

”MITÄ SE NIINKU MEINAA SEKSUAALISUUS?”

Nuorten tyttöjen käsityksiä seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden merkityksestä hyvinvointiin

Anne-Maarit Lahtivirta

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi

Sosionomi (ylempi AMK)

## TIIVISTELMÄ

Lahtivirta, Anne-Maarit.” MITÄ SE NIINKU MEINAA SEKSUAALISUUS?” Nuorten tyttöjen käsityksiä seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden merkityksestä hyvinvointiin. Kevät 2013, 112 s. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi, Sosionomi (ylempi AMK).

Opinnäytetyöni ja tutkimukseni aihe nousi kiinnostuksestani tutkia mitä on seksuaalisuus osana hyvinvointia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää 15–20-vuotiaiden tyttöjen käsitystä seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden merkityksestä hyvinvointiin. Tavoitteenani oli myös kehittää omaa ammatillista osaamistani seksuaalisuuden monimuotoisuuden ymmärtämisessä sekä seksuaalisuuden puheeksiottamisessa hyvinvointityössä.

Tutkimus oli laadullinen ja tutkimuksessa käytin fenomenografista lähestymistapaa. Aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua. Haastatteluun osallistui viisi 15–20-vuotiasta tyttöä. Käytin aineiston käsittelyssä sekä fenomenografista analyysiä että sisällönanalyysimenetelmää.

Tutkimus osoitti, että haastattelemi työt kokivat seksuaalisuuden hyvin henkilökohtaisena asiana. Kehonkuvalla oli suuri merkitys seksuaalisuuteen ja tyytymättömyys omaan kehoon ja ulkomuotoon voi vaikuttaa, että ei koe itseä seksuaalisesti viehättäväksi. Laittautuminen kuului osana seksuaalisuuteen, jota voitiin myös erityisesti korostaa rohkealla pukeutumisella ja meikillä. Usealla 15–20-vuotiaalla tytöllä oli seksuaalisia kokemuksia ja tytöt, jotka olivat kokemattomia, voivat kokea tästä eräänlaista painetta. Yleisesti seurusteluun ei suhtauduttu vielä vakavasti eikä rakkaus ollut välttämätöntä, vaan tytöt voivat etsiä seksikumppania, jonka kanssa voi kehittää omaa seksuaalisuuttaan. Käsityksenä oli, että seksuaalisuus kehittyy itsetunnon kasvaessa, nuoruuteen liittyvän epävarmuuden vähentyessä ja kun seksuaalisuuteen ei liity häpeää vaan siitä uskaltaa puhua. Itsensä hyväksyminen ja arvostaminen olivat tärkeä osa myönteistä seksuaalisuutta.

Seksuaalisuus koettiin luonnollisena osana omaa hyvinvointia. Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen kuvattiin seuraavasti: Hän hyväksyy itsensä ja muut sekä kunnioittaa itseään ja kumppaniaan. Hän pystyy myös käsittelemään ja hyväksymään elämänsä vaikeita kokemuksia ja asioita. Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen nauttii seksistä ja on tietoinen seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Hän ymmärtää seksuaaliterveyteen liittyvät perusasiat ja on vastuullinen omasta seksuaalisesta toiminnastaan itseään ja muita kohtaan.

Haastatteluun osallistuneet tytöt kertoivat kokeneensa hyvänä sen, että seksuaalisuudesta oli voinut keskustella vieraan aikuisen kanssa. Nuoret tarvitsevat keskusteluforumia, jossa he saavat pohtia omaa seksuaalisuuttaan ja siihen liittyviä kysymyksiään. Hyvinvointityössä nuorten kanssa työskentelevien tulisi rohkeasti kysyä, miten seksuaalisuus näyttäytyy nuoren elämässä.

Asiasanat: Seksuaalisuus, hyvinvointi, lapsen ja nuoren seksuaalinen kehitys

## ABSTRACT

Lahtivirta, Anne-Maarit. "*WHAT IS IT, YOU KNOW, LIKE, SEXUALITY?*" Young girls' ideas of sexuality and its significance in their well-being. 112p. Language: Finnish. Spring 2013. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Children, youth and family welfare. Master degree.

The topic of my thesis and study rose out of my interest to find out the role of sexuality in the wellbeing of an individual. The goal of this thesis was to examine 15 to 20-year-old girls' concept of sexuality and its significance in their well-being. Another goal was to broaden my personal professional competence in understanding sexual diversity and addressing the topic of sexuality in providing social and health services.

This was a qualitative study and my approach was fenomenographic. Semi-structured interviews were used as the method of collecting data. Five girls between the ages of 15 and 20 were interviewed. I analysed the data by using both fenomenographic analysis and qualitative analysis.

The study showed that the girls I interviewed regarded their sexuality as a very private matter. The body image affects sexuality a great deal and dissatisfaction in one's own body and appearance may cause insecurity in terms of sexual appeal. Paying extra attention to one's appearance was considered a part of sexuality, which could be highlighted with daring outfits and make-up. Several of the 15 to 20-year-old girls had had sexual experiences, and the inexperienced girls sometimes felt pressured. Generally speaking going steady was not yet taken seriously, nor was love considered necessary. Instead the girls felt free to seek sexual partners with whom they were able to experiment with their sexuality. The general opinion was that sexuality develops alongside with self-esteem. Other factors contributing to the development were getting rid of teenage anxieties and the feeling of shame in terms of sexuality. Being able to talk about one's sexuality was also seen as an important step. Accepting and appreciating oneself were vital factors in a positive sexual self-image.

Sexuality was regarded as a natural part of a person's wellbeing. A person in positive terms with his or her sexuality was described as follows: They accept and respect themselves and their partners. They can also deal and live with the difficult experiences and things in their lives. They enjoy sex and are aware of issues related to sexuality. They understand the basic facts of sexual health and take responsibility for the consequences of their own sexual activities.

The girls interviewed in the study found the opportunity to talk about their sexuality with an adult they did not know a good thing. Young people need a forum for discussion where they are able to ponder on their sexuality and any questions related to it. Healthcare and social work professionals working with young people should find the courage to ask them what role sexuality is playing in their lives.

Key words: sexuality, well-being, the sexual development of a child and a young person

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	2
ABSTRACT.....	3
SISÄLTÖ .....	4
1 SEKSUAALISEN HYVINVOINNIN TUTKIMISEN LÄHTÖKOHDAT.....	6
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	9
2.1 Nuorten seksuaalisuuteen liittyvät tutkimukset.....	10
2.2 Nuorten seksuaaliseen hyvinvointiin liittyvät hankkeet.....	14
3 HYVINVOINNIN OPPIMISEN MAHDOLLISUUDET.....	17
3.1 Hyvinvointioppiminen.....	19
3.2 Hyvinvoinnin rakentuminen .....	20
3.2.1 Nautinnollinen elämä .....	20
3.2.2 Tekemiseen uppoutuminen .....	21
3.2.3 Merkityksellinen elämä .....	22
3.3 Seksuaalinen hyvinvointi.....	24
3.3.1 Seksuaalifysiologia ja seksuaalireaktiot .....	26
3.3.2 Itsetyydytys .....	28
4 MITÄ ON SEKSUAALISUUS?.....	30
4.1 Seksuaalikulttuuri .....	32
4.2 Käsitteet seksuaalisuuden määrittäjänä.....	34
4.3 Oman seksuaalisuuden määrittäminen.....	37
4.4 Seksuaalisuuden rakentuminen.....	42
4.5 Seksuaalisuuden kohtaaminen asiakastyössä.....	45
5 LAPSEN JA NUOREN SEKSUAALINEN KEHITTYMINEN .....	47
5.1 Sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kehittyminen.....	48
5.1.1 Tytöstä naiseksi.. .....	50
5.1.2 Sukupuoleltaan erilainen lapsi.....	52
5.2 Seksuaalisuuden fyysinen kehitys ja kehollisuus.....	53

6 NUORTEN TYTTÖJEN SEKSUAALIKÄSITYSTEN TUTKIMINEN.....	60
6.1 Aineiston keruu.....	61
6.1.1 Puolistrukturoitu haastattelu.....	61
6.1.2 Koehaastattelu.....	62
6.1.3 Haastateltavien valinta.....	63
6.1.4 Haastattelun toteutus.....	64
6.2 Aineiston analyysi.....	65
7 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	67
7.1 Haastateltavien käsitys ikäistensä tyttöjen seksuaalisuudesta.....	67
7.1.1 ”Ei tuu kauheesti muitten kanssa puhuttua”.....	67
7.1.2 ”Sit ne yleensä halua näyttää hyvältä”.....	70
7.1.3 ”Semmonen halu tuoda itteensä esille”.....	72
7.1.4 ”Mitä muut ajattelee...”.....	75
7.1.5 ”Ehkä monella alkaa olla jo kaikkea kokemuksia”...76	
7.1.6 ”Olla huolissaan menkkakierrosta”.....	78
7.2 Haastateltavien käsitys naisen seksuaalisuudesta .....	80
7.2.1 ”Tulee siinä asiassa itsevarmemmaksi”.....	80
7.2.2 ”Joskus jopa jotkut haluaisivat olla täydellisiä”.....	81
7.2.3 ”Seksuaalihalut niillä on edelleen suurin piirtein samat ku teineillä”.....	84
7.3 Haastateltavien käsitys omasta seksuaalisuudesta.....	84
7.3.1 ”Kyl mä ihan naiseks tunnen itteni ainaski”.....	85
7.3.2 ”Mä oon ainaki tyytyväinen nyt että mä oon mä”.....	87
7.4 Seksuaalisuuden merkitys omaan hyvinvointiin.....	89
7.5 Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen.....	92
8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	95
9 SEKSUAALISUUS YMPÄRILLÄMME JA SISÄLLÄMME.....	98
LÄHTEET.....	105

# 1 SEKSUAALISEN HYVINVOINNIN TUTKIMISEN LÄHTÖKOHDAT

## Heijastus meissä

*Valon ja varjon häilyvä raja.*

*Ikkuna, johon heijastuu osa mielemme liikkeistä,  
avoin ikkuna meistä ulospäin.  
Mahdollisuus havaita asioita ympärillämme,  
pienistä osista koostuvaa maailmaamme.*

*Kuin suuret ikkunat, jotka avautuvat, ymmärtääksemme paremmin.*

*Maailma ympärillämme, sisällämme.  
Kyky hahmottaa, poimia yksityiskohtia, kokonaisuuksia.  
Ymmärtää erilaisuutta, etsiä uusia heijastuksia itsessämme, muissa.*

*Elämisen taito  
yhdistää kokemukset hetkiin, jolloin elämä äkkiä avartuu*

*ja löytää itsestään uuden aromin  
uteliaana ja avoimena.*

*(Risto Ranta i.a.)*

Hyvinvointityössä pohdimme asiakkaan kanssa elämisen taitoa ja sitä, miten hahmotamme ja ymmärrämme maailmaa ympärillämme ja sisällämme. Jotta ymmärtäisin asiakkaitani paremmin, aloitin opinnot Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi. Opin näytetyöni aihe nousi kiinnostuksestani tutkia, mitä on seksuaalisuus ja miten se ilmenee osana hyvinvointia. Läheisyyden tarve ja seksuaalisuus ovat sisäänrakennettuina geeneihimme ja ruumiiseemme. Ne ovat elämän, terveyden ja hyvinvointimme kannalta yhtä perustavanlaatuista kuin ruuan ja turvan tarve. Me tarvitsemme tunnepohjaista kiintymyssuhdetta toiseen ihmiseen säilyäksemme hengissä. (Johnson 2011, 25.)

Seksuaalisuudella on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille kaikissa elämänvaiheissa ja tilanteissa. Sexpo -säätöön koulutuspäällikkö Jussi Nissinen (2011, 11) kirjoittaa toistuvasti olevansa hämmästynyt, että Suomessa on mahdollista valmistua psykologian maisteriksi, psykoterapeutiksi, opettajaksi, nuorisotyöntekijäksi, lääkäriksi tai sairaanhoitajaksi perehtymättä juuri lainkaan ihmisen seksuaalisuuteen, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuteen ja siihen liittyviin identiteettikysymyksiin. Ne on yhteiskunnassamme jätetty ”erityisasiantuntijoiden” osaamisalueeksi.

Lähtökohtana opinnäytetyössäni oli kehittää tietouttani ja ammatillista osaamistani seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaalisuuden huomioimisesta hyvinvointityössä, koska se ei ole sisältynyt sosionomi (AMK) eikä sosionomi (ylempi AMK) opintoihini. Tavoitteenani on myös kehittää omaa ammatillista osaamistani seksuaalisuuden puheeksiottamisessa asiakastyössä. Rajaan opinnäytetyöni käsittämään nuoria ja tyttöjä sekä käsittelen työssäni laajasti, miten seksuaalisuutta määritellään. Rajaus tyttöihin liittyy kokemukseeni, että he tarvitsevat tukea itsetunnon kehityksessä, itsensä hyväksymisessä ja seksuaalisuuden pohdiskelussa. Tutkin 15–20-vuotiaiden tyttöjen käsityksiä seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden merkityksestä omaan hyvinvointiin.

Seksuaalisuus on tärkeä osa fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä terveystämme ja hyvinvointiamme sekä minäkuvaamme. Seksuaalisuutemme ei ole koskaan valmis, vaan se muuttuu elämänkaaren ja elämäntulon mukaan. Seksuaalisuutemme on vahvasti kokemuksellinen asia, jota ei voi toisen puolesta määritellä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 6, 13; Kontula 2010, 119.) Se on yksi ihmisen hyvinvointia ja pahoinvointia koskettava osa-alue. Seksuaalisuus antaa iloa, hyvää oloa, rakkauden kokemista ja toivoa. Pahoinvointia aiheuttavat seksuaalinen kaltoinkohtelu, seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat, toimintahäiriöt, seksuaalisairaudet ja ei-toivotut raskaudet.

Sosiaalityössä ja terveydenhuollossa sekä kasvatuksessa ja opetustyössä eli niin sanotussa hyvinvointityössä puhutaan ihmisen kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta. Asiakastapaaminen on onnistunut, kun asiakas voi tuntea olevansa turvallisessa ympäristössä ja saa kokemuksen kunnioituksesta, nähdyksi ja kuuluksi tulemisesta omanlaisenaan kokonaisena ihmisenä (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 72). Tästä kokonaisuudesta jää usein pois seksuaalisuuden alue. Seksuaalisuus ja siitä puhuminen voi olla hämmentävä, ehkä pelottava tai jopa ahdistusta herättävä asia. Oman seksuaalisuutemme kohtaaminen ja sen käsittely on tärkeä osa itsetuntemustamme ja itsemme ymmärtämistä. Se on myös hyvin henkilökohtainen ja intiimi alue.

Oman seksuaalisuuden käsittely voi olla vaikeaa erityisesti silloin, jos muistoihin ja kokemuksiin liittyy seksuaalista kaltoinkohtelua. Seksuaalisuudesta keskusteleminen voidaan kokea vaikeaksi sekä työntekijän että asiakkaan puolelta. Mutta koska seksuaalisuutemme on myös hyvin herkkä alue häiriintyä ja vahingoittua, siitä puhuminen tulisi olla luonnollinen aihe hyvinvointityössä. Seksuaalisuuteen liittyviä asioita tulisi karvoittaa samanveroisesti hyvinvointiin, terveyteen ja elämänlaatuun vaikuttavien tekijöi-

den kanssa. Työntekijänä emme saa jäädä odottamaan, että asiakas ottaa itse seksuaalisuuteen liittyvät asiat esille. Hyvä ammatillisuus edellyttää, että työntekijä uskaltaa olla aloitteentekijä ja toimii näin luvan antajan myös seksuaalisuudesta puhumiseen. (Ilmonen 2006, 43.)

Tänä päivänä seksuaalisuudesta ja erityisesti sen monimuotoisuudesta keskustellaan paljon julkisuudessa ja etenkin nuorilla on elämässä vaiheita, jolloin seksuaalisuuteen liittyvät pohdinnat ovat ajankohtaisia: mietitään millainen on oma seksuaalisuus, millaisia suhteita haluaa ja mistä asioista on seksuaalisesti kiinnostunut. Lehtonen (2003) tuo esiin, että homoseksuaalisen nuoren voi olla haasteellista löytää keskustelukumppaneita seksuaalisuudesta omasta ystäväpiiristä tai läheistensä joukosta ja seksi- ja seurustelusuhteiden aloittamisen kannalta heidän tilanteensa voi olla ongelmallisempi kuin heteroseksuaalisten nuorten. Nuorten kanssa työskentelevien olisi hyvä olla tietoinen tästä ja pystyä tarjoamaan keskustelufoorumi myös omaan seksuaalisuuteen liittyvään pohdiskeluun.

Kouluterveyden kyselyssä 2010/2011 on paljastunut, että yllättävän moni tyttö on kokenut seksuaalista kaltoinkohtelua ja on hyvä, että se on noussut julkiseen keskusteluun. Tämän toi esille esimerkiksi Aamulehdessä Juha Lehtinen (2012) artikkelissaan ”Seksuaalinen häirintä ei ole naisen vika”. Hän pitää hälyttävänä, että Tampereella joka kolmas ammattikoululainen tyttö on kokenut seksuaalista väkivaltaa. Pohdittavaksi nousee: Miten seksuaalisuuteen liittyvät kipeät kokemukset ja kysymykset kohdataan ja otetaan puheeksi asiakastyössä? Nuoret ovat hyvin kiinnostuneita seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Mutta kun he haluavat käsitellä omia seksuaalisuuteensa liittyviä ongelmiaan, he valitsevat kanavakseen esimerkiksi erilaiset lääkäripalstat tai auttavat puhelimet, joissa voi keskustella anonymisti. Nuorten parissa toimivien tulisi asiakastyössä rohkeasti luoda tilaa seksuaalisten kysymysten käsittelyyn. On tärkeää luoda nuorelle tunne, että hänellä asiakkaana on lupa puhua myös seksuaalisuudesta ja rohkaista häntä kysymään siihen liittyviä mieltä askarruttavia kysymyksiä.



## 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni aihe nousi kiinnostuksestani tutkia, miten seksuaalisuus ilmenee osana hyvinvointia. Seksuaalisuus on olennainen osa meitä jokaista ja tutkimuksen tarkoituksena on selvittää millainen käsitys nuorilla on seksuaalisuudesta ja millainen merkitys seksuaalisuudella on omaan hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa on tutkittu 15–20-vuotiaiden tyttöjen käsityksiä seksuaalisuudesta sekä sen yhteydestä hyvinvointiin.

Tutkimusongelmat:

1. Millainen käsitys 15–20 –vuotiaalla tytöllä on seksuaalisuudesta?
2. Millainen merkitys seksuaalisuudella on omaan hyvinvointiin?
3. Millainen käsitys 15–20 -vuotiaalla on seksuaalisesti hyvinvoivasta ihmisestä?

Tavoitteenani oli myös kehittää omaa ammatillista osaamistani seksuaalisuuden monimuotoisuuden ymmärtämisessä sekä seksuaalisuuden puheeksiottamisessa hyvinvointityössä. Päättötyön keskeiset käsitteet ovat seksuaalisuus, hyvinvointi sekä lasten ja nuorten seksuaalinen kehitys. Olen pyrkinyt jokaisen käsitteen laajaan teoreettiseen käsittelyyn, koska näkökulmanani on ollut oman työn ja ammatillisuuden kehittäminen. Aloitin tutkimuksen perehtymällä seksuaalisuuden käsitteeseen ja yleensäkin tutkittavan tiedonalan luonteeseen.

Seksuaalisuudesta, seksuaaliterveydestä ja seksuaalikasvatuksesta on tehty lukuisia tutkimuksia ja aiheesta löytyy paljon tietoa Internetistä. Kotimaisia linkkejä ovat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Väestöliitto, Sexpo (seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden asiantuntijataho), Seta eli Seksuaalinen tasavertaisuus ry, joka edistää ihmisten yhdenvertaisuutta riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sukupuolen ilmaisusta. Setan yhteydessä toimii Transtukipiste, joka välittää tietoa ja tuke transsukupuolisille ja muille sukupuolivähemmistöille. Lisäksi ovat Ehkäisyneuvonta, Allison -tietosivut nuorille, Tyttöjen talo sekä muita lukuisia seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveysneuvontaan suuntautuneita sivustoja. Suomen Seksologinen Seura ry:n sivustoilta löytyy Uusin bibliografia (2001–2009). Bibliografian tavoitteena on antaa yleiskuva Suomessa julkaistusta seksuaalikirjallisuudesta sekä olla tietolähteenä alan ammatti-ihmisille ja opiskelijoille. Se on koostettu Väestöliiton Väestöntutkimuslaitok-

sella yhteistyössä Suomen seksologisen seuran tutkimusjaoksen kanssa. Englanninkieliseltä Planned Parenthood Federation of America (PPFA) sivuilta löytyy tietoa seksuaalisuudesta sekä nuorille, vanhemmille että hyvinvointityöntekijöille. Sivusto on käännetty myös espanjaksi. Seuraavaksi nostan esiin muutamia tutkimuksia ja hankkeita, jotka käsittelevät aihettani ja joiden avulla myös haluan perustella aiheeni ajankohtaisuutta.

## 2.1 Nuorten seksuaalisuuteen liittyvät tutkimukset

Tutkimukset nostavat esiin sen, että vaikka nuoret kokevat tietävänsä paljon seksuaalisuudesta, he kuitenkin tarvitsevat turvallisen aikuisen, jonka kanssa voisivat jakaa seksuaalisuuteen liittyviä henkilökohtaisia kysymyksiä eli hyvinvointityössä tulisi rohkeasti ottaa puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset. Tutkimuksista nousee myös huoli, että tytöt eivät saa riittäviä eväitä positiivisen, seksuaalisen identiteetin sisältävän minäkuvan kehittämiseen. Tukeeko tieto, jota tarjotaan, tyttöjen hyvää itsetuntoa ja positiivisen kohonkuvan muodostumista?

Jukka Lehtonen, sosiologi ja nuorisotutkija Helsingin yliopiston sosiologian laitokselta, on tutkinut heteronormatiivisuutta ja seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta yhteiskunnan instituutioissa, etenkin kouluissa ja työpaikoilla (Asikainen 2006, 8,10). Lehtosen (2003) tutkimus oli nimeltään *Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa. Näkökulmana heteronormatiivisuus ja ei-heteroseksuaalisten nuorten kertomukset*. Lehtosen tutkimustuloksena oli, että varsinkin nuoret, jotka pohtivat heteroseksuaalisuudesta poikkeavaa seksuaalisuuttaan, tarvitsisivat turvallisen foorumin pohdinnoilleen.

Vuonna 2011 ilmestyi kirja *Entäs tytöt, johdatus tyttötutkimukseen*. Sen ovat toimittaneet Karoliina Ojanen, Heta Mulari ja Sanna Aaltonen. Kirja on yleisteos viime vuosikymmeninä kehittyneestä suomalaisesta tyttötutkimuksesta. Tyttötutkimus on monitieteellinen tutkimussuuntaus, jossa keskitytään eri-ikäisten tyttöjen tutkimiseen hyödyntämällä feministisiä metodologioita eli naistutkimuksesta tuttuja teorioita ja metodologisia pohdintoja. Tyttötutkimus tarkastelee sukupuolen merkitystä nuorten elämässä ja tyttöyden merkityksiä, mahdollisuuksia ja rajoituksia sekä kyseenalaistaa sukupuolineutraalia puhetta lapsuudessa ja nuoruudessa. Tutkimuksissa on nostettu myös esiin ja haluttu purkaa niitä sukupuolittuneita mekanismeja, jotka vaikuttavat niin tyttöjen

kuin poikien arkeen. Aikaisempia tyttötutkimuksenteoksia ovat olleet: *Letit liehumaan* (1992) ja *Tulkintoja tytöistä* (2002). (Ojanen 2011, 10,15.)

Suomessa tyttötutkimus on ollut ja on edelleenkin aktiivista. Tutkimuksissa on tullut ilmi ja sitä myös kritisoidaan, että tyttöjen elämää säätelevät edelleen monet sopivaisuuskäsitykset. Tyttöjen elämää määrittää sukupuoli sekä seksuaalisuus, ei kuitenkaan seksuaalisen kokemuksen muodossa, vaan tytöt ovat sukupuolensa vuoksi erilaisten kommenttien, uskomusten ja rajoitusten kohteena. (Puuronen 2006, 20,130.)

Sukupuolittuneeseen ja sukupuolittavaan maineeseen liittyvät kysymykset ovat olleet yksi tyttötutkimuksen kohteita. Tyttöjen mainetta on useimmissa tutkimuksissa analysoitu suhteessa seksuaalisuuteen, tyttöjen seksualisoimiseen sekä väitettyyn tai todelliseen seksuaaliseen aktiivisuuteen yleensä heteroseksuaalisessa kontekstissa. Seksuaalisuudella on usein keskeinen merkitys, miten tyttöyttä määritellään. Maine on edelleen merkityksellistä tyttöjen ja nuorten naisten elämässä ja tätä tukevat viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana tehdyt tutkimukset. *Mistä on huonot tytöt tehty?* -kirjassaan Helena Saarikoski (2001) kuvaa huorittelua ja leimaamista tyttöjen kokemuksena ja tulkitsee kokemuksia tyttöjen elämän tapahtumina, heidän näkemystensä valossa ja tyttökulttuurin näkökulmasta. (Aaltonen 2011, 269–270.)

Marjo Kuortin (2012) tuore väitöskirja on *Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja -kulttuuri. Arvot, riskit ja valinnat*. Hän lähti tekemään tutkimusta tyttöjen seksuaalikäyttäytymisestä kohdatessaan lääkärinä työssään uudenlaisia kysymyksiä: Miksi 12-vuotias tarvitsee ehkäisypillereitä? Miksi 13-vuotias ajautuu aborttiin? Miksi 13-vuotias hakee apua haluttomuuteen? Hän kohtaa päivittäin nuorten seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia, joita nuoret eivät osaa tai uskalla pukea sanoiksi. Kuortti kertoo usein tunteen siltä, että nuoret tytöt ajautuvat seksin kahleisiin – eikä seksin iloihin. Hänen tutkimuksensa tarkoitus on tuoda esiin niitä arvoja ja käsityksiä, joiden varassa tytöt tekevät seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyviä valintoja riskejäkin sisältävässä ympäristössään ja löytää ratkaisuja nuorten seksuaaliterveys ongelmiin.

Tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen elämässä seksi oli merkittävä osa elämää ja siihen liittyi paljon positiivisia asioita. Toisaalta esiin tuli myös tyttöjen omia huolenaiheita ja ristiriitaisuuksia omien toiveiden, arvojen ja tosielämän kesken. Nykyisessä yhteiskunnassa tytöt ovat monien ristiriitaisten paineiden alaisia tehdessään seksuaaliseen käyttäytymiseensä liittyviä päätöksiä. Monet tekijät vaikuttavat tyttöjen seksuaali-

seen käyttäytymiseen: persoonalliset tekijät, kuten hallinnan tunne, tavoitteet ja arvot, tilannetekijät, kuten alkoholi, sekä sosiaaliset tekijät, vanhemmat ja kaverit, vaikuttavat valintoihin ja käyttäytymiseen. Kuortin mielestä länsimaisen vallitsevan kulttuurisen käsityksen mukaan tytöille tarjotaan seksiasioissa vastuunkantajan roolia ja hänen tutkimuksensa tytöt ovat hyvin omaksuneet tuon roolin. Hän painottaa, että tytön aktiivinen toimijuus seksuaalisessa päätöksenteossa on tärkeää hänen seksuaalisen hyvinvoinnin kannalta. Mutta aina se ei takaa tytön kannalta toivottavaa lopputulosta, kuten esimerkiksi silloin, kun tyttö on aktiivisesti hakeutunut ensimmäiseen yhdyntäänsä, mutta ei saavutakaan etukäteen olettamaansa tavoitetta, esimerkiksi seurustelusuhdetta. (Kuortti 2012, 10.)

Anna Nuorteva on tehnyt tutkimuksen (2009) ”*Rohkeesti vaan*”, *seksimyytin murtajat. Nuorten akatemian selvitys 13–19-vuotiaiden nuorten ajatuksista liittyen seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn*. Hän esittää työnsä johtopäätöksissä, että tutkituista lähes jokainen nuori kertoi pystyvät puhumaan avoimesti ystäviensä kanssa mistä tahansa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyvistä aiheista. Itsetyydytys, fantasiat ja omat mielitymykset seksissä koettiin kuitenkin liian henkilökohtaisiksi keskustelun aiheiksi. Toisille keskustelu oli luontevampaa kuin toisille ja yläasteikäiset puhuivat vielä melko paljon vanhemmilleen seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista. Ammattikoululaisten ja lukiolaisten kyky keskustella seksuaalisuudesta ja seksistä monipuolisemmin ja eri näkökulmat huomioiden oli jo kehittyneempää.

Nuortevan (2009) tutkimuksessa yläaste- ja ammattikouluikäiset kokivat seksuaaliterveyden opettaminen ja valistustyö osittain turhaksi ja samojen asioiden toistamiseksi ja toisinaan jopa ”tuputtamiseksi”, missä seksi ja seksuaalisuus on leimattu vääräksi. Nuoret kokivat tietävänsä aiheesta kaiken oleellisen, erityisesti perusasioista. Toisaalta aiheen opettamisessa kuitenkin kaivattiin enemmän faktatietoa, ja lisää tietoa nuoret halusivat sukupuolitaudeista ja ehkäisystä sekä kaivattiin enemmän opetusta ja valistusta siitä, miten toimia erilaisissa poikkeustilanteissa. Lukiolaisten keskusteluista oli poimittavissa myös toive siitä, että homoseksuaalisuutta ja saman sukupuolen välisiä suhteita käsiteltäisiin enemmän seksuaaliterveystiedon yhteydessä. Niin kutsuttua homoutta ei enää pidetä tabuna, vaan tärkeämpää olisi saada seksuaaliopetusta myös homoseksuaalisuuden näkökulmasta. Oman itsensä ja seksuaalisuutensa ilmaiseminen on jokaisen ihmisen perusoikeus ja se pitäisi huomioida myös koulujen seksuaaliopetuksessa.

Vaikka nuoret kokevat, että heillä on niin kutsuttu ”peruspaketti” kunnossa, niin silti tietoa ja keskustelua kaivataan lisää, ei kuitenkaan aina määrällisesti vaan pääasiassa laadullisesti. (Nuorteva 2009, 20–21.)

Sanna Aaltosen (2006) väitöskirja *Tytöt, pojat ja sukupuoli häirintä* tutki sitä, mikä 15–16 -vuotiaiden tyttöjen ja poikien mielestä on sukupuolista häirintää. Tutkimuksen aineisto koostuu helsinkiläisten yhdeksäsluokkalaisten laatimista sukupuolista häirintää käsittelevistä ainekirjoituksista (54 tyttöä, 54 poikaa) sekä samojen nuorten haastattelusta (20 tyttöä, 3 poikaa). Nuorten mielestä sukupuoli häirintä tarkoittaa yksipuolista, ei-toivottua huomiota, joka perustuu sukupuoleen ja joka saa kohteen tuntemaan itsensä pelokkaaksi tai loukkaantuneeksi. Huomioitavaa Aaltosen tutkimuksessa oli havainto, että nuoret tekivät eroja häiritsijöiden välille muun muassa etnisyyden perusteella ja tuomitsivat maahanmuuttajataustaisten poikien tai miesten ei-toivottuja lähestymisiä kärkevämmin kuin valkoihoisten suomalaisten. Myös tapahtumapaikalla oli merkitystä kokemuksen tulkitsemiselle. Tietyissä tiloissa kuten kaupungissa päiväsaikeaan häiritsevät lähestymiset ovat yllättäviä ja paheksuttavia, mutta monissa juhlatiloissa niitä pidetään ennustettavina ja rutiininomaisina kokemuksina, joista tyttöjen ei kannata tai edes sovi valittaa

Ruumis eli keho ovat aina olleet mukana myös sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa ja usein tytön keho onkin ollut erityisen huomion kohteena. Tytön ruumiiseen liittyvä muutos, herkkyys, viattomuus, seksuaalisuus, häpeä, välttely, halu ja nautinto. Elina Oinas (2011, 308) esittää tärkeän kysymyksen: *”Kuinka itsenäinen tyttö on suhteessaan omaan kehoonsa? Tyttö sosiaalistuu kulttuurisen ja yhteiskunnallisen merkitysmaailman sisällä, joten pohtiessamme tytön toimijuutta on kysyttävä, missä määrin ja miltä osin tyttö itse vaikuttaa elämäänsä ja tunteisiinsa?”*

Kristiina Ojalan (2011) terveyskasvatuksen väitöskirja *Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen – Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus* tutkii 13- ja 15-vuotiaiden nuorten painon kokemista ja laihduttamista sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä kansainvälisen Health Behaviour in School-aged Children -tutkimuksen ja Suomessa käytetyn WHO-Koululaistutkimuksen kyselyaineistojen avulla. Laihduttaminen oli nuorille tuttua kansainvälisesti, sillä keskimäärin joka viides tyttö ja joka kolmastoista poika ilmoitti yrittävänsä parhaillaan pudottaa painoaan. Poikien ja miesten syömishäiriöistä, vartalotytyymättömyydestä ja

niihin liittyvistä tekijöistä väitelleen Raevuoren (2009) mukaan ”lasten tiedon kartuttaminen populaarikulttuurin luomien epärealististen vartaloihanteiden vastapainoksi on tärkeää, mutta viihdeteollisuus tekee sen haasteelliseksi.” Ojala toivoo, että nuorten kokemaa painoon liittyvää ahdistusta tulisi pyrkiä lievittämään riippumatta siitä, paljonko he painavat. Hänen mielestään normaalipainoisuuden edistämisen tulisi olla vapaa ulkonäön ja ylipainoisuuden terveysriskien korostamisesta, koska oman ruumiinmuodon pohdinta voi muutoinkin saada ajoittain valtavat mittasuhteet yläkouluikäisen nuoren mielessä. Lisäksi nuoret elävät ympäristössä, joka pursuaa kuvakäsiteltyjä ihannevirtalokuvia, joten mediakriittisyyden tärkeys ihannevirtalokuvia ja laihduttamisohjeita kohtaan korostuu. (Ojala 2011, 93, 103–104.)

Etelä-Kalifornian yliopiston tutkijaryhmä esittää, että monet teini-ikäiset käyttävät Internetiä löytääkseen seksikumppaneita ja tutkimuksessa ilmeni, että älypuhelimien käyttö on yhteydessä lisääntyneeseen riskiin suojaamattomasta seksistä teini-ikäisten keskuudessa. Nämä havainnot tehtiin Etelä-Kalifornian Yliopistossa vuonna 2011 tehdystä kyselytutkimuksesta, joka tehtiin 1800:lle Los Angelesilaiselle 12–18 -vuotiaalle oppilaalle. Tutkimuksen tekijöiden mielestä teknologia ei luo ongelmaa, mutta sen sijaan se näyttää helpottavan murrosikäisiä löytämään seksikumppaneita. Tutkituista opiskelijoista noin kolmas osa käyttää älypuhelimia, jossa on Internet-yhteys, ja lähes puolet näistä teini-ikäisistä kertoi olevansa seksuaalisesti aktiivisia. Tutkimuksessa todettiin myös, että ei-heteroseksuaaleille opiskelijoille oli todennäköisempää hakea seksikumppania tai heitä voitiin lähestyä seksuaalisesti verkossa verrattuna heteroseksuaalisiin teineihin. Hetero teineistä 22 % ja ei-heteroista 62 % kertoi harrastaneen suojaamatonta seksiä sellaisen kumppanin kanssa, jonka he tapasivat verkossa. (American Public Health Association 2012)

## 2.2 Nuorten seksuaaliseen hyvinvointiin liittyvät hankkeet

Hankkeista nostan esille neljä ajankohtaista hanketta, jotka keskittyvät erityisesti nuorten seksuaaliseen hyvinvointiin. *Selkenevää! Seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamishanke 2010–2012* oli Katriina Bildjuschkin ja Susanna Ruuhilahden johtama sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista rahoitettu hanke, jossa ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten seksuaalista hyvinvointia ja terveyttä pyrittiin vahvistamaan täydennyskouluttamalla heidän opettajiaan. Opettajia koulutettiin

kohtaamaan seksuaalikysymyksiä arjessa oman oppiaineen opetustyön ohella sekä kannustamaan nuoria tekemään oman seksuaaliterveyden ja hyvinvoinnin kannalta myönteisiä valintoja. ”Selkenevää!” -hankkeen tavoitteena oli nuori, jonka hyvinvointi luo lisää hyvinvointia tämän lähisuhteisiin ja sitä kautta myös yhteiskuntaan.

”Selkenevää!”- hanke selvitti mitä 9. – luokkalaiset ajattelevat seksuaalisuudesta sanana. Tutkimuksessa pyydettiin 61 nuorta kuvaamaan seksuaalisuus käsitettä. Pojiksi vastaajista itsensä nimesi 33 ja tytöiksi 28. Vastaajista 24 piti seksuaalisuutta vaikeana tai laajana asiana määritettäväksi. Lopuista vastaajista melko monesta (17 vastaajaa) seksuaalisuudella oli suuresti tekemistä seksuaalisen kiinnostuksen kanssa, joka kohdentuu toiseen ihmiseen haluna, intohimona, seksinä, panona, seksikkyytenä. Seitsemälle (7) vastaajalle seksuaalisuus merkitsi seksuaalista suuntautumista, neljälle (4) sukuelimiä ja kolmelle (3) toista sukupuolta kuin itse oli. Kahdelle vastaajista (nimesivät itsensä pojiksi) seksuaalisuus oli rakkautta, hellyyttä, toisesta ihmisestä välittämistä. Yksi pojaksi itsensä määrittänyt kuvasi seksuaalisuutta seuraavasti: Seksuaalisuus on sukupuoliin liittyviä asioita ja toimintoja. Se on suhteita muihin ihmisiin ja käsittää myös eri seksuaaliryhmät. (Selkenevää! i.a.)

Parhailtaan on käynnissä ”Exit”-hanke, joka tarjoaa matalan kynnyksen apua ja tukea nuorille, jotka ovat ajautuneet seksuaalisen hyväksikäytön tai vastikkeellisen seksin piiriin. Tavoitteena on vahvistaa nuorten seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja tukea positiivisen minäkuvan kehitystä. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista, palveluihin voi ottaa yhteydessä nimettömänä. Hanketta rahoittaa Raha-automaattiyhdistys ja koordinoi Exit – Pois prostituutiosta ry.

Helsingissä Kalliolan Nuoret ry:n ”Aino & Ilmari”-hanke (2011–2013) tekee työtä matalan kynnyksen menetelmin seksuaalisen väkivallan tunnistamiseksi, puheeksiottamiseksi ja sitä kokeneiden nuorten auttamiseksi. Helsingissä apua seksuaalista väkivaltaa kohdanneille nuorille tarjoavat muun muassa Kalliolan Nuoret ry:n Tyttöjen Talo sekä Poikien Talo, joiden tiloissa ”Aino & Ilmari” – hankkeen työntekijät toimivat.

Väestöliitto on käynnistänyt Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella ”Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS)”- hankkeen (2011–2013), jonka tavoitteena on edistää poikien seksuaalista hyvinvointia ja helpottaa heidän kasvuaan miehiksi. Hankkeesta kertoo Osmo Kontula(2012) toimittama raportti nimeltään *Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä* - Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (”PoikaS” –hanke i.a.).

Kuten edellä esitetyistä tutkimuksista ja hankkeista tuli esiin, seksuaalisuus ja sukupuoli kietoutuvat monin tavoin nuorten elämään ja ihmissuhteisiin. Seksuaalista hyvinvointia ja seksuaaliterveyttä edistää avoin ja suvaitsevainen suhtautuminen seksuaalisiin asioihin. Yhteiskunnassa, josta seksuaalisuudesta keskustellaan julkisuudessa avoimesti ja hyväksyvästi, on vähemmän seksuaalisuuteen liittyviä tabuja ja ahdistuksen tunteita. Myös nuoret rohkenevat hakea paremmin apua saatuaan ensin tietoa asiasta median kautta (esimerkiksi seksuaaliseen kaltoinkohteluun). (Cacciatore 2006, 217.)



