomioon. Tilanelähtöisyys on myös tärkeää seksuaalikasvatuksessa ja käsiteltäviä aiheita tulisi vaihtaa oppijoiden tarpeiden ja kiinnostusten mukaan. (THL 2010: 30-31.) Pojat ovat usein seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista puhuttaessa passii-visia tai vitsailevat aiheesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei aihe olisi heistä kiinnos-tava vaan kyse on ennemminkin häpeän välttelystä. (Kontula 2012: 270.)

Aitous, samaistuminen ja omakohtaisuus ovat poikien toiveina opetuksessa (THL 2010: 80). Asiat tulee esittää mahdollisimman realistisesti ja tuoda vastaamaan nuorien tämänhetkistä elämäntilannetta (Kontula 2012: 273). Aktiiviset opetusmenetelmät luentojen sijaan ovat poikien mielestä hyviä seksuaalikasvatuksessa (Hilton 2007: 170; Forrest ym. 2003: 208).

Opetusmateriaalina pojat käyttäisivät mieluiten visuaalisia opetusmateriaaleja, kuten videoita ja dvd:itä. Myös internet on tärkeä tiedonlähde ja olisi tärkeää, että tarjottava tieto esimerkiksi Wikipediassa olisi ajan tasalla. (THL 2010: 80, Kontula 2012: 44-46.) Kondomien jakamiseen suhtaudutaan positiivisesti, mutta kondomien käytön harjoittelu simuloituissa tilanteissa koetaan hämmentävänä (Kontula 2012: 271).

Forrest ym. selvittivät tutkimuksessaan haluaisivatko nuoret seksuaaliopetusta ryhmissä, joissa tytöt ja pojat olisivat omissa ryhmissään vai kaikki yhdessä. 17 prosenttia pojista halusi kaikkien tuntien olevan oman sukupuolen kanssa samassa ryhmässä, 19 prosenttia halusi, että osa tunteista pidetään omissa ryhmissä ja 65 prosenttia halusi, että seksuaalikasvatus pidetään yhdessä tyttöjen kanssa. Pojat kokivat, että poikien kesken tunteita on helpompi kuvata, mutta kyseleminen voi olla hankalampaa. Yhteisessä ryhmässä tyttöjen kanssa pojat kokivat voivansa jakaa näkemyksiään toisen sukupuolen kanssa ja oppimaan näin ymmärtämään toisiaan paremmin. (Forrest ym 2003: 203-208.)

3.3 Nuorten seksuaalikasvatuksen kehittäminen

Seksuaalikasvatuksessa tarvitaan parempaa yhteistyötä koulun ja kodin välillä, jotta voidaan auttaa poikia kasvamaan miehiksi (Hilton 2003: 43). Vanhemmille tulisi tiedottaa koulussa annettavasta seksuaalikasvatuksesta. Seksuaalikasvatuksen tulisikin olla yhteistyötä vanhempien ja seksuaalikasvatusta antavien yhteisöjen välillä. (THL 2010: 30-31.)

Seksuaalikasvatuksen oikea aikataulu on tärkeää. Pojat kiinnostuvat seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä aikaisemmin kuin tytöt. Monet pojat etsivätkin vastauksia itseään askarruttaviin kysymyksiin paljon ennen seksuaalikasvatuksen alkamista. Siksi monet kokevat turhauttavana, että seksuaalikasvatuksessa käsiteltävät aiheet ovat jo ennestään tuttuja. Seksuaalikasvatusta tulisi aloittaa jo nuorempana. Sopiva ikä olisi

noin 5.- 6. luokkalaiset. (Kontula 2012: 274-275.) Seksuaalikasvatuksen määrää kouluissa tulisi myös lisätä (Hilton 2007: 169).

4 Parisuhde

Parisuhde määritellään kahden ihmisen väliseksi suhteeksi, joka perustuu kiintymykseen ja seksuaalisuuteen. On vaikeaa määrittää mistä parisuhde alkaa ja milloin mahdollisen parisuhteen osapuolet tiedostavat parisuhteen alkaneeksi. Kahden ihmisen voidaan katsoa olevan parisuhteessa, kun ihminen kaipaa jatkuvasti toisen seuraa sekä läheisyyttä ja usein heidän välillään on myös seksuaalista halukkuutta. (Kontula 2009: 10–11.) Kontulan mukaan parisuhteessa elävien on todettu olevan onnellisempia kuin yksineläjien (Kontula 2009: 52). Parisuhde merkitsee ihmisille mahdollisuutta jakaa kaikki elämän ilot ja surut (Paajanen 2003: 32).

Parisuhde ei pysy samanlaisena koko elämän, vaan siinä voidaan nähdä erilaisia vaiheita. Ensimmäinen vaihe on yleensä rakastumisen tai jopa hullaantumisen vaihe, jonka aikana herää tunne, että jotain ainutlaatuista on tapahtumassa. Tällöin rakkauten kohteen yleensä näkee positiivisessa valossa. Itsenäistymisvaihe seuraa rakastumista. Itsenäistyminen on mahdollista vain sitoutuneessa suhteessa. Itsenäistymisvaiheessa haetaankin rajoja yhdessä ja erilleen ololle ja tässä vaiheessa havaitaan usein, ettei kumppani ollutkaan se, joksi häntä aluksi luulimme. Viimeisenä vaiheena on rakkausvaihe, jossa on kyse todellisen itsen ja toisen kohtaamisesta ja hyväksymisestä. (Väestöliitto 2013.)