### 3 HYVINVOINNIN OPPIMISEN MAHDOLLISUUDET

Tässä luvussa määritellään hyvinvoinnin kokemista, mistä se muodostuu ja miten hyvinvointia voi oppia sekä tarkastellaan hyvinvointia ja onnellisuutta Martin Seligmanin (2011) teorian avulla. Lopuksi määritellään vielä seksuaalista hyvinvointia ja siihen kytkeytyviä asioita. Hyvinvointimme koostuu monista tekijöistä, kuten fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, läheisistä ihmissuhteista, itsensä toteuttamisesta, toimeentulosta, asumisesta sekä turvallisesta ja puhtaasta ympäristöstä. Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia henkilökohtaisia arvostuksia ja tunteita. Seksuaalisuuteen liittyen ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää, että hän tulee nähdyksi ja hyväksytyksi omassa seksuaalisuudessaan ja sukupuolestaan. Hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia myös virkistytymiseen, läheisten kanssa olemiseen, itsensä toteuttamiseen ja lepoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007,11; Nissinen 2011, 11.)

Elämänkaaremme eri vaiheissa hyvinvointi merkitsee yleensä eri asioita. Lapsuudessa hyvinvointi on ennen kaikkea vanhempien antamaa huolenpitoa, leikkiä ja turvallisia ihmissuhteita. Nuorena aikuisena itsenäistyminen, itsensä toteuttaminen, uudet kokemukset ja kaverisuhteet nousevat usein tärkeämmiksi kuin turvallisuus ja huolenpito. Vanhemmuuden myötä hyvinvoinnin ehdot ja lähteet jälleen muuttuvat. Tärkeäksi tulevat lasten hyvinvoinnista huolehtiminen, mielekäs työ ja tekeminen sekä perheen toimeentulon turvaaminen. Ikääntyessä taas toimintakyky ja itsenäinen selviytyminen nousevat hyvinvoinnin keskeisiksi tekijöiksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007,11.)

Hyvinvointi on elämänhallintaa. Käsitteellä *empowerment* (suomennetaan usein *voimaantumiseksi*) tarkoitetaan prosessia, tavoiteltua lopputulosta tai molempia sekä yksilöiden että ryhmien näkökulmasta. Sitä on käytetty arvioitaessa tavoitteellisen prosessin etenemistä ja tulosta hyvinvoinnin edistämiseksi. Empowerment käsitteen on katsottu lähestyvän elämänhallinta-ajattelua, kun käsitettä tarkastellaan prosessin lopputuloksena. Elämänhallinta on kehämäinen prosessi, jossa aikaisemmat yksilöiden kokemukset ja tapahtumat vaikuttavat myöhempien vaiheiden toteutumiseen. Oleellista on se, millaisia tavoitteita yksilöt itselleen tietoisesti tai tiedostamattaan asettavat. Elämänhallinta sisältää koko prosessin kaikki alueet, kuten perhetilanteen, terveyden, oman seksuaalisuuden, sosiaalisen aseman, asumisen ja muut elämän resurssit. Siten elämän-

hallinta on yksi kulttuurimme keskeinen arvo, jonka avulla jäsennetään monenlaisia kokemuksia, ilmiöitä ja prosesseja. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 22.) Oman seksuaalisuuden käsittely on osa oman elämän hallintaa ja seksuaalisuuden liittäminen omaan hyvinvointiin on pitkälinen prosessi, joka alkaa murrosiässä.

Hyvinvointiin liittyy myös käsite mielenterveys. Se on yksilön tunne terveenä olemisesta ja hyvinvoinnista. Mielenterveys on erottamaton osa lapsen ja nuoren tervettä kehitystä. Se on ihmisen voimavara, jolla on suuri merkitys yksilön elämän laatuun ja laajemmin katsottuna koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Mielenterveys on käsitteenä laajempi kuin mielisairauksien ja mielenterveydenhäiriöiden puuttuminen. Mielenterveys voidaan ymmärtää myös prosessiksi ja tasapainotilaksi, johon erilaiset elämän tapahtumat ja sosiaaliset tilanteet vaikuttavat. Tämän prosessin avulla ihminen voi vahvistaa positiivisia asioita, kuten hyvinvointia, elämänlaatua ja yleistä turvallisuutta. Voidaan sanoa, että tietynlainen prosessoiminen on osa ihmisen jokapäiväistä elämää. (Friis ym. 2004, 32.)

Terveyden edistämisen oppaassaan Ewles ja Simnett (1992) ovat jaotelleet mielenterveyden viiteen osaan: fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen ja henkiseen tyytyväisyyteen sekä sosiaalisiin taitoihin. Fyysinen terveys on toimintakykyä. Psykkinen terveys on kykyä ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti. Emotionaalista terveyttä on taito tunnistaa tunnetiloja ja kyky ilmaista niitä sopivalla tavalla. Henkistä mielenterveyttä on yksilön tyytyväisyys itseensä. Tähän kuuluvat mm. uskonto, mielenrauha ja käyttäytymisperiaatteet. Sosiaalisia taitoja ovat kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Mielenterveyttä on ihmisen itsenäinen selviytyminen. Se on elämänvirran mukana kulkemista ja persoonallisen olemistavan jatkuvaa kehittämistä. (Friis ym. 2004, 32.)

Elämänhallinnan kokemisen oletetaan vaikuttavan terveyden ylläpitämiseen ja saavuttamiseen. Elämänhallinnan näkökulmaa on kritisoitu siitä, että pelkästään hallinnan ulottuvuuden korostaminen sosiaali-, terveys- ja kasvatustyössä voi tuottaa mielikuvan yli-ihmisestä, joka hallitsee itseään, yhteisöään ja luontoa. Toisaalta ymmärretään tilanteita, joissa ihminen tarvitsee ohjausta ja välineitä siihen, kuinka tehdä itsenäisiä elämää koskevia valintoja. Hallinnan- käsitteen rinnalle tulisi ottaa ymmärrys elämän rajallisuudesta ja keskeneräisyydestä. Tarkastelussa tulee ottaa huomioon sellainen näkökulma elämän hallintaan, joka ei sulje pois epäonnistumisia. (Friis ym. 2004, 25.)

### 3.1 Hyvinvointioppiminen

On alettu puhumaan käsitteestä *hyvinvointioppiminen*, voimme oppia hyvinvointia ja pahoinvointia samalla tavalla kuin lukemista ja laskemista. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ytimessä ovat itsetunto ja minäkuva, niiden sijoittuminen hyvinvointioppimiseen ja *hyvinvointiosaamiseen* on keskeistä. (Rimpelä 2008, 15,17.)

Hyvinvointioppimisen lähtökohtana on hyvinvoinnin ymmärtäminen systeemisenä ilmiönä. Ihmisen hyvinvointi rakentuu geeniperimän, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön sekä yksilöllisen vuorovaikutuksen, fyysisen ja psyykkisen kuormituksen, ravinnon ja levon yhdistelmänä. Jokainen kantaa omaa hyvinvointihistoriaa, joka kasvaa, kehittyy, muuttuu, kuluu ja uusiutuu koko elämänkulun ajan. Ihmisen perusrakenteeseen kuuluu tämän perussysteemin tasapainon ylläpito. Hyvinvointisysteemin tasapainon häiriintyminen virittää toiminnan, jolla tasapaino taas palautetaan. (Rimpelä 2008, 19.)

Lapsen ja nuoren hyvinvointioppimisen tärkeimpiä alueita ovat vuorokausirytmii, kuten uni ja ruokailu, vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot, liikunta, mielen ja elimistön viestien tunnistaminen ja tulkinta sekä itsehoito. Varhaisen vuorovaikutuksen tutkijat ovat osoittaneet, että näiden hyvinvoinnin perusasioiden oppiminen alkaa välittömästi syntymän jälkeen. Vaikka hyvinvointioppimisen perusta rakentuu jo varhaisvuosina, kaikessa sosiaalisessa osaamisessa tapahtuu elinikäistä oppimista. (Rimpelä 2008, 20–21.)

Sosiaalisen hyvinvointioppimisen ns. kriittiset vuodet ajoittuvat varhaislapsuuteen. Lapsen tulisi oppi sanoittamaan ja tulkitsemaan elimistönsä ja mielensä viestejä varhaislapsuuden muuttuessa keskilapsuudeksi. Puhutaan *hyvinvointikielen kehityksestä*. Vaikka hyvinvointikieltä on tutkittu vähän, voidaan kuitenkin päätellä, että hyvinvointikielen kehityksessä on paljon yksilöllisiä ja sukupuolisia eroja. Naisille on kehittynyt parempaa osaamista sanoittaa elimistönsä ja mielensä viestejä. Tätä selittää naisten sukupuoli-eriytynyt hyvinvointiosaaminen, joka siirtyy naissukupolvelta toiselle tehokkaasti viimeistään tytön kuukautisten alkaessa. (Rimpelä 2008, 21.)

Hyvinvointisysteemin häiriintyessä voidaan puhua pahoinvoinnin oireilmaisusta ja häiriöilmaisusta. Erityisesti tässä on havaittavissa sukupuolten erot hyvinvointikielen kehityksessä, miten tytöt ja pojat sanoittavat ja tulkitsevat pahoinvointiaan. Koska useimmiten pojat osaavat tyttöjä heikommin sanoittaa pahoinvointiaan, he voivat ilmaisevat sitä muita häiritsevällä käyttäytymisellä, kuten kiusaamisella ja arjen sujuvuutta rikko-

valla toiminnalla. Tytöillä esiintyy enemmän pahoinvointi oireiluna, kuten väsymyksenä, vatsavaivoina ja särkyinä. (Rimpelä 2008, 21–22, 14–15.)

Hyvinvointiosaamisen ja – oppimisen sekä opettamisen yksi keskeinen sisältöalue on itsehoito. Hyvinvointiopettaminen keskittyy jokaisen hyvinvointia vahvistaviin ja välttämättömiin arkielämän myönteisiin perusasioihin. Tärkeää olisi myös kiinnittää huomiota itsehoidon ja asiakkuushoidon suhteeseen: missä määrin lapsi ja nuori oppivat hoitamaan arkielämänsä hyvinvointiongelmia omissa kehitysyhteisöissään ja milloin mieltä askarruttaviin kysymyksiin olisi hyvä turvautua etsimään ratkaisuja ammattiauttajien kanssa? (Rimpelä 2008, 22.) Seksuaaliterveys osana hyvinvointia sekä seksuaalikasvatus kuuluvat hyvinvointiosaamisen ja – oppimisen sekä itsehoidon tärkeimpiin alueisiin ja niihin tulee panostaa lasten ja nuorten, mutta myös aikuisten kanssa toimimassa niin kouluissa kuin sosiaali- ja hoitotyössä.

### 3.2 Hyvinvoinnin rakentuminen

Mistä tekijöistä nuorten hyvä elämä ja hyvinvointi rakentuvat? Hyvää elämää, hyvinvointia ja onnellisuutta voidaan tarkastella Martin Seligmanin (2011) teorian avulla. Hänen mukaansa hyvinvointi koostuu viidestä tekijästä: positiivisista tunteista, tekemiseen uppoutumisesta, saavuttamisesta, ihmissuhteista ja merkityksellisyydestä. Näitä viittä asiaa tavoittelemme niiden itsensä vuoksi eikä niistä saatava tyydytys ole palauttavissa mihinkään toiseen niistä. Eri yksilöt ja eri kulttuurit painottavat näitä viittä tekijää hyvinkin eri tavoin. Hyvien ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnissa ei voida koskaan tarpeeksi korostaa ja voidaan esittää, että nykyinen yksilöllisyyttä korostava kulttuuri on monessa suhteessa vahingollinen sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. (Martela & Järvillehto 2012, 40.)

#### 3.2.1 Nautinnollinen elämä

Seligman kutsuu nautinnolliseksi elämäksi elämää, jossa keskitytään positiivisten tunteiden kokemiseen ja negatiivisten tunteiden torjumiseen, jolloin elämä on puhdasta nautinnosta toiseen juoksemista, jatkuvaa ”*miellyttävien elämysten ilotulitusta*”. Eläkö-

semme hyvän elämän tarvitsemme iloisia hetkiä ja monet asiat tuottavat meille iloa. Iloiset hetket rentouttavat, valavat uskoa tulevaan ja auttavat jaksamaan vaikeidenkin elämänvaiheiden lävitse. Tärkeimpänä kaikesta ne tietysti tuntuvat hyvältä. Nautinnot ja ilon hetket ovat siis tärkeitä. (Martela & Järvillehto 2012, 42–44.)

Seksuaalinen *vietti eli libido* on myös määritelty ihmisen perimään kuuluvaksi itsepäiseksi haluksi tavoitella pidäkkeetöntä nautintoa. Kaikista vieteistä seksuaalinen vietti tuottaa ihmiselle voimakkaimpia nautinnon mutta myös tuskan hetkiä. Seksuaalisen nautinnon hakeminen on saanut monet ihmiset vaarantamaan hyvinvointinsa, uransa, perheensä. (Huttunen 2006, 15.)

Pitkällä tähtäimellä pelkkä nautintoihin keskittyminen tuottaa kuitenkin harvemmin niin hyvää tulosta kuin toivoisimme. Myös temperamentti määrittää kuinka iloinen henkilö keskimäärin on. Toiset ihmiset tuntuvat olevan aina iloisia, kun taas toiset näyttävät valittavan aina kohtalooaan, menipä heillä kuinka hyvin tahansa. Myös iloa tuottavissa elämyksissä on se ongelma, että ne menettävät nopeasti tuoreutensa. Valtaosa elämyksistä on huikeita ensimmäisellä kerralla tai harvoin koettuna. Saadakseen saman iloisuuden kokemuksen on henkilön löydettävä jatkuvasti uusia ja vielä vaikuttavampia asioita, joita tehdä tai kokea. Jatkuva suurempien ”elämysannosten” saaminen voi olla varsin kuluttavaa. Iloisuuteen keskittyvä elämä on myös kovin hauras ulkoisille vastoinkäymisille. (Martela & Järvillehto 2012, 42–44.)

Aina onnellisuus, onnekkuus eikä elämämme ilo ole omissa käsissämme. Vastoinkäymisiä, sairastumisia, läheisten menettämisiä ja muita pienempiä ja suurempia onnettomuuksia osuu jokaisen elämään. Iloisuuteen keskittyvä elämä ei anna niitä samoja työkaluja käsitellä vaikeita aikoja, joita esimerkiksi merkityksellisyyteen tai toisiin ihmisiin keskittyvä elämä tarjoaa. (Martela & Järvillehto 2012, 44.)

### 3.2.2 Tekemiseen uppoutuminen

Seligman nostaa esiin tekemiseen uppoutumisen itsenäisenä hyvinvoinnin elementtinä. Kun uppoudumme haastavaan tehtävään ja pinnistämme taitomme äärimmilleen, emme välttämättä edes kiinnitä huomiota omiin tuntemuksiimme tuntikausiin. Tehtävä ei saa olla liian haastava, jolloin seuraa turhautuminen, mutta ei myöskään liian helppo, koska silloin tylsistymme. Seligmanin mukaan tekemiseen uppoutuminen on useimmiten te-

hokkaampi tie hyvinvointiin kuin pelkkä nautinnollinen elämä ja ihmiset, jotka ovat löytäneet itselleen työn tai harrastuksen, johon kykenevät uppoutumaan, ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin nautinnolliseen elämään keskittyvät yksilöt. Työ on usein tärkeä arena tekemiseen uppoutumiselle ja siksi työelämän järjestäminen niin, että mahdollisimman monilla olisi mahdollisuus saada tekemiseen uppoutumisen kokemuksia, on tärkeä yhteiskunnallinen päämäärä. (Martela & Järvillehto 2012, 44–45.)

Pelkkä työhön uppoutuminen ei kuitenkaan riitä vielä vakaaksi perustaksi hyvinvoinnille. Työn tulosten suhde yhteisöön on merkittävässä roolissa hyvinvoinnille. Seligman toteaa, että vaikka nauttisi työstään kuinka, mutta siitä ei ole toisille hyötyä tai jos se on peräti toisille haitallista, seuraa tästä pitkällä tähtäimellä sosiaalisia ongelmia. Joten hyvinvoinnin kannalta myös työn tulosten tarkasteleminen sosiaalisessa viitekehysessä on tärkeää. (Martela & Järvillehto 2012, 44–46.)

### 3.2.3 Merkityksellinen elämä

Kun nautinnollinen elämä keskittyy yksilön sisäisiin tuntemuksiin ja tekemiseen uppoutuminen itse tekemiseen, keskittyy merkityksellinen elämä niihin vaikutuksiin, joita tekemisellä on ympäröivään maailmaan. Seligmanin mukaan merkityksellisyyden tunne syntyy siitä, että yksilö kokee toimintansa kautta kykenevänsä antamaan maailmalle jotakin arvokasta. Hän näkee merkityksellisyyden kokemisen olevan eräs henkisen hyvinvoinnin peruspilareista. Sen puuttuminen johtaa helposti masennukseen ja ahdistukseen, pahimmillaan itsetuhoisiin ajatuksiin ja todellisuuspakoon erilaisten huumaavien aineiden kautta. Roy Baumeisterin (1991) kiinnostavan analyysin mukaan merkityksellisyyden kokemus syntyy neljän eri tekijän summana: 1) elämällä tulee olla jonkinlainen suunta tai päämäärä jota tavoitella, 2) sen tulee tuntua arvokkaalta itsessään, 3) yksilön on koettava, että hän kykenee vaikuttamaan tapahtumiin ja 4) hänen on kyettävä arvioimaan myös itseään. (Martela & Järvillehto 2012, 46–47.)

Stanfordin yliopiston professori William Damon (2008) kirjoittaa, kuinka länsimaisia nuoria on yhä enenevässä määrin alkanut vaivata elämän tarkoituksettomuus. Jos nuorelta puuttuu elämässään päämäärä, oireina koetaan apatiaa, kyynisyyttä, ahdistusta ja kykenemättömyyttä sitoutua mihinkään elämässä. Valtaosalla nuoria on elämässään terveet päämäärät ja he ovat sitoutuneet tekemään niiden eteen myös työtä pitkäjänteisesti.

sesti. Mutta on myös joukko nuoria, jotka välttelevät sitoutumista vaativaa ja merkityksellisyttä tuottavaa toimintaa ja keskittyvät lähinnä omiin nautintoihinsa. Yhteiskunnallisesti tämä on huolestuttava kehityssuunta. Eikä se ole sitä hyvä myöskään yksilön kannalta, koska on todettu, että hedonistiset nautinnot johtavat pitkällä tähtäimellä tyhjyyden tunteeseen. Merkityksellisyys ei kuitenkaan ole jotakin sellaista, jonka nuori kykenisi aina löytämään itse elämäänsä, toisin kuin hetkelliset ilot. Merkityksellisyyden löytäminen vaatii pitkälle kehittyneitä kykyä tunnistaa ja sitoutua tiettyihin arvoihin ja sitkeyttä ja sitoutuneisuutta toteuttaa näitä arvoja pitkäjänteisesti. (Martela & Järvillehto 2012, 46–47.)

Kasvava nuori tarvitsee kahta asiaa: ensinnäkin tunteen etenemisestä kohti hänelle arvokkaita päämääriä ja toiseksi päämäärien löytymistä tukevan sosiaalisen verkoston. Löytääkseen merkityksen elämälleen ja kasvaakseen merkityksellistä elämää eläväksi aikuiseksi nuori siis tarvitsee huomattavan määrän tukea ympäröivältä yhteisöltään ja yhteiskunnalta. Merkityksellisen elämän eteen tehtävä työ tulee palkitsemaan tekijänsä. Seligmanin mukaan tällaiset ihmiset ovat tutkimusten mukaan tyytyväisempiä elämäänsä kuin nautintoihin tai tekemiseen uppoutumiseen keskittyneet ihmiset. Yksilö, jolla on selkeä päämäärä ja merkitys elämälleen, löytää itsestään selkeästi enemmän voimavaroja ja kykyjä kohdata ja kestää vastoinkäymisiä. (Martela & Järvillehto 2012, 47–48.)

Vaikka nuoret kykenevät näennäisen itsenäiseen elämään, tekee monelle hyvää päästä ”sparraamaan” elämänsä tavoitteita itseään kypsempien aikuisten kanssa. Kaikilla nuorilla ei ole kykyä elää pidempiaikaisten tavoitteiden mukaista elämää, vaan he saattavat sotkeutua erilaisten hetkellisten tarpeentyydytysten verkostoon, jotka voivat nopeastikin johtaa erilaisiin riippuvuuksiin kuten esimerkiksi päihde-, peli- tai seksiriippuvuuteen. Impulssiensa ja hetkellisten mielihalujensa mukaisesti elävää nuorta olisi siis tuettava hänen kasvussaan kohti oman sisäisen arvomaailman vahvistumista. Kasvatuksen päämääränä tulisi olla nuorten kasvaminen oman hyvinvointinsa mestareiksi: hyvällä itse-tuntemuksella varustetuiksi henkilöiksi, joilla on vakaa arvomaailma ja kyky löytää merkitys elämälleen. Hyvinvoinnin ydin on kokemus oman olemassaolon merkityksellisyydestä. (Martela & Järvillehto 2012, 53–54.)

### 3.3 Seksuaalinen hyvinvointi

Elämän eteen tuomia haasteita on helpompi kohdata ja käsitellä luottaen siihen että niistä selviytyy, kun kokemus itsestä on positiivinen ja avoin. Kokemus omasta seksuaalisuudesta positiivisena ja sallittuna asiana rakentuu osana lapsuusvuosien kasvua ja kehitystä. Varhaisen vuorovaikutuksen ja empatiakyvyn ajatellaan edistävän ja tukevan ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Varhainen vuorovaikutus on myös pohja ihmisen rakkaus- ja aikuissuhteille. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010,31; Kontula 2010, 119.)

Osmo Kontulan (2010, 119) mukaan aikamme epidemiologiset tutkimukset ovat johdonmukaisesti todenneet, että seksuaalinen aktiivisuus on terveyttä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Ihmiset, jotka ovat seksuaalikokemuksissaan muita useammin saaneet nautintoa ja orgasmeja, ovat olleet keskimäärin muita ihmisiä terveempiä. Seksuaalinen aktiivisuus vilkastuttaa hormonitoimintaa, joka tuottaa ihmiselle suotuisia terveysvaikutuksia. Seksistä nauttimisen on todettu vähentävän stressiä, kuukautiskipuja ja migreeniä sekä helpottanut univaikeuksia, lisäksi sen on todettu vähentävän riskiä sairastua sydänsairauksiin ja syöpätauteihin, joka taas on tarkoittanut käytännössä pienempää yleistä kuolleisuusriskiä.

Kiintymyssuhdeteoria (John Bowlby) opettaa, että kokemus, olen rakastettu, on ihmisen turvapaikka elämässä. Jos tuota tärkeää ihmistä, joka tämän kokemuksen tarjoaa, ei tavoita tai kun hän ei vastaa tarpeisiimme, tunnemme olomme hylätyksi ja yksinäiseksi. Tunteet – viha, suru, loukkaantuminen ja pelko – valtaavat mieleemme. Tällöin käymme pienen lapsen lailla vaativiksi ja takertuviksi saadaksemme kumppaniltamme lohdutusta ja huomiota (*Huomaa minut, ole minun kanssani, minä tarvitsen sinua!*). Voimme myös suojata itseämme vetäytymällä ja ottamalla etäisyyttä rauhoittuaksemme (*En enää anna sinun loukata minua, koetan rauhoittua ja yritän pitää ohjat käsissäni*). (Johnson 2011, 35.) Tyydyttävä seksuaalinen kanssa käyminen vaatii itsensä ja toisen kokonaisvaltaista hyväksymistä, se on uskaltautumista mennä toisen syliin sekä toisen ottamista seksuaalisesti omaan syliin. Jos ihmiselle ei ole syntynyt turvallista kokemusta rakastavasta sylistä, jossa voi koskettaa toista ja tulla itse kosketetuksi, on vaikeaa antautua intiimiin läheisyyteen toisen kanssa. (Kumpula & Malinen 2007, 51.)

Rakkaussuhteemme laadulla on merkitystä henkiselle ja emotionaaliselle sekä seksuaaliselle hyvinvoinnillemme. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että myönteinen rakastava yhteys toisiin suojelee meitä stressiltä ja auttaa meitä paremmin selviämään elä-



mään kuuluvista haasteista ja elämän mukanaan tuomilta traumaailta. Jo se, että pidämme rakastettuamme kädestä, rauhoittaa aivosolujamme. (Johnson 2011, 33; Kontula 2010, 119.) Ihmiset, joilla ei ole yhteyttä toisiin ja joilla ei ole ketään, joiden kanssa jakaa elämän tärkeitä asioita, ovat masentuneempia kuin parisuhteessa elävät. Parhaiten voivat naiset, jotka elävät toimivassa parisuhteessa, toiseksi parhaiten naiset, jotka ovat sinkkuja ja huonoimmin naiset, jotka elävät onnettomassa parisuhteessa. (Kumpula & Malinen 2007, 23.)

Hyvässä parisuhteessa kumppanit tuntevat riittävästi toisiaan ja toistensa sisäisiä maailmoja, suhteessa on myös kiintymystä, ihailua ja seksuaalista läheisyyttä ja intiimiyttä. Hyvässä suhteessa pystytään käsittelemään myös kielteisiä tunteita ja ristiriitoja. (Kumpula & Malinen 2007, 116.) Virginian yliopistossa työskentelevä psykologi Jim Coan väittää, että rakastamamme ihmiset ovat ruumiillisten prosessiemme ja tunne-elämämme *näkymättömiä säätelijöitä*. ”Kun rakkaudessa joku ei toimi, meihin sattuu.” Yhteys rakastavaan kumppaniin toimii puskurina elämän haasteita vastaan. Kiintymyssuhteisiin perustuva näkemys rakkaudesta auttaa ymmärtämään vuorovaikutuksessa toistuvia haitallisia kaavoja. (Johnson 2011, 33, 39.) Seksielämä muodostuu kolmesta eri osasta: minun seksuaalisuuteni, sinun seksuaalisuutesi ja yhdessä jaettu seksielämä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2011,37).

Kaikilla ihmisillä ei ole kumppania tai selkeää kohdetta omalle halulleen tai läheisyyden kaipuilleen. Seksuaalisuuttaan voi toteuttaa ajatuksina ja sisäisinä tuntemuksina, seksuaalifantasioina ja itsetyydytyksellä. Osmo Kontulan (2010) mukaan eroottinen mieli on hyvinvoinnin tärkeä perustekijä. Jokaisella ihmisellä voi olla joitakin hyvin persoonallisia avainasioita ja mielikuvia, jotka tuntuvat heistä itsestään erityisen kiinnostavilta ja kiihottavilta. Kontula puhuu myös hyvinvointia edistävästä eroottisesta pääomasta. Eroottiseen pääomaan kuuluu paljon asioita, joita voi halutessaan vähitellen oppia, joilla on voimaannuttava merkitys hyvinvointia ylläpitävään sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja elämään. Eroottisuus tuo henkisyuden seksuaalisuuteen. Siinä on oleellista esteettisyys, eksotiikka, huumori ja tietoisuus olevasta seksuaalisuudesta. (Kontula 2010, 121–122.)

*Aseksuaali* on henkilö, jonka elämänkaaressa seksuaalinen halu, motivaatio ja käyttäytyminen eivät ole koskaan saaneet merkittävää asemaa. Kyse ei ole haluttomuudesta

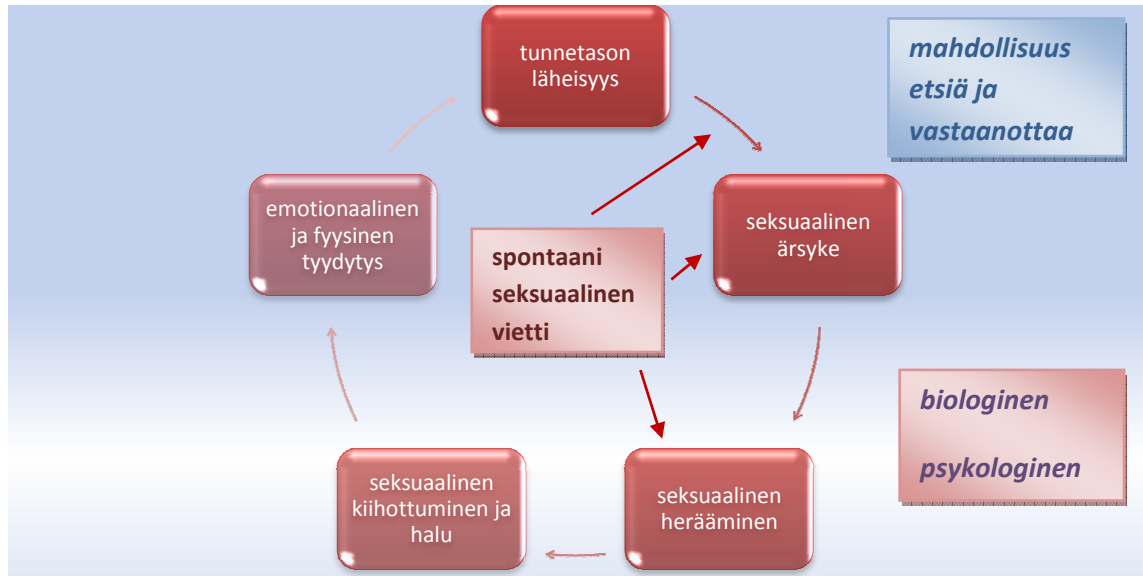
eikä siitä, että kokisi seksin vastenmieliseksi. Aseksuaalisuus voi olla synnynäistä. (Tuovinen, Stålström, Nissinen & Hentilä 2011, 331.)

### 3.3.1 Seksuaalifysiologia ja seksuaalireaktiot

Seksuaaliset ajatukset ja mielikuvat, tarve kokea seksuaalista jännitystä ja laukeamista yksin tai kumppanin kanssa herättävät meissä seksuaalisen halun. Halu on monimutkainen psyykkis-sosiaalis-emotionaalis-hormonaalinen kudelma. Huomioitavaa on, että seksuaalinen motivaatio, tunne omasta seksuaalisuudesta ja seksuaalinen halu perustuvat usein ei-seksuaalisille asioille: läheisyyden tunteelle, rakkauden ja kiintymyksen osoittamisen halulle, yhteisen fyysisen kokemuksen ilolle, sitoutumisen vahvistamiselle tai tarpeelle olla hyväksyty ja haluttu. (Kajan 2006, 113.)

Jos seksuaalinen kiihottuminen jatkuu riittävän tehokkaasti sopivan eroottisen ärsykkeen (psyykkinen tai fyysinen) pohjalta, voidaan käynnistyneestä reaktiosarjasta tunnistaa erivaiheita. Mastersin ja Johanssonin (1966) mallin mukaan seksuaalinen reaktiosarja jaetaan neljään osaan, jotka ovat 1) kiihottumisvaihe, 2) tasannevaihe, 3) orgasmi ja 4) laukeaminen. Naisen ja miehen orgasmi muistuttavat hyvin paljon toisiaan. Helen Kaplan lisäsi 1970-luvulla seksuaalisen halukkuuden Mastersin ja Johanssonin pelkkään fysiologiaan keskittyvään malliin. Jos halukkuutta on, seksuaalinen kiihottuminen ja orgasmi ovat mahdollisia. (Väisälä 2006, 123, 127.)

Kanadalainen lääkäri ja seksologian tutkija Rosemary Basson on kehittänyt toisenlaisen mallin nimenomaan naisen seksuaalisuutta ajatellen, mutta malli kuvaa hyvin myös monen miehen kokemusta (KUVIO 1.). Mallin mukaan seksuaalinen reaktio voi alkaa mistä tahansa syklin vaiheesta. Myös seksuaalinen halu voi tulla mukaan mistä tahansa syklin vaiheesta. Bassonin mukaan naiselle usein tärkein syy hakeutuvat seksuaaliseen kontaktiin on halusta kokea läheisyyttä. (Väisälä 2006, 128.)



KUVIO 1. Bassonin malli (Väisälä 2006, 127.)

Monet naiset kertovat kokevansa harvoin spontaania seksuaalista halua. Suhteessa koettu läheisyys saa naisen lämpenemään kiihottumiselle ja seksuaalisille virikkeille. Kiihottumisen lisääntyessä syntyy varsinainen halu. (Kajan 2006, 113.) Jos sykli on tyydytystä tuottava, on todennäköistä, että henkilö haluaa toistaa sitä. Sykliin kuuluvat erilaiset emotionaaliset, psyykkiset ja psykologiset prosessit. (Väisälä 2006, 128.)

Naisen seksuaaliseen haluun vaikuttavat monet tekijät, joita voivat olla stressi, aiemmat seksuaaliset kokemukset, yleinen psyykinen ja fyysinen terveyden tila, lääkkeet, persoonallisuustekijät, kuten yleinen ja seksuaalinen itsetunto, suhde seksuaalisuuteen ja seksiin sekä parisuhde. Myös hormoneilla ja aivojen aineenvaihdunnalla on merkitystä seksuaaliselle halulle. Ihoa voidaan pitää ihmisen suurimpana ”sukupuolielimenä”. Ihon erogeenisten alueiden hyväileminen ja kosketteleminen tuottaa mielihyvää. Erogeenisia alueita on niskassa, kaulalla, korvanlehdissä, kyynärtaipeissa, kainaloissa, ristiselässä, navassa, reisien sisäpinnoissa, nänneissä sekä varsinaisissa sukupuolielimissä. Erogeenisten alueiden hyväileminen saa aikaan monimutkaisia fysiologisia reaktioita, joihin liittyy oksitosiinin erittyminen, joka herkistää naisen ihoa, kovettaa nännejä sekä lisää nännien, ulkoisten sukupuolielinten ja emättimen tuntoherkkyyttä. (Kajan 2006, 104.)

### 3.3.2 Itsetyydytys

Itsetyydytys eli sooloseksi tai masturbointi on oman kehon ja sukupuolielinten hyväilyä ja kiihottamista käsin tai esimerkiksi seksivälineiden avulla. Itsetyydytystä pidetään nykypäivänä luonnollisena ja seksuaalisuuteen kuuluvana olennaisena asiana, vaikka aikaisemmin sitä pidettiin vakavana syntinä. (Suomela 2009, 65.)

Oman kehon koskettelu on laaja-alaista lohdun, turvan ja hyvän olon hakemista esimerkiksi silloin, kun lapsi tai nuori on yksin, tylsistynyt, huolissaan, stressaantunut, seksuaalisesti kiihottunut tai koettaa päästä uneen. Se voi olla pysähtymisen ja hallinnan tavoittelemista ja rauhoittumista tai puhdasta nautinnon hakua. Pienten lasten masturbointia kutsutaan Väestöliitossa unnuttamiseksi. Lapsi on seksuaalinen jo syntymästään ja löytää omien sukupuolielimiensä koskettelun tuoman mielihyvän. Innokkaan utelias suhtautuminen tähän löytöön on aivan normaalia. Vasta muuttuessaan pakonomaiseksi ja elämää häiritseväksi, se on oire. (Cacciatore 2006, 214–215.)

Murrosiän alettua masturbaatio lisääntyy ja muodostuu varsinaiseksi seksuaalitarpeiden tyydyttämisen tavaksi. Tutkimuksissa pojat kertovat masturboivansa useammin kuin tytöt. Toisaalta nainen hormonaalisesta kuukautissyklistä johtuen toisina viikkoina masturboi useimmin ja toisina harvemmin. Masturbointi on hyvä keino oppia tuntemaan omaa seksuaalisuuttaan, kehoaan ja sen seksuaalisia reaktioita. Sen avulla voi saada mielihyvää ja nautintoa, joka tuo elämään energiaa ja iloa. Mutta vaikka masturbointi on normaali asia, se saattaa hävettää ja aiheuttaa syyllisyyden tunteita. Syyllisyyttä aiheuttavat pikemminkin itsetyydytykseen liittyvät mielikuvat ja fantasiat kuin pelkkä itsetyydytys. Nuorille tulee kertoa, että masturbointi on tärkeä osa yksityisyyttä ja normaalia, tervettä seksuaalisuutta. (Suomela 2009, 65–67; Aalberg & Siimes 2007, 202–203.) Sen voi ajatella olevan myös osa hyvinvointiosaamista ja itsehoitoa.

Lopuksi yhteenvetona voidaan todeta, että nuorelle hyvinvoinnin oppiminen on tärkeää ja ihminen voi rakentaa omaa hyvinvointiaan sekä pyrkiä tietoisesti kehittämään myös seksuaalista hyvinvointiaan. Hyvinvointia haittaavista toimintamalleista on myös mahdollista vapautua. Hyvinvoinnin ydin on kokemus oman olemassaolon merkityksellisyydestä ja hyvinvoinnin perusta on arkielämän myönteisissä perusasioissa. Katriina Bildjuschkin ja Susanna Ruuhilahden ”Selkenevää!” – hankkeessa on tutkittu ihmisten käsitystä seksuaalisesta hyvinvoinnista. Hanke kysyi 250 ihmiseltä millainen on seksuaalisesti hyvinvoiva henkilö. Vastaajien ikähaitari sijoittuu 10–65 ikävuosien välille.

*Seksuaalisesti hyvinvoiva henkilö on tyytyväinen itseensä ja omaan seksuaalisuuteensa ja toteuttaa seksuaalisuuttaan.*

*Hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksyty.*

*Hänellä on ihmissuhteita, jotka ovat vastavuoroisia ja mahdollistavat kokemusta yhteydestä, luottamuksesta, turvallisuudesta ja kunnioituksesta.*

*Mikäli henkilöllä on seksiä, sitä on itselle sopiva määrä (saa myös haluamatta) ja mahdollisuus neuvotella seksiin liittyvistä asioista kumppanin, kumppaneiden kanssa, mikäli seksii toisen ihmisen kanssa.*

*Hyvinvointia edistää kokemus selviytymisestä arjessa ja onnistumisen tunteet päivissä.*

*Tärkeää on myös terveys, joka määrittyi kokonaisvaltaiseksi ja sellaiseksi terveyden tilaksi, joka ei tarkoita sairauden puutetta vaan kokemusta siitä, ettei oma terveys estäisi tai häittäisi seksuaalisuuden toteutumista.*

Hyvinvoinnin oppimisessa, jota sekä seksuaalikasvatuksen että hyvinvointityön tulisi erityisesti tukea, seksuaalisuus tulisi nähdä voimauttavana tekijänä arjessa ja elämän haasteissa. Osoittavathan tutkimukset, että seksuaalinen hyvinvointi korreloi onnellisuuden kanssa. Mutta ennen kuin asiakkaan kanssa päästään asian ytimeen, pitää myös sanoa seksuaalisuus määritellä, että tiedettäisiin mitä opitaan, miksi opitaan ja mihin tällä kaikella pyritään. (Selkenevää! i.a.)

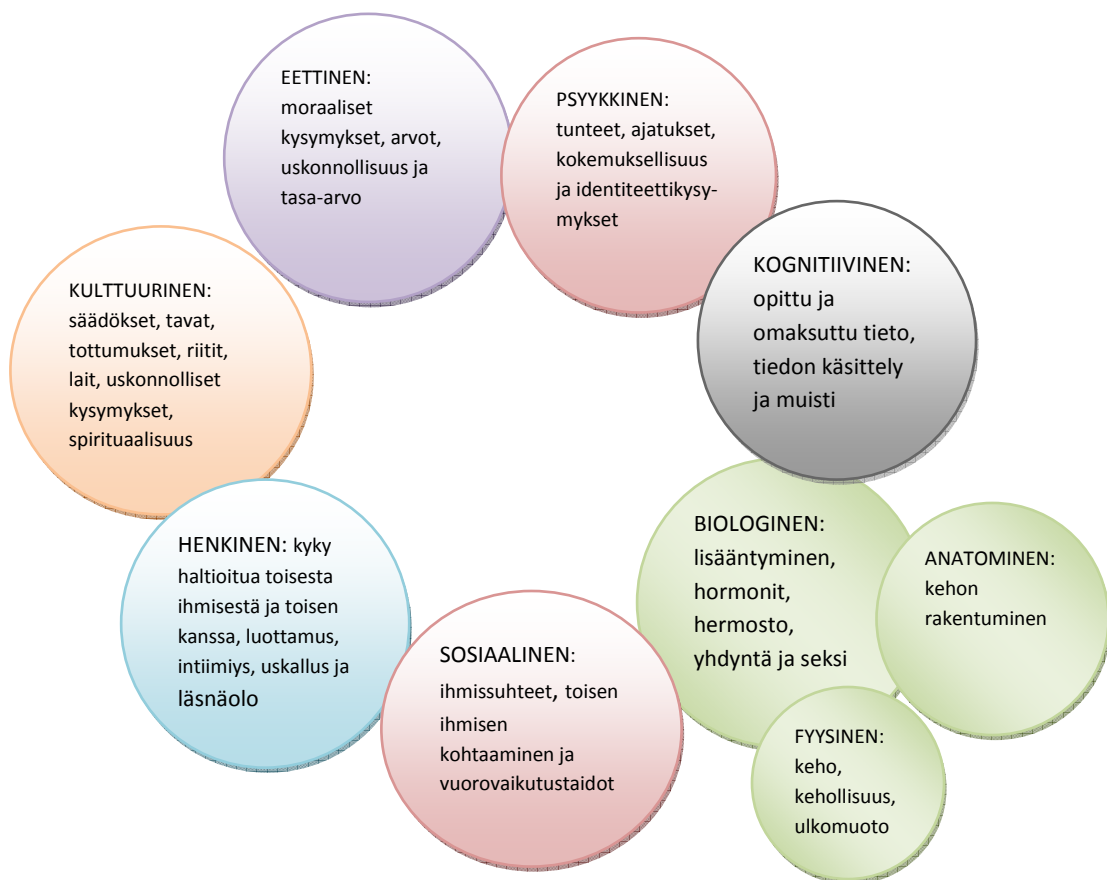
#### 4 MITÄ ON SEKSUAALISUUS?

Ennen modernisaatiota seksuaalisuudesta puhuttiin viittaamalla lähinnä erityyppisiin seksiakteihin ja ruumiin seksualisoituihin osiin, mutta ei seksuaalisuuteen sisäisenä voimana tai olemuksena, joka määrittää, keitä ja mitä ihmiset ovat. Esiteollisessa Euroopassa lähinnä kirkko sääteli seksuaalikäyttäytymistä ja – moraalialia. Kristillisessä opissa seksin tarkoitus oli lisääntyminen, joka tapahtui pyhässä avioliitossa. Erilaiset seksuaalisuudet ja niiden ympärille rakentuneet muodot, luokitukset ja identiteetit nimettiin vasta modernissa ajassa. Kirkonmiesten rinnalle nousivat seksologit ja seksuaalitiiede seksologia selittämään ihmisen seksuaalista käyttäytymistä. (Karkulehto 2006, 49.)

Seksuaalisuutta ympäröivät käsitteet, kuten sukupuoli ja seksi, ovat edelleen hankalia ymmärtää ja ne ovat aiheena jatkuvasti ajankohtaisia. Vaikka seksuaalisuudesta puhutaan ja se näyttää olevan kaikkialla läsnä kaiken aikaa, se on edelleen mystifioitu, kiehtova, hämmentävä ja uhkaava. Sukupuolta on määritelty länsimaisessa tutkimuksessa pääsääntöisesti biologian, fysiologian ja anatomian (*sex*) tai sosiaalisen, yhteiskunnallisen ja kulttuurisen rakentumisen (*gender*) kautta. Postmoderni sukupuolen tutkimus on syntynyt 1990-luvun alussa. Postmoderni filosofia on pyrkinyt kyseenalaistamaan luonnollisena eli normaalina pidetyn ja tuotetun rajoja ja näin mahdollistamaan tasa-arvoisen monimuotoisuuden ilman moraalisia kannanottoja oikeasta ja väärästä, synnynnäisestä ja opitusta. (Karkulehto 2006, 48.) Sukupuolisensitiivisyys tarkoittaa sukupuolinäkökulman huomioon ottamista. Sukupuolinäkökulman huomioon ottaminen hyvinvointityössä on todellisen sukupuolten välisen tasa-arvon edellytys. (Nummenmaa & Korhonen 2000, 70.)

Tässä luvussa määritellään seksuaalisuuteen liittyviä käsitteitä sekä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta ja siihen liittyviin identiteettikysymyksiä. Ne ovat asioita, joista muodostuu meidän henkilökohtainen seksuaalikäsityksemme. Tavoitteena on ymmärtää seksuaalisuuden monimuotoisuutta sekä pohtia oman seksuaalisuuden määrittämistä ja seksuaalisuuden kohtaamista asiakastyössä. Lähtökohtana on, että seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko hänen elämänsä ajan.

Ihmisen seksuaalisuuteen kuuluvat seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli, eroottinen mielenkiinto, nautinto, intiimiys sekä suvun jatkaminen. Seksuaalisuus voidaan kokea ja ilmaista monin eri tavoin: asenteissa, arvoissa, uskomuksissa, suhteessa itseen ja toisiin, ajatuksin, fantasioin, haluin, käyttäytymisessä ja rooleissa. Seksuaalisuuteen ja sen ilmaisuun vaikuttavat psykologiset, biologiset, kulttuuriset, sosiaaliset, poliittiset, historialliset, uskonnolliset, taloudelliset ja henkiset tekijät. (WHO:n määritelmän pohjalta; Suomela 2009,9.) Kuvio 2 kuvaa seksuaalisuuden moniulotteista luonnetta.



KUVIO 2. Seksuaalisuuden lähestymisnäkökulmia ja ulottuvuudet ("pomulamalli") (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12–13.)

Seksuaalisuus on ihmisen synnynnäinen kyky ja valmius reagoida psyykkisesti ja fyysisesti aistimuksiin ja virikkeisiin kokemalla mielihyvää ja valmius pyrkiä näihin kokemuksiin. Se on tärkeä ja arvokas osa ihmisyyttä. Jokaisella on oikeus nautinnollisiin ja

turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin vapaana pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta. Jotta hyvä seksuaaliterveys ja seksuaalinen hyvinvointi voidaan saavuttaa ja ylläpitää, kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia tulee arvostaa ja suojata. (Nazarenko 2011,8.)

#### 4.1 Seksuaalikulttuuri

Seksuaalikulttuuriksi kutsutaan seksuaaliseen kanssakäymiseen liittyviä uskomuksia, tapoja ja arvoja, jotka ovat syntyneet aikojen kuluessa ihmisten välisen vuorovaikutuksen seurauksena. Seksuaalikulttuuri siirtää arvoja, tietoa ja tapoja sukupolvelta toiselle. Se ammentaa keskeiset sisältönsä menneestä mutta uudistuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja käsitykset muuttuvat vähitellen varsinkin tieteellisen tutkimuksen edistymisen myötä. Jotkut vanhat väittämät ovat tiedon lisääntymisen vuoksi sittemmin kyseenalaistettu, kuten esimerkiksi suhtautuminen itsetyydytykseen on muuttunut alkuaan kielletystä toiminnasta jopa suositelluksi ja turvalliseksi seksuaalisuuden tyydyttämisen muodoksi. Entistä varmempien ehkäisyvaihtoehtojen tulo markkinoille 1960-luvulla merkitsi askelta eriyttää ”lasten hankinta ja seksi” toisistaan, ja se myös mahdollisti julkisen keskustelun myös naisten tasa-arvoisesta oikeudesta seksuaaliseen nautintoon.(Kontula 2006, 28–29.)

Seksuaalisuuden kulttuurinen merkitys on määritelty uudelleen. Merkittävää on seksuaalisten velvollisuuksien muuttuminen seksuaalisiksi oikeuksiksi eikä ihmisten tarvitse enää kantaa monista seksuaalisista asioistaan syyllisyyttä kuten aikaisemmin. Myös käsitys naisten seksuaalisuudesta on kokenut perinpohjaisen uudistumisen: Naisten hankalaksi aviovelvollisuudeksi kuvattu seksi on muuttunut positiiviseksi mahdollisuudeksi ja oikeudeksi seksuaaliseen nautintoon ja seksuaaliseen tasa-arvoon. Sukupuolten välisestä tasa-arvosta Suomessa säädetään perustuslaissa sekä laissa naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. Ihmis- ja perusoikeudet on taattava kaikille tasa-arvoisesti ilman henkilökohtaisiin ominaisuuksiin perustuvaa syrjintää. Tämä periaate on kirjattu Suomen perustuslakiin. Tasa-arvolaki kieltää syrjinnän sukupuolen perusteella ja velvoittaa edistämään sukupuolten välistä tasa-arvoa. Lakia sovelletaan myös sukupuolivähemmistöihin.(Kontula 2006, 29; Tasa-arvolaki 1987)

Arvot ja käsitykset hyväksyttävästä ja paheksuttavasta seksuaalielämästä ovat seksuaalikulttuurin keskeisimpiä asioita. Viimeksi kuluneen parinkymmenen vuoden aikana



länsimaiden merkittävä seksuaalikulttuurin muutos on ollut seksuaalisuuden avautuminen yksityisyydestä osaksi julkisuutta. On alettu puhua seksualisoituneesta kulttuurista. Suomalaisten asenteet ovat muuttuneet vapaamielisiksi miltei kaikkia seksuaaliasioita kohtaan. Kulttuurimme perusarvoihin kuulunut seksuaaliasioiden sitominen avioliittoon on murtunut. Avio- ja avoliitto ovat menettäneet merkityksensä seksisuhteen hyväksyttävyyttä arvioitaessa. Homoseksuaalinen käyttäytyminen, kuten muukin seksuaalisuuden monimuotoisuus, kuuluvat ihmisten yksityisasioksi, johon yhteiskunnan ei tule mitenkään puuttua. Seksin katsotaan kuuluvan kaikille, vaikka kaikilla ei olekaan siihen yhtäläisiä mahdollisuuksia. (Kontula 2006, 29–31.)

Seksistä ja alastomuudesta on tullut luonnollinen osa julkista kulttuuria. Pornografia (porno) on kirjallinen tai kuvallinen esitys, jonka päätarkoitus on kiihottaa sukupuoli-esti. Porno sanana herättää monenlaisia mielikuvia. Välillä sanaa yritetään väistää puhumalla aikuisviihteestä tai erotiikasta. Sanojen väliset erot liittyvät usein alastomuuden määrään tai laatuun, yhdyntöjen näyttämiseen, esteettiseen tai moraaliseen arvottamiseen. Kun puhutaan kovasta pornosta, tarkoitetaan yhdyntää ja sukupuolielimiä yksityiskohtaisesti kuvaavaan materiaaliin ja pehmeä porno viittaa edellistä hienovaraisempaan ja viitteellisempään pornografiaan. (Nikunen, Paasonen & Saarenmaa 2005, 9-10.)

Yhteiskunnan erotisoituminen ja kaupallisen seksin näkyvyys muun muassa mainoksissa on herättänyt aikuisten huolen ja halun suojella lapsia. Sari Näre (2006, 69,73) on huolissaan siitä, kun seksualisoitunut kuvasto työntyy lasten mieliin jo vauvaiästä lähtien, se tulee ohjeistaneeksi seksuaalisuuden rakentamista kaupallisuutta edistävällä tavalla. Kaupallisuus puolestaan liittyy seksuaalisuuden pornoistamiseen ja fetissoimiseen, jotta tuotteita saadaan myydyksi. Kaupallinen seksuaalikuvasto ehtii lasten mieliin ennen kuin he ovat kypsiä rakentamaan omia seksuaalisuutta koskevia mielikuviaan. Lapsia ja nuoria ikään kuin hoputetaan aikuiseen seksuaalisuuteen. Kajottaessa näin lasten mieliin on alettu puhua visuaalisesta häirinnästä. Kulttuurin seksualisoituminen on johtanut siihen, että seksuaalisuus tulee nuorille pitkälti annettuna sen sijaan että he saisivat sen itse löytää. Mentaalisella tasolla kyse voi olla mielikuvien köyhtymisestä, mikä liittyy mentalisaatiokyvyn heikkenemiseen. Tämä kehitys on kaukana seksuaalisesta vapautumisesta, jolla kaupallista seksiä (pornografia, prostituutio) on yritetty oikeuttaa.

#### 4.2 Käsitteet seksuaalisuuden määrittäjänä

Kirkon, oikeuslaitoksen ja lääketieteen normittava vaikutus näkyy edelleen sukupuoli-suutta ja seksuaalisuutta kuvaavassa käsitteistössä. Suomessa juutalais-kristillisyys vaikuttaa edelleen vahvasti asenteisiin. Ne vaikuttavat edelleen esimerkiksi siihen, mikä luokitellaan sairaaksi tai poikkeavaksi. Myös lääketieteessä on normaaliutta määritelty hyvin kapeasti ja seksuaalisuuden eri ilmenemismuotoja käsiteltiin jonkinlaisena sairautena. Asenteena on pitkään vallinnut käsitys, että oikeaa ja hyvää seksiä on vain heteroseksuaalisessa suhteessa ja emätinyhdyntä tapahtuva yhdyntä. Asenteissa myös näkyy usein perinteinen kuva miehen ja naisen rooleista ja odotetusta käyttäytymisestä. Esimerkiksi termit seksi, sukupuolisuhte, rakastelu, seksuaalielämä ja parisuhde paljastuvat perusolemuksestaan yhdynnäksi, jolla lähes poikkeuksetta tarkoitetaan heteroseksuaalista emätinyhdyntää. (Ilmonen & Nissinen 2006, 21–25.)

Seksuaalisanasto on yleiskielessä jäsentymätöntä ja siksi se saattaa muotoutua myös kiroilussa käytetyksi sanastoksi. Sanoille rakastella ja sukupuolielimille löytyy lukuisia sanontoja. Asiakastyössä voi olla parasta on käyttää asiakkaan ääneen lausumia sanoja, joita voi olla myös tahdikasta kysyä: ”Mitä tarkoitat, millä nimellä kutsut?” (Venhola 2006, 71.) Käytän tässä työssä sanaa *seksiminen*, joka tarkoittaa nautinnollisia seksuaalisia kokemuksia yksin tai yhdessä toisen kanssa. Seksiminen on eräänlainen lyhennys sanaparista harrastaa seksiä. Esimerkiksi *seksiä* voi yksin tai toisen kanssa. Ihmisen seksuaalisten toimintojen kokonaisuutta voidaan nimittää seksielämäksi

Sukupuolisuudesta ja seksuaalisuudesta käytetyt käsitteet ovat lähtöisin ihmiskuvasta ja sen ympärille kytkeytyvistä arvoista, normeista, tabuista, myyteistä ja asenteista. Nämä ovat vahvasti kulttuuri sidonnaisia ja välittyvät usein sukupolvelta toiselle. Koska sukupuoliuus ja seksuaalisuus ovat ihmiselle merkittäviä ja arvokkaita asioita, käytetyillä sanoilla on meille vahvoja tunnesisältöjä. Seksuaalikasvatus ja seksuaalivalistusmateriaalit ylläpitävät ja muotoilevat nuorten ymmärrystä seksuaalisuudesta. Kun jäsenetään nuorille tärkeää elämänaluetta, käytetyt käsitteet ovat hyvin tärkeitä. Käyttämämme käsitteet kertovat, millä tavoin hahmotamme seksuaalisuutta sen eri ilmenemismuodoissa. Myös asiakastyössä on tärkeää kiinnittää huomiota käytettäviin ilmaisuihin. Oire- ja ongelmakeskeisestä tilanteen määrittelystä tulisi pyrkiä valitsemaan käsitteet, jotka pyrkivät neutraaliin tai positiiviseen sekä tilannetta normalisoivaan määrittelyyn.

Esimerkiksi ”ennenaikaisen siemensyöksyn” sijaan puhumme *nopeasta tai herkstä siemensyöksystä*. (Ilmonen & Nissinen 2006, 23, 25.)

Sukupuolen, seksuaalisuuden, seksuaaliterveyden ja seksuaalioikeuksien käsitteitä ja niihin suoraan liittyviä käsitteitä tulkitaan jossakin määrin eri tavoin eri maissa ja kulttuureissa. Maailman terveysjärjestö (WHO) järjesti tammikuussa 2002 asiantuntijoiden neuvottelukokouksen osana laajempaa aloitetta, jonka tavoitteena oli laatia määritelmät osalle näistä käsitteistä, sillä kansainvälisesti hyväksytyjä määritelmiä ei ollut. WHO:n määritelmät vaikuttavat sopivalta ja käyttökelpoiselta lähtökohdalta, koska niitä käytetään myös seksuaalikasvatusta koskevassa keskustelussa. (WHO 2010, 16.)

*Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja 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. Biologiset, psykologiset sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen.*

Tässä määritelmässä korostetaan, että seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisenä olemista eikä se rajoitu mihinkään ikäryhmään. Se liittyy läheisesti sukupuoleen, käsittää eri seksuaaliset suuntaukset ja on käsitteenä paljon laajempi kuin lisääntyminen. Määritelmässä selvennetään myös, että seksuaalisuus on enemmän kuin pelkkää käyttäytymistä ja että se voi vaihdella suuresti siihen vaikuttavien eri tekijöiden mukaan. (WHO 2010, 16.)

Asiakirjassa käytetään termiä *seksuaaliterveys*, mutta sen katsotaan käsittävän myös seksuaalisen hyvinvoinnin merkityksen ja käsitteen. Seksuaaliterveyteen vaikuttavat paitsi henkilökohtaiset tekijät myös sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. (WHO 2010, 17.)

*Seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila; siinä ei ole kyse vain sairauden, toimintahäiriön tai raihnaisuuden puuttumisesta. Hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin sekä mahdollisuutta nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin ilman pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa. Hyvän seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen edellyttää kaik-*

*kien ihmisten seksuaalisten oikeuksien kunnioittamista, suojelemista ja toteuttamista.*

Seksuaalisen hyvinvoinnin perusta on positiivisessa asenteessa seksuaalisuuteen, jossa myös nautinnolla on keskeinen asema. Seksuaaliterveyteen ja seksuaaliseen hyvinvointiin liittyy paitsi fyysisiä myös emotionaalisia, psyykkisiä ja sosiaalisia näkökohtia. Määritelmässä mainitaan myös seksuaalioikeudet. (WHO 2010,17.)

Seksuaalioikeudet käsittävät erityisesti oikeuden saada tietoa ja valistusta. Kuten edellä mainittiin, vuonna 2002 pidetyssä WHO:n kokouksessa laadittiin myös seksuaalioikeuksien määritelmäluonnos, joka kuuluu seuraavasti:

*Seksuaalioikeuksiin sisältyvät ihmisoikeudet, jotka on tunnustettu kansallisissa lainsäädännöissä, kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa ja muissa yhteisesti hyväksytyissä asiakirjoissa. Ne pitävät sisällään kaikkien ihmisten oikeuden – ilman pakottamista, riistoa ja väkivaltaa –*

- parhaaseen saavutettavissa olevaan seksuaaliterveyden tilaan, mikä käsittää myös mahdollisuuden käyttää seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä terveydenhoitopalveluja
- hakea, saada ja levittää seksuaalisuuteen liittyvää tietoa
- seksuaalikasvatukseen
- kehon koskemattomuuden kunnioittamiseen
- kumppanin valintaan
- päättää omasta aktiivisuudestaan
- yhteiseen tahtoon perustuviin seksuaalisiin suhteisiin
- yhteiseen tahtoon perustuvaan avioliittoon
- päättää, haluaako yleensä ja milloin haluaa hankkia lapsia
- tavoitella tyydyttävää, turvallista ja nautinnollista seksielämää.

*Ihmisoikeuksien vastuullinen käyttäminen edellyttää sitä, että jokainen ihminen kunnioittaa muiden oikeuksia. (WHO 2010,17–18.)*

Seksuaalioikeuksien tiedostaminen ja toteuttaminen ovat avaintekijöitä seksuaaliselle hyvinvoinnille. Seksuaalisuus ei ole vain aikuisten maailmaan kuuluva asia vaan seksuaalisuus ja seksuaalioikeudet koskevat kaikkia ihmisiä, myös lapsia ja nuoria. Parhaimmillaan seksuaalisuus on voimavara ja seksuaaliterveys tärkeä hyvinvoinnin osa-alue

riippumatta siitä, onko seksuaalinen toiminta lainkaan ajankohtaista. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008,36.)

#### 4.3 Oman seksuaalisuuden määrittäminen

Tässä työssä ihmiskäsitykseni on fyysis-psykkis-sosiaalis-henkinen kokonaisuus. Ihmiskäsitys vaikuttaa tulkintoihimme hyvinvoinnista, terveydestä, sairaudesta, seksuaalisuudesta ja sukupuolisuudesta. Läpi vuosisatojen seksuaalisuus on nähty kiehtovana, mystisenä, arvaamattomana ja hallitsemattomana, jopa vaarallisena asiana ihmisen elämässä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 14.) Seksuaalisuus ja kokemus sukupuolesta ovat eri asioita, mutta voivat puhekielessä helposti mennä sekaisin, siksi terminologiaan on syytä kiinnittää erityistä huomiota.

Seksuaali-identiteetti on omaan seksuaalisuuteen ja sen suuntautuneisuuteen liittyvä minä-kuva, joka muotoutuu suhteessa sosiaaliseen ympäristöön (Ilmonen & Nissinen 2006, 444). Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan eroottisten ja romanttisten tunteiden ja ajatusten tai tekojen kohdistumista vastakkaiseen, saman tai molempien sukupuolten edustajiin. Se on piirre, joka koskettaa ihmisen syvimpiä ja henkilökohtaisimpia tuntemuksia. Se vaikuttaa identiteettiin, perhesuhteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Niin sosiaali- kuin terveyshuollossa tulisi ottaa tämä elämänalue huomioon osana ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Alan työntekijöiden tulisi osata palvella myös ei-heteroseksuaalisia asiakkaitaan, niin että heidän ei tarvitse salata merkittävää osaa elämästään. (Nissinen 2006, 155.)

Heteroseksuaalisuus siis tarkoittaa, että henkilön seksuaaliset, eroottiset ja romanttiset tunteet ja teot kohdistuvat ensisijaisesti tai yksinomaan eri sukupuolta olevaan henkilöön, homoseksuaalisuudessa ne kohdistuvat samaa sukupuolta oleviin henkilöihin ja biseksuaalisuudessa sekä miehiin että naisiin. (Ilmonen & Nissinen 2006, 436.) Jukka Lehtonen (2006, 50) painottaa, että perinteiset homoseksuaalisuuden, biseksuaalisuuden ja heteroseksuaalisuuden kategoriat ja poissulkevat jaottelut eivät aina kuvaa hyvin tätä kirjoa ja eri kerrostumien merkitystä. Vaarana on, että homo–hetero -jaottelu usein korostaa eroja ryhmien kesken, vaikka monilla ihmisillä on kokemusta monenlaisista tunteista, käyttäytymisestä ja suhteista.

Kirjakielinen määritelmä homoseksuaali tarkoittaa sekä miestä että naista, mutta termi on koettu ongelmalliseksi, koska se korostaa seksuaalisuutta ja assosioituu enemmän miehiin kuin naisiin. Naisista on käytetty myös termiä lesbo. Läheskään kaikki homoseksuaalisesti suuntautuneet eivät itse identifioitu homoseksuaaleiksi. Asiakastyössä kannattaa kuunnella tai kysyä asiakkaan itsemäärittelyä. (Ilmonen & Nissinen 2006,436.)

Sukupuoli on tiukasti sidoksissa kehoomme ja yksi keskeisimmistä käsitteistä, joilla ihminen määritellään. Sukupuoli voidaan määrittellä 1. geneettisenä (*sukupuolikromosomien osoittamana*), 2. somaattisena (*biologinen tai sukupuolielinten ilmaisema*), 3. psyykkisenä (*minäkuva, identiteetti*) ja 4. sosiaalisena (*sosiaalisesti tuotettu tai omakuttu sukupuoliroolimalli*). Sukupuolen käsitteessä on voitu erottaa biologinen ja sosiaalinen sukupuoli, jolloin voidaan nähdä, ettei sukupuolisuus ole kauttaaltaan ja kaikilta tasoiltaan kaksijakoista. Yksilöt jaetaan yleisesti kahteen luokkaan erilaisten fyysisten, usein suvunjatkamiseen liittyvien ominaisuuksien mukaan ja jossain määrin myös yhteiskunnallisiin tehtäviin liittyvien ominaisuuksien mukaan (isyys, äitiys). Sosiaalisia sukupuolia tai sukupuolisuuksia voi olla enemmän kuin kaksi. (Ilmonen & Nissinen 2006, 453–454.)

*Sukupuolisosialisaatio* tarkoittaa lapsen ja nuoren sosiaalisen sukupuolen rakentumista sen mukaan, miten vanhemmat ja ympäröivä yhteiskunta reagoivat häneen hänen somaattisen sukupuolensa edustajana, tyttönä tai poikana. Se siis tarkoittaa somaattiseen sukupuoleen liittyvän kulttuurisen merkityssisällön oppimista. Seksuaalinen käyttäytyminen opitaan yleensä perheessä ja kulttuurissa sosialisoinnin kautta. (Ilmonen & Nissinen 2006, 453–454.)

*Ihmiset jakaantuvat kahteen ryhmään yksilöitä, joiden vaatteet, kasvot, ruumiinrakenne, hymyt, käynti, kiinnostukset, työt ja toimet ovat selvästi erilaiset: ehkäpä nämä erot ovat pinnallisia, ehkä ne tulevat katoamaan. Mutta on varmaa, että tällä hetkellä ne ovat silmiinpistävän ilmeisesti olemassa. (Beauvoir 1949, 13.)*

Naiseutta on arvostettu kautta aikojen vähemmän kuin mieheyttä. Miehet ovat perinteisesti hallinneet järjestäytynyttä tieteen kehitystä. (Eliasson & Carlsson 1993, 18). Simone de Beauvoir (1908–1986) esittää *Toinen sukupuoli* -teoksen (1949) alussa kysymyksen, "mikä on nainen?" Eräänlainen vastaus tähän kysymykseen on, että *nainen on*

*toinen*. Beauvoir ei kuitenkaan esitä tätä naisen omana määritelmänä, vaan miehen antamana määritelmänä. Mikäli nainen haluaa määritellä itsensä, hän joutuu nimeämään itsensä naiseksi ja määrittelemään naisen miehen kautta toiseksi. (Suhonen 2007.) Jos ihminen on androgyynisesti suuntautunut, hänessä voi parhaimmillaan olla miehisiä piirteitä tasapainossa naisellisten piirteiden kanssa, hän ei anna perinteisten rooli-identiteettien rajoittaa itseään (Eliasson & Carlsson 1993, 40).

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta sukupuolestaan. Se kuvaa yksilön mieheyden, naiseuden, androgyynisyyden tai ambivalenssin (*kaksijakoisuus*) kokemuksen ja määrittelyn yhtenäisyyttä, vahvuutta tai pysyvyyttä. (Ilmonen & Nissinen 2006, 453). Ihmiset ovat sukupuoli-identiteetiltään ja sukupuolen ilmaisultaan moninaisia eivätkä kaikki ole luokiteltavissa sukupuoleltaan yksiselitteisesti naisiksi ja miehiksi. Osa ei tunnista itseään ollenkaan perinteisessä mies-nais – jaottelussa. Yksilötasolla luokittelu perustuu viime kädessä kunkin omaan käsitykseen sukupuolestaan. (Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta 2012, 7.)

Sukupuolivähemmistöt samaistetaan ja sekoitetaan usein virheellisesti seksuaalivähemmistöihin, joilla taas tarkoitetaan seksuaaliselta suuntautumiseltaan homoja, lesboja ja biseksuaaleja eli muita kuin heteroseksuaaleja. Viime aikoina seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvista on alettu käyttää yhteistä termiä HLBTI-ihmiset, joka on lyhenne sanoista homot, lesbot, biseksuaalit ja transihmiset sekä intersukupuoliset. (Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta 2012, 8.)

Sukupuolen moninaisuus sisältää ajatuksen siitä, että ihminen voi kokea, ilmaista ja määritellä sukupuoltaan monin tavoin: mieheksi, naiseksi, sekä mieheksi että naiseksi, toisinaan mieheksi ja toisinaan naiseksi tai ei oikein kummaksikaan. Samoin kuin seksuaalisuuden myös sukupuolen moninaisuus kuvaa ilmiötä, joka koskettaa kaikkia ihmisiä. Sukupuolen moninaisuuden tekevät näkyväksi erityisesti naiset, miehet ja muut ihmiset, jotka haastavat kaksijakoista sukupuoliajattelua. Tällaisia ihmisiä ovat intersukupuoliset, transsukupuoliset, transvestiitit ja transgender-ihmiset. (Lehtonen 2006, 52.) Heistä käytetään kattotermiä transihmiset (Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta 2012, 7).

Intersukupuolisella ihmisellä on synnynnäisesti sekä miehelle että naiselle kuuluvia fyysisiä sukupuolen piirteitä samanaikaisesti. Aina tätä biologista kaksinaisuutta ei huomata vauvana ja silloin se saattaa tulla esiin murrosiässä. Intersukupuolisten vauvojen

ongelma on se, että heidät pyritään sopeuttamaan toisinaan kirurgisin ja hormonaalisin toimenpitein kulttuurin sukupuoli-odotuksiin. Mielekkäämpää olisi antaa intersukupuolisten lasten ensin kasvaa omaksi kokemansa sukupuolen mukaisesti ja tehdä vasta myöhemmin päätöksiä mahdollisista häntä koskevista lääketieteellisistä hoidoista. (Ilmonen & Nissilä 2006, 437; Lehtonen 2006, 52.)

Transukupuolinen mies tai nainen kokee, etteivät hänen ruumiilliset tunnusmerkkinsä tai odotukset hänen sukupuolestaan vastaa kuvaa hänestä. Transsukupuolinen nainen kokee olevansa nainen miehen ruumiistaan huolimatta ja transsukupuolinen mies kokee olevansa mies naisen ruumiistaan huolimatta. Sukupuolen korjausprosessissa transsukupuolinen ihminen pyrkii muokkaamaan sosiaalista ja juridista sukupuoltaan vastaamaan kuvaa itsestään ja lääketieteellisillä hoidolla (esimerkiksi sukuelinkirurgia ja hormonihoidot) muokkaamaan ruumistaan vastaamaan sukupuolikokemustaan. Monille transsukupuolisille sukupuolen korjausprosessi on välttämätön oman elämän kannalta. Transsukupuolisille ovat tyypillisiä kokemukset jo hyvin varhaisesta sukupuoliristiriidan kokemuksesta ja monilla on jo ennen kouluikää halu toimia heihin kohdistuneiden sukupuoli-odotusten vastaisesti. Koulussa sukupuoliryhmäjaot esimerkiksi liikuntatunneilla ja sukupuolenmukainen pukeutuminen voivat aiheuttaa ikäviä kokemuksia. (Ilmonen & Nissinen 2006, 455.)

Transvestiitit ovat yleensä tyytyväisiä omaan syntymäsukupuoleensa, mutta haluavat ajoittain ilmaista vastakkaista sukupuolta itsessään. Suomalaisessa kulttuurissa he ovat pääasiassa miehiä, jotka kokevat persoonaansa kuuluvan sekä mieheyttä että naiseutta. Omaa naiseuttaan he tuovat toisinaan ilmi pukeutumalla ja eläytymällä naiseksi. Monet transvestiittimiehet kertovat, että heillä ensimmäiset pukeutumiskokeilut ovat tapahtuneet jo 10–12-vuotiana. (Ilmonen & Nissinen 2006, 456; Lehtonen 2006, 52.)

Transgender-termillä on kuvattu ihmisiä joilla on kokemus itsestä sekä naisena että miehenä. Osa kokee olevansa joillain elämän alueilla miehenä ja toisilla naisinen. Osa transgender-ihmisistä voi aiheuttaa hämmennystä, sillä heistä ei aina huomaa, kumpaa sukupuolta he ovat. He eivät välttämättä tarvitse tai halua ruumiillisia sukupuoliominaisuuksia muuttavaa sukupuolenkorjausta, mutta osa valitsee esimerkiksi nimen, jonka perusteella oma sukupuoli ei ole leimallisesti kummankaan sukupuoliryhmän. (Lehtonen 2006, 52–53; Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta 2012, 8.)



Transihmiset eli transsukupuoliset, transvestiitit ja transgenderit sekä intersukupuoliset sisältyvät sukupuolivähemmistöihin. Sukupuolivähemmistöihin kuulumisessa on siis kyse sukupuolesta ja sen kokemisesta sekä ilmaisemisesta, ei seksuaalisesta suuntautumisesta. Termit ja käsitteet, joilla kuvataan sukupuolen moninaisuutta, vaihtelevat ja koko sukupuolen moninaisuus on ilmiö, johon vaikuttavat historialliset ja kulttuuriset tekijät. Sukupuolen kokemisen, ilmaisun ja itsensä määrittelyn tavat vaihtelevat ihmisen elämänkaaren aikana. Sukupuolivähemmistöön kuuluvat ovat seksuaaliselta suuntautumiseltaan hetero-, homo- tai biseksuaalisia kuten muutkin. (Lehtonen 2006, 53; Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta 2012, 7.)

Heteronormatiivisuudella tarkoitetaan, että heteroseksuaalisuutta pidetään annettuna, lähtökohtaisena seksuaalisena suuntautumisena, normina. Heteroseksuaalisuutta pidetään yleisimpänä seksuaalisena suuntautumisena, jopa siinä määrin, ettei tule mieleenkään jonkun voivan olla muuta kuin hetero, ellei hän itse viesti jostain muusta. Tätä kutsutaan *hetero-oletukseksi*. Muita vaihtoehtoja pidetään poikkeavina, ja ne nähdään vähemmän toivottuina. (Nissinen 2006, 155.)

Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta rajoittavat heteronormatiiviset ajattelutavat. Heteronormatiiviseen ajattelumalliin sisältyvät käsitykset siitä, että kaikki ihmiset ovat joko naisia tai miehiä ja automaattisesti heteroseksuaalisia. Sukupuolen ilmaisu ja heteroseksuaalinen kiinnostus selitetään biologisesti johtuvan ihmisen ruumiista: miehen ruumiin omaavat käyttäytyvät tai heidän tulisi käyttäytyä miehekkäästi ja heteroseksuaalisesti ja naisen ruumiin omaavat käyttäytyvät tai heidän tulisi käyttäytyä naisellisesti ja heteroseksuaalisesti. Muita vaihtoehtoja tai mahdollisuuksia ajattelumallissa ei tunnusteta tai ne nähdään huonommiksi. Ajattelumalli on normatiivinen, sillä se esittää odotuksen ja toiveen siitä, että kaikki ovat sukupuolinormatiivisesti itseään toteuttavia heteroseksuaaleja. Heteronormatiivisuus kohdistuu kaikkiin nuoriin ja se rajaa mahdollisuuksia toimia. Pojilta odotetaan tietynlaista käyttäytymistä samoin tytöiltä ja tytöille ovat sallittuja toiset asiat, jotka taas pojilta ovat kiellettyjä. (Lehtonen 2006, 53.)

Homofobinen henkilö reagoi voimakkaan torjuvasti homo- ja biseksuaalisuuteen ja on usein haluton ottamaan vastaan sellaista tietoa, joka kyseenalaistaisi hänen asennoitumistaan. Myös homo- ja biseksuaaliset henkilöt ovat voineet sisäistää yhteiskunnassa vallitsevia pelkoja ja kielteisiä asenteita homo- ja biseksuaalisuuteen. Silloin myös

nämä pelot ja kielteiset asenteet vaikuttavat heidän omaan tunne-elämään ja käyttäytymiseen. Tämä voi näkyä mielialaongelmina, ahdistuksena ja vaikeutena arvostaa omaa seksuaalisuuttaan ja siihen liittyvään parisuhteeseen. (Nissinen 2006, 137.)

Ihminen on kautta aikojen pohtinut seksuaalista viettiä, lisääntymistä, ihmissuhteita, kiintymystä, mikä on seksuaalisuudessa oikeaa ja väärää tai luvallista ja luvatonta. Tämä päivä näihin pohdintoihin osallistuu hyvin näkyvästi myös tiedotusvälineet sekä kansalaisjärjestöt. Asiakastyössä työntekijän näkemykset ja asennoituminen saattavat vaikuttaa siihen, miten nuori hyväksyy oman tai läheisensä seksuaalisuuden ja miten kokonaisvaltaisesti ja arvostavasti hän kokee tulleensa otetuksi huomioon (Nissinen 2006, 135). Ammatillisen asiakastyön keskeinen piirre on tuomitsemattomuus ja asiakkaan ehdoton myönteinen arvostaminen ihmisenä. Omien ennakkoluulojen tiedostaminen ja työstäminen on ammatillisen työn edellytys. Tässä koulutuksella ja työnohjauksella on tärkeä tehtävä. (Juvonen 1997, 16.)

Mitä paremmin olemme työntekijöinä perillä omaan seksuaalisuuteemme liittyvistä rajoista, asenteista, arvoista ja tunteista, sitä vähemmän ne todennäköisesti vaikuttavat negatiivisesti asiakastyössä (Aho ym. 2008, 45–46). Hyvinvointityössä työntekijän hyvää ammatillisuutta on uskallus, halu ja taito pohtia omaa seksuaalisuuskäsitystään: seksuaalisuutta, sukupuolisuutta ja näihin liittyviä asioita myös omakohtaisella tasolla. Millaisia ajatuksia, tuntemuksia, kokemuksia, oletuksia ja asenteita herää henkilökohtaisella tasolla ja ammattilaisuudesta käsin? On tärkeää pysähtyä pohtimaan omaa ihmiskäsitystä, johon työ pohjaa, ja niitä motiiveja, jotka työn tekemistä ohjaavat.

#### 4.4 Seksuaalisuuden rakentuminen

Seksuaalisuutemme rakentuu monista osatekijöistä, joita ilmennämme olemisessamme ja arjessamme tiedostamatta monin tavoin. Se on myös aina jonkinlainen heijastus yhteiskunnasta ja ympäristöstä, jossa elämme yhteydessä muihin ihmisiin. Reflektiivinen, kriittinen ote omiin asenteisiin ja arvoihin on työntekijän identiteettiä ja ammattitaitoa vahvistavaa. Työkaluksi tähän pohdintaan Katriina Bildjuschkin ja Susanna Ruuhilahti ovat kehittäneet Lumme-malli. Mallin tarkoituksena on nostaa esille seksuaalisuutemme vaikuttavia asioita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 24. )

Lumme-mallin tavoitteena on tarkastella ihmisen seksuaalisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä kokonaisuutena. Mallissa seksuaalisuutta ja sen kehittymistä sekä siihen liittyviä asioita kuvataan vedessä kelluvaa lumpeen kukka metaforana käyttäen. Lumme-mallissa määritellään seksuaalisuuden perusta (*lumpeen juuret*), seksuaalisuutta tukevat asiat (*lumpeen varsi*), seksuaalisuutta kannattelevat tekijät (*lumpeen lehdet*), seksuaalisuuden osa-alueet (*lumpeen terälehdet*), seksuaalisuuden kehittyminen ja muutokset (*vesi*) sekä ns. seksio (*lumpeen kukka*). Malli korostaa seksuaalisuutta mahdollisuutena, elämän myönteisenä voimana ja kauniina osana ihmistä. Seksuaalisuuteen saattaa liittyä seksiä ja seksiin voi liittyä yhdyntä. On surullista, jos seksuaalisuus kapenee mielisämme vain seksiksi ja ymmärretään vain yhdynnäksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 20, 24. )

Käsitys elämästämme ja seksuaalisuudestamme rakentuvat ihmiskäsityksemme ja arvojemme pohjalle ja pohjalta (*lumpeen juuret*). Ihmiskäsitys määrittelee ihmisyyden lisäksi sitä, millaisina asioina seksuaalisuus nähdään ja millaisia asioita seksuaalisuuteen liittyy. Ihmiskäsityksemme muovaa norjemamme, arvojamme, käsityksiämme oikeasta ja väärästä, normaalista ja epänormaalista, luvallisesta ja luvattomasta. Se määrittää ajatuksemme, millainen ihminen on, miten hyvinvointia ja terveyttä edistetään sekä ammatillisuudessa sitä, miten kohtaamme asiakkaat. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 27.)