Toimivaan ja onnelliseen parisuhteeseen yhdistetään miltei aina tyydyttävä seksuaalinen suhde. Kontulan tutkimuksen mukaan parisuhteen onnellisuudella ja seksielämän tyydyttävyydellä onkin selkeä yhteys. Tutkimukseen vastanneista suomalaisista miehistä ja naisista yli puolet kokivat parisuhteensa yhtä onnelliseksi kuin sukupuolielämänsä tyydyttäväksi. Samaisen tutkimuksen mukaan parisuhteen onnellisuudella ja vahvalla seksuaalisella itsetunnolla on myös selvä yhteys. Tämän tutkimuksen puitteissa ei kuitenkaan pystytty arvioimaan, onko vahva seksuaalinen itsetunto seurausta onnellisesta parisuhteesta vai parisuhdeonni seurausta hyvästä seksuaalisesta itsetunnosta. (Kontula 2009: 64,89,90.)

5 Seksitaudit

Valitsimme työhömmme kolme nuoria eniten koskettavaa seksitautia, jotka päätyisivät tuotokseemme. Tuotoksemme jätimme teemapäivän jälkeen koululle. Tavoitteena on, että myös ne opiskelijat, jotka eivät olleet paikalla teemapäivänä, hyötyisivät niistä. Varsinaisessa työssämme päätimme keskittyä niihin seksitauteihin, jotka ovat yleisimpiä nuorten keskuudessa.

Kaikilla työhön valituilla seksitaudeilla on pitkäaikaisia seurauksia. Kouluterveyskyselyistä ilmenee, että ammattikoulussa opiskelevilla nuorilla on puutteelliset tiedot seksuaaliterveydestä ja erityisesti seksitaudeista ja ehkäisystä (THL 2012). Koulussa käytävä terveystkasvatus keskittyy lähinnä työturvallisuuteen eikä niinkään seksuaaliterveyteen.

5.1 Klamydia

Edelleen 66% klamydia tartunnan saaneista on alle 25 -vuotiaita. Klamydia tartuntoja todetaan vuosittain jopa 14 000. Klamydia onkin nimenomaan nuorten seksitauti. Klamydian aiheuttaa bakteeri joka tarttuu sukupuoliyhteydessä. Klamydia voi olla pitkän oireeton ja siksi sitä on hankala hoitaa. Oireita voivat olla: kivut virtsatessa, sekä miehillä ja naisilla vuoto virtsaputkesta. Naisille klamydia tartunta voi aiheuttaa myös kovia alavatsa kipuja. Hoitamaton klamydia voi aiheuttaa lapsettomuutta, niveltulehduksia sekä raskaushäiriöitä. Koska klamydia voi olla oireeton, tutut kumppanitkin voivat tartuttaa toisiaan tietämättä. Siksi on tärkeä muistaa, että kondomi on ainoa ehkäisy joka suojaa seksitaudeilta. (Hiltunen-Beck 2011; THL 2012.)

5.2 Sukupuoli Herpes

Herpestä sairastaa noin viides suomalaisista joko tietäen tai tietämättään. Herpeksen aiheuttaa Herpes simplex2 virus, joka tartunnan ja primääri infektion jälkeen pesiytyy selkäytimen hermopäätteisiin. Herpekseen ei ole hoitokeinoa ja tartunnan jälkeen se voi uusia. Infektion jälkeen on mahdollista syödä estolääkkeitä jotka estävät infektion ilmenemisen, mutta eivät paranna tartuntaa. Herpes voi tarttua paitsi yhdynnässä, mutta myös suudella tai suuseksin aikana. Oireina ovat kipeät rakkulat jotka ilmenevät yleensä n. Viikon kultua tartunnasta. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

5.3 Kondylooma

Kondylooman aiheuttaa HPV (human papiloma virus), joka on yleisin seksiteitse tarttuva virus. HPV tulehdukset ovat yleisiä seksuaalisesti aktiivisten nuorten keskuudessa. Osa viruksista aiheuttaa silmälle nähtäviä syyliä tai ”kondyloomia”. Suurin osa viruksista poistuu elimistöstä omia aikojaan, mutta jotkut voivat aiheuttaa naisille kohdunkaulalle solumuutoksi ja jopa syöpää. HPV:tä vastaan voi nykyisin suojautua rokotteella. Rokote suojaa niitä viruksia vastaan jotka ovat tunnettuja solumuutosten aiheuttajia. HPV tartunnan riski kasvaa kun seksikumppaneiden määrä kasvaa. HPV:tä vastaan voi suojautua kondomilla. Naisilla solumuutoksia voidaan seurata papa-kokeilla. (Väestöliitto 2013; Hiltunen- Beck 2011.)

6 Ehkäisy

Tuotokseen valitsimme jälleen niitä ehkäisykeinoja joita nuoret käyttävät eniten. Tuotoksessa pidimme informaation kaikista aiheista tiivistetyssä muodossa. Valitsemamme ehkäisymenetelmät edustavat sekä hormonaalisia menetelmiä sekä estemenetelmiä. Pyrimme myös kiinnittämään nuorten huomiota siihen, että ehkäisy on yhteinen asia joista molempien osapuolten tulee ottaa vastuu.