Käsitykset ja arvot voivat muuttua ja vaihdella elämän tapahtumien ja elämän vaiheiden mukaan. Myös ihmisenä kehitymme ja kasvamme läpi elämän. *Vesi* edustaa Lumme-mallissa elämäntulkua ja ihmisen elämän muutosta, joka on jatkuvaa. Vesi kuljettaa meitä läpi muutosten ja tapahtumien. Elämä ikään kuin kelluttaa ihmistä. Elämän haasteissa, myrskyvässä vedessä, *lumpeen varsi* joustaa ja antaa kukalle tilaa liikkua. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 24–26.)

Lumpeen varsi kuvaa positiivista minäkuvaa tukevia asioita. Varhainen vuorovaikutus on hyvin tärkeä, ehkä jopa tärkein, osa lapsen kasvua ja kehitystä ja myös tärkeä osana luomassa pohjaa seksuaaliselle kehityksellemme. Kokemus omasta seksuaalisuudesta positiivisena ja sallittuna asiana rakentuu osana lapsuusvuosien kasvua ja kehitystä. Varhainen vuorovaikutus on myös pohja ihmisen rakkaus- ja aikuissuhteille. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 30.)

Seksuaalisuuden ulottuvuudet (*lumpeen terälehdet*) ja niiden merkitykset vaihtelevat ja korostuvat yksilöllisesti. Seksuaalinen identiteetti ja minäkuva kypsyvät hitaasti. Aikuisen seksuaalisuuden aika on vasta kahdenkymmenen ikävuoden jälkeen. Seksuaalisuutemme vaikuttavat elämäntilanne, aikaisemmat kokemukset, historiallinen aika, kulttuuri, omat tulkinnat seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. On hyvä pysähtyä miettimään, millaisena näemme oman seksuaalisuutemme ja toisaalta millaisia merkityksiä toisen ihmisen seksuaalisuudelle annamme. Vaikuttaako ihmisen sairaus, uskonto, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli tai kulttuuritausta näihin merkityksiin ja arvotuksiin? Seksuaalisuus on itse kullekin riittävän hyvää, kun kykenee kunnioittamaan muiden ihmisten seksuaalioikeuksia omiaan unohtamatta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 35.)

Kiteytettynä voidaan todeta, että seksuaalisuus ei ole ihmisen valinta vaan ihmiselämään kuuluva inhimillinen, terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttava ulottuvuus. Biologialla, fysiologialla, anatomialla ja kehollisella ulottuvuudella on oma merkityksensä seksuaalisuudessamme. Kaikki ruumiimme toiminnot vaikuttavat sekä meidän psyykkis-sosiaaliseen että henkiseen ulottuvuuteemme ja myös keholliset kokemuksemme ovat merkittäviä. Koska seksuaalisuus on sidoksissa kehoomme, myös oma kehomme tulisi kokea arvokkaana ja hyväksyttävänä osana minuuttamme. Minäkuva, itsetunto ja identiteetti rakentuvat sekä sisäisesti että ulkoisesti kehollisuuden kautta. Seksuaalisuus on jokaiselle ihmiselle omanlaisensa ihmisyyden osa, eikä toisen seksuaalisuutta voi toisen puolesta määrittää tai määrätä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 36.)

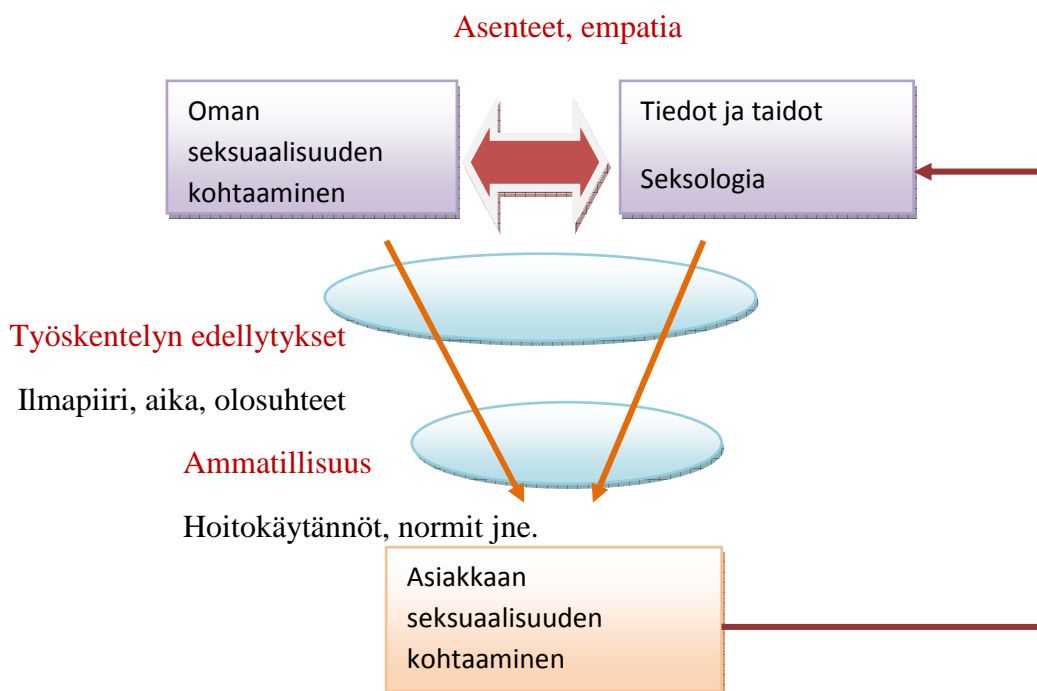
Seksuaalisuuden huomioiminen ja puheeksi ottaminen tulisi olla tiedostettu osa hyvinvointityön arkea. Työntekijällä ja asiakkaalla on omat ajatukset seksuaalisuudesta. Kohtaamisessa asiakkaan kanssa mukaan tulevat asiakkaan seksuaalisuus ja kokonaisuustilanne syineen, jotka ovat synnyttäneet asiakkuuden. Kun asiakastyössä nousee esille seksuaalisuus, on oltava herkkä kuulemaan, mitä asiakas haluaa sanoa. Samalla on pohdittava tunteita ja ajatuksia, joita itsessä herää, ja samalla myös tiedostettava, millaisia yleistyksiä asiakkaasta tekee, sillä osa tunteista, ajatuksista ja kokemuksista kumpuaa aina työntekijän omasta kokemusmaailmasta, joka on erilainen kuin asiakkaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 65–66.)

#### 4.5 Seksuaalisuuden kohtaaminen asiakastyössä

Silloin kun seksuaalisuus rohjetaan ottaa puheeksi asiakastyössä, oma ammattiosaaminen vahvistuu prosessimaisesti. Asiakastyössä työntekijälle kertyy lisää tietoa seksologian alueelta ja taidot lisääntyvät kokemuksen kautta. Kertynyttä tietoa kukin arvioi omantaustansa käsin sekä omien asenteidensa ja empatiakykynsä kautta. Asiakas voi olla paras opettaja silloin, kun kohdataan itselle uusi ilmiö. Samoin uudet tilanteet voivat käynnistää uusia prosesseja ja omassa taustassa olevat työstämättömät alueet voivat aktivoitua. Tällöin omat asenteet ja empatiakyky vaikuttavat myös siihen, miten voidaan kohdata seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvät omat muistot, tunteet ja kokemukset lapsuuden ja nuoruuden ajalta. (Ilmonen 2006, 43.)

Seksuaalisuuden käsitteleminen omassa ammattityössä voidaan kuvata seuraavasti (Kuvio 3). Peruslähtökohtana ovat työntekijänsubjektiiiviset edellytykset työskentelyyn. Näitä ovat oman seksuaalisuuden kohtaaminen, omat asenteet ja empatiakyky sekä tiedot ja taidot seksologian alueella. Vuorovaikutustilanteessa asiakkaan ja työntekijän välillä vaikuttavat myös työskentelyedellytykset ja työntekijän oma ammatillisuus. (Ilmonen 2006, 43.)

#### Subjektiiiviset edellytykset



KUVIO 3. Seksuaalisuuden kohtaaminen ammattityössä (Ilmonen 2006, 42).

Oman ammatillisuuden kehittäminen omassa työssä suhtautumisessa seksuaalisuuden monimuotoisuuteen ja miten kohdata asiakkaiden seksuaalinen suuntautuneisuus on tärkeää sekä erityisesti tulisi kiinnittämään huomiota yhteiskunnassamme vallitsevaan heteronormatiivisuuteen. Hyvinvointityössä on hyvä kiinnittämään huomiota seuraaviin asioihin: Asiakastyössä on luovuttava siitä oletuksesta, että kaikki perheet ovat heteroperheitä. Asiakkaita ei tule leimata lesboiksi tai perhettä lesboperheeksi perheen ulkopuolelta. Perheen määrittelyssä kannattaa kuunnella asiakasta ja käyttää asiakastyössä täsmälleen niitä sanoja, joita asiakas käyttää itsestään, parisuhteistaan ja perheestään. Nuoren kohdalla tämä tarkoittaa, hän määrittelee oman perheensä ja ne jäsenet, jotka siihen kuuluvat tai jotka hän haluaa mukaan käsittelemään perheasioitaan. Auttamisen esteeksi ei tällöin nouse erilainen käsitys perhesuhteista, mikä estäisi näkemästä niitä asiakasperheessä. Tietoisesti on myös vältettävä oletus, että lesbous ja homous olisivat asiakkaan ongelmien syynä, vaikka eläminen heteronormatiivisessa kulttuurissa, jossa edelleen lesbouteen ja homouteen liittyy kulttuurinen stigma ja homoseksuaalisuudesta vaikenemisen tabu, synnyttää usein monimutkaisia elämäntilanteita ja erilaisia selviytymisstrategioita. Asiakastyössä tulee suhtautua hyväksyvästi seksuaalisuuden monimuotoisuuteen. Asiakkaalta tulee kysyä, miten hän haluaa, että hänen perhesuhteistansa kirjataan asiakastietoihin ja -papereihin. (Kuosmanen 1997, 108–109.)

Seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön parissa työskentelevien työuupumisriski on suuri. Seksuaalisesti kaltoinkohdellun nuoren kohtaaminen hyvinvointityössä koskettaa työntekijää aivan eritasolla kuin seksuaaliseen väkivaltaan liittyvien uutisten lukeminen, koska silloin pahuuden ja vääryyden joutuu kohtaamaan oikeassa elämässä. Traumatisoituneita ihmisiä auttaneiden reaktioita tutkittaessa on todettu, että empaattisen kokeamisen kautta heihin siirtyy samanlaisia tunnereaktioita ja he voivat saada samantyyppisiä oireita kuin autettavilla itsellään on. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvan seksuaalisen kaltoinkohtelun kuuluu herättää ammatillisessa tunteita. Kyynistyessään työntekijä ei taas jaksa empaattisesti kokea asiakkaan tilannetta. Tunteiden purkaminen asiakastilanteiden jälkeen sekä työnohjaus on ensisijaisen tärkeää, jotta oma jaksaminen sekä ammatillisuuden säilyttäminen on mahdollista. (Kallio 2009, 116–119.)

## 5 LAPSEN JA NUOREN SEKSUAALINEN KEHITYS

Vanhemmuuteen liittyy tärkeä tehtävä lapsen seksuaalisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa, joka alkaa jo lapsen ollessa pieni. Varhaisella vuorovaikutuksella on merkittävä vaikutus ihmisen itsetunnon ja seksuaalisuuden kehitykseen, joka jatkuu murrosiästä aikuisuuteen. Myös yhteiskunnan taloudellinen satsaus sellaiseen hyvinvointia tukevaan toimintaan, joka auttaa nuoren ja hänen perheensä selviytymistä näissä kehitysvaiheissa, on tärkeää. Sillä kaikinainen panostus toimiin, jotka vaikuttavat lapsen ja nuoren hyvän itsetunnon kehittymiseen auttaa ennalta ehkäisemään nuoren syrjäytymistä. Hyvinvointityössä lasten ja nuorten kanssa työskentelevän tulee olla tietoinen, miten ihminen kehittyy nuoruudessaan fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja seksuaalisesti ja työssä tulee huomioida lapsen ja nuoren normaalin kehityksen eri vaiheet sekä tyttöjen ja poikien erilaiset tarpeet murrosiän kasvuvuosien aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 141; Kontula 2010, 120.)

Seksuaalisuus on olemassa meissä syntymästämme lähtien. Luvussa käydään tiiviisti ja pääkohdittain läpi sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kehitys sekä seksuaalisuuden fyysinen kehitys ja kehollisuus. Lähteenä tarkasteluuni olen pääasiassa käyttänyt ja soveltanut Maailman terveysjärjestön (WHO, 2010) Euroopan alueen ja BZgA *Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa* asiakirjan artikkelia Lasten psykoseksuaalinen kehitys, joka on laadittu kahden maineikkaan seksuaalikasvatusalan järjestön – belgialainen SENSOA ja alankomaalainen Rutgers Nisso Groep- katsausten pohjalta.

Lapsuuden seksuaalisuus on erilaista verrattuna aikuisuuden seksuaalisuuteen. Lapsilla ei ole sukupuolielämää (parisuhdetta, lisääntymistä) siten kuin aikuisilla, mutta seksuaalinen kehitys on voimakasta ja sukupuolielimet ovat tärkeässä osassa. Lapselle seksuaalisuus on kiinnostava ja salainen maailma, se on sisäistä ja ulkoista ihmettelyä, uteliaisuutta, omaan kehoon tutustumista, läheisyyden opettelua, hauskanpitoa, leikkiä sekä turvan, huolenpidon, lohdun ja mielihyvän kokemuksia. Nuoruusvuosina mukaan tulevat herkkä yksityisyyden ja kipeät keskeneräisyyden kokemukset. Kehonkuva muuttuu, kun kasvetaan mieheksi ja naiseksi sekä mielessä voimistuu kiihkeäkin halu hankkia jaettuja seksuaalisia kokemuksia. Kasvu aikuisuuden seksuaalisuuteen lähtee kehittymään jo kohdussa. (Cacciatore 2006, 205; WHO 2010, 22.)

## 5.1 Sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kehittyminen

Ennen kuin ihminen saavuttaa kyvyn rakastaa ja nauttia seksuaalisuudestaan, hän kulkee pitkän kehityksellisen matkan etsien itseään ja omaa identiteettiään naisena ja miehenä (Aalberg & Siimes 2007, 95) Lapset oppivat sukupuolelleen ominaista sukupuoli-käyttäytymistä leikin kautta kaikissa yhteisöissä ja kaikkialla maailmassa. Kulttuureissamme vallitsee ajattelutapoja, jotka määrittelevät sukupuolet tai sukupuolen tietynlaisiksi. Vauvoihin ja lapsiin samoin kuin nuoriin ja aikuisiin sijoitetaan päivittäin sukupuoleen liittyviä odotuksia ja vaatimuksia. (Lehtonen 2003, 26.) Ympäristön asenteilla, vanhemmilla ja muilla lapsen lähipiirissä vaikuttavilla aikuisilla ja myös muilla lapsilla on merkitystä siihen, kuinka lapsi aistii ja kokee oman sukupuolisuuksensa, ja kuinka hyväksyttävää on toteuttaa itseään tyttönä tai poikana. Lapset itse ovat suvaitsevaisia suhteessa sukupuolirooleihin – malli mahdollisesta suvaitsemattomuudesta tulee ulkopuolisilta. (Cacciatore 2006, 210.)

Tärkeää on tiedostaa, ettei sukupuolen kokemisella ole mitään tekemistä seksin kanssa. Näin ollen myöskään lapsen omaa pohdintaa tyttönä tai poikana olemisesta ei pidä seksualisoida. Helposti ympäristö asettaa roolit ja mallit siitä, millainen lapsen tulee olla, kuinka leikkiä ja kuinka pukeutua. Vaikka biologia usein johdattaakin tyttöjen ja poikien käyttäytymisen suuntaviivoja, se ei kuitenkaan pakota käyttäytymään tietyllä tavalla. Aikuisten ei tulisi rajata lapsen oikeutta toteuttaa itseään leikin kautta; oikeutta olla tyttö tai poika omalla tavallaan. Toisaalta vanhempien tulisi suojella lasta liialliselta medialta ja sen luomasta stereotyyppisestä mallista sukupuolirooleista. (Cacciatore 2006, 209–212; Kinnunen 2001, 34–35.)

Ihmiset ovat jo lapsina seksuaalisia olentoja, sukupuoli-vietti ja kyky erilaisiin seksuaalisiin aistimuksiin ovat meillä synnynnäisinä piirteinä. Seksuaalisen suuntautumisen syistä ja seurauksista on vuosikymmenten saatossa keskusteltu paljon. Lapsi leikkii seksuaalisia leikkejä yksin tai läheisten ystävien kanssa. Lapsuudenleikeistä tai käytöksestä lapsena ei voi päätellä tulevaa seksuaalista identiteettiä, eikä tämän hetkisen tiedon mukaan ympäristön käyttäytymisellä tai vanhempien seksuaalisella suuntautumisella ole siihen vaikutusta. Seksuaalinen identiteetti määrittyy rakkauden kohteen mukaan, mutta lapsuudessa rakastumisia ei tule seksualisoida. Lapsi ei itse luo ennako-odotuksia sille, mikä on seksuaalisuudessa sallittua ja mikä on kiellettyä. (Cacciatore 2006, 212.)



Psykologian, varsinkin kehityspsykologian, mukaan seksuaalisuus kehittyy eri vaiheissa, jotka ovat yhteydessä lapsen yleiseen kehitykseen ja niihin liittyviin kehitystehtäviin. Tiettyjä tietoja, taitoja ja asenteita on opetettava lapsen kehitystason mukaan ja on asioita, joita käsitellään ennen kuin lapsi saavuttaa vastaavan kehitysvaiheen. Näin häntä valmistellaan tuleviin muutoksiin. Esimerkiksi tytön pitäisi saada tietoa kuukautisista, ennen kuin hänen kuukautisensa alkavat. Lasten ja nuorten seksuaalisesta käyttäytymisestä puhuttaessa on hyvin tärkeää muistaa, ettei aikuisten pitäisi tarkastella lasten ja nuorten seksuaalista käyttäytymistä omasta näkökulmastaan. Aikuisten on joskus hyvin vaikeaa nähdä asioita lasten silmin ja he antavat käytökselle seksuaalisia merkityksiä aikuisiän kokemustensa perusteella. Lasten näkökulman omaksuminen on kuitenkin välttämätöntä. (WHO 2010, 22.)

Seksuaalisuuden liittäminen omaan persoonallisuuteen, itsetunnon kehittymiseen, ihmissuhdetaitoihin ja läheisten suhteiden luomiseen eli ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, on nuorille tärkeä kehitystehtävä. Kaikkiin seksuaalisessa kehityksessä tapahtuviin muutoksiin vaikuttaa joukko biologisia, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Ihmiset luovat kokemuksiensa pohjalta mielikuvan siitä, millainen seksuaalinen käyttäytyminen (milloin ja kenen kanssa) on ”sopivaa”, millaisia seurauksia ja reaktioita on odotettavissa ja millaisia tunteita sen pitäisi herättää. (WHO 2010,23.)

Ihmisen seksuaalisuuden ja persoonallisuuden kehitykseen vaikuttaa erityisesti neljä keskeistä seikkaa (kokemusaluetta), jotka koetaan jo hyvin nuorella iällä ja jotka liittyvät lapsen omiin tarpeisiin, ihmissuhteisiin, kehoon ja seksuaalisuuteen. 1. Onko lapselle kehittynyt perusluottamus siihen, että hänen nälkänsä ja janoonsa reagoidaan ja hän saa fyysistä läheisyyttä ja turvaa? Onko hänen tunteensa otettu huomioon ja hyväksytty? 2. Mitä hän on oppinut suhteissaan vanhempiinsa ja sisaruksiinsa? Mitä kokemuksia hänelle on karttunut? 3. Onko hän oppinut tuntemaan olonsa hyväksi kehossaan, rakastamaan sitä ja pitämään siitä huolta? 4. Onko hänet hyväksytty tyttönä/poikana? Kaikki nämä kokemukset eivät ole suppean määritelmän mukaan seksuaalisia, mutta ne vaikuttavat keskeisesti ihmisen luonteen ja seksuaalisuuden kehittymiseen. (WHO 2010, 23.)

Lasten ja nuorten seksuaalista käyttäytymistä esiintyy yksilötasolla ja ikätovereiden kesken leikin, mutta myös kiusaamisen yhteydessä. Tämä on heille tapa tutustua itseensä ja muihin. Näin lapset ja nuoret saavat selville, mistä he pitävät ja mistä eivät, ja

oppivat käsittelemään intiimejä asioita. Samalla he oppivat myös sääntöjä siitä, miten seksuaalisissa tilanteissa käyttäytyään. Heidän seksuaalisuuteen liittyvät norminsa ja arvonsa muotoutuvat samalla tavalla. Tiedotusvälineet, vanhemmat ja muut kasvattajat välittävät lapsille jo nuoresta iästä lähtien monenlaisia sukupuolikohtaisia arvoja ja käytösnormeja. Seksuaalisuus saa jokaisessa eri elämänvaiheessa eri ilmenemismuotoja ja uusia merkityksiä. (WHO 2010, 23.)

Toimivien vuorovaikutustaitojen kehittyminen on ihmisen seksuaalielämän kannalta tärkeää, johon hänen henkilökohtainen historiansa vaikuttaa suuresti. Niin perhetausta, vuorovaikutus ikätovereiden kanssa, seksuaalikasvatus, autoerotismi (spontaani eroottinen virittyminen) kuin ensimmäiset seksuaaliset kokemuksetkin vaikuttavat käsitykseen seksuaalisuudesta sekä tunteisiin, vaikuttamiin, asenteisiin ja kykyyn toimia vuorovaikutuksessa. Nämä kokemukset auttavat ymmärtämään omia tunteita ja käyttäytymistä sekä tulkitsemaan muiden käyttäytymistä. Samalla lapset ja nuoret oppivat myös rajoista. (WHO 2010, 23.)

Seksuaalisuutta koskevien mielipiteiden kirjo on laaja ja meidän tulee tehdä oman seksuaalisuutemme suhteen yksilöllisiä valintoja ja päätöksiä. Lasten biologinen kypsyminen prosessi alkaa nykyään aikaisemmin ja seksuaalisuus on paljon näkyvämmän esillä tiedotusvälineissä ja nuorisokulttuurissa. Seksuaalisuus on osa ihmisenä kasvamista. Jokainen, joka on lasten ja nuorten kanssa tekemisissä, on väistämättä myös seksuaalikasvattaja. Meistä välittyy oma mallimme naiseudesta ja mieheydestä, oma asenteemme suhtautumisestamme erilaisuutta, nautintoa ja keskeneräisyyttä kohtaan sekä oma tapamme osoittaa ihmisten välistä lämpöä, hyväksymistä tai kylmyyttä. (WHO 2010, 23; Cacciatore 2006, 205–206.) Vanhemmilla ja kasvattajilla on tärkeä tehtävä auttaa lapsia ja nuoria käsittelemään seksuaalisuutensa kehittymistä.

### 5.1.1 Tytöstä naiseksi

*Mikä sinusta tulee isona? – No nainen, äiti ja opettaja, vastasi tyttäreni, jonka isä on opettaja, 6-vuotiaana.* Naisella (sekä miehellä) voidaan nähdä kolme tärkeää elämän aluetta: 1) ammattiin opiskelu ja sijoittuminen työ elämään, 2) rakkauselämä toisen aikuisen kanssa ja 3) äitiys (isyys). Naiselle aivan erityistä ovat raskaus ja lapsen synnyttäminen. Rakkaussuhde omaan äitiin luo pohjan tytön kehitykselle naiseksi. Mitä tyy-

dyttävämpiä ovat äidin antama hoiva, ruokinta, psyykkinen turvallisuus ja lohdutus, sitä paremmin tytön tuleva minuus ja itsetunto kehittyvät. Tytön kehitykselle on elintärkeää, että hän on vauvana tuottanut iloa äidilleen. Tyttö samaistuu äitiinsä useassa vaiheessa ja tarvitsee myöhemmin äidin tuen eriytyäkseen äidistä riittävästi. Naiseuden vahvistuessa tytön tulee toisaalta säilyttää äitisamaistumisensa ja toisaalta pystyä eriytymään äidistä omaksi itsekseen. Tämä kehitysvaihe on tytölle vaativampi kuin pojalle. Isän merkitys korostuu ensimmäisen kerran jo varhaisten kuukausien aikana, jolloin isän tuki kohdistuu äitiin hyvän parisuhteen muodossa, mutta myöhemmin suorassa vuorovaikutuksessa tytön kanssa. (Aalberg & Siimes 2007, 104–106.)

Itsenäistyminen ja irtaantuminen sisäkkäisyydestä äitiinsä ovat tyttären tärkeä kehitysvaihe nuoruudessa. Tytön on tunnistettava oma vihansa ja oikeutensa omiin mielipiteisiin ja uskallettava ilmaista mielipiteitään. Tätä uskallusta tarvitaan aikuisuuden kypsymiseen, psyykkiseen itsenäistymiseen, ammatilliseen koulutukseen ja työelämään siirtymiseen sekä kykyyn muodostaa parisuhde. Ellei tämä onnistu, tyttö voi jäädä kaipaamaan läheistä suhdetta äitiin ja etsiä sitä muista, kuten vanhemmista miehistä, erilaisista poikaystäväistä, alkoholista tai muista päihteistä. Aalbergin ja Siimeksen mukaan (2007, 106) purkautumaton jännite voi johtaa myös pakonomaiseen käyttäytymiseen, kuten pakkoliikuntaan tai ilmaisevään vihaan voi jäädä tytön ruumiiseen ja johtaa muun muassa anoreksian ja bulimian kehittymiseen tai muihin sairauksiin, jotka voivat puhjeta eri elämänvaiheissa.

Irtaantumista äidistään tytär työstää lapsuudessa 2-vuotiaasta alkaen, oidipaalivaiheessa, murrosiässä sekä varhaisaikuisuudessa ja muissakin elämänvaiheissa. Irtaantuminen jatkuu parisuhteessa, raskauden aikana sekä omaa lasta hoitaessa ja kasvattaessa, jolloin voidaan saada korjaavia kokemuksia. Irtaantumista tehdään vielä vaihdevuosienkin aikana eli tämä nuoruuden tärkeä ja ainutlaatuinen kehitysvaihe jatkuu koko elämän mittaisena jatkumona. Hyvä suhde isään auttaa tyttöä irtautumaan äidistä, joten isän merkitys tyttärelle on tärkeä murrosiässä. Turvallinen isäsuhde auttaa tyttöä sisäistämään myös oman ruumiinkuvansa. Murrosiässä on tärkeää, että isä ihailee tytön fyysistä kehitystä ja hänen murrosikänsä etenemistä. Jos äiti ei ole osoittanut riittävää arvostusta tyttärelleen, isän rakkaus ja arvostus voi vielä korjata tytön kuvaa itsestään naisena. (Aalberg & Siimes 2007, 107–108.)

Nuoruuden rakkaudet ovat kehitykselle tärkeitä. Nuoruusiässä tyttö rakastaa äitiään ja pyrkii eriytymään tästä. Voimakas tunnesuhde äitiin voi siirtyä esimerkiksi naisopettajaan. Samanikäiset ystävät auttavat eriytymisessä. Tytöt muodostavat kahden ja kolmen tytön ystävyyspiirejä. Tytöt vertailevat itseään ensisijaisesti toisiin tyttöihin ja viihtyvät omissa ryhmissään. Kiihkeät rakkaus ja vihaliitot kohdistuvat samaan sukupuoleen ja lujittavat sukupuolista identiteettiä. Piiloutumalla poikatyöksi tyttö saattaa suojata itseään naiselliselta kehitykseltä. Myöhemmin seurustelukumppanit astuvat kuvaan ensin ns. kaukorakkautena (idolit) ja sitten konkreettisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 109.)

Yhteenvedona edellistä voidaan siis esittää, että tyttö tarvitsee molempien vanhempien tukea kehityksessään työstä naiseksi. Identiteetin suotuisa kehitys tarvitsee äidin rakastavaa hyväksyntää ja isän riittävää läsnäoloa ja ihailua, kykyä asettua tytön rakkauden kohteeksi neutraalilla rakkaudella ja molempien vanhempien tulee sallia tyttärensä itsenäistymispyrkimykset. (Aalberg & Siimes 2007, 107–108.)

### 5.1.2 Sukupuoleltaan erilainen lapsi

Aina lapsen sukupuoli-ilmaisuu ei vastaa ympäristön odotuksia. Sosiologi Maarit Huuska esittää, että Brillin (2008, 16–22) mukaan lapsi, joka pysyvästi kokee omaksi sukupuolekseen toisen kuin biologinen sukupuolensa, tiedostaa sukupuoli-identiteettinsä tyypillisesti 2–3 – vuotiaana, esipuberteetissa tai puberteetin alkuvaiheessa tai myöhäisessä nuoruudessa. Pienellä lapsella on selkeä käsitys itsestään, mutta toisinaan varhainen selkeä sukupuolitietoisuus voi vaihtua hämmennykseksi, jos lapsen ja ympäristön käsitys ja odotukset ovat ristiriitaiset. Transihmisillä on erotettavissa kaksi kehityspolku. Joko he lapsesta asti ovat johdonmukaisesti ilmentäneet sukupuolirajan ylittävää identiteettiään tai lapsi kehittää voimakkaita puolustusmekanismeja tukahduttaakseen tai kieltääkseen sukupuolirajan ylittävän samastumiskokemuksensa. Jälkimmäinen on yleisempää silloin, kun kasvuympäristö suhtautuu hyvin kielteisesti sukupuolen variaatioon. (Huuska 2011, 225–228.)

Ympäristön paine sukupuolinormien säilyttämiseen voi saada lapsen valitsemaan selviytymiskeinokseen salaisuuden, joka voi pahimmillaan estää häntä kokemasta läheisyyttä perheeseen ja ikätovereihin. Myös perhe voi ylläpitää salaisuutta. Vanhemmat sallivat lapsen toivoman sukupuoli-ilmaisun kotona mutta ei kodin ulkopuolella. Kun

selviytymiskeinona on ollut salailu, transihmisyys on voitu salata myös puolisolta ja lapsilta. Kielteinen kokemus omista vanhemmistaan korreloi merkittävästi aikuisiän mielenterveysongelmien kanssa. Sukupuoliepätyypillisten lasten vanhempia olisi tuettava siihen, että he pystyvät hyväksymään lapsensa, koska lapsi tarvitsee kokemuksen, että hänen perheensä hyväksyy ja näkee hänet sellaisena kuin hän on. (Huuska 2011, 234–237; Huuska i.a., 17.)

## 5.2 Seksuaalisuuden fyysinen kehittyminen ja kehollisuus

Tässä käsitellään lapsen ja nuoren kehollisuuden ja fyysisen kehityksen eteneminen sekä tarkastellaan samalla seksuaalisuuden kehitystä seksuaalisuuden portaiden kautta. Seksuaalisuuden portaatt-mallia ovat kehittäneet Eija Korteniemi-Poikela ja Raisa Cacciatore (2010). Lähtökohtana seksuaalisuuden portaissa ovat lapsen ja nuoren seksuaaliseen kehitykseen ja itsenäistymiseen liittyvät tunteet. Jokainen lapsi ja nuori kulkee portaatt omassa tahdissaan, välillä taantuen ja välillä harppoen. (Sandberg 2009, 13.) Rinnalla käydään läpi myös kasvattajalle tärkeitä huomioita, jotta hän osaa ohjata lapsen ja nuoren kehitystä kohti tervettä ja suvaitsevaa seksuaalisuutta, jossa yksilö osaa arvostaa sekä omaa että toisen seksuaalisuutta. Tärkeänä tavoitteena on myös olla tuke-massa kehitystä omaa kehoa ja kehonkuvaansa arvostavaksi ihmiseksi. Murrosikä näh-dään erityisesti sukupuolielinten fyysisten muutosten aikakautena, jolloin myös suku-kypsyyden saavuttanut keho tuottaa nuorelle paljon päänvaivaa – seksuaalista halua ja kiinnostusta seksiin (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 44).

### 1. vaihe: 0–3-vuotiaat

Kun lapsi on 0–1-vuotias, kehityksen teemana on ”*Olen ihana*” - löytäminen ja tutkiminen. Lasten seksuaalisuus alkaa kehittyä heti heidän synnyttyään. Jo vauvaiässä kehitty-y kokemus siitä, että hänen kehonsa on hyvä ja siinä on nautinnollista olla (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23). Vauvat keskittyvät täysin aisteihinsa: kosketteluun, kuunteluun, katseluun, maisteluun ja haisteluun. Aistien kautta vauvoille kehitty-y mukavan, turvallisen tunteen kokemus. Vauvan hyväily ja silittely on hyvin tärkeää, sillä se luo perustan hänen terveelle sosiaaliselle ja emotionaaliselle kehitykselleen. Vauvat

löytävät myös itse oman kehonsa. He koskettelevat usein itseään, joskus myös sukuelimiään. Tämä on pikemminkin sattumaa kuin tarkoituksellista. (WHO 2010, 25.)

Lasta voi kutsua taaperoksi 2–3-vuotiaana ja kehityksen teemana on nyt ”*Keho on leikki*” -*uteliaisuus ja oman kehon tutkiminen*. Taaperot tulevat tietoisiksi itsestään ja kehostaan. He myös oppivat näyttävänsä erilaiselta kuin muut lapset ja aikuiset (heille kehittyy identiteetti). He oppivat tiedostamaan, että ovat poikia tai tyttöjä (heille kehittyy sukupuoli-identiteetti). He kiinnostuvat voimakkaasti omasta kehostaan ja muiden ihmisten kehoista. He tutkivat usein tarkkaan omaa kehoaan ja omia sukuelimiään ja esittelevät niitä myös muille lapsille ja aikuisille. He alkavat kosketella sukuelimiään tarkoituksellisesti, sillä se tuntuu heistä hyvältä. He tarvitsevat edelleen suuresti fyysistä kontaktia. Heistä on mukavaa istua jonkun sylissä, ja he nauttivat hyväilystä. He alkavat myös oppia, mitä saa ja mitä ei saa tehdä (sosiaaliset normit). (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 24–25; WHO 2010, 25.)

## 2. vaihe: 4–6-vuotiaat

Lapsuudessa siirrytään vaiheeseen, jossa sääntöjen oppiminen, leikkiminen ja ystävyys-suhteiden muodostaminen on tärkeää. Lapset ovat enemmän tekemisissä suurten ihmisryhmien kanssa (päiväkodissa ja koulussa). He oppivat enenevässä määrin, miten heidän ”pitäisi” käyttäytyä (sosiaaliset säännöt). He tulevat tietoisiksi, että aikuiset paheksuvat julkista alastomuutta ja itsensä tai muiden koskettelua. Tämä pienentää sitä todennäköisyyttä, että lapset kulkevat alasti julkisesti ja koskettelevat sukuelimiään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 25–26; WHO 2010, 25.)

Tutustumista omaan kehoon ja muiden kehoihin ilmeneekin enemmän leikin yhteydessä (seksuaaliset leikit): lapset leikkivät ”isää ja äitiä” tai ”lääkärinä ja sairaanhoitajana”. Aluksi he tekevät näin avoimesti mutta myöhemmin usein salassa, sillä he oppivat, ettei julkinen alastomuus ole sallittua. Tässä iässä lapset ovat hyvin kiinnostuneita lisääntymisestä ja esittävät loputtomiin sellaisia kysymyksiä kuin ”Mistä lapset tulevat?”. Useimmat lapset alkavat ujustella kehoaan ja asettaa rajoja. Osa lapsista tietää, että he ovat tyttöjä tai poikia ja pysyvät sellaisina ja heille muodostuu selviä käsityksiä siitä, mitä pojat tekevät ja mitä tytöt tekevät (sukupuoliroolit). Aikuisten on hyvä puhua lapselle tunteista, kehosta, ihmissuhteista ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista sekä ra-

joista ja normeista lapsen ymmärtämin sanoin yksinkertaisella ja kauniilla kielellä asiallisesti ja arvostaen. Lapselle opetetaan, mitä on yksityisyys, intimitetti ja sopivussäännöt. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 26; WHO 2010, 25; Cacciatore 2006, 223.)

Lapset yhdistävät usein ystävyys- ja jostakusta pitämisen ”rakastamiseen”. He saattavat sanoa usein rakastavansa äitiään, opettajaansa tai pupuaan. Tällä ei yleensä ole mitään tekemistä seksuaalisten tunteiden ja halujen kanssa. Se on vain heidän tapansa sanoa pitävänsä kovasti jostakusta. Rakkauden kohteen sukupuolella ei ole väliä. (WHO 2010,26.) Seksuaalisuuden portailla lapsi (2-6-vuotias) on nyt *ensimmäisellä portaalla*, jonka nimi on *Vanhempien ihailu*. Leikki-ikäisenä suurin osa lapsista rakastuu jompaankumpaan vanhempansa, tytöt yleensä isäänsä ja pojat äitiinsä, mutta myös samaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Lapsi flirttailee rakkautensa kohteelle, hän keimailee ja on mielellään sylissä ja halailee. Seksuaalikasvatuksen tärkein tavoite on osoittaa, että lapsen tuntema suuri rakkaus on hyvä tunne. Aikuinen voi vastata tunteeseen toteamalla myös rakastavansa lasta ja lämmin halaus ja pusu riittävät lapselle. Hän kokee olevansa arvokas, palkittu ja onnekas. Aikuinen vetää turvallisen rajan sukupolvien välille: aikuisen sukupuolisuus ja seksuaalisuus eivät kuulu lapsen tutustuttavaksi kokemuksen kautta. Vastuu alaikäisen koskemattomuudesta on aina aikuisella.(Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19, 27–29, 32.)

### 3. vaihe: 7–9-vuotiaat

Tämän ikävaiheen teemana on *häpeä ja ensirakkaus*. Lapsista voi alkaa tuntua epämu-kavalta olla alasti muiden ihmisten läsnä ollessa. He eivät halua enää riisuutua aikuisten läsnä ollessa ja lopettavat alastomana kulkemisen. Lapset esittävät vähemmän kysymyksiä seksistä, mikä ei tarkoita, ettei aihe kiinnostaisi heitä edelleen yhtä paljon. He ovat huomanneet, että seksi on arvoväritteinen aihe ja ettei siitä ole sopivaa puhua julkisesti. Pojat ja tytöt muodostavat poikien ja tyttöjen ryhmiä, jotka kumpikin tutkailevat toisiaan. Pojat pitävät usein tyttöjä ”tyhminä” ja ”lapsellisina”, kun taas tytöt pitävät poikia ”liian levottomina” ja ”hurjina”. Tässä iässä koetaan myös ensimmäiset rakastumisen tunteet.(WHO 2010, 26.)

Seksuaalisuuden portaissa lapsi (6-12-vuotias) on nyt *toisella Idoli ihastuttaa - portaalla*. Lapsilla on paljon fantasioita ja he käyttävät fantasioissaan sitä, mitä he näkevät ympärillään (perheessä, koulussa, televisiossa jne.). Fantasiat ja tosielämä menevät usein sekaisin, mutta fantasioiden ja sadunomaisten tarinoiden avulla itsenäistyminen saa voimaa. Lasten fantasiat voivat koskea esimerkiksi rakkautta, joskus myös rakkautta saman sukupuolen edustajaa kohtaan. Fantasiat myös työstää palvovaa ihailua idoliin tai ihailtuun aikuiseen. Idoli ei petä eikä jätä lasta, koska seurustelusuhde ei oikeasti tapahdu, siksi lapsi uskaltaa antaa rakkaudentunteelleen täyden vallan. Fantasioiden kautta lapselle syntyy oma yksityinen ja sallittu haaveiden ja mielikuvien maailma, jossa voi kokea suuria seikkailuja, tunteita ja seksuaalisuutta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010,19, 35–39.)

Ryhmätilanteissa (luokassa, ystävien kesken) lapsista on usein tärkeää osoittaa, miten aikuismaisia, vahvoja ja älykkäitä he ovat. Lapset yrittävät päihittää toisensa. He haluavat osoittaa tietävänsä jotakin vanhempien lasten ja aikuisten maailmasta. Yksi tapa tehdä näin on näyttää, miten paljon he tietävät seksistä, ja käyttää seksuaalista kieltä. Lapset keksivät riimejä, jotka sisältävät seksuaalisia sanoja, ja kertovat toisilleen seksuaalisia (rivoja) vitsejä. He eivät useinkaan ymmärrä, mitä he sanovat. (WHO 2010, 26.)

#### 4. vaihe: Varhaispuberteetti ja puberteetti 10–15-vuotiaat

Varhaispuberteetti alkaa lapsen ollessa 10–11-vuotias. Noin 10 vuoden iässä lapset alkavat kiinnostua enemmän aikuisten seksuaalisuudesta. Heillä on enemmän seksuaalifantasioita, ja he kuulevat ja näkevät kaikenlaista kirjoista, televisiosta ja Internetistä, mikä lisää heidän uteliaisuuttaan. He voivat kuitenkin reagoida kainostelevalla tai välinpitämättömällä tavalla, jos heille yrittää puhua seksuaalisuudesta. Tässä vaiheessa saatetaan ottaa ensiaskeleet kohti rakkautta. Seksuaalisuuden portaissa edetään *kolmannelle Tuttu mutta salattu – portaalle*, ihastumista ei kerrota eikä osoiteta kenellekään. Vähitellen oman seksuaalisen kehittymisen myötä siirrytään *neljännelle Tuttu ja kaverille kerrottu – portaalle* ja edelleen *viidennelle Tykkään sinusta – portaalle*, jossa ihastumisen kohde saa tietää ihastumisesta kirjelijun, tekstiviestin tai viestinviejän välityksellä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010,19–20.)



Lapsi on juuri oppinut elämisen tyttönä tai poikana, kun alkaa fyysinen muutos ja sisäinen epävarmuus. Sukupuolihormonien tuotanto kiihtyy, mikä ilmenee käyttäytymisessä ja fyysisenä kehityksenä, mutta myös näkemyksissä ja mielialan vaihteluina. Tyttöillä puberteetti alkaa usein kaksi vuotta ennen kuin pojilla. Selkeitä fyysisiä muutoksia ovat muun muassa rintojen kasvu ja pituuskasvu. Kehon ja mielen myllerrys muuttaa näkökulman seksuaalisuuteen henkilökohtaiseksi ja lapsen olon herkän hämmentyneeksi, kysyväksi ja haavoittuvaksi. Jokainen kommentti, joka liittyy omaan kehoon tai kehoa koskeviin normeihin, otetaan vakavan pohdinnan kohteeksi. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 153–154.)

Tyttöjen, mutta myös useimpien poikien puberteetti alkaa 12–15-vuotiaana. Poikien kivekset ja penis alkavat kasvaa, samoin kainalo- ja häpykarvoitus. Tätä seuraa voimakas kasvupyrähdys. Heidän äänensä madaltuu, viikset ja parta alkavat kasvaa. Poikien ensimmäinen ejakulaatio, siemensyöksy ajoittuu (keskimäärin) 13 ikävuoteen. Tämä on merkki siitä, että he ovat sukupuolikypsiä ja voivat siittää lapsen. Myös tyttöjen kehitys jatkuu. Heidän kasvupyrähdyksensä on jo takanapäin, ja tässä vaiheessa heille kasvaa kainalo- ja häpykarvoitusta. Tyttöjen kuukautiset alkavat (keskimäärin) 12 vuoden iässä, mikä osoittaa, että he ovat sukupuolikypsiä ja raskaaksi tuleminen on mahdollista. (WHO 2010, 26–27.)

Seksuaalisuuden portaissa *kuudes Käsi kädessä – porras* ja edelleen *seitsemäs Suudellen – porras* saavutetaan noin 12–16-vuoden iässä. Nuoret alkavat tapaila toisiaan ja tehdä varovaisia lähestymisyrityksiä toisiaan kohtaan (kädestä pitäminen, poskisuukot jne.) Kaikki hellyys tapahtuvat rajatulla suun ja kaulan alueella, joten tätä vaihetta nuoret kutsuvat fritsuvaiheeksi. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20–21; WHO 2010, 26.)

Masturbaatio saattaa lisääntyä – enemmän poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Nuoret voivat olla hyvin epävarmoja kehonsa kasvusta. ”Onko se normaalia?” ”Kehitynkö liian hitaasti muihin samanikäisiin verrattuna?” Nuorten on totuttava ”uuteen kehoonsa”. (WHO 2010, 27.) He ovat usein kiusaantuneita ja tuntevat olonsa epämurkavaksi. Hämmennyksen ja haavoittuvuuden vaihe kestää yleensä koko murrosiän. Samaan aikaan vahvistuu tai heikkenee itsetunto, jonka tärkein rakennusvaihe on juuri nyt. Nuoren terveen itsetunnon tukeminen on aikuisten tärkeä tehtävä. Vanhempien kannattaa olla hyvin varovaisia, miten he kommentoivat kehitystä. Oman kehon arvostusta tulee tukea

sallimalla sen tutkiminen omassa rauhassa peilien ja oman kosketuksen avulla. Oman muuttuvan kehon ja seksuaalisten tunteiden hyväksyminen ja niistä nauttiminen tarvitsevat läheisten arvostavaa ja hienovaraista tukea.(Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 154.)

Nuorille kehittyy seksuaalinen minäkuva: he näkevät itsensä henkilönä, joka voi harrastaa seksiä, ja siksi viehättävä ulkonäkö on heille tärkeä. Koska he ovat usein epävarmoja omasta kehostaan, he ovat usein yhtä lailla epävarmoja siitä, miten viehättäviä he ovat (potentiaalisen kumppanin silmissä). Muiden mielipiteet vaikuttavat tämän ikäisiin nuoriin usein hyvin voimakkaasti, erityisesti ikätovereilla voi olla heihin suuri vaikutus. Tytöille ja pojille selviää vähitellen, pitävätkö he tytöistä vai pojista (seksuaalinen suuntautuminen). Tässä iässä he kokevat usein ensimmäisen todellisen rakkautensa. He flirttailevat toistensa kanssa ja aloittavat ensimmäiset suhteensa. Monet etenevät suuteleluun ja hyväilyyn – pettingiin. Seksuaalisuuden portaissa nuori on edennyt *kahdeksannelle Mikä tuntuu hyvältä? – portaalle*. Tätä vaihetta kutsutaan myös *hyväilyseksiksi*. (WHO 2010, 27; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 21.)

#### 5. vaihe: 16–18-vuotiaat

Nuoret ovat aikuisuuden kynnyksellä. Samalla kun lapsi siirtyy nuoruuden vaiheeseen ja käy läpi biologista kasvua, hän aloittaa myös irtaantumisen lapsuuden perheestään. Nuorista tulee itsenäisempiä, ja heidän suhteensa vanhempiinsa muuttuvat etäisemmiksi. Nuorille on tässä vaiheessa selvempää, ovatko he heteroseksuaaleja vai homoseksuaaleja. He kokeilevat seurustelemista. Nuoret hankkivat seksuaalisia kokemuksia: he suutelevat ja hyväilevät toisiaan – toiset aikaisemmin kuin toiset. (WHO 2010, 27.)

Kuten edellä on todettu, nuorten seksuaaliset kokeilut etenevät yleensä seuraavassa järjestyksessä: suutelelu, koskettelu ja hyväily vaatteet päällä, petting alasti, sukupuoliyhdyntä (heteroseksuaaleilla) ja lopulta suuseksi ja joskus anaaliseksi. Seksuaalisuuden portaissa edetään *yhdeksännelle viimeiselle Rakastella – portaalle*. Nuoret saavat lisää kokemusta siitä, miten toimia vuorovaikutuksessa vastakkaisen sukupuolen kanssa: neuvottelu, viestintä, toiveiden ja rajojen tuominen esiin ja kunnioituksen osoittaminen ovat kaikki tärkeitä teemoja.(WHO 2010, 27; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 21.)

Seksuaalinen rohkaistuminen antaa nuorelle kokemuksen, että hänen seksuaalisuutensa on hänen omassa käytössään ja hallinnassaan. Hän saa halutessaan jakaa sen jonkun kanssa, mutta oman seksuaalisuuden hallinta on vain hänellä itsellään. Hyvää seksuaalista hyvinvointia tukee asiallisen seksuaalisen tiedon antaminen, sosiaalisten taitojen, itsetuntemuksen ja -hallinnan vahvistaminen. Nuorten seksuaalinen suuntautuminen kehittyy vähitellen 12–20 vuoden iässä. Samalla heidän seksuaaliset mieltymyksensä muodostuvat ja vahvistuvat. Nuori voi tarvita tuekseen turvallisen aikuisen, kun hän pohtii omaan seksuaalisuuteensa liittyviä kysymyksiä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 158–159.)

## 6 NUORTEN TYTTÖJEN SEKSUAALIKÄSITYSTEN TUTKIMINEN

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää nuorten tyttöjen käsityksiä seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden merkityksestä hyvinvointiin. Tutkimukseni on laadullinen ja käytin tutkimuksessa fenomenografista lähestymistapaa. Kari Kiviniemi (2010) luonnehtii laadullista tutkimusta prosessiksi ja oppimistapahtumaksi. Kun aineistonkeruun väline on tutkija itse, kehittyvät aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Tutkija pyrkii tavoittamaan tutkittavien käsityksen ja näkemyksen tutkittavana olevasta ilmiöstä sekä myös ymmärtää ihmisten toimintaa tietyssä ympäristössä. Tutkijan omat intressit ja tarkastelunäkökulma vaikuttavat aineiston keruuseen ja kerätyn aineiston luonteeseen. (Kiviniemi 2010, 70–71, 73.)

Fenomenografia on ajattelussa ilmenevien maailmaa koskevien käsitysten laadullista tutkimista. Se on kiinnostunut siitä, miten ympäröivä maailma hahmottuu ihmisen tietoisuudessa. Ihminen ymmärretään rationaalisenä olentona, joka muodostaa kokemistaan asioista ja tapahtumista käsityksiä. Ilmiö ja käsitys ovat samanaikaisia ja erottamattomia. Kokemus on se suhde, joka yhdistää ne kaksi toisiinsa. Käsitys on siis kokemuksen ja ajattelun avulla muodostettu kuva jostakin ilmiöstä. Fenomenografia nojaa empiiriseen aineistoon, joka on usein haastatteleamalla koottu, josta tehdään päätelmiä ja lopulta laaditaan siitä kuvaus. (Ahonen 1995, 113; Anttila i.a.)

Fenomenografisessa menetelmässä tutkijan rooli on keskeinen. Hän tulkitsee havaintoja ja tutkittavan henkilön ajatuksia oman käsitemaailmansa kautta. Omien käsitystensä perusteella tutkija luo aineistosta merkitysluokkia, joita aineistossa itsessään ei objektiivisesti katsottuna ole. Tutkimuksen tulos on tutkijan näkökulma asiaan eikä tutkimuksella pyritä löytämään totuutta. Kuten edellä todettiin, ihminen on tietoinen olento, joka tietoisesti rakentaa käsityksiä eli oletettavaa on, että myös nuorelle seksuaalisuudesta on muodostunut käsityksiä, joita hän pystyy kielellään ilmaisemaan. Samaa ilmiötä koskevat käsitykset vaihtelevat henkilöstä toiseen ja ne vaihtelevat kokemustaustan, mutta myös ikäkauden mukaan. Käsitys siis muotoutuu kokemuksen ja vuorovaikutuksen myötä. Käsitys on dynaaminen ilmiö, koska ihminen muuttaa käsityksiään joskus useampaan kertaan lyhyessäkin ajassa niin sanotusti ”kokemuksen karttuessa”. (Ahonen 1995, 114–117, 121–122; Anttila i.a.)

## 6.1 Aineiston keruu

### 6.1.1 Puolistrukturoitu haastattelu

Hankin empiirisen tutkimusaineiston puolistrukturoidun haastattelun avulla. Haastattelu on tavallisin laadullisen tutkimuksen ja fenomenografisen aineiston hankintamenetelmä. Haastattelututkimuksen avulla on mahdollista kuulla mielipiteitä, käsityksiä ja uskomuksia ihmisten kertomana. Haastattelu antaa tutkittavalle mahdollisuuden tuoda esiin itseään koskevia asioita vapaasti ja haastattelijalla on vuorostaan mahdollisuus halutessaan selventää vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34–35, 41.)

Puolistrukturoidun haastattelun kysymykset ja aihepiirit, teema-alueet olivat kaikille samat. Haastatteluissa oli tavoitteena, että siihen osallistuvat pyrkivät käsitteellisesti välittämään omaa mielellistä suhdettaan maailmaan ja kokemuksiinsa. Haastatteluvas-  
taus heijastaa aina myös haastattelijan läsnäoloa ja hänen tapaansa kysyä asioista samoin kuin edeltäviä kysymyksiä ja vastauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48–49.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa haastattelussa huomioidaan se, että haastateltavien tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Haastattelu-  
menetelmässä toteutuu myös fenomenografian tiedonkäsitykseen kuuluva intersubjek-  
tiivisuus: kun haemme tietoa toisen ihmisen ajattelusta, prosessissa on mukana myös oma tietoisuutemme, jonka rakenteet heijastuvat siihen, miten tulkitsemme toisen hen-  
kilön ilmaisua. Pyrkimys on päästä ihmistenväliseen yhteisymmärrykseen, joka mah-  
dollistaa kokemusten jakamisen. Pyrin haastatteluissa intersubjektiiivisuuteen. Haastat-  
telijana olen ensisijaisesti aktiivinen kuuntelija. Tavoitteena oli, että haastateltava voisi  
luottaa haastattelijaan. Haastateltavan tulee kokea, että kyseessä on vuorovaikutukselli-  
nen keskustelu, ei kuulustelu. Haastattelulla pyritään saamaan julki, mitä haastateltava  
itse ajattelee tutkittavasta ilmiöstä, ei sitä, mitä hän muistaa esimerkiksi oppikirjasta.  
(Ahonen 1995, 136–137.)

Haastattelukysymysten ankkuroituminen tutkimusongelmiin ja niiden kautta teoriaan  
takaa tutkimuksen teoreettisen validiteetin. Tutkija lähtee siitä, että tutkittavilla on sek-  
suaalisuutta koskevia tietoisia käsityksiä, jotka hän kysymysten avulla auttaa heitä il-  
maisemaan. Siten tutkijan teoreettiset kysymykset ja tutkimushenkilöiden ajatukset

kohtaavat. (Ahonen 1995, 136.) Jotta ilmiöstä saisi laajemman kuvan, kysymykset laadittiin niin, että seksuaalisuutta tarkasteltiin kolmesta näkökulmasta: millainen käsitys tutkittavalla oli ikäistensä tyttöjen seksuaalisuudesta ja naisen seksuaalisuudesta sekä millainen käsitys hänellä on omasta seksuaalisuudestaan. Tutkimuksessa haluttiin myös tutkia, miten tytöt ymmärtävät seksuaalisuuden liittyvän ihmisen hyvinvointiin sekä omaan hyvinvointiinsa liittyvänä ilmiönä.

Haastattelukysymykset:

1. millainen käsitys sinulla on seksuaalisuudesta?
  - a) Millainen käsitys sinulla on ikäistesi tyttöjen seksuaalisuudesta?
  - b) Millainen käsitys sinulla on naisen seksuaalisuudesta?
  - c) Millainen käsitys sinulla on omasta seksuaalisuudesta?
2. Miten koet se, että seksuaalisuus on osa hyvinvointiasi?
3. Kuvaile, millainen on sinun mielestäsi seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen?

#### 6.1.2 Koehaastattelu

Testasin haastattelukysymyksiä tekemällä yhden koehaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja. Koehaastattelussa tavoitteenani oli myös harjoitella haastattelutilannetta ja opetella käyttämään sanelukonetta. En ole ennen tehnyt haastattelututkimusta. Valitsin koehaastatteluun minulle tutun 20-vuotiaan tytön, jonka arvioin olevan sopiva antamaan minulle hyödyllistä palautetta ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja. Koehaastattelu alkoi niin, että alussa kokeilimme nauhoitusta, mihin laite sijoitetaan, että sekä haastattelijan että haastateltavan äänet kuuluvat. Laite oli minulle uusi, joten samalla opettelin käyttämään sitä.

Koehaastateltava koki aluksi haastattelun kysymykset seksuaalisuuden määrittämisestä vaikeaksi. Huomioin, että haastateltava pyrki vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman nopeasti ja oikein. Hän suorastaan hätääntyi ja nolostui, kun koki, ettei osannut vastata, koska ei muistanut, miten asiasta on opetettu. Mutta lopuksi koehaastateltava kertoi, että haastattelu oli avannut hänelle seksuaalisuuden käsitettä. Kysymykset seksuaalisuudesta olivat haastavia, koska oman käsityksen ja kokemuksen sanoittaminen ei ole helppoa.

Myös itse koin koehaastattelun aloituksen vaikeaksi, suorastaan nolostuin, hämmennyin ja pohdin, olinko laatinut kysymykset aivan liian vaikeiksi ymmärtää? Onko nuorten vaikea / mahdotonta määritellä käsitettä seksuaalisuus? Koehaastattelussa lähdin liikaa selittämään ja avaamaan käsitettä seksuaalisuus haastateltavalle, joka oli kuitenkin oma käsitykseni seksuaalisuudesta. Analysoidessani myöhemmin koehaastattelua, tulin tulokseen, että kysymykset ovat hyviä. Ne saavat heti alussa mielenkiinnon ja pohdinnan heräämään, kun haastateltava miettii käsitystään seksuaalisuudesta ja mitä siitä todella ajattelee. Kysymyksen saavat jäädä avoimiksi. Haastattelun kysymykset motivoivat ja herättävät halun oppia ja ymmärtää. Koehaastattelusta opin, tämä asia on hyvä ottaa puheeksi ennen varsinaista tutkimushaastattelua. Joten haastattelujen alussa rauhoittelin tyttöjä, että he saavat miettiä kysymyksiä ihan rauhassa ja saavat käyttää aikaa. Hiljaisuutta ei tarvitse täyttää puheella, vaan on lupa pohtia ja ajatella asioita mielessään, koska seksuaalisuus käsitteenä on tunnetta ja kokemusta, sen sanoittaminen on vaikeaa.

### 6.1.3 Haastateltavien valinta

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan otoksen sijasta *harkinnanvaraisesta näytteestä*, koska tilastollisen yleistyksen sijasta pyritään ymmärtämään esimerkiksi asiaa, tilannetta ja käsitettä syvällisemmin tai etsitään uusia näkökulmia tapahtumiin ja ilmiöihin. Muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan saada merkittävää tietoa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 58–59.) Tässä tutkimuksessa oli tavoitteena saada haastatteluun viisi iältään 15–20-vuotiasta tyttöä kertomaan käsityksistään seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden osuudesta hyvinvoinnille. Koska tutkin tyttöjen käsitystä seksuaalisuudesta, kuka tahansa tyttö tai itsensä tytöksi kokeva olisi voinut osallistua tutkimukseeni. Pyrin valitsemaan haastatteluun tyttöjä, joita en tunne entuudestaan, siksi turvauduin tuttavieni apuun haastateltaviani etsiessäni. Perustelut tälle menettelylleni on se, että pyrin hakemaan tutkimukselleni uskottavuutta, kun minulla ei ollut ennakkotietoa haastattelemini tyttöjen käsityksistä. Sain tyttöjen yhteystiedot tuttaviltani niin, että he olivat ensin kysyneet itse tyttöjen halukkuudesta osallistua tutkimukseeni. Nuorimman osallistujan ja hänen äitinsä tapasin henkilökohtaisesti. Muihin tyttöihin, otin yhteyttä puhelimitse, kerroin heille tutkimustyöstäni ja sovimme haastattelusta.

Aloitin haastattelutyön huhtikuussa 2012 tekemällä ensin koehaastattelun. Varsinaiset haastattelut tein huhtikuun ja toukokuun aikana ja yhden haastattelun elokuussa. Haas-

tattelin viittä tyttöä. He olivat 15-vuotias peruskoulun 9-luokkalainen, 17-vuotias lu-kiolainen, 18-vuotias ylioppilas, 20-vuotias ammattikoululainen ja 18-vuotias lähihoi-tajaopiskelija. Suomessa nuori siirtyy peruskoulun jälkeen toisen asteen koulutukseen. Tytöt edustavat hyvin ikäisiään tyttöjä, koska ovat suuntautuneet eri koulutusaloille ja ovat näin taustoiltaan erilaisia.

#### 6.1.4 Haastattelun toteutus

Haastattelut alkoivat yhteisellä kahvihetkellä, jossa kerroin tytöille vielä toiseen kertaan haastattelun tarkoituksen ja luottamuksellisuuden. Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että säilytän aineiston niin, että se ei joudu ulkopuolisten käsiin ja varjelen haastatelta-vien anonymiteettia tutkimusraporttia kirjoittaessani. Kerroin myös, että minuun on mahdollista ottaa yhteyttä haastattelun jälkeen, jos haluaa perua osallistumisensa tai tarkentaa tai muuttaa sanottavaansa. Anonyymisyyden turvaamiseksi haastateltujen nimiä, asuinpaikkakuntia eikä oppilaitoksia mainita ja kaikki tunnistamisen mahdollis-tavat tiedot muutetaan. Haastatteluluvan pyysin kahden alaikäisen tytön vanhemmilta suullisesti niin, että 15-vuotiaan tytön äidin tapasin henkilökohtaisesti ja 17-vuotiaan tytön äidin kanssa sovimme haastatteluluvan puhelimitse.

Ennen varsinaisen haastattelun alkua kerroin tytöille, että kysymyksiini ei ole oikeaa ja väärää vastausta eikä heidän vastauksiaan kysymyksiini arvostella eikä arvioida. Tutki-muksessani olen kiinnostunut heidän käsityksistään. Seksuaalisuuden käsitettä en avan-nut tytöille, vaan he saivat kertoa oman käsityksensä asiasta. Painotin myös sitä, että he saavat miettiä vastaustaan rauhassa. Hiljaisuutta ei tarvitse täyttää sanoilla. Miettimi-seen saa käyttää aikaa.

Haastattelukysymykset on laadittu avoimiksi kysymyksiksi. Esitin samat kysymykset jokaiselle tytölle. Pyrin oman osuuteni minimoimiseen niin, että en kommentoinut, esittänyt omia mielipiteitäni, olin puolueeton enkä hämmästellyt vastauksia. Neutraaliu-den vaatimus on tärkeää, kun halutaan tutkia nuoren käsityksiä ja mielipiteitä. Välillä tein vain yksinkertaisia lisäkysymyksiä (Mikä asia siinä on hävettävää?), jotta haasta-teltava vastaisi pitemmin ja tarkemmin. Kahdessa haastattelussa osallistuin aktiivisem-min vastausten tuottamiseen ja jouduin kysymään johdattelevia kysymyksiä (Mitkä asiat



kiinnostavat ikäistäsi tyttöä seksuaalisuuden alueella?), joilla tuin haastateltavia pääsemään alkuun. Tavoitteenani oli koko ajan olla vaikuttamatta haastateltavien vastauksiin.

## 6.2 Aineiston analyysi

Haastatteluaineiston käsittely alkoi litteroinnilla, jonka suoritin sanasta sanaan. Kirjoitin jokaisen haastattelun kokonaisuudessaan tekstinä tietokoneelle. Järjestin haastattelut ikäjärjestykseen: H1 = 15-vuotias peruskoulun 9-luokkalainen, H2 = 17-vuotias lukiolainen, H3 = 18-vuotias lähihoitajaopiskelija, H4 = 19-vuotias ylioppilas ja H5 = 20-vuotias ammattikoululainen.

Käytin aineiston käsittelyssä sekä fenomenografista analyysiä että sisällönanalyysimenetelmää. Analyysiyksikkönä on fenomenografisessa tutkimuksessa käsitys. Käsitys voi aineistossa muodostua sanasta, lauseesta tai laajemmasta kokonaisuudesta. Mielenkiinto on sen kuvaamisessa, miten haastateltavat käsittävät seksuaalisuuden. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. Tutkimusaineiston laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto ensin pirstotaan pieniin osiin, käsitteellistetään ja lopuksi järjestetään uudelleen uudelleenlaisiksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105, 109–116.)

Lähdin työstämään aineistoa Amadeo Giorgion metodin (Virtanen 2006, 175) mukaan, jossa on viisi vaihetta: 1) Pyrkimys kokonaisnäkemykseen, 2) jako merkitysyksiköihin, 3) käänös tutkijan yleiselle kielelle, 4) yksilökohtaisen merkitysverkoston luominen ja 5) yleisen merkitysverkoston luominen, joista toteutin selkeästi kolme ensimmäistä vaihetta. Työstin edeten aineiston teemoittelun kautta aineiston tiivistämiseen, järjestämiseen ja jäsentelyyn. Teemoittelussa aineisto pyritään ryhmittelemään teemoittain ja nostamaan tutkimusongelmaa valaisevista teemoista esiin mielenkiintoisia sitaatteja tutkittavaksi. (Eskola 2010, 193.)

Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa tutustuin tutkimusaineistoon avoimesti ja kokonaisvaltaisesti kokonaisnäkemykseen pyrkien. Jotta aineistosta saisi paremmin kokonaisnäkemystä, poistin siitä haastattelijan lisäkysymykset, jotta haastateltavien vastaukset tulivat näkyviin yhtenäisenä teemakysymyksittäin.

Toisessa vaiheessa erotin aineistosta ns. merkitysyksiköt, jotka ilmaisevat itsessään tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen, sellaisenaan ymmärrettävän merkityksen. Annoin merkitysyksiköille koodin haastattelun ja haastattelukysymyksen mukaan (H1 /1, H2 /1, ...). Tämän jälkeen siirryin kolmanteen vaiheeseen, jossa jokainen merkityksen sisältävä yksikkö käännetään puhekielestä tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle. Jokaisen merkityksen yhteydessä säilytin käännöksen ja alkuperäisen tekstin yhdessä näkyvissä. (Virtanen 2006, 177–178.) Tavoitteena oli löytää ja ymmärtää tutkittavan käsitys sellaisena kuin se on.

H5/1 Ei kaikki ainakaan voi hyväksyä itseensä. Ei tunne itseensä viehättäväksi.

*H5/1 Hänen käsityksensä on, että kaikki eivät voi hyväksyä itseään eivätkä tunne itseään viehättäväksi.*

Seuraavana vaiheena lähdin järjestämään aineistoa niin, että yhdistin merkitysyksiköt haastattelukysymyksittäin. Eli kokosin kunkin kysymyksen vastaukset yhteen käyttäen tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle käännettyjä merkitysyksiköitä. Aloin muodostaa merkitysyksiköistä käsitysryhmiä. Tällaisia sisältöjä olivat esimerkiksi seksuaalisuudesta puhuminen, laittautuminen, kehonkuva, seksuaaliset kokemukset ja maine. Tätä voi kuvata metodin neljänneksi vaiheeksi. Giorgin menetelmän viidennessä ja viimeisessä vaiheessa yksilökohtaisista merkitysverkostoista muodostetaan suurempi ja laajempi merkitysverkosto eli kuvataan aineiston pohjalta syntyvät käsitykset seksuaalisuudesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin.

Tavoitteenani oli kuvata haastateltavien käsitys mahdollisimman alkuperäisen kaltaisena eli aineistokeskeisyys näkyy siinä, että pyrin säilyttämään tutkittavien oman äänen ja alkuperäisilmaisut. Myös lukijalla on mahdollisuus vielä löytää aineistosta omia tulintoja. Kuvaus on siis puheen epäsuoraa esittämistä, joka myötäilee haastateltavan omaa puhetta. Käsitellystä aineistosta löytyneet merkitykset ja käsitykset kirjasin tuloksiksi, joista tein johtopäätökset. (Virtanen 2006, 179.)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1 Haastateltavien käsitys ikäistensä tyttöjen seksuaalisuudesta

Analysoidessani haastateltavien käsityksiä 15–20-vuotiaiden tyttöjen seksuaalisuudesta aineistosta nousi siitä esiin seuraavat teemat: Seksuaalisuudesta puhuminen, kehonkuva ja ulkonäkö, laittautuminen, maine sekä seurustelu ja seksuaaliset kokemukset. Yksi haastateltava pohti kuukautisia seksuaalisuuteen liittyvänä ilmiönä. Seksuaalisuus käsitteenä tuntui jokaisesta haastateltavasta ensin vaikealta pukea sanoiksi. Ensimmäistä kysymystä (*Millainen käsitys sinulla on ikäistesi tyttöjen seksuaalisuudesta?*) seurasi pohtiva hiljaisuus ja hämillistä naurahtelua. Yksi haastateltavista sanoi aluksi suoraan, että seksuaalisuus on ”seksiä, en mä oikein osaa siihen mitää sanoa. Mitä se niinku meinaa seksuaalisuus?”. Eräs haastateltava totesi, että tyttöjen seksuaalisuudesta on vaikea sanoa yhtä mielipidettä, koska heitä on niin monta erilaista tyyppiä.

#### 7.1.1 ”Ei tuu kauheesti muitten kanssa puhuttua”

Eräs haastateltavista pohti, että seksuaalisuudesta ei ole tullut koskaan keskusteltua muiden kanssa. Koulussa seksuaalisuutta oli käsitelty vain terveystietotunneilla ja ehkäisystä puhuttaessa. Hänen käsityksensä oli, että seksuaalisuus on eräänlainen myytti. Se on aihe, josta ei saa puhua tai siitä ei vaan keskustella. Käsityksenä myös oli, että seksuaalisuus käsitteenä ei ole tytöille vielä selkeä, koska siihen liittyvät fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen puoli, mutta moni voi ajatella seksuaalisuuden olevan vain fyysistä. Eräs haastateltava pohti tytön ja pojan eroa seksuaalisuudesta puhumisessa. Hänen käsityksensä on, että tytöille seksuaalisuuteen liittyy syvää henkilökohtaisuutta, mutta pojat mahtailevat seksuaalisilla kokemuksillaan.

*Huomaa sen tai niin ku itte huomaa sen, että ei tuu kauheesti muitten kanssa puhuttua siitä. Se on vaan semmonen, sen voi ajatella semmosena myyttinä, et just ehkäisyssä ja terveydentiedossa, mut ei se tuu arkipäivän puheissa ilmi. Siit ei niin ku sais puhua tai sit on pidetty vähä semmosena, jost ei niin ku kauheesti puhuta loppu viimeks.*

*Seksuaalisuus ja kaikki mikä liittyy ylipäätään seksielämään, on mun mielestä aika henkilökohtaisia asioita.*

*Moni varmasti vielä mieltii sitä, et mikä se on niin ku käsityksenä, kun se on kumminki niin laaja käsite, se on fyysinen ja sosiaalinen ja psyykkinen, se on moni...laaja, et kaikki ei siitä niin ku... Moni aattelee, et siin on vain se fyysisyys niin ku helposti, et ainakin sen huomaa.*

*Puhuuko välttämättä tytöt samalla tavalla omista seksuaalisista asioistaan vaikka kavereiden kanssa kun niin ku pojat? Mutt ehkä se on vähä semmonen jollain tavalla arempikin asia sitten, et se on pojilla jotenki semmonen kauhee mahtailu ja leveily ja sit se on tytöillä ehkä enempi semmonen herkempi asia. Ja siitä loukkaantuu helpommin sitte tyttönä kun poika taas on semmonen niin ku et on hirvee mahti, mahti mitä enemmän on vaan kokemusta.*

Tytöt kokivat seksuaalisuuden henkilökohtaisena ja herkkänä asiana, josta helposti loukkaantuu. Erik H. Erikson esitteli vuonna 1935 *naisen sisätila* käsitteen. Hän tarkkaili tyttöjen ja poikien leikkejä ja havainnoi, kuinka tytöt rakentavat sisätiloja (koti-leikit) ja pojat taas eivät. Tyypillinen poikien leikki on kamppailu jokin ase kädessään. Vilja ja Tor-Björn Hägglund luonnehtivat sisätila käsitteen avulla naisellista identiteettiä ja ruumiinkuvaa. Tytön tietoisuus siitä, että hän on ruumiillinen ja sielullinen kokonaisuus, on naisen seksuaalisuuden perusmuoto. Tytöillä on salainen sisäinen elämä, josta hän voi pitää päiväkirjaa. Normaali tytön kehitys etenee rauhallisen tahtiin. Vaikka tyttö on jo varhain löytänyt omat sukuelimensä ja niiden aukot, hän osaa arvostaa itseään ja suojelee itseään riskikäyttäytymiseltä. (Aalberg & Siimes 2007,107, 109)

Haastateltavilla oli käsitys, että seksuaalisuus voidaan kokea monella tavalla. Joillekin seksuaalisuus on kiinnostavaa ja tärkeää kun taas toisille ei. Tytöt voivat keskustella äidin kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, mutta isän kanssa se koettiin nolona puheenaiheena. Yksi haastateltavista oli keskustellut seksuaalista asioista miesystävänsä kanssa. Haastateltavat pohtivat, kuinka toisille seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskusteleminen voi olla helppoa, mutta toisille vaikeaa. Yhden haastatellun käsitys oli, että toiset ovat arkoja puhumaan seksuaalisuudestaan, koska oma seksuaalisuus voidaan kokea nolona. Hän toi myös esille, että seksuaalisuudessa voi toisille olla jotain hävetävää tai pelottavaa. Lehtosen mukaan (2002, 156) pääasiallisena ongelmana nuoret kokevat omasta seksuaalisuudestaan kertomisen kannalta sen, etteivät he voi olla varmoja siitä, mitä palautetta he saavat.

*Jotenkin se on niille ehkä arempi ehkä asia puhuu siitä tai nolostuu siitä seksuaalisuudestaan tai häpee tai pelkää jotain.*

*Mut niin ku oman ikästen ku mieltii, niin meit on niin montaa eri tyyppiä. En mä oikeen tiiä, se varmaan riippuu ihmisestäki. Joilleki se voi olla tosi tärkeätä ja joilleki taas ettei oikein kiinnosta yhtään.*

*Sit alkaa mieltiin kaikkii asioita, jotka liittyy yleensäkin seksuaalisuuteen taikka seksii. Tytöt kysyy asioita äitiltänsä, keskustelee äidin kanssa henkeviä yleensä sillon, ku miehet ei oo, koska niitä alkaa hävettää iskänsä aikana. Netti on hyvä, mistä ne aina yleensä tutkii, jotkut sivustot...*

*Ja sitten todellakin miesystävän kanssa voi jutella asiasta.*

WHO:n koululaistutkimuksen mukaan niin suomalaisten kuin muidenkin nuorten on helpompi keskustella vaikeista asioista äidin kuin isän kanssa. Isän kanssa poikien on hieman tyttöjä helpompi keskustella. Kansainvälisesti vertaillen suomalaisnuoret kokevat vanhempiensa kanssa keskustelun suhteellisen helpoksi, mutta varsinkin tyttöjen keskustelun helppous vähenee iän myötä varsin jyrkästi 11 ja 15 ikävuoden välillä. Nuorisobarometri 2012 tutkimuksessa 39 % nuorista on puhunut vanhempien kanssa seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista (Nuorisobarometri 2012, 80–81.)

Yhdellä haastateltavalla oli myös käsitys, että tytöt hakevat malleja, joita matkivat sekä kysyvät neuvoja vanhemmilta henkilöiltä, koska heillä on halu kokeilla ja kehittää omaa seksuaalisuuttaan. Toisella oli käsitys, että 15–20-vuotiailla tytöillä ovat jo fyysiset muutokset tapahtuneet, joten oma seksuaalinen herääminen ole enää uusi asia. Erään haastateltavan käsitys oli, että kun tytöt oppivat vähitellen tuntemaan itseään, niin syntyy kokemus, että tietää melkein kaikesta kaiken. Mutta kuitenkin edelleen välillä mietityttää, mitä muutoksia voi vielä myöhemmin tulla? Näihin mieltä askarruttaviin kysymyksiin he voivat etsiä vastauksia Internetistä erilaisilta nuorille suunnatuilta sivustoilta, joilta löytyy myös tietoa esimerkiksi ihmissuhteisiin, ulkonäköön ja liikuntaan liittyen.

Anna Nuorteva (2009) tutkimuksessa tutkituista lähes jokainen nuori kertoi pystyvät puhumaan avoimesti ystäviensä kanssa mistä tahansa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyvistä aiheista. Oli kuitenkin muutamia teemoja, jotka koettiin liian henkilökohtaisiksi. Näitä oli muun muassa itsetyydytys, fantasiat ja omat mieltymykset seksissä. Omasta tutkimuksestani taas pystyy tekemään johtopäätöksen, että tutkimukseni haastateltavat eivät ole keskustelleet seksuaalisuudestaan edes ystäviensä kanssa, vain yksi tyttö kertoi keskusteluista äidin ja poikaystävän kanssa. Itselleni muodostui käsitys, että kolmelle tutkimukseeni osallistuminen oli ensimmäinen kerta, jossa he pohtivat

seksuaalisuutta tarkemmin. Haastattelemani tytöt eivät myöskään puhuneet edellä mainituista hyvin intiimeistä asioistaan. Nuortevan tutkimuksessa toisille keskustelu oli luontevampaa kuin toisille ja yläasteikäiset puhuivat vielä melko paljon vanhemmille seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista. Sen sijaan ammattikoululaisten ja lukiolaisten kyky keskustella seksuaalisuudesta ja seksistä monipuolisemmin ja eri näkökulmat huomioiden oli kehittyneempää. Tämän oli totta myös omassa tutkimuksessani, mutta myös nuorimman osallistujan kyky sanoittaa käsitystään oli hyvin kehittynyttä.

Tuloksista tuli esiin se, että seksuaalisuus ja oma seksielämä koetaan hyvin henkilökohtaisena asiana ja siitä puhumiseen liittyy yksityisyyden kunnioittaminen. Seksuaalisuus on monelle 15–20-vuotiaalle nuorelle aihe, johon liittyy paljon hämmennystä, ahdistusta, uteliaisuutta, kiinnostusta, pelkoa ja häpeää, mutta samalla koetaan suurta halua ja rohkeutta sukeltaa uuteen kiehtovaan maailmaan, johon liittyy kaipuuta, rakastumista, kiihottumista ja valtavaa fyysistä nautintoa. Seksuaalisuudesta voidaan keskustella äidin kanssa, mutta ei isän. Tietoa seksuaalisuuteen liittyen etsitään Internetistä.

### 7.1.2 ”Sit ne yleensä haluaa näyttää hyvältä”

Haastateltavien käsityksenä oli, että ulkonäöllä on merkitystä tyttöjen seksuaalisuudessa. Tytöt haluavat näyttää hyvältä ja he pyrkivät myös siihen, että heidän kehonsa olisi mahdollisimman hyvässä kunnossa. Tytöt myös vertaavat itseään muihin tyttöihin. Esiin nousi myös, että kaikki eivät voi hyväksyä itseään eivätkä tunne itseään viehättäväksi. Tytöt miettivät oman kehonsa kehitykseen liittyviä muutoksia kuten esimerkiksi rintojen kokoeroja ja heitä voi huolestuttaa mikä tulee olemaan rintojen lopullinen koko.