6.1 Kondomi

Ehkäisyvälineistä kondomi on ainoa joka suojaa sukupuolitaudeilta. Ehkäisynä se on halpa ja helposti saatavilla. Oikein käytettynä kondomi on tehokas ehkäisykeino myös raskautta vastaan. Teema päivänä jaoimme opiskelijoille kondomeja, heillä oli myös mahdollista harjoitella kondomin käyttöä valvottuna. Tällöin meillä oli mahdollisuus painotta kondomin käytön tärkeyttä. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

6.2 Ehkäisypillerit

Hormonaalinen ehkäisymenetelmä. Ehkäisypillereitä on olemassa kahdenlaisia, minipillerit sekä yhdistelmäehkäisypillerit. Minipillerit sisältävät vain yhtä hormonia (proge-

ronia eli keltarauhashormoni), siksi on tärkeää muistaa ottaa ne säännöllisesti. Oikein käytettynä ne ovat tehokas keino suojautua raskaudelta. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

Yhdistelmäehkäisytabletit toimivat samalla periaatteella kuin minipillerit. Ne otetaan päivittäin suunkautta, mutta kolmenviikon jälkeen pidetään viikon tauko jonka aikana tytölle tulee kuukautiset. Yhdistelmäehkäisytabletit sisältävät kahta eri hormonia, estrogeeniä ja progesteronia. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

6.3 Ehkäisylaastari

Ehkäisylaastari on iholle kiinnitettävä laastari jonka sisältämät hormonit erittyvät ihon kautta verenkiertoon. Ehkäisylaastari sisältää samoja hormoneja kuin yhdistelmäehkäisytabletit. Ehkäisylaastari vaihdetaan kerran viikossa ja kolmanen viikon jälkeen pidetään taukoviikko samalla tavalla kuin yhdistelmäehkäisytableteissa. Taukoviikonaikana tytölle tulee kuukautiset. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

6.4 Ehkäisyrengas

Ehkäisyrengas on pieni muovinen rengas joka asetetaan emättimeen. Ehkäisyrengas on yhdistelmäehkäisy menetelmä eli se sisältää samoja hormoneja kuin yhdistelmätabletit ja laastari. Ehkäisyrenkaassa hormonit imeytyvät emättimen limakalvolta verenkiertoon. Yksi rengas on paikoillaan kolme viikkoa jonka jälkeen pidetään taukoviikko. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

6.5 Ehkäisykapseli

Ehkäisykapseli on pieni noin tulitikun kokoinen muovinen ehkäisyväline jonka lääkäri asettaa ihon alle. Kapseli asetetaan ihon alle paikallispuudutuksessa ja se on paikoillaan kolme vuotta. Kapseli sisältää samaa hormonia kuin minipillerit eli keltarauhashormonia. (Väestöliitto 2013; Hiltunen-Beck 2011.)

6.6 Kierukat

Kierukoita on olemassa kahdenlaisia, hormonikierukka sekä kuparikierukka. Kierukka asetetaan kohtuun ja se voi olla paikallaan jopa viisi vuotta. Kierukan asettaa lääkäri. Hormonikierukan varsi sisältää keltarauhashormonia. Kohdussa ollessaan hormoni imeytyy verenkiertoon. Hormonikierukka paksuntaa kohdunsuun erittämää limaa, jolloin siittiöiden on hankala päästä kohtuun. Keltarauhashormoni myös ohentaa kohdunlimakalvoa jolloin munasolun on hankala kiinnittyä siihen. (Hiltunen-Beck 2011.)

Kuparikierukan tarkkaa toimitapaa ei tiedetä. Se asetetaan samalla tavalla kohtuun kuin hormonikierukka, mutta ei sisällä hormonia. Se muuttaa myös kohdunlimakalvoa sellaiseksi, että hedelmöittyneen munasolun on hankala kiinnittyä siihen. (Hiltunen-Beck 2011.)

7 Menetelmä ja tuotos

Toteutamme opinnäytteemme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Se sisältää opinnäytetyöraportin lisäksi aina tuotteen eli tuotoksen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että sen raportointi tutkimusten pohjalta. (Airaksinen – Vilkkä 2003: 9,38).

Opinnäytetyömme tuotoksena järjestettiin seksuaaliterveyden edistämisen päivän, jossa ammattikoulun opiskelijat pääsivät toiminnan kautta tutustumaan erilaisiin seksuaalisuuteen liittyviin teemoihin. Pyrimme saamaan nuoret kiinnostumaan ja keskustelemaan aiheesta sekä luomaan avoimen ja luottavaisen ilmapiirin.

Valistuspäivän teemoiksi valikoitui sukupuolitaudit ja niiden ehkäisy (sisältäen raskauden ehkäisyä), parisuhde sekä kunnioitus ja tasa-arvo sukupuolten välisessä kanssakäymisessä. Käsittelimme myös seksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä tabuja ja uskomuksia. Teemat nousivat yhteistyökoulun terveydenhoitajan tapaamisessa esitetyistä nuorten tarpeista ja aikaisemmista tutkimuksista.

Heltech on Suomen suurin toisen asteen ammatillinen oppilaitos. Oppilaitos perustettiin vuonna 1999 yhdistämällä Haagan, Käpylän ja Vallilan ammattikoulut. Heltechissä opiskelee noin 4 000 opiskelijaa. Oppilaitoksessa on mahdollista suorittaa 18 eri perus-

tutkintoa ja opiskella 30 eri koulutusohjelmassa. 1.1.2013 Helsingin ammatilliset oppilaitokset yhdistyvät ja kaikille tulee yhteinen nimi Stadin ammattiopisto.