*Sit ne yleensä haluaa näyttää hyvältä ja kroppa mahdollisimman hyvässä kunnossa, et näyttäs just siltä, et näyttää, et tol on hyvä kroppa, tol on varmaan kaikki hyvin ja tol on tietyt menkkakerrot ja sil ei menkat satu niin paljoo.*

*Sit alkaa mieltiin kaikkii asioita, jotka liittyy yleensäkin seksuaalisuuteen taikka seksiin, tai omaan kehon rakentamiseen ja sit alkaa tulee nää muutokset, että toinen tissi on isompi ja toinen pienempi, sit alkaa huolestuu siitä, et tuleeko niistä saman kokoset vai onks ne erikokoset, mikä tulee oleen niitten kuppikoko ja ne mieltii semmosia asioita, yrittää hahmotella.*

*Sit ne voi käydä jopa yksin, siis jos on yhteiset saunat, ne voi käydä yksin saunassa, ne ei enää kehtaa käydä muitten kanssa.*

*Ei kaikki ainakaan voi hyväksyy itteensä. Ei tunne itteensä viehättäväksi.*

*Jos itensä mielestä on lihava, niin sitte voi olla sillain, ettei tunne itteensä seksikkääksi tai viehättäväksi.*

Tytöt varttuvat kulttuurissa, jossa ihannoidaan luonnotonta hoikkuutta, mutta naisellisia muotoja. Varsinkin naisen rintoihin kiinnitetään erityistä huomiota. Tyttö voi tuntea rintansa liian pieniksi, epäsopiviksi tai liian suuriksi. Nuoren tytön liian pienien rintojen ongelma korjaantuu usein muun kehityksen myötä ja erityisesti laihan tytön lihominen lisää myös rintojen rasvakudoksen määrää. Mutta liian isot rinnat voivat olla todellinen ongelma (esimerkiksi liikunnassa, aiheuttavat hartia särkyä ja ryhtiongelmaa, keräävät häiritseviä katseita), joten silloin rintojen pienentäminen voi olla nuorillakin tarpeen ja se voi kohottaa nuoren itsetuntoa oleellisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 191–192.)

Nuorisobarometrissa (2012, 94) nuorten ulkonäkönsä tyytyväisyyden keskiarvo on 8,0. Asiaa ei Nuorisobarometreissa ole aiemmin selvitetty, joten trenditietoa ei ole vielä saatavilla. Tyttöjen ja poikien välillä ei juuri ole eroa. Tyytyväisyys ulkonäköön korreloi voimakkaimmin terveydentilan ja ennen kaikkea fyysisen kunnan kanssa. Nuorisobarometrin kyselyssä (2012, 94) ei täsmennetty ulkonäön merkityksiä sen enempää ja raportissa kehonkuvaa pohdittiin muiden lähteiden avulla. Blinnikka ja Uusitalo (1988) kertovat, että ulkonäkömme kertoo meistä enemmän kuin pintapuolisesti ajatellen voisi luulla. Ulkonäkö kertoo sukupuolesta, iästä, etnisestä taustasta ja se on myös monimuotoinen sosiokulttuurinen luomus. Se antaa keholle sosiaalisia merkityksiä: nuori vai vanha, kaunis vai ruma, hoikka vai lihava. Hamachekin (1987) mukaan ulkonäköä käytetään ilmentämään minuutta ja statusta. Ihminen on sosiaalinen olento ja erityisesti nuoruuteen katsotaan usein liittyvän paljon vertailua ja riippuvuutta muiden mielipiteistä. Gilbertin (2002) esittää, että ulkonäköä voi pitää malliesimerkkinä asiasta, jossa hyväksyttävyyys, asema ja status ovat riippuvaisia muista ihmisistä.

Kaksi haastateltavaa toi esiin, että jos tyttö pitää itseään lihavana, hän voi kokea, ettei ole seksikäs tai viehättävä. Kristiina Ojala (2011) tutkii väitöskirjassaan 13- ja 15-vuotiaiden nuorten painon kokemista ja laihduttamista sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimus paljastaa nuorten paino huolien yleisyyden ja vahvan sukupuolisen jakautumisen kansallisesti ja kansainvälisesti, sillä vain noin puolet tutkimukseen osallistuneista nuorista piti painoaan sopivana. Ojalan tutkimuksessa Murnenin ym. (2003) mukaan naisten esineellistäminen mediassa saa tytöt tuntemaan häpeää vartalostaan ja toivo-

maan entistä hoikempaa olemusta. Tutkimuksissa normaalipainoiset tytöt kokevat olevansa lihavia ja pitivät laihtumista tarpeellisena. WHO:n Koululaistutkimuksen (2012) mukaan peräti puolet suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä ja joka viides pojista pitää itseään liian lihavana. 16 prosenttia samanikäisistä tytöistä ja 6 prosenttia pojista yritti haastatteluhetkellä pudottaa painoaan. Kun laihuutta pidetään naiskauneuden ehdottomana edellytyksenä, tytöt voivat olla huolissaan painostaan jo paljon ennen murrosikää. Laihduttaminen on yleistynyt Suomessa 1990-luvusta lähtien niin tytöillä kuin pojilla. Tyttöjen laihduttaminen yleistyy 11 ja 15 ikävuoden välillä selvästi, pojilla ei. Myös Raevuoren (1009) tutkimuksessa todetaan, että miesten esineellistämisen lisääntyminen alkaa näkyä myös poikien kehotyymättömyytenä. TV:n huippumallikisoissa jo hyvin hoikkia osallistujia on kehoitettu laihduttamaan. (Ojala 2011, 93.) Näre (2002, 253) toteaa, että vaikka tytöt saisivat kuulla, ettei alipainoisia malleja tulisi ihannoida, niiden visuaalinen määrä on niin suuri, etteivät ne voi olla jättämättä muistijälkiä tyttöihin. ”Ruumis muistaa vaatimukset, vaikka mieli tietäisi, ettei niihin tarvitse vastata.”

Tuloksista käy ilmi, että kehonkuvalla on suuri merkitys seksuaalisuuteen. Moni 15–20-vuotias tyttö kokee epävarmuutta omasta kehostaan ja ulkomuodostaan, joka voi vaikuttaa siihen, että ei koe olevansa seksuaalisesti viehättävä. Nuoruuden suurin tehtävä on saada oma keho ja oma itse omaan hallintaan. Uusi keho voi tuntua vieraalta ja sitä kohtaan voidaan kokea ujoutta tai jopa inhoa. Kehon tiukka kontrollointi voi kuulua myös asiaan, jos kokemus itsestä on ristiriitainen, hajanainen tai rikottu. Kehon muutokset ja syvä tyytymättömyys omaan kehoon voivat laukaista monia oireita kuten syömishäiriön. Matka aikuisuuteen voi sujua suurimmista ongelmista, mutta osa voi joutua käymään läpi rankkojakin psyykkisiä kokemuksia itsensä ja erityisesti kehonkuvansa hyväksymisessä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 57–58.)

### 7.1.3 ”Semmonen halu tuoda itteensä esille ”

Jokaisella haastatellulla oli käsitys, tytöillä on jonkinlainen halu tuoda esiin omaa seksuaalisuuttaan. Seksuaalisuutta yritetään tuoda esiin pukeutumisella ja meikkaamisella eli itsensä ehostamisella. Yhden haastatellun käsitys oli, että tytöt alkavat miettiä meikkaamista, koska haluavat tehdä itsestään kauniimman, vanhemman ja itsevarmemman näköisen meikin avulla. Meikki on kuin maski, joka muuttaa heitä. Hänellä oli myös käsitys, että tyttöjen voimakas ehostus laantuu vähitellen, kun ikää tulee lisää ja he al-



kavat löytää oman tyyliinsä. Toisen haastatellun käsitys oli, että jotkut tytöt hakevat seksuaalista itsetunnon pönkitystä rohkeasta pukeutumisesta ja itsensä esiin tuomisesta. Toisella taas oli käsitys, että monet vielä miettii, miten omaa seksuaalisuuttaan tosi julki, miltä pitäisi näyttää, miten olla ja puhua.

*Aika monella on varmaan niin kun hirveen vahva sellanen niin kun tai paine ja semmonen halu tuoda itseensä esille taikka sillain että jotenki.*

*Itsetunnon pönkitystä mitä haetaan sit siitä niinku seksuaalisuudesta ja niin kun rohkeesti pukeutumisesta ja itsensä esille tuomisesta.*

*Sit ne alkaa miettii meikkejä, kaikkee miten ne saa ittestänsä kauniimman, et ne olis niin ku, et ne näyttäs et ne on niin ku vanhempia. Et ne tietäs kaikesta kaiken. Mut loppu viimeks ne ottaa sen maskin pois, sit ku niille tulee taas rauhallisempi olo ja ne pystyy olee meikittänsä.*

*Ja sitten miettii varmasti sitä, että miten sen itsestään antaa sen julki, että millä tavalla sitä niinku pitäs näyttää vai ei pitäs, vaan miten pitäs niinku olla ja puhua. Ja niinku tälläi.*

*Sit ne alkaa miettii niin ku alkaa karvan kasvu, pitää sheivata kaikki sillai, et pitää olla kaikki ihan, jos joku sanoo, et se on hygienisempaa, tälläin näin.*

Vaateilla viestiminen on yleismaailmallinen käyttäytymistapa. Vaatteet kertovat aina kantajastaan. Pukeutumiseen vaikuttavat mm. kauneus-, moraalii – ja uskontoon liittyvät käsitykset. Viettelevän tai seksuaalisen viestin sisältävä pukeutuminen kuuluu jokaiseen kulttuuriin sekä naisilla että miehillä. Tietyt vaatekappaleet ja kankaan mielletään eroottisiksi. Eroottisiksi koetaan mm. lyhyet hameet ja syvään uurretut tai läpinäkyvät puserot, jotka voivat tuntua seksikkäiltä niin kantajan kuin katsojankin mielestä. Useat ihmiset nauttivat siitä, että näyttävät seksikkäiltä. Halutessaan pukeutumisensa viestivän eroottista kutsua, vaatteiden kantaja yleensä viestii siitä muillakin tavoilla. Silloin käytössä ovat myös kehonkieli, ilmeet ja eleet. (Skott, Rosenberg, Valasti, Sandberg, Väättänen & Kosonen 2006, 106.)

Kauneudenhoito vie paljon aikaa ja myös rahaa. Sanotaan, että meikkipussi on tytön ja naisen tärkeimpiä tavaroita. Lähes kaikkien tyttöjen meikkipussista löytyvät mm. puuteri, ripsi- ja luomiväri sekä huulipuna. Hiukset ja kynnet tarvitsevat myös omat hoito-, väri- ja muotoiluaineensa. Yksi haastateltavista toi esiin karvojen sheivaamisen. Nykyään jo tavallinen kainalo- ja sääri- ja häpykarvoitus voidaan kokea epänaissellisenä. Mainos- ja erityisesti erotiikkakuvissa naisten ovat nykyisin lähes karvattomia. Karvattomuutta tavoittelevat kaikenlaiset naiset, mutta nuoret naiset ovat tässä asiassa niitä

innokkaimpia. Karvanpoistomenetelmiä on nykyään olemassa useita, joten kukin voi valita niistä sopivimman kivunsietokykynsä ja lompakkonsa mukaan. (Tiitto, 2005.)

Erään haastateltavan käsitys oli, että tytöille mainoksilla on merkitystä ulkonäkö odo-  
tuksiin ja ne vaikuttavat niin, että kyseistä tuotetta alkaa haluta, koska haluaa olla sa-  
manlainen kuin mainosten mallit. Toisella haastateltavalla oli käsitys, että tytöt haluavat  
itselleen idolin tai mallin, jonka näköiseksi he alkavat muokkaamaan itseään. Mutta  
hänen kokemuksensa on, että ei ole hyväksi, jos yrittää olla muu kuin mitä itse on.

*Niin moni menee helposti niin sanotusti niihin mukaan, jos jotain tuotteitakin on  
myynnissä. Esimerkiksi joku mainos, joku ripsiväri tai joku tällainen, niin moni  
ajattelee et mun täytyy saada toi, mä haluan olla samanlainen tai niin ku menee  
helposti siinä mukana. Sen mitä media antaa. Et sen huomaa kyllä.*

*Sit ne haluu itte niin ku mallin, idolin, alkaa tekee ittestänsä sen näköstä. Mut sit  
ne huomaa siin kohtaa, et tule ittellensä huono olo siin, et ne tekee ittestänsä  
toisen mallin.*

Tulokset osoittavat, että 15–20 -vuotiaille tytöille laittautuminen, johon kuuluvat pu-  
keutuminen ja itsensä ehostaminen, kuuluvat osana seksuaalisuuteen. Seksuaalisuutta  
voidaan myös erityisesti korostaa rohkealla (eroottisella) pukeutumisella ja meikillä.  
Myös medially on vaikutusta seksuaalisuuden mallintamisessa. Elina Oinas (2011, 305)  
toteaa, että tytön ulkonäkö, pukeutuminen ja olemus ovat aina olleet erityisen tarkkailun  
ja kontrollin kohteina. Ketä tai keitä varten tytöt laittautuvat? Kuka loppujen lopuksi  
asettaa ne ihanteet ja odotukset, joita toteutetaan laihdutuksessa, ehostuksessa, kau-  
neustuotteissa, liikunnassa, ruokavaliassa, ehkäisyssä ja kirurgisissa toimenpiteissä (Oi-  
nas 2011, 313)?

Erään näkemyksen mukaan tyttöjen on arjessa tasapainoiltava kahtalaisten vaatimusten  
välillä – yhtäältä heiltä vaaditaan seksuaalista viehättävyyttä ja haluttavuutta, mutta  
toisaalta ”kunnon tyttö” ei kuitenkaan saa olla ”liian” seksuaalinen tai aktiivinen. (Aal-  
tonen 2011, 279) Tämä merkitsee tytöille vaatimusta vahvaan itsekontrolliin, joka nä-  
kyy myös tyttöyhteisöissä ja ystävyys-suhteissa. Tytöt kontrolloivat ja arvioivat myös  
toisiaan ”hyvän” ja ”huonon” tytön ääripäiden kautta.

#### 7.1.4 ”Mitä muut ajattelee...”

Tuloksissa myös maine nousi osaksi seksuaalisuutta ja sen kokemista. Maineen kautta tehtävää luokittelua tehdään näin ollen niin ulkonäön kuin käyttäytymisenkin perusteella. Helena Saarikoski (2001) on tutkinut ulkonäköön liittyviä tekijöitä, joihin liittyen tytöt ovat kokeneet huorittelua. Näihin piirteisiin kuuluvat muun muassa pukeutuminen ”liian paljastaviin” vaatteisiin, tietynlaiset kampaukset ja meikki. Tytöille asetettavista ristiriitaisista vaatimuksista kertoo se, että meikkaamaan opetteleminen liittyy keskeisenä osana tyttökuultuuriin, mutta meikkiä ei saa käyttää ”väärällä tavalla”. (Mulari, Hannila & Simola 2012, 59.)

Kun kysyin haastateltavalta, millaisia huolia tai ongelmia ikäisilläsi tytöillä voisi liittyä seksuaalisuuteen, hän toi esille juuri maineen menettämiseen liittyvät pelot. Erityisesti silloin, jos kumppani on epäluotettava ja levittää seksuaalisuuteen liittyviä intiimejä asioita muille. Tai henkilö on päihtyneenä tai muutenkin tehnyt jotakin sellaista, mitä myöhemmin katu ja eikä haluaisi asian leviävän kaikkien tietoon. Hänen mielestään varsinkin tytöt voivat kavereiden ja poikien silmissä saada helposti huonon maineen ja leiman.

*No varmaan semmosia, niin kun että mitä muut ajattelee, koska kuitenkin seksuaalisuus ja kaikki mikä liittyy ylipäätään seksielämään, on mun mielestä aika henkilökohtaisia asioita. Ja jos niistä vaikka joku kumppani on epäluottamuksellinen ja siitä leviää jotain epämääräistä muille ihmisille, niin se on varmaan joilleki aika vaikeeta. Semmosille jotka on vaikka humalassa taikka muuten niin tehny jotain sellaista, mitä nyt ei välttämättä haluais, et ne leviäis nyt ihan kaikille. Niin semmosia on varmaan, että leimautuu jotenkin varsinkin tytöt muitten kavereitten taikka poikien taikka muitten silmissä, että toltta saa tai kiertopalkinto.*

Huonon maineen mahdollisuus pakottaa tytöt oman käyttäytymisen arviointiin ja rajoittamiseen tavalla, jonka on esitetty olevan olennainen osa naiseksi kasvamisessa. Itsekontrolli ulottuu myös pukeutumiseen, koska nuoret arvelevat tyttöjen viestivän pukeutumisellaan kuinka paljon ja minkälaista huomiota he haluavat. Paljastavat vaatteet viestivät tytön haluavan olla ihailevien katseiden kohteena, mutta ne ovat myös selitys häirinnän kohteeksi joutumiselle, jolloin häirinnän voidaan katsoa johtuneet tytön itse aiheutettuna. Tytöt voivat olla paheksunnan ohella jopa hämmentyneitä kanssa siistensä paljastavasta pukeutumisesta. (Aaltonen 2011, 284–285.) Omassa tutkimukses-

sani paljastava pukeutuminen tulkittiin oman seksuaalisuuden esiintuomiseksi ja oman itsetunnon ”pönkittämiseksi”. *Itsetunnon pönkitystä mitä haetaan sit siitä niinku seksuaalisuudesta ja niin kun rohkeesti pukeutumisesta ja itsensä esille tuomisesta.*

#### 7.1.5 ”Ehkä monella alkaa olla jo kaikkea kokemuksia”

Haastateltavista kaksi pohtivat ikäistensä tyttöjen seurustelua. Yhdellä oli käsitys, että tytöt alkavat etsiä itselleen seurustelukumppania, joiden kanssa he haluavat saada erilaisia seksuaalisia kokemuksia sekä kehittää omaa seksuaalisuuttaan. Toisen haastateltavan käsitys oli, että harva tyttö on vielä vakituksessa parisuhteessa. Eivätkä he ajattelekaan parisuhdetta vielä vakavasti, vaan se voi on vain eräänlainen lisä elämään ja arkeen, seurusteluihin ei liity vielä syviä rakkauden tunteita vaan se on enemmänkin hauskan pitämistä. Käsityksensä myös oli, että monella tytöillä on jo seksuaalisia kokemuksia, mutta ne tytöt, joilla ei vielä ole, kokevat tästä (kokemattomuudestaan) painetta.

*Ehkä hirveen monella alkaa olla jo kaikkea kokemuksia ja tälläin. Ja sitten niillä joilla ei vielä oo, niin sitte alkaa tulee semmonen niin ku tavallaan paine.*

*Ja sit ne alkaa ettiin miesystävii ittelleen tai poikaystävii ja haluu kokeilla niitten kans kaikkee, kokee kaikkee omalaatusta , mihin pystyy ja mitä niin ku kestää , haluu kokeilla kaikkee erilaista, kattoo netistä vinkkejä, miten niinku? Kyselee kaikilta muilta vähän vanhemmilta henkilöiltä. Sit sillai, et vähä niin ku matkii muita, mut silti vaan niin ku sit tavallaan haluaa kehittää omaa seksuaalisuuttaan.*

*Yleisesti niinku hirveen harva välttämättä on ees parisuhteessa, vaan aika moni on sillain justinsa, että ei ajatella kauheen vakavasti niin kun sitä asiaa. Vaan se on semmonen niin ku joku lisä elämään, arkeen taikka tälläin. Että siihen ei välttämättä liity mitään rakkauden kaltaisia tunteita, vaan se on sit tavallaan semmoista hauskan pitämistä.*

Nuortevan (2009) tutkimuksessa nuoret kokivat, että heillä on melko realistinen käsitys ikätovereiden kokeneisuudesta, toisaalta nuorien kuitenkin oli vaikea arvioida, mikä tämä kokeneisuus sitten on todellisuudessa. Nuoret puhuvat keskenään siitä, että olisi tärkeää puhua avoimesti aiheesta, jotta vääriä käsityksiä ja ylipäätään myyttejä ei pääsisi syntymään ja kehittymään. (Nuorteva 2009, 21.)

*Kaikki on aina heitelly sillain et noi on tyttöjä, tykkää pojista, noi on poikia ja ne tykkää tytöistä. Sillain ala-asteelta asti luokiteltu kaikki jaot ja kaikki tämmöiset on helposti menny niin. Jos on joku poikkeus niin sit on heti aahh... Huomas jostain, et jotku on heti, et hyi homoja, tai jotain vastaavaa, et huomaa heti sen.*

Lehtonen (2006, 56) tuo esille, että koulussa opiskelijoiden väliset suhteet, hierarkiat ja ryhmittymiset, erilaiset nimittelyt ja väkivalta sekä niihin suhtautuminen rakentavat ja kontrolloivat sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyviä mahdollisuuksia. Nuoret hahmottavat niiden kautta ja avulla kuvaa toivotusta ja odotetusta mieheydestä, naiseudesta ja heteroseksuaalisuudesta. Lehtonen (2002, 156) toteaa, murrosiässä homokieleiset asenteet tuntuvat olevan tiukimmat ja tieto homoseksuaalisuudesta vähäisintä. Pojille tyypillisempää homoseksuaalisuuden pelkoa on selitetty usein pyrkimyksenä rakentaa tietynlaista heteroseksuaalista mieheyttä tai maskuliinisuutta. Naiseuden rakentamisessa taas on tyypillisempää pelata tytön maineella ja mahdollisella huoraksi leimaamisella. Kun pojan maine tahriutuu homouteen, niin tytöllä huonokin maine on heteroseksuaalista. Nuoren pelkona tuntuu olevan saada homon tai huoran leima. (Lehtonen 2002, 156.)

Haastattelemillani tytöillä oli asiallinen suhtautuminen homoseksuaalisuuteen ja he pitivät sitä luonnollisena asiana, mutta ovat kohdanneet koulussa kielteistäkin suhtautumista. Muutamalla oli homoseksuaalisia kavereita. Eräs haastateltava toi esiin käsityksensä, että homoseksuaalisuuteen suhtautuminen muuttuu hyväksyväksi, kun asiasta saa tietoa.

*Niinkö juuri täst painotuspuolesta huomaa sen, että juuri enemmän on niitä heteronormatiivisia, et ihmiset ajattelee just et sinne. Et kyl siel aina jostain löytyy ns. poikkeus. Ja sit niitäki, että joku on just sellasi, ”no hyi”, että huomaa, et suhtautuu negatiivisesti niihin ihmisiin. Mutta sen itte on huomannu, että ei sil oo mulle merkitystä, vaan jokainen saa olla sellainen kuin on. Koska ei ne sille asialle mitään voi, eikä se oo mikään vika, eikä muuta, et semmoista. Et kun tulee tietoo asiasta enemmän niin hyväksytään, että ensin on tuntunut oudolta niin silloin ihan pienenä. Kyl mä nyt kuulen asiasta.*

Kahdella haastatellulla oli käsitys, että 18-vuotiaalla seksuaalinen suuntautuminen alkaa olla selkeä, vaikka hän vielä nuori onkin ja se saattaa muuttua myöhemmin aikuisuudessa. Niillä kavereilla, jotka ovat lesboja, suuntautuminen on jo vahvistunut, eikä se ole enää mitään kokeiluluontoista. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että useimmat lesboksi

ja homoksi itsensä mieltävät ovat tienneet aina homoseksuaalisuudestaan tai tulleet siihen liittyvistä tunteista tietoisiksi jo peruskouluaikana 13–16-vuotiaina. Tytöt tulevat hieman myöhemmin tietoisiksi ei-heteroseksuaalisista tunteistaan kuin pojat. Tyttöihin tuntuukin kohdistuvan voimakkaampaa painetta hakeutua heteroseksuaalisiin suhteisiin nuorina kuin poikiin. (Lehtonen 2003, 149–150; Lehtonen 2006, 51.)

Tämä toi esille myös Lehtosen (2006,51), että useimmat lesboksi ja homoksi itsensä mieltävät ovat tienneet aina homoseksuaalisuudestaan tai tulleet siihen liittyvistä tunteista tietoisiksi jo peruskouluaikana 13–16-vuotiaina. Mutta yhden haastateltavan kokemus oli, että on myös niitä, jotka vielä pohtivat suuntautumistaan.

*Mut kyl mä luulen niinku, että ainakin mun kavereista niin, että jos on vaikka lesbo, niin ne on nyt ollu kuitenkin jo hetken aikaa. Et en mä usko, että ne niinku tavallaan se on mikään kokeilu luontoinen enää. Nyt se on tavallaan varmaan aika vahvistunu mikä on se oma suuntautuminen. No 18 on tietysti aika nuori ikä, että kyllähän sitä saattaa vaihtaa vaikka neljäkymppisenäkin.*

*Koska kuulee niit kavereita, et ne ei tiedä minne niin ku ittensä laittas,*

*No mä tunnen kyllä muutaman lesbon ja ne on kyllä ihan sellasii, ettei niitä niin kun kiinnosta mitä muut ajattelee.*

Tulokset osoittivat käsityksen, että jo usealla 15–20-vuotiaalla työllä on seksuaalisia kokemuksia ja he ovat kiinnostuneita löytämään kumppanin, jonka kanssa voi kehittää omaa seksuaalisuuttaan, vaikka harva vielä seurustelee vakituisesti. Tytöt, joilla ei ole vielä seksuaalisia kokemuksia, voivat kokea tästä eräänlaista painetta. Seurusteluun ei suhtauduta vielä vakavasti eikä rakkaus ole välttämätöntä, vaan tytöt voivat etsiä seksikumppania, jonka kanssa voi pitää hauskaa. Seksuaalinen suuntautuneisuus alkaa useimmilla olla selkeytynyt.

#### 7.1.6 ”Olla huolissaan menkkakierrosta”

Yksi haastateltu toi esille käsityksen, että tytön seksuaalisuuteen liittyvät kuukautiset ja ehkäisy sekä niiden tuomat ongelmat ja huolet. Myös hormonit ja mielialavaihtelut kuuluvat seksuaalisuuteen. Tytöt ovat huolissaan kuukautiskierrosta, ehkäisystä, e-pilleleistä ja moni käy kysymässä vaivoihinsa neuvoja terveydenhuollosta. Tytöt haluavat myös testata erilaisia asioita. Yhdeksi esimerkiksi hän mainitsee sen, tytöt voivat ko-

keilla auttavatko e-pillerit kuukautiskipuihin, jos lääkäri on suositellut niitä näihin vai-  
voihin. Jotkut tytöt voivat olla huolissaan, jo heidän kuukautisensa eivät ole vielä alka-  
neet ja siitä, pystyvätkö he saamaan ikinä lapsia.

*Mun käsitys ikäisteni seksuaalisuudesta on kokeilla kaikkea uutta. Olla huolissaan menkkakerrosta, e-pillereistä, miten saa ehkäisyyn apua? Monet käy vairojen takia terveyden huollossa kysymässä neuvoo. Ja niillä alkaa tietenkin hormonit jyllää ja ymmärtää, kun ne on vihaisia ja välillä jopa mielialat vaihtelee nopeasti, koska niillä on vasta niin kuin seksuaalisuus alussa. Ja sit haluu testata kaikkea, et mitä toi, auttasko toi tai tekiskö toi sitä? Ja sitte ku e-pillerit on kumminki isojuuttu meidän ikäisille sen takia, että haluaa niin ku testata e-pillereitä, et auttaako ne ihan oikeesti menkka kipuihin, jos lääkäri sanoo näin. Ja niit voi mietityttää, et apua mul ei oo menkat vielä alkanu? Millon ne alkaa, alkaako ollenkaa? Sitten ne mieltii pystyykö saamaan ikinä lapsia?*

Kuukautiset ovat sekä tavallinen ja normaali ilmiö että huolta, tarkastelua ja hoivaa vaativa erityisilmiö. Suomalaisella työllä kuukautiset alkavat keskimäärin 13 vuoti-  
aana. Tytön ensimmäiset kuukautiset ovat tapahtuma, joka on yksityinen mutta myös sosiaalinen: Tyttö siirtyy naisten piiriin. Kuukautisiin liittyy epämukavuutta ja toisinaan häpeän tunnetta (muut saattavat nähdä siteen tai ylivuodot), toisille kipua ja välillä hämmennystä, kun osallistuminen yhteisiin rientoihin voi olla hankalaa. (Oinas 2011, 315.) Kuukautiskierron loppupuolella esiintyy hyvin yleisesti *premenstruaalisia oi-  
reita*, kuten ärtymistä, mielialojen vaihtelua, keskittymisen vaikeuksia, väsymystä, sek-  
suaalista haluttomuutta, turvotusta ja rintojen arkuutta. Viidellä prosentilla naisista oi-  
reet voivat olla erittäin vaikeita ja estävät normaalia elämää. Tästä käytetään nimitystä PMDD eli kuukautista edeltävä dysforinen häiriö. (Apter 2006, 102.) Oman äidin suh-  
tautuminen kuukautisiin vaikuttaa siihen kokeeko tyttö ne ”viheliääksi naisen osaksi” vai onko hän ylpeä naiseudestaan. Afrikan joissakin kulttuureissa tytön ensimmäisiä kuukautisia juhliitaan siirtymäriittinä aikuisuuteen. Länsimaissa ne saattavat olla edel-  
leen vain naisten kesken jaettu salaisuus. (Aalberg & Siimes 2007, 58.) Kuukautisten alkaminen on merkki hedelmällisyydestä ja tyttöjen on huolehdittava ehkäisystä, jos ei halua tulla raskaaksi.

## 7.2 Haastateltavien käsitys naisen seksuaalisuudesta

Haastateltavat lähtivät käsittelemään naisen seksuaalisuutta siitä käsityksestä, että tyttöjen ja naisen seksuaalisuudessa on eroja. Yksi haastateltu toi esiin sen, että ”*no nainen on ainakin yhtäläillä seksuaalinen kuin mies.*” Koska tässä tutkimuksessa on kysymys 15–20-vuotiaiden tyttöjen käsityksistä naisen seksuaalisuudesta, analysoin vain haastattelun tulokset, en tuo käsittelyyn tutkimuksia, joissa käsitellään naisen seksuaalisuutta. Dan Apter (2006, 103) korostaa, että yksilölliset erot varsinkin naisilla ovat huomattavan suuret, koska seksuaalisuus ja seksuaalinen toiminta sekä niihin liittyvät häiriöt pohjautuvat hyvin monien kehityksellisten, aikaisempien tapahtumien, psykososiaalisen ja hormonaalisten tekijöiden vuorovaikutukseen. Siirtyminen lapsesta aikuiseksi on murrosikänaikana tapahtuva kehitysprosessi. Tutkimuksessa haastateltavat pohtivat käsitystään, miten lapsen identiteetti tyttönä hylätään ja tilalle tulee aikuisenidentiteetti naisena.

### 7.2.1 ”Tulee siinä asiassa itsevarmemmaksi”

Haastateltavien käsitys naisen seksuaalisuudesta on, että siinä tulee itsevarmemmaksi ja kypsemmäksi. Kun nuorena omaa seksuaalisuuttaan vielä hakee ja mietti, mitä se on, niin naisena oma seksuaalisuus on jo löytänyt, vaikkakin se kehittyy ja jopa muuttuu vielä vuosien varrella. Yhden haastateltavan käsitys oli, että naisen oma seksuaalisuus ja naiseus kehittyvät vähitellen ja ne löytyvät samalla, kun oppii tuntemaan itsensä. Tulee itsevarmemmaksi, pystyy puhumaan omasta seksuaalisuudestaan. Hänen käsityksensä oli, kun ymmärtää, että seksuaalisuus ei ole vain jotain fyysistä vaan ymmärtää seksuaalisuuden koko laajuuden, niin silloin pääsee seksuaalisuuden ytimeen. Yhden haastateltavan käsitys oli, että vähitellen nainen alkaa nähdä itsensä kauniina ja hänen sisäinen seksuaalisuutensa kasvaa. Toisella oli käsitys, että aikuiselle seksuaalisuus ei ole niin häpeällinen asia ja he pystyvät puhumaan siitä.

*No varmaan, että jos tulee siinä asiassa itsevarmemmaksi ja pystyy käsittelemään sen oman seksuaalisuutensa. Että kumminki niin ku vasta kaikki hakee sitä ja miettii, että mitä se on. Että ehkä se on et sit ku löytää sen, et sitte tietää tasan tarkkaa. Tai no vaikka siinä kuitenkin koko ikänsä kehittyy ja se muuttuu, mutta että siinä ns. tohon kun tässä menee vielä vuosia*

*Kasvaa niin ku isommaksi, niin saa sieltä sen käsityksen. Että juuri löytää sen itensä, mutta niin ku naisella yleensä se on – No ehkä mulla tulee mieleen se just,*



*että ois itsevarmempi asioissa että löytäs niin ku ittestään sen, ja tietä että osais käsitellä sen sillain.*

*Tulee enemmän se puheeks eikä sit sillain niin kun jotkut nuorisokin esimerkiksi aattelee just, et se on vain jotain fyysistä, vaan että ymmärtää sen koko laajuuden ja sitä kautta pääsee sinne ytimeen. Se on ehkä se mun näkemys. Sillain mä ajatten sen.*

*Ehkä aikuiset niin ku seksuaalisuudesta et aikuiselle seksuaalisuus ei oo niin häpeällinen asia, ehkä ne pystyy puhuun siitä ja sun muuta. Ja niinku.*

*Sit niil alkaa niin ku sisäinen seksuaalisuus kasvaa, et ne tajuaa, et ne on kauniita, heil on säännölliset menkat, ne tietää koska ne voi saada lapsia, ne haluu opettaa, siin tapahtuu paljon muutoksia niidenkin elämässä.*

Naisia on perinteisesti arvostettu viehätyvoimansa, ulkonäkönsä ja tiettyjen henkilökohtaisten ominaisuuksien mukaan, harvemmin suoritusten ja älykkyyden vuoksi. Tästä seuraa, että naisen on vaikea saada objektiivista käsitystä omasta pätevyystään. Naisen täytyy tarkastella itseään ja arvioida omia tekojaan vieressä seisovan tarkkailijan lailla. Naisilla on usein miehiin verrattuna epävarmempi käsitys itsestään ja myös itsetunto, itsevarmuus, voi olla alhaisempi. Se kuva mitä ihminen itsestään luo, hänen itsetunto ja itsetunto, riippuu elämän kokemuksista ja siitä, miten nämä kokemukset koetaan ja selitetään itselle. Jos selittää menestyksen onnella ja epäonnistumisen puutteellisilla taidoilla, muodostuu ennakoimaton kuva omasta suorituskyvystä, mikä taas johtaa huonoon itsetuntoon. Jos taas syyttää vastoinkäymisiä epäonnesta ja katsoo menestymisensä johtuvan omasta taitavuudestaan, rakentuu positiivinen minäkuva, joka luottaa omiin kykyihinsä, mikä taas lisää myönteistä itsetuntoa. (Eliasson & Carlsson 1993,37.) Tuloksista käy ilmi käsitys, että naisen seksuaalisuus kypsyy samalla kun naisen itsevarmuus lisääntyy ja nuoruuteen liittyvä epävarmuus vähenee. Seksuaalisuuteen ei aikuisuudessa enää liity häpeää vaan siitä uskalletaan puhua ja omassa seksuaalisuudessa voi kehittyä edelleen. Oman kehonkuvansa hyväksyminen lisää seksuaalisen kokemuksen syvyyttä.

### 7.2.2 ”Joskus jopa jotkut haluaisivat olla täydellisiä”

Jokaisella haastateltavalla oli käsitys, että naiselle seksuaalisuuteen liittyvä kehonkuva, ulkonäkö ja laittautuminen, kuten tytöillekin. Vaikka naisen seksuaalisuuteen liittyvä jo itsensä löytämistä ja itsensä hyväksymistä, niin esiin nousi myös käsitykset, että joiden-

kin naisten voi olla vaikeaa hyväksyä itseään sellaisena kuin ovat. He eivät ole aina tyytyväisiä ulkonäkönsä eivätkä kehoonsa. Kehotyytymättömyys näkyy laihduttamisena kuten työilläkin. Kun naiset eivät tunne itseään kauniiksi, he voivat kokea, ettei heissä ei ole seksuaalisuutta ollenkaan. He eivät hyväksy itseään eivätkä kehonkuvaansa, vaan voivat esimerkiksi olla tyytymättömiä rintojensa kokoon. Eräällä haastateltavalla oli käsitys, että kun tyttö miettii rintojensa kokoa tai ovatko ne eriparia, niin nainen pohtii, miten raskaus vaikuttaa rintoihin, veltostuvatko ne ja mitä raskauden aikana ylipäätään tapahtuu. Haastateltavilla oli käsitys, että naisilla on paljon erilaista pohdittavaa liittyen ulkonäköön, raskauteen ja lasten saantiin, terveyteen ja kehoon.

*Naisella on sillai tietyt omat jutut, mistä se voi miettiä, että mitä sitä on kaikkee kokenut ja miltä se näyttää, joskus jopa jotkut haluaisivat olla täydellisiä, alkaa laihduttaa. Ja sit ne aattelee, et niil ei oo seksuaalisuutta ollenkaa ja ei tunne itseensä kauniiks. Ne aattelee, et keho ei oo sellanen ku pitäs. Ne ei oo silloin sujut ittensä kanssa. ja sit ne alkaa miettii, et toi on liian iso toi on liian pieni , toi on vähä tommonen ...mä en niin oo täydellinen.*

*Ne alkaa miettii kaikkee syvällisempiä asioita. Koska nuorena miettii tosiaan näitä kaikkia, sanotaan eripari ym. juttuja. Naisena totta kai miettii sitä, mitä tapahtuu, ku rinnat kasvaa ku on raskaana? Tuleeko hänelle löpöt rinnat vai posat vai, siin on tosiaan monta juttua: mitä tapahtuu sitte, jos mä oon raskaana, mitä sitte, jos mä saan keskenmenon tai saanko mä ikinä lapsia tai mitä jos mul on jokin tauti, pitää mennä sit ottamaan selvää. Niil alkaa tulee taas kaikkee muuta mieleen, et mitä pitäs, ne alkaa pitää huolta ittestänsä, koska alkaa vaihdevuodet.*

*Kai siihen kuuluu sekin, että näyttää hyvältä ja että kivat vaatteet ja että - No kokonaisuudessaan se laittautuminen.*

*Naisilla on just niin ku mä sanoin niin se jotenkin pukeutuminen ja semmonen ...en mä tiedä ...*

Tuloksista käy ilmi, että vaikka haastateltavilla on selkeä käsitys, miten itsensä hyväksyminen ja arvostaminen ovat tärkeä osa myönteistä seksuaalisuutta, he myös pohtivat, kuinka tämä ei toteudu käytännössä naisen elämässä. Naiset oppivat arvostamaan vartaloaan ulkoapäin eli siltä kannalta, mitä *toiset* pitävät viehättävänä ja kauniina. Mies tarkastelee vartaloaan ennen kaikkea sen toimivuuden kannalta. Naisvartalon ihanne on muuttunut hoikkuutta ihannoivaksi. Naiset ovat tyytymättömiä normaaliin vartaloonsa. He haluaisivat olla hoikempia ja painaa vähemmän. Naisen biologisella lisääntymistehävällä ei ole juuri arvoa tässä arvostusjärjestelmässä. Naisen kuukautiset, raskaus, imetys ja vaihdevuodet ovat hyvin yksityisiä toimintoja. Useimmiten vartalon muuttu-

nutta ulkonäköä ei pidetä ylpeyden ja ilon aiheena, vaan se voi herättää jopa kielteisiä tunteita. Myös naisen rinnat kytkeytyvät seksuaaliseen viehätysvoimaan ja niiden varsinainen tehtävä jää usein varjoon. Imettämiseen voi liittyä pelko, että rintojen arvo ”käyttämättömien” rinnalla alenee, koska niiden ulkonäkö muuttuu. (Eliasson & Carlsson 1993, 62–63.)

Yhden haastateltavan käsityksensä on, että aikuisena voi hyväksyä seksuaalisuutensa ”olla enemmän avoin” tai sitten voi olla sekin kokemus, että häpeää itseään. Kokee itsensä rumaksi ja epäonnistuneeksi tai ei pidä seksuaalisuuttaan hyvänä asiana vaan jopa syntinä. Oman seksuaalisuuden kokemiseen voi vaikuttaa mielentila ja elämäntilanne. Seuraavassa lainauksessa haastateltava kuvaa tilannetta, jossa henkilökohtainen kärsimys tulee esiin kehon kokemuksen kokonaispiirteinä, jolloin voi tuntea itsensä epätäydelliseksi ja kelpaamattomaksi jopa seksuaalisesti.