Rehtorin alaisuudessa toimii hallinnollisesti neljä koulutusyksikköä. Haagan, Vallilan ja Käpylän koulutusyksiköitä johtavat apulaisrehtorit ja aikuiskoulutusyksiköstä vastaa aikuiskoulutusjohtaja. Projektimme tehdään yhteistyössä Haagan koulutusyksikön Abraham Wetterin tien toimipisteen kanssa, jossa opiskellaan koneja metallialaa, sekä rakennusalaan. Toimipisteessä 90 prosenttia opiskelijoista on poikia ja 10 prosenttia tyttöjä.

Materiaali suuntautuu vahvasti pojille, mutta pyrimme myös huomioimaan tytöt käsittelemällä kaikkia aiheita myös tyttöjen näkökulmasta. Opiskelijat ovat pääasiassa 16-19-vuotiaita, joten materiaali suuntautuu vahvasti nuorille. Uskomme kuitenkin, että teemapäivästä hyötyvät kaiken ikäiset opiskelijat sekä oppilaitoksen henkilökunta.

8 Projektiraportti

8.1 Projektin eteneminen

Projekti alkoi tapaamisesta yhteistyöhenkilön eli Heltechin Herttoniemen toimipisteen terveydenhoitajan Heli Talvitien kanssa. Tapaamisen tarkoituksena oli tutustua koulun, työn kohderyhmään sekä saada mielipiteitä nuorten kanssa työskentelevältä ammattilaiselta siitä minkälaisesta materiaalista koulun opiskelijat hyötyisivät eniten. Tapaamisessa terveydenhoitaja toi hyvin esille, millaiselle materiaalille olisi eniten tarvetta ja mistä heidän koulun opiskelijat hyötyisivät eniten.

Olimme alusta alkaen kaikki samaa mieltä siitä, että työmme toteutuksen tulisi olla toiminnallinen. Koulun puolesta saimme toiveita siitä, minkälaisia asioita teemapäivänä olisi hyvä käsitellä. Terveystoiminnan hoitaja osasi kokemuksesta kertoa, että jaettava kirjallinen materiaali ei vetoa opiskelijoihin. Tämä vahvisti ennemmäin ajatusta työn toiminnallisuudesta.

Päädyimme kehittämään koululle teemapäivää seksuaaliterveydestä. Saimme koululta toiveen toteuttaa teemapäivä joko ennen tai jälkeen talviloman. Opiskelijoiden

talviloma sijoittuu helmikuuhun ajalle 18.2.-22.2.2013. Lopulliseksi teemapäiväksi valikoitui ystävänpäivä 14.2.2013 kello yhdeksän alkaen koulun ala-aulassa. Toimitimme koululle teemapäivää edeltävällä viikolla mainoksia tulevasta tapahtumasta.

Tapaamisen jälkeen projektia jatkettiin teorian tiedon etsimisellä ja teoreettisen viitekehysten työstämisellä. Kehittelimme myös alustavia teemapäivän aiheita ja toteutustapaa. Tapasimme projektikoordinaattori Liisa Rytkönen-Kontturin, joka hyväksyi alustavat suunnitelmat ja tarjosi apua tarvittaessa.

Teimme työnjakoa aihealueittain ja konsultoimme toisiamme tarvittaessa. Yhteistyö oli tiivistä ja kaikki päätökset teimme yhteisymmärryksessä. Tapasimme useita kertoja projektin eri vaiheissa. Yhteydenpitoa varten olimme luoneet verkkopohjan, jossa kävimme jatkuvaa keskustelua projektiin liittyen ja jaoimme esimerkiksi hyväksi huomattuja lähteitä. Työnjako tehtiin tasaisesti ja jokainen ryhmän jäsen koki työpanoksensa tärkeäksi.

Teemapäivän jälkeen hioimme teoriapohjaa yhtenäiseksi tekstiksi ja kävimme läpi päivän palautteen. Työstimme loppuraportin ja loput kirjallisesta työstä yhdessä. Osallistuimme toteutusseminaariin 21.2.2013, jossa esittelimme teemapäivän toteutusta ja opinnäytetyötämme. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen markkinat järjestetään 28.2.2013, jossa esittelemme työme posterin muodossa.

8.2 Teemapäivän toteutus

Saimme yhteyshenkilöltämme myös selviä toiveita siitä, minkälaisia teemoja hän toivoisi meidän käsittelevän sekä vapaat kädet aiheiden hionnassa ja teemapäivän toteutuksessa. Koimme, että tärkeitä aiheita on useita, joten päätimme suunnitella erilaisia rasteja, joista jokainen käsittelee jotain aiheita toiminnallisella tavalla. Päätimme toteuttaa teemapäivämme toimipisteen ala-aulassa, joka on suurin koulussa oleva yhteinen tila ja jossa koulun pääsisäänkäynti sijaitsee. Aulassa myös pystymme maksimoimaan kävijämäärän ja herättämään opiskelijoiden huomion.

Yhteistyökumppanimme toiveesta sekä teoreettisen viitekehysten pohjalta työme aiheiksi valikoituvat ehkäisy, seurustelu, tasa-arvo, seksitaudit sekä tabut ja urbaanilegendat (Forrest 2003; Hilton 2007; Kontula 2012). Alkuperäisen suunnitelman mukaan aiheet oli jaettu neljään eri rastiin, mutta olosuhteiden muuttuessa supistimme rastit

kolmeen. Yhdellä rastilla käsiteltiin seksitaudit ja ehkäisy, toisella käsiteltiin seurustelua ja tasa-arvoa ja kolmannella tabuja ja urbaanilegendoja. Suunnitteleimme rastien sisällön yhdessä ja jokaisella rastilla oli niin sanottuna vetäjänä yksi meistä hankkeeseen osallistuvista kättilöopiskelijoista. Hänen tehtävänään oli ohjata ryhmäläisiä ja tarvittaessa antaa lisäinformaatioita aiheesta sekä vastata opiskelijoiden kysymyksiin.

Käsiteltävät aiheet pyrittiin pitämään mahdollisimman yksikertaisina, mutta informatiivisina. Ehkäisy ja seksitaudit rastilla kävimme läpi erilaisia ehkäisymenetelmiä ja seksitauteja. Ehkäisymenetelmistä korostimme kondomin käyttöä ja seksitaudeista esittelimme vain yleisimmät. Valitsimme myös tarkoituksella seksitaudit, joilla voi olla kauaskantoisia seurauksia, kuten sukupuoli herpes. Rastilla oli informaatiota posterin muodossa, joihin olimme valinneet kuvia seksitaudeista provosoidaksemme opiskelijoita ajattelemaan seksitautien vaikutuksia. Postereihin oli laitettu info mistä ehkäisyvälineitä saa ja missä testauttaa itsensä, jos epäilee seksitautia. Rastilla opiskelijat harjoittelivat kondomin laittoa koululta lainaamalla tekopeniksillä. Tavoitteena oli herättää opiskelijat ajattelemaan ehkäisyn tärkeyttä, antaa heille oikeaa tietoa ehkäisystä ja siitä, että ehkäisy on molempien osapuolien vastuulla. Tärkeä tavoite on myös se, että oppilaat osaavat käyttää kondomia oikein.

Seurustelu ja tasa-arvo rastia toivottiin erityisesti yhteistyötahon puolelta, koska esiintynyt tilanteita joissa opiskelijat eivät ole kunnioittaneet vastakkaista sukupuolta. Kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, kuinka seurustelukumppaneiden tulee kohdella toisiaan ja millaisia ovat parisuhteen pelisäännöt. Rastin postereissa oli esillä miehen ja naisen kuvat joihin opiskelijat saivat kirjoittaa ajatuksiaan vastakkaisesta sukupuolesta ja ihannekumppanistaan. Opiskelijat laativat parisuhteen pelisääntöjä. Rastin vetäjä valvoi ja ohjasi keskustelua yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Kolmantena rastina oli aiheena seksuaalisuuteen liittyvät tabut ja urbaanilegendat. Tälle rastille koottiin erilaisia urbaanilegendoja ja väittämiä suurilta osin Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyiden pohjalta. Opiskelijat saivat siirrellä väittämiä totta ja tarua osioihin, jonka jälkeen vastaukset käytiin läpi yhdessä rastin vetäjän kanssa.

Kannustaaksemme oppilaita osallistumaan jokaiselle rastille kehittelemme niin sanotun panokortin. Korttiin sai osallistumisen jälkeen jokaiselta rastilta tarran. Tarjolla oli myös karkkia. Teemapäivän jälkeen jätimme osan postereista yhteistyökoulun käyttöön, jotta

tieto olisi saatavilla vielä teemapäivän jälkeenkin. Kuvat kaikista rasteista löytyy Liitteestä 2.

8.3 Käytetyt resurssit

Työssämme käytimme erilaisia resursseja. Rasteilla jaetut karkit kustansimme omista varoistamme. Jaetut kondomit tilasimme ilmaiseksi RFSU:lta. Kondomeja oli noin 200 kappaletta ja ne kaikki jaettiin ammattikoulun opiskelijoille.

Postereiden ja panokortin tekemiseen tarvitsemamme paperit, kartongit, sinitarrat, teipit, tarrat sekä kynät kustansimme itse. Metropolia Ammattikorkeakoululta saimme lainaksi styroksiset tekopenikset kondomin laiton harjoittelua varten. Resursseihin voidaan laskea projektityöhön sekä erilaisien materiaalien tekemiseen käytetty aika. Saamme työstä opintopisteitä sekä kehitämme omaa oppimistamme sekä ammatillista osaamista.

Heltechin puolesta saimme tilan käyttöömmä teemapäivän ajaksi. Heltech tarjosi meille myös lounaan opiskelijaruokalassa. Teemapäivän avulla kehitimme taitoa kohdata nuoria seksuaaliasioissa.

8.4 Riskit

Projektin riskejä arvioimme SWOT –taulukon avulla. Kyseinen lyhenne tulee sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). Menetelmä on hyödyllinen väline, kun analysoidaan projektin oppimista ja projektiympäristöä kokonaisuutena. (Opetushallitus 2012.)

Strengths = Vahvuudet	Weaknesses = Heikkoudet
Opportunities	Threats

=	=
Mahdollisuudet	Uhat

Projektimme vahvuuksiin voidaan laskea aktiivinen kommunikointi ryhmän jäsenten kesken sekä projektin yhteistyökumppaniin Heltechiin. Vahvuuksiamme ovat myös motivoituneisuus sekä vastuullisuus. Opiskeluaikana meillä on karttunut tietoa projektin tekemisen kulusta esimerkiksi innovaatioprojektin ja opinnäytetyön tekemisen kautta. Lisäksi opetuksen kautta omaamme monipuolisen tietoperustan käsiteltävästä aiheesta. Myös tiedonhaku voidaan laskea vahvuksiimme, jota olemme harjoitelleet läpi koulutuksen. Tarvittaessa meillä on myös mahdollisuus ohjaukseen, jos koemme tarvitsevamme apua. Aiheen mielenkiintoisuus ja sen toiminnallinen luonne olivat myös omalta osaltaan vahvuuksia.