*Aikuisena voi olla enemmän avoin tai sitte voi sellanen että häpee itteensä, on nurkassa, ei kehtaa sanoo kellekään mitään. Istuu siel vaan, eikä uskalla ees kattoo peiliin. Ja varmasti niin ku niillä tuntuu tosi pahalta, et ne ei voi keskustella kenenkään kanssa. ... Et hänen äitinsä tai joku läheinen on kuollut ja se suree sitä ja sit se aattelee, että hän on itte samanlainen ruma, häl ei oo mitään, et hänen seksuaalisuutensa on ihan pepusta. Et ei oo mitään kaunista, et se aattelee, et toi on vaan, et menkatki on syntiä, et kaikki on syntiä, et kaikki mitä hällä on virhe, hän on tehnyt jotakin paha. Monilla on erilaisia mielipiteitä asioista. Riippuen, että missä mielentilassa.*

Nuorisoparometrin (2012) mukaan Maarit Leijola (2001) on tutkinut suomalaisen naisen ulkonäkötyytyväisyyttä. Kun kaikenikäistä väestöä edustavassa tutkimuksessa kysyttiin tyytyväisyyttä ulkonäköön, peräti puolet naisista toivoi olevansa paremman näköisiä. Ikävertailussa 18–29-vuotiaat erosivat huomattavasti tätä vanhemmista toivoessaan eniten olevansa paremman näköisiä. Tutkimuksissa on havaittu, että muutenkin hyvän näköisenä itseään pitävät toivovat muita enemmän olevansa vielä paremman näköisiä. Havainnot olivat johdonmukaisia myös Nuorisobarometrin tutkimuksen kanssa, jonka mukaan fyysisesti viehättävämmät ovat kiinnostuneempia omasta ulkonäöstään kuin vähemmän viehättävät (Hatfield & Sprecher 1986, 245). (Nuorisobarometri 2012, 94–95.)

### 7.2.3 ”Seksuaalihalut niillä on edelleen suurin piirtein samat ku teineillä”

Erään haastateltavan käsitys oli, että nainen haluaa edelleen kokea seksuaalisesti uusia asioita kumppanin kanssa ja nauttia seksuaalisuudestaan kuten nuorenakin. Toisen käsitys oli, että naisen halu seksuaalisuuteen olisi samanlainen kuin teini-iässä, mutta siihen liittyy kypsyyttä ja nainen hyväksyy itsensä. Hänellä on käsitys, että naista voi huolestuttaa pystyykö mies tyydyttämään hänet seksuaalisesti ja hyväksyykö hänen seksuaalisuuttaan, seksuaalista suuntautumistaan tai ruumiillista ja henkistä puolta.

*Seksuaalihalut niillä on edelleen suurin piirtein samat ku teineillä, että ei ne ajatukset sinänsä muutu.*

*Nainen voi miettiä, osaako mies tyydyttää häntä tarpeeks hyvin, sillai tai hyväksyykö hänen seksuaalisuutensa, tai niin ku siis seksuaalisen suuntautumisen, ruumiillisen puolen tai henkisen puolen, tai siis ihan kaiken.*

*Et ne halua vieläkin kokeilla, koska ne ei oo vielä vanhoja vaan ne on vasta naisia, aikuisia, jotka haluu vielä kokeilla jotain. Mun äitikkään ei ole vielä täydellinen seksuaalisuudessaan, se halua vielä kokeilla.*

Maija Kajanin (2006, 113) mukaan seksuaalinen motivaatio, tunne omasta seksuaalisuudestaan ja seksuaalinen halu perustuvat usein ei-seksuaalisille asioille: läheisyyden tunteelle, rakkaudelle ja kiintymyksen osoittamisen halulle, yhteisen fyysisen kokemuksen ilolle, sitoutumisen vahvistamiselle tai halulle olla hyväksyty ja haluttu. Haastateltavilla oli käsitys, että suhteessa koettu läheisyys ja hyväksytyksi tuleminen kokemukset ovat tärkeitä naisen seksuaalisuudessa ja ymmärrettiin hyvän itsetunnon merkitys, mutta samalla todettiin kuinka vaikea naisen onkaan hyväksyä itseään.

### 7.3 Haastateltavien käsitys omasta seksuaalisuudesta

Omasta seksuaalisuudesta kertominen alkoi kaikilla lähes samalla virkkeellä ”hmmm... no tää on aika vaikee kans”. Tytöt pohtivat sekä omaa seksuaali- että sukupuoli-identiteettiään. Yhden haastateltavan käsitys oli, että vähitellen sitä on alkanut miettimään tietoisemmin minkä tyylinen ihminen seksuaalisuudeltaan on. Jokainen haastateltava koki nyt olevansa heteroseksuaalinen. Eräs haastateltava toi esiin ajatuksen, että oman seksuaalisuuden kokeminen voi muuttua myöhemmin elämässä.

*Seksuaalinen suuntautuminen[heteroseksuaalisuus] on mulle selvä, et siinä mun ei oo tarvinu koskaa hakee itteeni. Koska kuulee niit kavereita, et ne ei tiedä minne niin ku ittensä laittas, mut mulle se on ollu helppoo asia, et mihin mä niin ku itteni laitan. Se on ollu ihan kiva asia, se on yksinkertainen ja sujunu helposti.*

*Sitä rupee ehkä nyt pikkuhiljaa enemmän itse miettii sitä niin ku tietoisesti, että minkä tyylinen ihminen on siinä asiassa.*

*Mutta mä en osaa kyllä sanoo ittestäni, vaikee käsite. Varmasti tulee pohtiin vielä monta vuotta. Tai koko ikänsä aina, että löytää sen, kun se voi muuttua kumminki.*

### 7.3.1 ”Kyl mä ihan naiseks tunnen itteni ainaski”

Jokainen haastateltavat pohti, kuinka feminiininen tai maskuliininen kokee olevansa. Eräs haastateltava totesi, että hän tuntee itsensä naiseksi, mutta omaa seksuaalisuutta on vaikea selittää. Toinen haastateltava koki löytäneensä itsestäni enemmän feminiinisemmän eli naisellisemmän puolen, vaikka on huomannut itsessään olevan myös maskuliinisia piirteitä.

*Kyl mä ihan naiseks tunnen itteni ainaski. Vaikea selittää.*

*Mä oon enemmän niin ku sillä feminiinillä puo tai sillain kauniisti ku sen sanoo, sillä enemmän naisellisemmalla puolella löytää itsensä. On sit tietenkä jotain asioita, joista huomaa et on niin ku onkin siellä vähä maskuliinisemmalla puolella, mut enemmän siellä feminiinisellä puolella siitä keskikohdasta.*

Naisellisuus on epämääräinen ominaisuus, jonka katsotaan lisäävän naisen viehätysvoimaa. Miehisä naisellisuus on sen sijaan paheksuttu piirre, joka voidaan yhdistää homoseksuaalisuuteen. Sanonta ”naisellinen” kuvaa henkilöä, jossa on mahdollisimman vähän piirteitä, jotka määritellään miehekkäiksi. Naisellisuuteen on eriaikoina kuulunut erilaisia ominaisuuksia joista kaikki eivät ole aina myönteisiä. Naisellisena on pidetty lempeyttä, herttaisuutta, mutta myös häijyyttä, ailahtelevaisuutta ja kateutta. Ruumiillisesti naisellinen on verrattuna mieheen pienempi, pehmeämpi ja heikompi. Naisellisuutta loukkaavia ominaisuuksia ovat jyrkyys, voima, karkeus ja kovuus. Naisellisuuteen on kuulunut aina myös seksuaalinen vetovoima. (Utrio 2001, 56–58.)

*Riippuu vähän, että jos on menossa johonkin, niin sitte ehkä on enemmän naisellinen. Mutta kyllä mä itte oon ehkä enemmän vähä poikamainen tai sillain et en mä laittaudu hirveen usein sillain paitsi et jos mä meen johonki.*

Pukeutuminen nostettiin esiin osana omaa naisellisuutta, siitä ei puhuttu osana omaa seksuaalisuutta. Eräs haastateltava koki, että hän ei normaalissa arjessaan laittaudu vaan on enemmän ulkoiselta tyyliältään maskuliininen, mutta erityistilanteissa hän haluaa korostaa naisellisuuttaan pukeutumisella ja laittautumisella. Pukeutumisella haluttiin tuoda esiin naisellisuutta sekä omaa persoonallisuutta. Toiselle haastateltavalle pukeutuminen on tärkeä osa itsensä ilmaisua, mutta omaa seksuaalisuuttaan hän ei halua korostaa, eikä hän pukeutumillaan myöskään halua miellyttää ketään. Hän ei halua käyttää seksuaalisesti paljastavia vaatteita, mutta hän pyrkii pukeutumaan erikoisella tavalla ja niin, että se tuntuu itsestä hyvältä ja että se myös jotenkin ilmentää häntä persoonallisesti. Hänen tavoitteenaan on, että jos joku hänestä kiinnostuu, niin hänestä pidetään sellaisena kuin hän on.

*[Haluatko sinä omalla pukeutumisella korostaa omaa naisellisuuttasi?] No tavallaan joo, mut mä en tee sitä niin sen takia että mä välttämättä haluaisin niin kun miellyttää sillä ketään muita. Esimerkiksi jos vaikka lähetään johonki tyttöjen kanssa, niin jollain saattaa olla hirveen jotkut paljastavat vaatteet taikka jotain. Niin mulla taas se on niin ku mä voi laittaa joku vähän erikoisemmat. Mulla se ei tavallaan ... mä ajattelen että, joka sitten muhun silmänsä iskee, niin se tulee tykkään musta sellasena kun mä oon, ja mä ilmennän itseeni siten miten musta tuntuu hyvältä, enkä niinku mitä mä ajattelisin, että toiset haluais.*

Yleisradion teettämän tutkimuksen mukaan suomalaisnaiset valitsevat vaatteensa ennen kaikkea käytännöllisyyden, siisteyden ja tilaisuuden luonteen mukaisesti. Naisista 87 % pitää tärkeänä sitä, että vaatteet ovat mahdollisimman mukavat päällä. Suurin osa naisista pyrkii myös pukeutumaan niin, että kehon huonommat puolet kuten esimerkiksi vatsamakkarat jäävät vähemmälle huomiolle. Vain 22 % naisista painottaa oman persoonallisuutensa esilletuomista pukeutumalla. Pientä seksikkyyden ripausta pitää erittäin tärkeänä osana pukeutumistaan vain noin joka kymmenes nainen. (Lappalainen 2009.)

Tutkimuksessa tytöt kokivat itsensä heteroseksuaalisiksi naisiksi ja halusivat korostaa erityistilanteissa persoonallisuuttaan ja naisellisuutta pukeutumisella, mutta eivät seksuaalisuuttaan. Toisissa asioissa tytöt havaitsivat itsessään myös poikamaisia ja masku-

nisia piirteitä. Arkipukeutuminen määriteltiin enemmän maskuliinisemmaksi, joka tarkoitti yleensä rentoa ja huoletonta housupukeutumista. Naista, joka haluavat pukeutua maskuliinisesti, ei yleensä tulkita transvestiitiksi, kuten taas naisen vaatteisiin (mekko, hame, sukkahousut, korkokengät) pukeutuvaa miestä määriteltäisiin. Laittautuminen oli tärkeää, kun lähdettiin ”johonkin”, mutta sitä ei tehty niinkään arjessa.

### 7.3.2 ”Mä oon ainaki siihen tyytyväinen nyt että mä oon nyt mä”

Jokainen haastateltava toi esiin, että omassa seksuaalisuudessa on tärkeää itsensä hyväksyminen. Sillä ei ole merkitystä, minkä kokoiset rinnat ovat, ja ”onko vatsaa vai ei”, kunhan kokee olonsa hyväksi ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Eräs haastateltava toi esille, että hänen rinnat ovat olleet yhteisen keskustelun aiheena. Hänellä on käsitys, että rinnat ja niiden esille tuominen on joillekin tärkeää, mutta hän ei häpeä pieniä rintojaan, vaan hyväksyy ne sekä oman kehonsa sellaisena kuin se on. Eräs haastateltava koki, että oma seksuaalisuus on aika hyvin tasapainossa ja hänen seksuaalisuutensa olevan kypsää vaikka hän onkin nuori.

*Mä oon ainaki siihen tyytyväinen nyt että mä oon nyt mä.*

*Oma seksuaalisuus itse asiassa aika, on sinänsä aika hyvin tasapainossa.*

*Olen huomannut, että oma seksuaalisuuteni on hyvin kypsää ja vaikka aatellaankin näin, et ei se tässä iässä voi olla. Ja sitten todellakin miesystävän kanssa voi jutella asiasta. Eli niinku pystyy keskustelemaan asiasta avoimesti, jos ei oo niin ku hävettävää, eikä pidäkään olla, koska se on ihan normaalia että on menkkavuotoa, on eri tissi kokoja, on isompi kroppasta, on pienempi kroppasta, loppu viime pitää olla ihan hyvä itteensä.*

*Mä oon ainaki tyytyväinen itteeni ja mä en aattele mitä muut aattelle musta. Mä oon itte hyväksyny mun omat juttuni ja sen, että mä oon erilainen. Mulla ei ole välttämättä esimerkiksi samankokoisia tissejä kuin mun siskolla tai mun äidillä, mä en ole kade niille. Mä pidän ihan omasta ittestäni. Joskus ärsyttää kun menkat sattuu väärälle viikolle, mut kyl sen sit ymmärtää, mut e-pillereillä voi siirtää menkkoja, mut mä en ihan suosittelle sitä, et jos niitä siirtää liian kauan, se voi aiheuttaa lapsettomuutta*

*Jos itensä mielestä on lihava, niin sitte voi olla sillain, ettei tunne itteensä seksikkääksi tai viehättäväksi. Mutta mulle on ainakin ihan sama onko mulla sitä vattaa vai ei, kun ittellä on vaan hyvä olla. On sinut itensä kanssa.*

*Ja sitten sekin on suuri keskustelun aihe [naurahdus] siis se, et mä oon ainakin niinku tällä hetkellä hirveen sinut oman kroppani kanssa. Esimerkiksi niin keskustellaan usein vaikka mun rinnoista, jotka on ihan mitättömät tai jotku*

*tuota taas niitä hirveesti esille. Mut mulle se ei oo niinku mikää elämän asia eikä niinku semmonen häpeällinen että...*

Sopeutuessaan muuttuvaan ruumiinkuvaansa ja pyrkiessään ymmärtämään omaa seksuaalisuuttaan nuori pohtii onko hän normaali vai ei. Ihminen on harvoin tyytyväinen siihen ruumiiseen, minkä on syntymästään saanut. Käsitys siitä, mikä on kaunista, periytyy neuvojen ja ohjeiden kautta tyttärelle. Kauneusihanteiden muuttuminen tapahtui ennen hitaasti sukupolvelta sukupolvelle ja niihin vaikuttivat filosofiset, uskonnolliset ja taloudelliset syyt. Nykyisin markkinat muuttavat ihanteita nopeaan tahtiin, koska aina on myytävä uusia tuotteita. Perinteen kautta siirretty kauneuskäsitys on muuttunut mainosten määrittelemäksi. Naisruumis on ollut kautta aikain maailman katsotuin kohde. Nykyinen kauneusihanne on muotoutunut suuntaan, jota harvalla on mahdollisuus luonnollisesti saavuttaa, mutta persoonallinen kauneus on periaatteessa jokaisen ulottuvilla. (Utrio 2001, 8, 11, 24.)

WHO:n Koululaistutkimuksen (2012) mukaan nuorten tyytyväisyys ulkonäkönsä vaikuttaa olevan hyvin kokonaisvaltaisesti yhteydessä moniin elämänalueisiin. Tyytyväisyys ulkonäköön korreloi elämään tyytyväisyyden kanssa. Tärkeä tulos oli myös havaita nuorten lapsuudenkodin vaikutus ulkonäkötyytyväisyyteen. Mitä paremmaksi lapsuudenperheen ilmapiiri koettiin, sen tyytyväisempiä nuoret ovat ulkonäkönsä. Vanhemmilta saatu myönteinen palaute ja kun vanhemmat ovat muistaneet kertoa rakastavansa lastaan, kehittävät lapsen myönteistä kehonkuvaa. Perheen yhdessä oleminen ja tekeminen, kannustava kasvatusta sekä vanhempien myönteinen palaute ja lapsen kokonaisvaltainen hyväksyminen vaikuttavat lapsen minäkuvaan ja itsetuntoon.

Tuloksista voi vetää johtopäätöksen, että jokaisen haastateltavan käsitys itsestään oli positiivinen ja he kokivat hyväksyvänsä kehonsa ja olivat siihen myös tyytyväisiä. Omassa seksuaalisuudessa ei koettu olevan nyt ongelmia, mutta omaa seksuaalisuutta pohdittiin vielä. Yksi haastatelluista koki, että hänen oma seksuaalisuutensa ei ole vielä puhjennut, koska hänellä on tällä hetkellä elämässään niin paljon muuta tärkeämpää, kuin miettiä omaa seksuaalisuuttaan.



*Mä luulen että mun seksuaalisuus tulee ehkä puhkeen jollain tavalla vasta myöhemmin, koska tällä hetkellä mun elämässä on niin paljon muita asioita mikkä on mulle niin ku tärkeitä.*

#### 7.4 Seksuaalisuuden merkitys omaan hyvinvointiin

Toisena tutkimustehtävänä oli selvittää millainen merkitys seksuaalisuudella on omaan hyvinvointiin. Seksuaalisuus koettiin tärkeäksi osaksi hyvinvointia. Jokaisen haastateltavan mielestä seksuaalisuus on osa hyvinvointia silloin, kun hyväksyy itsensä. Itsensä hyväksymiseen liittyi myös se, että voi olla ylpeä itsestään, ei häpeä itseään eikä ole ujo. Käsitteenä oli, että positiivinen asenne (*ilo*) tukee hyvinvointia ja seksuaalisuutta.

*Se on iloinen ja ylpee itsestään. Se on hyvinvoiva seksuaalisesti.*

*Se auttaa hyvinvointia, kun ei häpee itseensä. Eikä saa olla ujo.*

*Ilonen ja sillain että ei angstaa eli siis ei saa alkaa mököttää joistakin asioista, vaan pitää iloita asioista. Siis se, että niin ku et on ilonen ja tykkää itsestään. Se riittää siihen että on seksuaalisuus normaalia.*

Timo Aarnivaaran (2010, 31) mukaan me luomme oman henkisen, psyykkisen ja fyysisen olemuksemme *asenteilla*, joilla on merkitystä hyvinvointiimme. Asenteet ovat tapoja ajatella. Asenteensa voi myös muuttaa ja muutos tapahtuu usein oivalluksen kautta. Esimerkiksi myönteinen asenne kumpuaa hyvästä itseluottamuksesta, ja toisaalta tavoite nähdä myönteisesti lisää itseluottamusta. Voimme ajatella, että se miten me voimme, johtuu paljolti asenteistamme.

Tuloksissa tuli useaan otteeseen esiin häpeä. Kari E. Turunen (2005, 116–117) esittää, että herkkyys sosiaaliselle todellisuudelle johtuu *häpeästä*, joka vaikuttaa aina pinnan alla, vaikka sitä ei kokisi tietoisesti. Häpeä luo erityisen valppauden niille ympäristön vaatimuksille (tavat, arvot, ihanteet, normit, käsitykset, uskomukset, muotivirtaukset tai maailmankatsomus), joita erityisesti nuoreen kohdistuu aikuisten maailmassa ja vertaisryhmissä. Murrosiässä häpeän tunteet korostuvat. Vaatimukset ja herkistynyt häpeä sitovat nuoren viiteryhmiensä arvostuksiin. Häpeä liittyy myös läheisesti hyväksytyksi kokemisen tarpeeseen. Häpeä on usein voimakas yllyke noudattaa vallitsevaa moraalialia ja häpeättömyys eli piittaamattomuus ympäristön muodoista koetaan häiriötilana.

Häpeä voidaan kokea kiusallisena ja myös kipeänä tunteena. Yliherkkyys häpeälle voi johtaa siihen, että nuori alkaa vältellä sosiaalisia suhteita, jos esimerkiksi pelkää epäonnistumisia häpeän paineessa tai kokee häpeää omasta ulkomuodostaan (lihavuus, vammainen). Nuoruuteen kuuluu luonnollisena ujous, arkuus ja jopa yliherkkyys. Nuorten oma maailma voi olla välillä hyvin julmaa ja siellä kohdellaan huonosti ”epäonnistujaa”. Joskus syyllistytään suojelemaan omia arkoja kohtia saattamalla toinen häpeään. Kuitenkin häpeä ja sen sukulaistunne *syyllisyys* liittyvät moraalitietoisuuden vahvistumiseen, joka on tärkeä kehitysvaihe nuoruusiässä. (Turunen 2005, 118–119.)

Haastateltavien mielestä seksuaalisuudella on tärkeä merkitys hyvinvointiin silloin, kun ihminen voi seksuaalisesti hyväksyä itsensä ja olla jopa ylpeä itsestään, eikä ”häpeetteensä”. Sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuuluminen voi olla nuorelle suuri haaste. Sekä itsensä että muiden tietoinen hyväksyminen johtaa usein siihen, että myös muiden on helpompi hyväksyä sinut. Silloin ei myöskään anna niin paljon painoa sille, mitä muut sinusta ajattelevat. Kaikkinainen itsensä hyväksyvä asenne ja itsensä häpeämättömyys luovat pohjan hyvälle itsetunnolle, myönteiselle seksuaalisuudelle ja hyvinvoinnille.

Eräs haastateltavista totesi, että omaan hyvinvointiin kuuluu tietoinen panostus siihen, että elämässä on säännöllistä seksiä. Yksi haastateltava koki, että seksuaalisuuteen kuuluvat kaikki tunteet sekä positiiviset että negatiiviset ja kun seksuaalisuutta ajattelee, siitä tulee elinvoimaisempi olo. Eräs toi esiin sen, että hyvinvointia on se, että seksuaalisuudessa etenee rauhassa sekä tutkii sitä ja ottaa selvää siihen liittyvistä asioista.

*Säännöllistä seksiä ja ehkä siihen pitää itekin panostaa eikä vaa, että se on ns. päivän selvä asia. Panostus mun mielestä.*

*Se on semmonen niin ku aatellaan kaikki tunteet, kaikki positiiviset tunteet, mut siihen kuuluu myös negatiiviset tunteet. Tulee semmonen niinku vahvempi ja avautuneempi olo. Tai semmonen elinvoimaisempi olo tulee kun ajattelee sitä.*

*Pitää rauhassa edetä ja tutkia, ottaa selvää.*

Turusen (2005, 123–124, 127) mielestä seksuaalisuudesta tulee nuorelle uusi tärkeä elämysalue ja seksuaaliseen kehitykseen liittyy luonnollisesti monenlaisten tunteiden kirjat ja sävyt. Olennaista on, että tunteet jotenkin sisäistyvät eli muuttuvat persoonallisesti vaikuttavimmiksi ja jopa riipaisevimmiksi. Hän perustelee, että kokemamme maa-

ilma on tunteittemme ja halujemme mukainen, niiden heijastuma.”Tunteiden avartuminen ja sisäistyminen johtavat siihen, että nuorisoikäinen haluaa *elää omista tunnoistaan* käsin ja noudattaa *omia sisäisiä yllykkeitään*.” Tämä kehitys on osa nuoren itsenäistymistä. Koska nuoruuteen myös liittyy se, että nuori on *altis* ulkopäin tuleville vaikutteille, on tärkeää, että nuorille on tarjolla tietoa seksuaalisuudesta sekä seksuaalikasvatusta. Nykyinen kaupallinen ympäristö pursuaa seksuaalisia virikkeitä, joka voi joskus ilmetä nuoren yliseksuaalisena pukeutumisena ja käytöksenä. Kuten edellä haastateltu totesi, omaan seksuaalisuuteen tutustumisessa on hyvä edetä rauhallisesti tutkien, jotta seksuaaliset kokeilut eivät johtaisi häntä vaikeuksiin.

Yhdelle haastateltavalle seksuaalisuudella on merkitystä hyvinvoinnille silloin, kun pystyy puhumaan avoimesti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, myös siihen liittyvistä vaikeista asioista. Toiselle haastateltavalle seksuaalisuus on luonnollinen ja yksi tärkeä asia omaa hyvinvointia. Hyvinvointia on, että ottaa myös kumppanin seksuaalisuuden huomioon.

*On se niin, et pystyy puhuun niistä asioista, et ei jää omaan päähän vaivaa joku. Sit se, että voi olla tavallaan ylpee itsestään, sillain ettei niinku, en mä oikein...*

*Kyllä se on ihan luonnollinen asia ja niin, koen sen ihan luonnollisena ja yhtenä tärkeänä asiana sitte.*

*Niin, se on tosi huonoo, jos haluaa kaikki ittellensä. Se luottamus, se on tärkeätä. Muuten ei suhde toimi.*

Ihminen kaipaa syvästi yhteyttä toiseen ihmiseen ja sen yksi ilmentymä on eroottinen rakkaus. Koska seksuaalisuus tuo ilmi osaa sisintämme, se on merkittävä osa-alue myös turvallisuuden tai turvattomuuden lähteenä. Käyttääkö seksuaalisuutta hyväkseen vai käyttääkö sitä toisen hyväksi? (Aarnivaara 2010, 34.) Rakastumiseen voi liittyä myös syvät pettymykset ja kärsimykset.

Aarnivaaran (2010, 34–35) mukaan turvallinen seksuaalisuus ja parisuhde kumpuavat henkiseltä alueeltamme, joten olisi tärkeää ymmärtää, että sallisimme myös kumppanimme tulla sellaiseksi kuin hän on. Tämän kaiken sivutuotteena ihminen voi kokea olevansa onnellinen ja hyvinvoiva. Hän myös toteaa, että empatia eli kyky ymmärtää toisen mieltä, tunteita ja kokemuksia on ihmiskunnan merkittävimpiä taitoja, jollei jopa merkittävin.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että seksuaalisuus koettiin luonnollisena osana omaa hyvinvointia. Mutta se on myös kiihottava ja kiehtova aihe. Seksuaalisuus käsitteen sanoittaminen ja sen kokeminen omassa hyvinvoinnissa haastoi haastattelemani tytöt itsetutkiskeluun ja omien kokemusten tarkasteluun. Ihminen haluaa ymmärtää elämää ja itseänsä, mieluiten ääneen puhuen jonkun luotettavan ja ymmärtäväisen henkilön seurassa. Näin itsetuntemus kehittyy sekä omat kokemukset ja elämä ympärillä muuttuvat tutummiksi. (Turunen 2005, 134.)

*Siis ihan hyvältä, et sai ittekin välillä vähä mieltä, se ei ole vain sana vaan siihen liittyy paljon. Se on laaja alue ja et eri alueilta on paljon asiaa. Ja että joskus saa jutella niistä jonkun kanssa.*

*Taas älys, että seksuaalisuus on paljon muutakin. Aika laaja alue. Tavallaan oppi ittestäänkin uusia asioita, vaikka ei tavallaan uusia, niin kun ymmärsi. Tai tuli toisaalta niinku uusia. [Haastattelija: Mille alueelle koit saavasi uutta ymmärrystä?] Kokonaisuudessaan. Mutta se, että en mä ois uskonut, että pystyn näin avoimesti puhua jonkun ihan oudon henkilön kanssa.*

### 7.5 Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli millainen käsitys 15–20-vuotiaalla on seksuaalisesti hyvinvoivasta ihmisestä. Haastateltavia pyydettiin kuvailemaan, millainen on heidän mielestään seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen. Vastauksissa tuli esiin samoja teemoja kuin edellisessä tutkimuskysymyksen, jossa haastateltavat pohtivat seksuaalisuuden merkitystä omaan hyvinvointiin.

Jokainen haastateltava kuvaili seksuaalisesti hyvinvoivan ihmisen hyväksyvän itsensä ja muut sekä hän kunnioittaa itseään ja kumppaniaan. Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen ei häpeä itseään, vaan on ylpeä ja iloitsee itsestään ja seksuaalisuudestaan. Hän pystyy käsittelemään myös vaikeita asioita ja ymmärtää, että hyvinvointia ei ole vain se, että kaikki on aina hyvin ja asiat kunnossa. Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen on pystynyt käsittelemään ja hyväksymään elämänsä vaikeita kokemuksia ja asioita.

Yksi tytöistä kuvasi, että seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen nauttii seksistä ja hänellä on ihmisiä, joiden kanssa voi puhua ja jotka välittää ja joista itse välittää. Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen pystyy halailemaan ja olemaan kosketuksissa läheistensä kanssa. Toisen tytön mielestä seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen on tietoinen seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Hän ymmärtää seksuaaliterveyteen liittyvät perusasiat ja tietää, mil-

loin pitää hakea apua, jos on esimerkiksi seksitauti. Hän on vastuullinen omasta seksuaalisesta toiminnastaan itseään ja muista kohtaan.

*Se on ilonen ja ylpee ittestänsä, se ei häpee itseensä. Se on aina riemuissaan, jos tietää jonkun hienon asian tai jotain, kuulee jonkun ilosen asian. Joo vaikka et olet juur saanut positiivisen raskaustestistä, jos on riemuissaan, se on ihan hyvä juttu. Se on iloinen ja ylpee ittestänsä. Se on hyvinvoiva seksuaalisesti.*

*Itsellä on sellainen hyvä tunne, sä oot itsestä varma. Sitten niinku pystyt oleen sujut ittes kanssa, vahvistat sitä omaa oloas ja sitä omaa hyvää oloas. Pystys käsitteleen niitä vaikeitakin asioita, et ei olis semmon, et kaikki on ihanaa ja hienoo, et se on vaan se hyvinvointi. Vaan se et sä pystyt oleen sujut myös niitten vanhojen asioiden kaa ja niitten vähän vaikeempienkin kaa. Siis tällain mä sen niinku lyhyesti sanoisin ja nyt ajattelen.*

*Se tietenkkin, että nauttii siitä seksistä ja on kenen kanssa puhua. Ja on sekin, että on ihmisiä, ketkä välittää, ja itellä on ihmisiä kenestä välittää. Ja kyllä mun mielessä sekin, et pystyy halailee kaikkia niinku läheisiä ja on niinku kosketuksessa muutenki.*

*Semmonen ihminen, joka kunnioittaa itseään ja kunnioittaa kumppania ja lähimmäisiään. Hyväksyy itsensä ja muut. On niin kun tietonen seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tai sillain niinku terveystiedon kannalt, että tietää niinku, on semmoset perustiedot hallussa taikka että niin...mut et tietää, et voi hakee just apua jos on jokin tauti tai että pitää hakea. Vastuullisuus itsellä siitä omasta toiminnastaan, pystyy kantaa sen.*

*Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen on sellainen kel on itsekunnioitus kohdallaan, huolehtii itsestään ja voi muutenkin hyvin.*

Haastateltavien käsitys seksuaalisesti hyvinvoivasta ihmisestä on hyvin samanlaiset kuin ”Selkenevää!”-hankkeen Katriina Bildjuschkin ja Susanna Ruuhilahden tutkimuksen yhteenveto (s. 29). Haastattelemini tyttöjen kuvaus on myös yhtenevä WHO:n (2002) laatiman seksuaalisen hyvinvoinnin (seksuaaliterveys) määritelmän kanssa (s.35). Seksuaaliseen hyvinvointiin liittyy itsensä ja oman seksuaalisuutensa hyväksyminen. Oma seksuaalisuutta tulee myös olla mahdollista toteuttaa. Tärkeää on myös saada tuntee olevansa hyväksytty, mutta myös itse kunnioittaa kumppaniaan. Seksuaalisuudesta saa nauttia. Eli kuten WHO:n määritelmässä todettiin seksuaalinen hyvinvointi edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin sekä mahdollisuutta nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin ilman pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa.

Tutkimukseen osallistuminen oli tytöille uusi kokemus ja alussa jokaista ujoistutti. Kysymykset koettiin vaikeina. Oman seksuaalisuuskäsityksen avaaminen ja sen sanoittaminen oli tarvinnut paljon pohdintaa ja oman käsityksen tiedostamista. Tytöt kokivat, että seksuaalisuutta alkoi ymmärtää paremmin ja siitä tuli tietoisemmaksi. Palautteena tytöt kertoivat, että haastattelun edetessä jännitys oli poistunut ja heistä oli tuntunut mielenkiintoiselta pohtia seksuaalisuutta yhdessä vieraan aikuisen kanssa.

*Mun kohdalla oli seksuaalisuus vähän vaikee ymmärrettä ja sen ois saanu selitettyyn, mut jossain vaiheessa niin mä ymmärsin.*

*Alussa ujoistutti. Ja sitte kun yhtäkkiä rupee miettii tollasia asioita. Ei tullu sel-  
lasta ettei tykkäis, mutta tuli kyllä vähän vaikeita, et joutu vähän miettiin.  
Mutta se, että en mä ois uskonut, että pystyn näin avoimesti puhuun jonkun ihan  
oudon henkilön kanssa.*

*Musta oli hyvä vastata tai siinä just niinku ajatteli niitä asioita itse, et niinku  
mitä ei välttämättä ole koskaan ajatellut, et mitä mieltä on jostain asiasta, niin  
tuli ajateltua niitä. Sitten niinku tuli varmempi olo jotenkin, jollain tavoin sel-  
lanan turvallinen ja varmempi olo. Jotkut kysymykset oli sellasii vaikeempia ja  
niitä piti pohtia enempi, mut nekin oli vaan hyvällä tavalla, koska sitte piti sy-  
ventää sitä asiaa ja omaa ajattelua.*

*Ehkä joku tuntuu vähä siltä, että mitä mä tähän vastaan et oonko mä jotain  
mieltä, mut ku sitten oikeesti kun pohti sitä, niin sit tajusi, et on mul oikeesti  
mielipide siihen asiaan. Et sillain ahaa!*

*Se oli ihan jotenkin avaavaa miettiä tavallaan niinkun omia ihmissuhteita ja tai  
miten itte toimii ja miten muut toimii ja tavallaan määrittää sen, kuka minä  
olen jollain tavalla. Pystyi kertomaan kyllä vastauksia ettei tullut mitään epä-  
miellyttävää.*

Tyttöjen antaman palautteen perusteella voi todeta, että heidän seksuaalinen tietoisuus parani, kun he haastattelukysymysten kautta pohtivat seksuaalikäsitystään. Toisin sanoen haastattelu (seksuaalisuuden puheeksiottaminen) lisäsi käsitteen seksuaalisuus sekä oman seksuaalisuuden ymmärtämistä. Seksuaalisuuskäsitteen avaaminen lisäsi myös itsetuntemusta.

## 8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkijalla on kolme erisuuntaista perusvelvollisuutta, velvollisuus tuottaa luotettavaa tietoa maailmasta, velvollisuus ylläpitää tieteellistä julkisuutta ja velvollisuus kunnioittaa tutkittavien oikeuksia (Mäkelä 2005, 386). Olen pyrkinyt työssäni rehellisyyteen ja läpinäkyvyyteen. Tutkimuksen vaiheiden kuvauksessa olen tuonut esiin ne perustelut, jotka ovat ohjanneet valintojani ja tekemistäni. Olen pyrkinyt lähteiden tarkkaan kirjaamiseen sekä käyttämään alkuperäistä ja luotettavaa lähdettä.

Olen pyrkinyt työssäni noudattamaan Diakin tutkivan ammattikäytännön eettisiä arvoja. Ihmistutkimuksen ensimmäinen pääperiaate on, että tutkimusta ei tehdä salaa eikä vastoin tutkittavien tahtoa. Olen pyytänyt luvan tietoja antavilta henkilöiltä ja informoinut heitä työni tarkoituksesta ja tavoitteista. Olen sitoutunut aineiston käytössä ja säilyttämisessä siihen, ettei materiaali joudu muuhun kuin siitä sovittuun tarkoitukseen. Olen huolehtinut tietosuojasta siten, ettei yksittäisiä henkilöitä voi tunnistaa ja raportissa asiat on kirjoitettu siinä muodossa kuin tutkimusongelmien käsittelyn näkökulmasta on oleellista. Kaikesta haastatteluaineistosta on jo poistettu kaikki henkilötiedot ja raportoinnissa on huolehdittu anonyymiyden säilymisestä. (Mäkelä 2005, 388; Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 12–13.)

Tutkimuksen aihe on intiimi, kun tutkitaan käsitystä seksuaalisuudesta. Haastattelutilanteessa olen pyrkinyt siihen, että se ei tuottaisi haastateltaville stressiä eikä muuta minäkuvaa. Tutkimusraportissa olen kiinnittänyt erityistä huomiota, että kenellekään haastatteluun osallistuneelle ei tule minkäänlaisia seuraamuksia ja esimerkiksi häpeää tutkimukseen osallistumisesta. Heidän anonyymiutensa on taattu eikä mikään hyvin henkilökohtaista kommenttia ole lainauksena.

Haastattelemi työt antoivat minulle palautetta haastattelun jälkeen. Jokainen kertoi lähes saman tarinan, että heitä oli aluksi jännittänyt haastattelu ja sanelukoneen käyttö. Haastattelun edetessä heidän jännityksensä oli mennyt pois ja he kokivat, että minulle oli helppo puhua. He kertoivat olevansa yllättyneitä, että pystyivät puhumaan näin intiimistä asiasta vieraan kanssa. Haastattelu oli myös lisännyt heidän tietoisuuttaan seksuaalisuudesta, mitä he siitä ajattelivat ja miten sen käsittivät. Näitä asioita he eivät olleet ennen pohtineet kenenkään aikuisen kanssa. Jokainen kertoi olevansa tyytyväi-

nen, että sai osallistua tutkimukseen. Heistä oli ollut mielenkiintoista pohtia seksuaalisuuttaan.

Olen aina pyrkinyt työssäni ihmisen kunnioittamiseen ja erilaisuuden ymmärtämiseen. Pyrin kohtaamaan haastateltavani tasa-arvoisesti, oikeudenmukaisesti ja vuorovaikutuksessa dialogisuuteen pyrkien. Opinnäytetyön tekeminen on antanut tietoa seksuaalisuuden monimuotoisuudesta ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien ihmisten elämäntilanne on avautunut uudella tavalla ja olen tullut tietoiseksi heidän vaikeuksistaan yhteiskunnassamme, jossa vallitsee heteronormatiivinen katsantokanta elämään ja sen ilmiöihin. Ihmiskäsitykseni on humanin-kognitiivis-kristillinen. Ihminen on ainutlaatuinen, jokainen on ihme, tiedostava, empaattinen, oppivainen, rakkautta janoava, erehtyväinen, yhteisöllinen ja seksuaalinen -olento. Tämä työ on avartanut ihmiskäsitystäni ja työskentelyäni, jota tulen jatkossa arvioimaan kriittisesti pyrkien asiakastyössä sukupuolisensitiiviseen työotteeseen ja ohjaukseen. Haluan myös työlläni tuoda näkyviin kriittistä asennetta vallitsevaan heteronormatiivisyyteen sekä rohkaista hyvinvointityössä toimivia ottamaan työskentelyssään rohkeasti puheeksi myös seksuaalisuuden, koska se on osa ihmisen hyvinvointia. Haluan myös haastaa lukijat pohtimaan omaa seksuaalikäsitystään ja sitä, miten he suhtautuvat seksuaalisuuden monimuotoisuuteen.

Tutkimuksen luotettavuudella ja pätevyydellä eli validiteetilla tarkoitetaan perinteisesti tutkimusmenetelmän kykyä selvittää sitä, mitä sillä oli tarkoitus selvittää. Tulokset osoittivat, että saatu tieto vastaa vallalla olevaa teoriaa. Laadullisen aineiston luotettavuus riippuu siitä, kuinka ne vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisuissaan tarkoittamia merkityksiä. Olen tyytyväinen, että valitsin aineistonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun haastattelun, koska samojen kysymysten esittäminen jokaiselle haastateltavalle takasi aineistossa aiheen pysymisen samana jokaisen haastateltavan kohdalla. Sain kerättyä aineiston, jota oli hyvä työstää ja se myös määrällisesti pysyi hyvin hallittavana. Olen säilyttänyt sitaateissa haastateltavien murteen. En ole editoinut sitaatteja. (Tutkimuksen validiteetti i.a.)