Projektin heikkouksiin kuuluu suunnitelmiin tulleet muutokset työskentelyn aikana. Yksi ryhmämme alkuperäisistä jäsenistä jättäytyi pois projektista suunnitelmaseminaarin jälkeen ja jouduimme miettimään suunnitelmiamme uudestaan. Heikkouksiin voidaan myös laskea yhteisen ajan järjestäminen, joka oli haasteellista. Oman haasteensa loi opiskelijoiden mielenkiinnon herättäminen aiheeseen ja heidän aktivoimisensa rasteilla toimimiseen.

Projekti toi meille uusia mahdollisuuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaisten yhteistyökumppaneiden ja kohderyhmien saaminen. Lisäksi loimme innovatiivisen oppimisympäristön, jonka avulla mahdollistamme ammattikoululaisten tiedon ja vastuullisuuden lisääntymisen seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Kehitimme myös uusia tapoja seksuaalisuuden puheeksi ottamiselle. Tietoperustamme karttui ja kehityimme seksuaali- ja lisääntymisterveyden ammattilaisina. Jatkossa tulee olemaan helpompi järjestää vastaavanlaista toimintaa.

Uhkina projektissamme oli, että nuoret eivät osallistu teemapäivään. Aikaisemmin Heltechin puolelta on kielletty käyttämästä osaa esitetystä materiaalista, joten oman materiaalimme soveltuvuus loi paineita. Rahallisten resurssien takia emme pystyneet tarjoamaan parasta mahdollista laatua.

8.5 Arviointi

Mielestämme projekti toteutui tavoitteisiin nähden hyvin. Opiskelijoiden innokkuus ylitti odotuksemme ja ammattikoulun puolelta saatu palaute oli positiivista. Koska olimme jakaneet kaikki kondomit ja karkit sekä aulassa alkoi iltapäivästä mini-messut, oli haastavaa pitää opiskelijoiden mielenkiintoa yllä. Koimme kondomien antamisen tärkeäksi osaksi ehkäisyraastia, joten niiden loppuminen vaikeutti rastin pitämistä. Tuntui luonnolliselta lopettaa teemapäivän pitäminen materiaalin loppumisen kuin opiskelijoiden mielenkiinnon lopahtamiseen. Annoimme tilaa mini-messujen järjestäjille.

Ajanhallinnassa olisimme voineet parantaa. Ryhmäläisillä oli käytännön harjoittelut eri aikaan projektia tehdessä, joten yhteisen työskentelyajan luominen oli haastavaa. Henkilökemiat toimivat projektin aikana hienosti yhteen eikä konflikteja syntynyt. Yhteinen tavoite auttoi meitä pääsemään haluttuun lopputulokseen. Selkeiden suunnitelmien avulla saimme projektin toteutettua aikataulussa eikä ylimääräisen ohjauksen tarvetta syntynyt.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ammattikoulussa opiskelevien nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä sekä lisätä tietoutta seksuaalisuudesta. Teemapäivään osallistui odotettua enemmän nuoria ja heiltä saadun palautteen perusteella he hyötyivät tarjotusta tiedosta. Koemme päässeemme asettamiimme tavoitteisiin.

Henkilökohtaisesti koimme aiheen kiinnostavana ja motivoivana. Saimme nuorten näkökulmaa seksuaaliterveyteen ja laajensimme omaa käsitystämme siitä, mistä nuoret kaipaavat tietoa. Kiinnostavaa projektissa oli toimia yhdessä kohderyhmän kanssa. Perehtymällä teoretietoon, olemme samalla kartoittaneet omaa tietopohjaamme sekä lisänneet sitä.

9.1 Prosessin arviointi

Projektin aloitus oli haastavaa, sillä kaikilla ryhmämme jäsenillä oli omat aikataulunsa koulun ja harjoittelujen takia. Saimme projektin kuitenkin käytiin mukavasti ja teimme työnjakoa projektisuunnitelmaa tehdessämme. Jokainen ryhmän jäsen huolehti omasta

aihealueestaan ja lopuksi muokkasimme projektisuunnitelman ja kokosimme sen yhtenäiseksi. Erilaisten pisteiden aiheet ja esitystavat kuitenkin suunnittelimme yhdessä ja näiden suunnittelu oli todella mielenkiintoista.

Projektisuunnitelman teossa oli haastavaa yhteisen ajan järjestämisen lisäksi keksiä mielenkiintoisia esitystapoja ammattikoululaisille, varsinkin kun tiedostimme, että kaikkien esityksien tulisi olla toiminnallisia ammattikoululaisten mielenkiinnon herättämiseksi ja sen ylläpitämiseksi. Heltechin terveydenhoitaja Heli neuvoi meitä puhumaan aiheesta peittelemättä ja tämä neuvo helpottikin projektin suunnittelua. Ryhmämme jäsenistä suurin osa on tehnyt myös toiminnallisen opinnäytetyön, joten siinä opitut asiat hyödyttivätkin tämän projektin tekemisessä.

Teoriatietoa haettiin monipuolisesti yleisistä tietokannoista, Pubmed, Cinahl sekä Medic ja muutamia satunnaislöydöksiä. Hakusanoina käytettiin seksuaalikasvatus, nuori, sex education, parisuhde, seksuaalioikeudet, ehkäisy, seksitauti yms. Tietoa löytyi monipuolisesti ja suhteellisen helposti.

Kesken projektin yksi ryhmämme jäsenistä päätti jättää projektin kesken ja tämä toi uusia haasteita projektin toteuttamiseen. Jouduimme mukautumaan uuteen tilanteeseen ja pohtimaan onko toteuttaminen mahdollista projektisuunnitelman mukaan. Jouduimme tekemään suunnitelmaan muutamia muutoksia mutta onnistuimme pitämään suunnittelemamme aihealueet muuttumattomina.

Projektin loppuun vieminen onnistui suunnitelmien mukaisesti ja toteutusvaiheessa työskentelimme intensiivisemmin yhdessä. Aikataulutimme työskentelyn sopimaan jokaisen ryhmän jäsenen kalenteriin sopivaksi. Aikataulujen yhteensovittaminen oli helppoa, koska jokainen ryhmän jäsen oli motivoitunut projektiin ja henkilökemiat toimivat.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Lähteenä käytettiin tutkittua tietoa 2000 -luvulta. Käytimme lähteenä verkkomateriaalia, kirjoja sekä tutkimuksia. Verkkomateriaali on peräisin luotettavista lähteistä kuten väestöliitolta, Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen internetsivuilta ja terveystietokannasta, jotka ovat tunnetusti luotettavia ammattilaisten tekstiä.

Osa lähteistä oli englanninkielisiä tutkimuksia, jotka olemme kääntäneet itse. Luotettavuudessa on huomioitava, että käännös ei ole ammattilaisen tekemä. Englanninkielen taitomme on hyvä, joten suurempia virheitä ei käännöksissä pitäisi olla.

Opinnäyte työn eettisyyttä pohdimme koko prosessin ajan. Tekstimme on itse kirjoitettua, joten plagioinnin vaaraa ei pitäisi olla. Lähdeviittaukset on tehty tarkasti Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjallisten ohjeiden mukaisesti ja kunnioittaen alkuperäistä tekijää. Olemme kiinnittäneet huomiota, että lähteenä käyttämiemme tutkimusten tulokset eivät ole vääristyneet.

Teemapäivän aikana kiinnitimme huomiota tapaan, jolla kohtasimme nuoria. Pyrimme käyttäytymään ammattimaisesti ja asiantuntevasti tuntien kuitenkin oman toimintamme rajat. Olimme avoimia emmekä syyllistäneet nuoria heidän virheellisistä käsityksistään. Osallistuminen oli vapaaehtoista eikä nuorten tarvinnut jakaa omia henkilökohtaisia kokemuksiaan, jos he eivät sitä halunneet.

9.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Teemapäivän päätteeksi jätimme osan materiaalista ammattikoulun käyttöön, jotta nuoret voisivat tutustua niihin myöhemmin. Näin myös nuoret, jotka eivät päässeet osallistumaan varsinaiseen teemapäivään, saavat mahdollisuuden tutustua materiaalin ja lisätä tietämystään seksuaalisuuden teemoista. Jaoimme päivän aikana yli 200 kondomia, joten toivomme niiden käytön olevan asiallista ja tarkoituksenmukaista.

Esittelimme työtämme seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen markkinoilla ja jätimme loput posterit koululle laitettavaksi esille myöhempää tutustumista varten. Toivomme, että muut opiskelijat ja opettajat saivat ideoita seksuaalikasvatukseen työstämme ja toivomme, että seksuaalikasvatusta ja ideoitamme jatkokehitetään tulevaisuudessa seksuaali- ja lisääntymisterveyden projekteissa. Esimerkiksi panokortin ulkoasua voisi vielä kehittää.

Lähteet

Airaksinen, Tiina - Vilkka, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Forrest, Simon – Oakley, Ann – Strange, Vicki 2003: Mixed-sex or Single-sex Sex Education: how would young people like their sex education and why? *Gender & Education* 15 (2). 201-214.

Hilton, Gillian L.S. 2003: Listening to the Boys: English boys' views on the desirable characteristics of teachers of sex education. *Sex Education* 3 (1). 33-45.

Hilton, Gillian L.S. 2007: Listening to the boys again: an exploration of what boys want to learn in sex education classes and how they want to be taught. *Sex Education* 7 (2). 161-174.

Hiltunen-Back, Eija 2011. Lääkäriin tietokannat/Lääkäriin käsikirja. Verkkodokumentti. <<http://www.terveysportti.fi>>. Luettu 16.2.2013

Kontula, Osmo 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 38/2009.

Kontula, Osmo - Meriläinen, Henna 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000 -luvun Suomessa. Väestöliitto. Vantaa: Dark Oy.

Kontula, Osmo 2012. Millaisia tietoja ja millaista seksuaalikasvatusta pojat tarvitsevat? Teoksessa Kontula, Osmo (toim.): Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä, tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS-hanke). Helsinki: Väestöliitto.

Opetushallitus 2012. Verkkodokumentti. <http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbltoi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi>. Luettu 6.12.2012

Paajanen, Pirjo 2003. Parisuhde koetuksella - Käsitteitä parisuhteesta ja sen purkamisesta. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - katsauksia E 17/2003.

Rinkinen, Tuija 2012: Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internet-palvelussa. ”Toivon että vastaat koska en uskalla kysyä keneltäkään muulta aikuiselta!!!” Väestöliitto. Helsinki: Hansaprint Oy.

Ryttyläinen, Katri – Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2011. Saatavilla myös sähköisesti <<http://pre20090115.stm.fi/pr1180335140613/passthru.pdf>>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012. Kouluterveyskysely. Verkkodokumentti. <<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>>. Luettu 12.12.2012

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012. Seksuaalikasvatus. Verkkodokumentti. <http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/seksuaaliterveys/sek_suaalikasvatus>. Luettu 12.12.2012

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012. Klamydia on nuorten sukupuolitauti. Verkkodokumentti.

<http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/kesaterveys/klamydia_on_nuorten_sukupuolitauti>. Luettu 16.2.2013.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010: Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa.

Verkkodokumentti. < <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246>>. Luettu 12.2.2013.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 1326/2010. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Väestöliitto 2012. Sanakirja. Verkkodokumentti.

<<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoaseksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopakki/sanakirja/>>. Luettu 27.1.2013.

Väestöliitto 2012. Tietoa parisuhteesta. Verkkodokumentti.

<http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/parisuhteen_vaiheet2/>. Luettu 9.2.2013

Väestöliitto 2013. Nuorten seksuaalioikeudet. Verkkodokumentti.

<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>>. Luettu 9.2.2013.

Väestöliitto 2013. Ehkäisy. Verkkodokumentti.

<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>>. Luettu 16.2.2013.

Koululla jaettu mainos

TIEDÄTKÖ JO KAIKEN SEKSISTÄ?

Tule ottamaan selvää!

Seksuaalisuuden teemapäivä järjestetään

14.2. klo 9 alkaen

koulun ala-aulassa

Päivän aiheina: Seksitaudit
Ehkäisy
Parisuhde
Seksin villit legendat

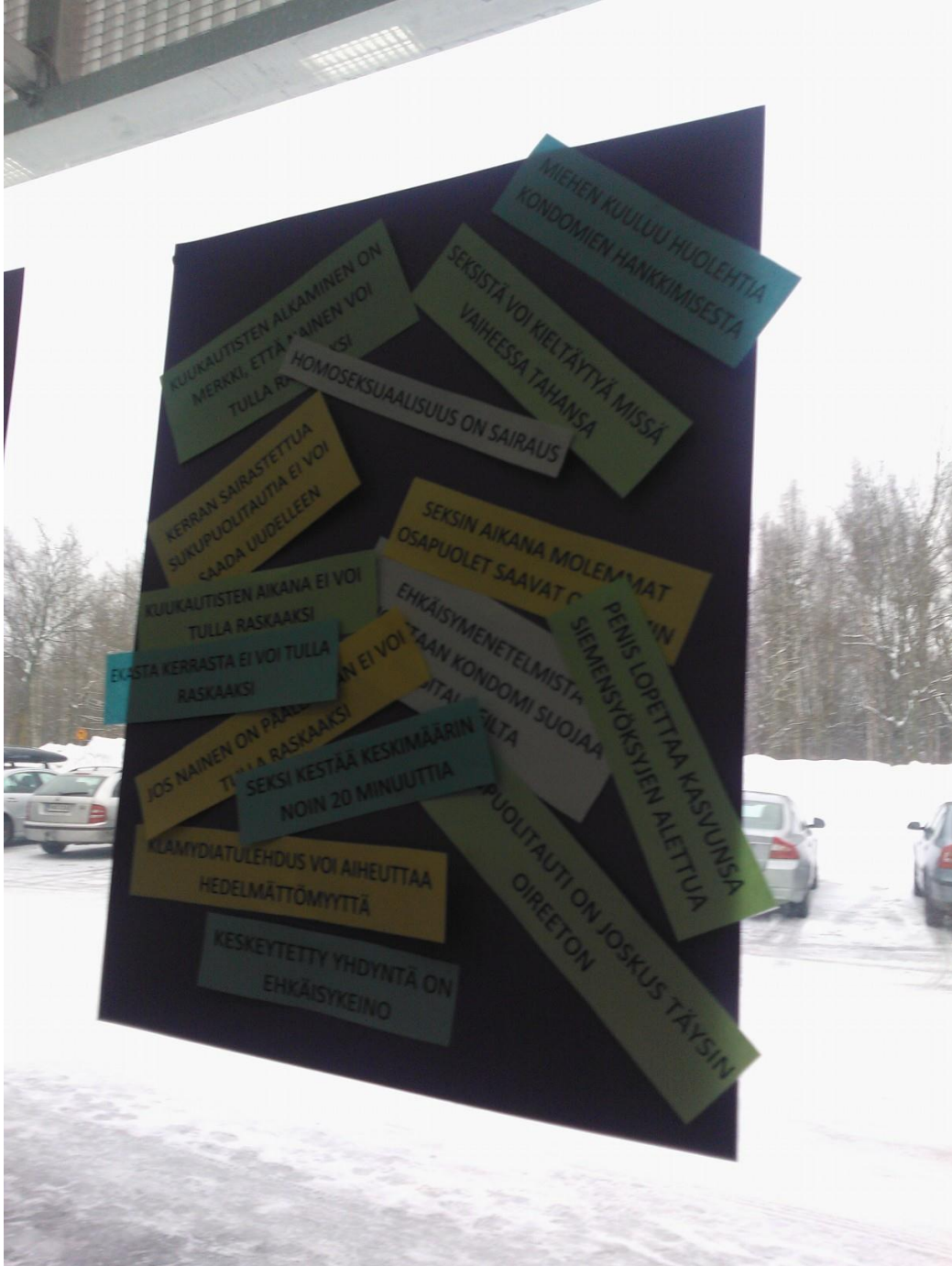
Osallistujille tarjolla pieniä lahjoja!

TERVETULOA!

Tv. Kätilöopiskelijat Anna, Emma & Katri
Metropolia AMK

Kuvia postereista

Urbaanilegendat rasti:



Ehkäisy- ja seksitautitrasti:



Ehkäisyposterit:



Seksitautiposteri:



Tasa-arvo- ja parisuhderasti