Ruusuvuori ja Tiittula (2005, 22–23) toteavat, että tutkimushaastattelulla on oma erityinen tarkoitus ja osallistujaroolit. Haastattelijana pyrin olemaan tietämätön osapuoli, tieto on haastateltavalla. Haastattelut tein tutkijan roolissa minun aloitteesta ja ohjasin keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. Pyrkimyksenäni oli, että haastattelijalla on tiedon kerääjän rooli ja haastateltavalla tiedon antajan rooli. Koehaastattelusta oppineena



painotin tytöille haastattelun alussa sitä, että olen kiinnostunut heidän ajatuksistaan, käsityksistään sekä kokemuksistaan seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden merkityksestä hyvinvointiin.

Tutkimushaastattelu rakentuu kysymysten ja vastausten varaan ja kysymykseen yleensä veloitetaan vastaamaan, joten jos haastateltava ei vastaa kysymyksiin, hän ikään kuin rikkoo tätä yhteistä sääntöä. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 27.) Koska tutkin ihmiselle hyvin intiimiä aluetta, tässä tutkimuksessa työillä oli lupa olla vastaamatta, jos vastaaminen tuntui liian kiusalliselta. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 30) mukaan niissä tilanteissa, joissa haastateltava on epävarma sanottavastaan, haastattelijan kannustavat kommentit voivat vaikuttaa siihen, mitä asioita haastateltava päätyy ottamaan esille ja mitä jättää kertomatta. Vastaus ei siten ole itsenäinen tuotos, vaan haastattelija voi houkutella sen esiin ja se muotoillaan yhdessä. Tytöt kaipasivat toisinaan rohkaisua sanoa asioita, kun epäröivät, kuuluvatko ne seksuaalisuuden piiriin tai kokivat asian nolona ja hävettävänä. Haastattelijana annoin kannustavia kommentteja, osoitin sanoman ymmärtämistä ja kehotin jatkamaan. Tuloksia analysoidessani huomasin kuitenkin, että avustava kysymykseni *Mikä voi olla haastavaa tytölle omassa seksuaalisuudessaan?* ei ollut riittävän avoin. Se johdatti haastateltavan pohtimaan seksuaalisuutta ongelmajohdoisesti. Mutta toisaalta omat intressini oli saada tietoa, mitkä asiat pohdituttivat nuorta seksuaalisuudessa.

Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 30–31) mukaan haastattelijan osuus haastateltavan puheen muotoilussa ja siinä tuotetuissa merkityksissä voi olla suuri esimerkiksi silloin, jos haastattelija tuottaa itse vastauksia, jotka haastateltava vahvistaa. Tämä vaikuttaa kielteisesti kerättävien tietojen luotettavuuteen. Kiinnitin itse asiaan erityistä huomiota koehaastattelun jälkeen, jota analysoidessani huomasin, että olin pyrkinyt auttamaan haastateltavaa muodostamaan vastauksiaan. Tutkimuksestani saamat tulokset ovat minun tulkintoja tutkimastani ilmiöstä. Olen kuitenkin pyrkinyt osoittamaan, miksi olen päätenyt luokittelemaani aineistoon ja tuloksista tekemiini johtopäätöksiin. Tutkimuskysymykset muotoutuivat taustateorian pohjalta. Minulla oli ennako-odotus, että seksuaalisuudella on tärkeä merkitys ihmisen hyvinvoinnissa, jonka myös tutkimukseni tulokset todistivat. Tutkimukseni ilmeisin puute on yleistettävyyys. Viiden tytön haastattelu on pieni otos ja tutkimukseni ei tarkoita, että kaikilla 15–20-vuotiailla olisi esitetty käsitys seksuaalisuudesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin.

## 9 SEKSUAALISUUS YMPÄRILLÄMME JA SISÄLLÄMME

*Avoimena ja uteliaana elämä avartuu ja löytää aromin,  
yhdistä kokemukset hetkiin.*

*Elämisen taito itsessämme, muissa.*

*Uusia heijastuksia.*

*Ymmärtää erilaisuutta, pienistä osista koostuvaa maailmaamme.*

*Hahmottaa kokonaisuuksia, yksityiskohtia.*

*Maaailma ympärillämme, sisällämme.*

*Ikkuna, johon heijastuu liike.*

*Avoim ikkuna,*

*valon ja varjon häilyvässä rajassa.*

*(Risto Ranta i.a.)*

Tämä opinnäytetyö on ollut minun ikkuna nähdä seksuaalisuus ympärilläni ja sisälläni. Se on auttanut näkemään seksuaalisuuden yksityiskohtia, kokonaisuutta ja erilaisuutta. Avoimena ja uteliaana lähdin tälle tutkimusmatkalle, jonka avulla tavoitteenani oli kehittää asiantuntijuuttani seksuaalisuuden merkityksen ymmärtämiseksi osana hyvinvointia ja hyvinvointityötä ja kehittää taitoani seksuaalisuuden puheeksi ottamisessa asiakastyössä. Työ on opettanut minua ymmärtämään seksuaalisuuden monimuotoisuutta.

Seksuaalisuus on käsitteenä hyvin moninainen. ”Selkenevää!” -hankkeessa tuotiin esille, että erityisesti seksuaalikasvatuksessa pidetään usein itsestään selvänä, että jokainen tietää, mitä seksuaalisuus tarkoittaa. Sitä ei koeta tarpeellisenä määrittää tai avata, vaan sen kerrotaan olevan laaja termi ja ominaisuus, joka kuuluu ihmisen elämään syntymästä kuolemaan. Tämän jälkeen luotetaan siihen, että kaikilla on sanasta yhdenmukainen kokemus tai ajatus. Tutkimuksessani haastateltavat totesivat, että käsitteen seksuaalisuus sanoittaminen oli alussa tuntunut haastavalta ja vaikealta, mutta oli tuntunut hyvältä pohtia sitä ääneen toisen ihmisen kanssa. Asiakastyössä seksuaalisuuden puheeksiottaminen voi alkaa käsitteen seksuaalisuus määrittämisellä.

Aiheena seksuaalisuus on ajankohtainen, koska lasten ja nuorten hyvinvointimittareiden tulosten perusteella yhä useampi nuori on kokenut seksuaalista kaltoinkohtelua. Nuorilla on halu ja tarve keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja seksuaalisuuden keskustelukanaviksi nuoret valitsevat esimerkiksi MLL:n Lasten ja nuorten puhelimen. Tytöillä ja pojilla yleisimmät keskustelun aiheet jutustelun jälkeen olivat seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset, esimerkiksi tytöillä tytöstä naiseksi – pohdinnat ja pojilla itsetyydytys.

Raportti toi myös kriittistä palautetta lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Kohtaamiset ammattiauttajan kanssa ovat olleet pettymyksiä, koska lapsilla ja nuorilla on ollut kokemus, että he eivät ole tulleet kuulluksi eivätkä autetuksi. (MLL 2011.) Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli, että olen halunnut vastata nuorten haasteeseen ja kehittää taitoani seksuaalisuuteen liittyvien asioiden puheeksiottamisessa nuorten kanssa. Haastateltavanani oli viisi 15–20-vuotiasta tyttöä, joiden puberteetti oli jo ohi ja he olivat kehityksessään ns. aikuisuuden kynnyksellä. He olivat irtaantumassa lapsuuden perheestään ja olivat itsenäistyviä nuoria naisia. Tytöt pyrkivät vastauksissaan avoimen rehellisesti sanoittamaan niitä käsityksiään, joita heillä liittyi seksuaalisuuteen.

Nuoret naiset elävät tänä päivänä aktiivista seksuaalista elämää. Esitin työni alussa kysymyksen tukeeko tieto, jota tarjotaan, tyttöjen hyvää itsetuntoa ja positiivisen kehonkuvan muodostumista? Haastattelemini tyttöjen vastauksista voi päätellä, että heidän kohdallaan tukee. Tytöt avasivat seksuaalisuuskäsitettä monipuolisesti ja laaja-alaisesti. He suhtautuivat positiivisesti omaan seksuaalisuuteensa sekä omaan kehonkuvaansa. Vastauksista voi tehdä johtopäätöksen, että tytöillä oli hyvä itsetunto. Tytöillä oli selkeä käsitys, että sekä tytöille että naisille kehonkuvalla on suuri merkitys kokemukseen seksuaalisesta viehättävyydestä. Itsevarmuuden lisääntyminen ja nuoruuteen liittyvän epävarmuus väheneminen sekä oman kehon hyväksyminen lisää seksuaalisen kokemisen syvyyttä ja seksuaalista hyvinvointia.

Hyvinvointityössä itsetuntemuksen ja itsensä hyväksyminen eli hyvän itsetunnon löytäminen ovat usein ohjauksen keskeisimpiä tavoitteita. Asiakastyössä juuri tässä avautuu myös paikka keskustella seksuaalisuudesta, miten kokee itsensä ja pystyykö ilmaistamaan sitä sukupuoliroolia, joka tuntuu itselle oikealta. Vaikka tässä tutkimuksessa en

käsittele seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia, niin todellisuutta on se, että elämäntilanteet nostavat pintaan aina uusia haasteita ihmisenä oloon ja erityisesti seksuaalisuuteen, joka on yksi haavoittuvinta osaa minuuttamme.

Tyttöjen huomio, että seksuaaliseen hyvinvointiin kuului myös negatiiviset asiat, ilahdutti, koska hyvinvointia ei ole vain se, että kaikki on aina hyvin ja asiat kunnossa. Elämässä seksuaalinen hyvinvointimme voi ajoittain järkkyyä. Arjen haastavissa ja stressaavissa tilanteissa tai kun ihminen voi pahoin, hänellä ei aina ole voimavaroja toteuttaa seksuaalisuuttaan, koska kaikki energia voi kulua stressaavan elämäntilanteen selvitteilyyn. Seksiminen tutkitusti auttaa laskemaan stressiä ja lisää energiaa, mutta koska aivot ovat tärkein sukupuolielin, seksiminen suuressa stressitilanteessa ei aina onnistu varsinkaan naisilla. Miehet pystyvät paremmin ”purkamaan paineita” seksin kautta. Mutta huomioitavaa on, että seksuaalinen hyvinvointi ei tule vain seksimisestä, vaan jo kumppanin lähelle meneminen vaikka ”sylihoitoon” vaikuttaa meihin hyvin positiivisesti. Lapsiperheiden kanssa keskustelu siitä, miten vanhemmat pääsevät toteuttamaan seksuaalisuuttaan arjen kiireessä ja keinojen etsiminen tähän, voi olla hyvää ennaltaehkäisevää perhetyötä.

Laittautuminen on kuulunut kautta historia ihmisen kulttuuriin olennaisena osana, jota ovat sanelleet ajan kauneusihanteet ja muoti. Naisella ja miehellä on ollut oma tapansa koristella kehoaan, mutta eläinmaailmassa yleensä uros on värikkyydessään ja komedessaan se, joka herättää erityistä huomiota, naaran jäädessä väriykseltään hyvin maanläheiseksi. Nuorisokulttuuriin olennaisesti liittyvässä musiikkimaailmassa seksuaalisuutta korostetaan rohkealla eroottisella pukeutumisella ja meikillä sekä käyttäytymisellä. Medialla on suuri vaikutusta seksuaalisuuden mallintamisessa. Kouluissa on jouduttu käymään jopa keskustelua siitä, millainen pukeutuminen on suotavaa, koska tyttöjen niukka naisellisia muotoja korostava pukeutuminen on koettu jopa seksuaalisesti häiritsevänä. Elina Oinas (2011, 305) kysyi, ketä tai keitä varten tytöt laittautuvat? Tässä tutkimuksessa tähän vastattiin, että tytöillä on paine tuoda itseään esille ja rohkealla pukeutumisella pönkitetään itsetuntoa sekä halutaan näyttää ikäistään vanhemmalta ja kokeneemmalta. Laittaudutaan siis itseä ja muita varten, jotta minua katsotaan tai laittautumisen taakse voidaan myös kätkeytyä.

Seksualisoituneen ja pornografisoituneen median kautta nuorille välittyy jatkuvasti kuvastoa, jonka on todettu koventavan myös nuorten sukupuolikulttuuria (Näre 2006, 74).

Nykyisin myös tytöt voivat kokea seksuaalisesta kokemattomuudesta eräänlaista painetta, vaikka yleisesti se on ajateltu olevan poikuudesta kärsivien poikien ongelma. Taakse jäänyttä elämää suomalaisessa kulttuurissa on neitsyyden ihannoiti, mutta se on edelleen musliminaiselle asetettu ehdoton vaatimus. Sinkkuus on muotia. Seurustelussa tytöt haluavat etsiä seksikumppania, jonka kanssa voi pitää hauskaa ja kehittää omaa seksuaalisuuttaan ilman sitoutumista.

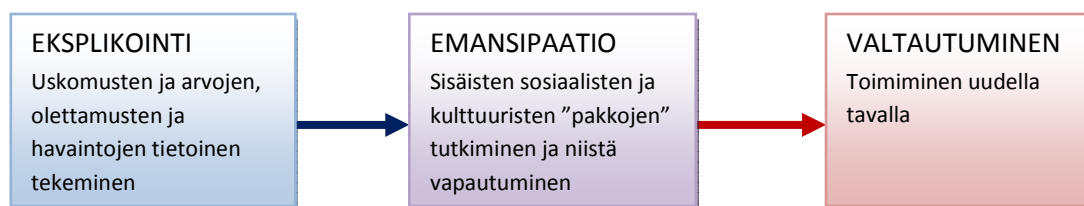
Nuoret hakevat tietoa seksuaalisiin kysymyksiin mm. mediasta (nuortenlehdet, Internet). Aiheina teinitytöille suunnatussa mediassa on juuri laittautuminen (hiustyyli, meikkaaminen, muotivaatteet) ja ihmissuhteet, mutta sieltä haetaan myös neuvoja ja ohjeita intiimeihin pulmiin, joista keskusteleminen koetaan vaikeaksi aikuisten tai jopa ystävien kanssa. Nuoret jakavat henkilökohtaisia kokemuksiaan median välityksellä.

Opinnäytetyöni kautta olen oppinut, että ohjaajana on tärkeää tiedostaa, että usein maailma on erilainen naisille ja miehille sekä erityisesti ei-heteroille ihmisille. Asiakastyössä tämä tulisi tunnistaa ja tutkia niitä ja niihin liittyviä reaktioita yhdessä asiakkaan kanssa. On hyvä ymmärtää ihmisten erilaisuutta, mutta myös naisen ja miehen erilaisuutta, ja arvostaa sitä myös rikkautena. Terapeutti Britt-Marie Perheentupa on todennut, että tasa-arvo ajattelu tuhoaa sekä miehen että naisen ja tekee meistä onttoja elämän suorittajia. Erityisesti Perheentupa kannustaa naisia säilyttämään oman sukupuolensa viisauden. Hän varoittaa, että voimme huomaamattamme pönkittää patriarkaalista valtaa eläessämme miehisyden vääränlaisen ihailussa. (Kumpula & Malinen 2007, 32.) Opinnäytetyöni kautta opin, että asiakas määrittää itse oman sukupuolisuutensa ja sukupuoli-roolinsa sekä seksuaalisuutensa, sillä oma oletamus voi osua harhaan.

Sukupuolisensitiivisyys on sitä, että ohjaajana on tietoinen niistä biologisista, psykologisista, sosiaalisista ja myös seksuaalisista kysymyksistä, jotka vaikuttavat yleisesti naisten ja miesten asemaan yhteiskunnassa. Oma ammattitaito näissä kysymyksissä on ylläpidettävä jatkuvasti. Sukupuolisensitiivisyys on elinikäistä oppimista. On tärkeää tiedostaa ja olla tietoinen sukupuoleen liittyvistä kielellisistä ja ei-kielellisistä prosesseista sekä ohjaussuhteeseen liittyvästä vallasta. Asiakastyössä on hyvä käyttää ei-seksististä kieltä ja tiedostetaan asiakkaan mahdolliset omat oletukset ja arvot, joita pyritään tuomaan tietoisuuteen yhdessä asiakkaan kanssa. Esimerkiksi kun havaitsee asiakkaan kuuluvan tiettyyn kulttuuriin tai ryhmään, ohjaajalla on mahdollisuus astua asiakkaan ainutkertaiseen maailmaan. Oman ammattikäytännön kehittämistä on, että

pyrkii aktiivisesti purkamaan sukupuoleen perustuvia institutionaalisia ja yksilöiviä käytäntöjä. (Nummenmaa & Korhonen 2000,81.)

Tässä opinnäytetyössä olen pyrkinyt kriittiseen reflektion prosessiin suhteessani seksuaalisuuteen ja seksuaalisuuden kohtaamiseen asiakastyössä. Ns. itsereflektoinnissa omaa toimintaa tarkastellaan kriittisesti eräänlaisena sisäisenä puheena tai ajatustoimintana jotain teoriaa, toiminnan tavoitetta, arvoja ym. vasten (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 107–108). Kriittinen reflektio alkoi omien olettamusten ja uskomusten alkuperän ja pätevyyden tutkimisella. Etsin tietoa seksuaalisuudesta ja seksuaalisuuden monimuotoisuudesta. Havaitsin oman heteronormatiivisen ajatteluni ja että pidin sitä luonnollisena ja asiaankuuluvana. Kuvio 4 havainnollistaa kriittisen reflektion prosessia, jonka vaiheet ovat: eksplikointi, emansipaatio ja valtautuminen. (Nummenmaa & Korhonen 2000,76.)



KUVIO 4. Kriittinen reflektio (Nummenmaa & Korhonen 2000,76.)

Eksplikoimalla (= *sanoa suoraan, selittää selvästi*) uskomuksiamme, olettamuksiamme ja arvojamme samalla tutkimme niiden alkuperää. Tämä tutkimusprosessi antoi minulle mahdollisuuden arvioida, muuttaa, laajentaa ja määritellä uudelleen käsitystäni seksuaalisuudesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Emansipaatioprosessissa vapaudumme sisäisesti, itse määrittelemistämme uskomuksista, arvoista ja olettamuksista sekä sellaisista pakoista ja sosiaalisista realiteeteista, jotka estävät meitä tekemästä merkityksellisiä valintoja elämässämme. Kun emansipaatio on saavutettu, vapaudutaan toimimaan uudella tavalla. (Nummenmaa & Korhonen 2000,77.) Haluan tämän työn opettamana olla kohtaamassa asiakkaitani avoimella arvostavalla asenteella, pyrkien tietoisesti ole-

maan tekemättä hetero-olettamuksia, vaan kuuntelen sukupuolisensitiivisesti asiakkaan kertomusta itsestään ja tilanteestaan.

Seksuaalisuutta on tutkittu ja tutkitaan edelleen paljon. Koska tässä tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan tyttöjen seksuaalikäsitystä ja millaisena he kuvaavat seksuaalisesti hyvinvoivan ihmisen, vastaava tutkimus myös poikien parissa olisi kiintoisa ja erityisesti päästä vertailemaan, onko tyttöjen ja poikien käsityksissä eroa. Myös tutkimus seksuaalista kaltoinkohtelua kokeneiden nuorten seksuaalisuuskäsityksestä ja miten he kokevat seksuaalisuuden osana hyvinvointiaan toisi arvokasta tietoa hyvinvointityötä tekeville.

Pohdituttamaan jäi myös Sari Näreen esittämä kommentti, että kulttuurin seksualisoituminen on johtanut siihen, että seksuaalisuus tulee nuorille pitkälti annettuna sen sijaan että he saisivat sen itse löytää, joka taas voi johtaa mentaalisella tasolla mielikuvien köyhtymisestä ja mentalisaatiokyvyn heikkenemiseen. Miten tämä on vaikuttanut nuorten seksuaalisuuskäsitykseen. Kokevatko nuoret itse, että seksualisoitunut kulttuuri riistää heiltä mahdollisuuden löytää itse oma sukupuoli- ja seksuaali-identiteetti ja seksuaalisuus?

Myös alussa esittämäni Jussi Nissisen ihmettely, miksi seksuaalisuuteen sekä erityisesti seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden moninaisuuteen perehdytään niin vähän, jäi pohdituttamaan. Vai onko tämä tilanne ollut vain minun kohdalla, sillä minun muistissani ei ole, että sosionomi (AMK) eikä sosionomi (ylempiAMK) koulutuksiini olisi sisältynyt opetusta seksuaalisuudesta. Valmistuin sosionomiksi Diakin Porin yksiköstä vuonna 2000. Diakista valmistuneiden opinnäytetöistä löytyy kuitenkin lukuisia töitä hakusalla seksuaalisuus, joten opiskelijat ovat itse osanneet tarttua korjaavasti tilanteeseen. Toivottavasti tilanne on muuttunut, sillä seksuaalisuuteen perehtyminen olisi tärkeää hyvinvointityön ammattilaisille. Kiintoisaa olisi tehdä kartoitusta, miten paljon seksuaalisuudesta opetetaan ammattikorkeakoulujen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan koulutusohjelmissa ja onko opetusta riittävästi.

Tutkimukseni on virittänyt minut kehittämään edelleen keinoja, joilla asiakkaan kanssa avautuisi mahdollisuus keskustella seksuaalisuudesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Erityisesti toiminnallisena menetelmänä olen lähtenyt kehittämään pesäpuu ry:n tunnepyörätyöskentelyä niin, että tunteet liitetään seksuaalisuuteen. Tunnepyörä on erilaisista värikkäistä kankaista tehty 12:een eri tunnelohkoon jaettu pyöreä ”matto”, jonka

halkaisija on n. 155 cm. Jokaisessa lohkossa on tasku tunnekorttia varten. Pakettiin kuuluu 20 tunnetaskuun kuuluvaa tunnekorttia. Tunnepyörän tarkoituksena on auttaa ymmärtämään ja ilmaisemaan erilaisia tunteita ja rohkaista jakamaan omia kokemuksiaan. (Pesäpuu ry, i.a.) Seksuaalisuuden puheeksiottamisessa se voisi toimia seuraavasti: Miten tunne *pelko (ilo, häpeä, viha...)* voi liittyä seksuaalisuuteen?

Risto Rannan runo *Heijastus meissä* tuli minulle rakkaaksi tämän opinnäytetyön tekemisen aikana. Sateen takana, metaforia ja rentoutumista – cd:tä kuuntelin usein rentoutuakseni ja saadakseni ajatukseni järjestykseen tai kun aamuyöstä aivoni heräsivät kesken unien työstämään työtäni.

*Haluan lopuksi kiittää perhettäni, erityisesti miestäni Markkua sekä rakkaudenhedelmiämme Jania, Iiroa, Juusoa, Jeremiasta, Aaroa ja Emiliaa jaksamisesta kestää äitiä, joka on joutunut seksuaalisuuden syövereihin. Kiitos myös ystäväilleni, jotka olette jaksaneet kuunnella, kantaa ja kannustaa.*

*Omistan tämän työn lapsenlapsilleni Jadessalle, Viljamille ja Vilille, jotka syntyivät tämän opinnäytetyön tekemisen aikana.*



## LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aaltonen, Sanna 2011. Tytöt ja maine. Teoksessa Karoliina Ojanen, Heta Mulari ja Sanna Aaltonen (toim.) Entäs tytöt, johdatus tyttötutkimukseen. Jyväskylä: Bookwell Oy, 269–304.
- Aaltonen, Sanna 2006. Tytöt, pojat ja sukupuolinen häirintä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiologian laitos. Julkaisun nimiösivu. E-Thesis. Viitattu 15.11.2012.
- Aarnivala, Timo 2010. Ihminen ihmisenä. Logoterapeuttinen näkökulma ihmisenä olemiseen. Teoksesta Katrina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti (toim.) Selkenee! Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimeen julkaisuja 6/2010, 29–36.
- Aho, Tuulia; Kotiranta-Ainamo, Anna; Pelander, Anne & Rinkinen, Tuija. Toim. Paula Aukio i.a. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Väestöliitto. Helsinki: Priimuspaino Oy.
- Ahonen, Sirkka 1995. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Leena Syrjälä, Sirkka Ahonen, Eija Syrjäläinen & Seppo Saari Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: Kirjapaino West Point Oy, 114–160.
- Aino ja Ilmari – hanke (2011–2013). Viitattu 11.1.2013.  
<http://www.setlementti.fi/tyttotyopoikatyo/aino-ilmari-hanke-helsinki/>
- Allison – tietosivut nuorille. Viitattu 1.2.2013. <http://www.allison.fi/etusivu/>
- American Public Health Association 2012.  
Smartphone Use Correlated with Increased Risk of Unprotected Sex among Teens. American Public Health Associationlehdistötiedote, lokakuu 2012. Viitattu 20.1.2013. Saatavissa [http://www.nelliportaali.fi/Contemporary sexuality](http://www.nelliportaali.fi/Contemporary%20sexuality).
- Anttila, Pirkko i.a. Fenomenografinen tutkimus. Ylemmän AMK- tutkinnon metodifoorumi. Viitattu 17.12.2012.  
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464144782/1194348597689/1194356567508.html>
- Apter, Dan 2006. Hormonitoiminta ja seksuaalisuus. Teoksessa Dan Apter, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 65–103.
- Asikainen, Eija (toim.) 2006. Pysäytyskuvia. Sukupuoli ja seksuaalisuus nuorten elämässä ja koulun arjessa. Joensuun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Viitattu 8.11.2012. [http://www.oph.fi/download/30187\\_pysaytyksuvia.pdf](http://www.oph.fi/download/30187_pysaytyksuvia.pdf)

- Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta, ammatillisia kohtaamisia sosiaali- ja hoitotyössä. Viro: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Cacciatore, Raisa 2006. Lapsen ja nuoren seksuaalisuus. Teoksessa Dan Apter, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 205–225.
- Ehkäisyneetti. Viitattu 1.2.2013. <http://www.ehkaisyneetti.fi/scripts/en/1kotisivu/index.php>
- Eliasson, Mona & Carlsson, Marianne 1993. Naisen seksuaalisuus. Suom. H. Haapio. Helsinki: Lademann.
- Eskola, Jari 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–203.
- Exit – hanke. Viitattu 11.1.2013. <http://www.exithanke.fi/>
- Friis, Leila; Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Huttunen, Matti O. 2006. Seksuaalisuuden monet kasvot. Teoksessa Dan Apter, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 15–19.
- Huuska, Maarit 2011. Sukupuolen moninaisuuden ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Liisa Tuovinen, Olli Ståhlström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä (toim.) Saanko olla totta? Tallinna: Raamatutrükikoda, 222–259.
- Huuska, Maarit (toim.) i.a. Sukupuolen moninaisuus. Seta. Viitattu 1.2.2013. [http://seta.fi/doc/seta\\_sukupuolen\\_moninaisuus\\_medium.pdf](http://seta.fi/doc/seta_sukupuolen_moninaisuus_medium.pdf)
- Ilmonen, Tuisku 2006. Seksuaalineuvonta. Teoksessa Dan Asper, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 41–59.
- Ilmonen, Tuisku & Nissinen, Jussi 2006. Sanasto. Teoksessa Dan Asper, Leena Väisälän & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 432–460.
- Ilmonen, Tuisku & Nissinen, Jussi 2006. Seksologian peruskäsitteistöä. Teoksessa Dan Apter, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 20–26.

- Johnson, Sue 2011. Kunpa sinut tuntisin paremmin. Keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Juvonen, Tuula 1997. Normatiivisen hyvän harhat. Teoksessa Jukka Lehtonen, Jussi Nissinen & Maria Socada (toim.) Hetero-olettamuksesta moninaisuuteen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Kajan, Maija 2006. Naisen seksuaalianatomia ja fysiologia. Teoksessa Dan Apter, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 104–115.
- Kallio, Maaret 2009. Työntekijän tunteet ja jaksaminen. Teoksessa Pirkko Brusila, Salla Hyvärinen, Maaret Kallio, Kirsi Porras & Tarja Sandberg Eikö se kuulu kenellekään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori? Väestöliitto ry. Helsinki: VL-Markinointi OY, 116–125.
- Karkulehto, Sanna 2006. Seksuaalisen ruumiin modernit teoriat. Teoksesta Taina Kinnunen & Anne Puuronen (toim.) Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat. Tampere: Tammer-Paino Oy, 44–70.
- Kinnunen, Saara 2001. Tytöt, pojat ja seksi: kuinka tuet lapsen seksuaalista kasvua. Hämeenlinna: Karisto.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, näkökulmia aloittelevalla tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 70–85.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten. 5. uudistettu laitos. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Kontula, Osmo 2010. Seksin ja seksuaalisuuden merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Teoksesta Katariina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti (toim.) SELKEE! Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisu, 6 / 2010.
- Kontula, Osmo 2006. Suomalaisten seksuaalikulttuuri. Teoksessa Dan Apter, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 27–37.
- Korteniemi-Poikela, Erja & Cacciatore, Raisa 2011. Aikuisen naisen seksi. Juva: Bookwell Oy.
- Korteniemi-Poikela, Erja & Cacciatore, Raisa 2010. Portaita pitkin: Lapsen ja nuoren seksuaalinen kehitys: Opas vanhemmille. Juva: Bookwell Oy.
- Kouluterveyskysely 2010–2011. Viitattu 13.11.2012.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>
- Kouluterveyskysely 2010–2011, tulokset. Viitattu 13.11.2012.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

- Kumpula, Sinikka & Malinen, Vuokko 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Navigointi opas aikuissuhteeseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kuortti, Marjo 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys- ja kulttuuri. Arvot, riskit ja valinnat. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Tampere: University Press. Luettu 20.9.2012 <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8806-1.pdf>
- Kuosmanen, Paula 1997. Lesboäidit ja lapset = lesboperhe? Teoksessa Jukka Lehtonen, Jussi Nissinen & Maria Socada Hetero-olettamuksesta moninaisuuteen. Helsinki: Oy Edita Ab, 100–110
- Lappalainen, Linda 2009. Tutkittua – Pukeutuminen. Projektina: Keho. Viitattu 26.11.2012. <http://olotila.yle.fi/arkisto/tutkittua-pukeutuminen>
- Lehtinen, Juha 2012. ”Seksuaalinen häirintä ei ole naisten vika”. Aamulehti, 25.1., A04.
- Lehtonen, Jukka 2006. Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus koulun käytännöissä ja nuorten elämässä. Teoksessa Eija Asikainen (toim.) Pysäytyskuvia. Sukupuoli ja seksuaalisuus nuorten elämässä ja koulun arjessa. Joensuun Yliopisto. Joensuu: Joensuun Yliopistopaino, 49–66.
- Lehtonen, Jukka 2003. Seksuaalisuus ja sukupuolisuus koulussa. Näkökulmana heteronormatiivisuus ja ei-heteroseksuaalisten nuorten kokemukset. Nuorisotutkimusseura – julkaisuja 13. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lehtonen, Jukka 2002. Kaapissa avoimesti ja piilossa julkisesti. Ei-heteroseksuaaliset nuoret naiset kertovat ja vaikenevat seksuaalisuudestaan. Teoksessa Sanna Aaltonen & Päivi Honkatukia (toim.) Tulkintoja tytöistä. Tampere: Tammer-Paino Oy, 148–165.
- Martela, Frank & Järvilehto, Lauri 2012. Ammattiosaajan hyvä elämä. Ajatuksia ja työkaluja ammattiin opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, 1. painos, näköisjulkaisu-pdf. Viitattu 5.11.2012. [http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/myytavattuotteet/ehyt\\_ammattiosaajan\\_hyva\\_elama\\_nakoisjulkaisu\\_1painos2012.pdf](http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/myytavattuotteet/ehyt_ammattiosaajan_hyva_elama_nakoisjulkaisu_1painos2012.pdf)
- MLL 2011. Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2011. Viitattu 6.11.2012. [http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f4a0ea82ec25e1a1854a84f25a6a9ca7/1353161695/application/pdf/15028210/MLL%20VPN%20raportti%202011\\_kor.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f4a0ea82ec25e1a1854a84f25a6a9ca7/1353161695/application/pdf/15028210/MLL%20VPN%20raportti%202011_kor.pdf)
- Mulari, Heta; Hannila, Kristiina & Simola, Heini 2012. Seksuaalikasvatus. Teoksessa Tyttötyön kansio. Suomen Setlementtiliitto ry. Viitattu 19.11.2012. <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/af860e7db02fd6a79195e40553ab0051/1353410513/application/pdf/127576/tyttotyönkansio.pdf>
- Mäkelä, Klaus 2005. Sosiaalitutkimuksen eettinen säätely. Stakes, Työpapereita 4 / 2005. Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Viitattu 26.10.2012. <http://www.stakes.fi/verkkajulkaisut/tyopaperit/Tp4-2005.pdf>.

- Nazarenko, Salla 2011. Mun elämä, mun valinta. Nuoren seksuaalioikeudet ja kehitys. Elina Korhonen (toim.) Viitattu 17.1.2013. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/057661d7bf8d74ace10abebc096a1d8e/1358615143/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf>
- Nikunen, Kaarina; Paasonen, Susanna & Saarenmaa, Laura (toim.) 2005. Jokapäiväinen pornomme. Media, seksuaalisuus ja populaarikulttuuri. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nissinen, Jussi 2011. Luottamuksen rakentuminen moninaisuutta kunnioittaen. Teoksessa Liisa Tuovinen, Olli Ståhlström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä (toim.) Saanko olla totta? Tallinna: Raamatutrükikoda, 11–32.
- Nissinen, Jussi 2006. Seksuaalinen suuntautuminen. Teoksessa Dan Asper, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 130–156.
- Nuorisobarometri 2012. Viitattu 13.11.2012.  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain\\_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri\\_2012\\_Verkkojulkaisu.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf)
- Nummenmaa, Anna Raija & Korhonen Päivi-Katriina 2000. Sukupuolisensitiivinen ohjaus. Teoksessa Jussi Onnismaa, Heikki Pasanen & Timo Spangar (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: WS Bookwell Oy, 70–82.
- Nuorteva, Anna 2009. Nuorten Akatemian selvitys 13–19-vuotiaiden nuorten ajatuksista seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen. Viitattu 18.11.2012. <http://www.nuortenakatemia.fi/selvitykset>
- Näre, Sari 2006. Julkinen, intiimi ja nettijulkisuus nuorten sukupuolikulttuurissa. Teoksessa Eija Asikainen (toim.) Pysäytyskuvia. Sukupuoli ja seksuaalisuus nuorten elämässä ja koulun arjessa. Joensuun Yliopisto. Joensuu: Joensuun Yliopistopaino, 67–78. Viitattu 20.1.2013. [http://www.oph.fi/download/30187\\_pysaytyskuvia.pdf](http://www.oph.fi/download/30187_pysaytyskuvia.pdf)
- Näre, Sari 2002. Intimisoituvan kulttuurin muistijälki tytyöissä. Teoksessa Sanna Aaltonen & Päivi Honkatukia (toim.) Tulkintoja tytöistä. Tampere: Tammer-Paino Oy, 251–268.
- Oinas, Elina 2011. Tyttö tutkimuksen näkemyksiä ruumiillisuuteen. Teoksessa Karoliina Ojanen, Heta Mulari & Sanna Aaltonen (toim.) Entäs tytöt. Johdatus tyttö tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 305–342.
- Ojala, Kristiina 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen School-aged Children (HBSC) study ja WHO-koululaistutkimus. Jyväskylän Yliopisto, Studies in sport, physical education and health 167. Viitattu 14.11.2012. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26810/9789513942816.pdf?sequence=1>

- Ojanen, Karoliina; Mulari, Heta & Aaltonen, Sanna (toim.) 2011. Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen. Jyväskylä: Bookwell Oy
- Ojanen, Karoliina 2011. Katsaus tyttötutkimuksen suomalaiseen historiaan ja keskusteluihin. Teoksessa Karoliina Ojanen, Heta Mulari & Sanna Aaltonen (toim.) Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen. Jyväskylä: Bookwell Oy, 9-44.
- Pesäpuu ry. Tunnematto. Viitattu 8.1.2013.  
<http://verkkokauppa.pesapuu.fi/tuote/49/tunnepyora>
- Planned Parenthood Federation of America (PPFA) n.d. Viitattu 18.1.2013.  
<http://www.plannedparenthood.org/>
- Puuronen, Vesa 2006. Nuorisotutkimus. Tampere: Juvenes Print.
- Ranta, Risto i.a. Heijastus meissä. CD, Sateen takana. Metaforia ja rentoutumista.
- Rimpelä, Matti 2008. Oppilashuolto kouluhyvinvoinnin ytimenä. Teoksessa Opettajan vuosi. Teemana hyvinvointi. Toim. Suortamo, M., Laaksola, H. & Välijärvi, J. Juva: WS Bookwell Oy, 13–53.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus.
- Sandberg, Tarja 2009. Lapsen ja nuoren seksuaalinen kehitys. Teoksessa Pirkko Brusila, Salla Hyvärinen, Maaret Kallio, Kirsi Porras & Tarja Sandberg Eikös se kuulu kenellekään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Väestöliitto. Helsinki: Redfina Oy, 12–28.
- Selkenevää! Seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamishanke 2010–2012. Viitattu 18.11.2012. <http://www.turku.fi/selkenevaa>
- Selvitys sukupuolivähemmistöjen asemasta. Tasa-arvojulkaissuja 2012:1.Helsinki:Tasa-arvovaltuutetun toimisto. Viitattu 4.8.2012.  
[http://www.tasa-arvo.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=243322&name=DLFE-19023.pdf](http://www.tasa-arvo.fi/c/document_library/get_file?folderId=243322&name=DLFE-19023.pdf)
- SETA – Seta ry. Viitattu 1.2.2013. <http://www.seta.fi/>
- Sexpo – säätiö. Viitattu 1.2.2013. <http://www.sexpo.fi/>
- Skot, Sari; Rosenberg, Leena; Valasti, Heidi; Sandberg, Tarja; Väättänen, Jouni & Kosonen, Timo 2006. Suuri seksiväline opas. Uudistettu ja laajennettu painos. Eesti: Gregoria Oü.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 – ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007: 3. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suhonen, Marja 2007. Klassikkogalleria. feministisiä ajattelijoita 1600–1950-luvuilta. Simone de Beauvoir. Viitattu 4.12.2012. <http://www.helsinki.fi/sukupuolentutkimus/klassikkogalleria/beauvoir/index.htm>

- Suomela, Anu (toim.) 2009. Seksi, kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.
- Suomen Perustuslaki 11.6.1999/731.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Suomen Seksologinen seura ry. Viitattu 1.2.2013. <http://www.seksologinenseura.fi/>
- Tasa-arvolaki 1.1.1987. <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1986/19860609>
- Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS) hanke 2011–2013. Viitattu 11.1.2013.  
[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen\\_tutkimus/poikas-projekti-tehoa-poikien-se/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/poikas-projekti-tehoa-poikien-se/)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/etusivu](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu)
- Tiitto, Marjo 2005. Höyläten, vahaten vai sokeroiden? Viitattu 2.12.2012.  
<http://www.mtv3.fi/helmi2005/tulosta.shtml/403031>
- Transtukipiste. Viitattu 1.2.2013. <http://www.transtukipiste.fi/>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.
- Tuovinen, Liisa; Stålström, Olli, Nissinen, Jussi & Hentilä Jorma 2011. Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Turunen, Kari E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Juva: WS Bookwell Oy.
- Tutkimuksen validiteetti i.a. Ylemmän AMK- tutkinnon metodifoorumi. Viitattu 17.12.2012. <http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464185783/1194413809750/1194415367669.html>
- Tyttöjen Talo. Viitattu 1.2.2013. <http://www.tyttojentalo.fi/fi/etusivu/>
- Utrio, Kaari 2001. Bella Donna - kaunis nainen kautta aikojen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Venhola, Mia 2006. Lääkäri seksologina. Teoksessa Dan Asper, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 69–76.
- WHO-koululaistutkimus. Jyväskylän Yliopisto, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Lasten ja nuorten terveys, hyvinvointi ja terveystyöt. Viitattu 13.11.2012. [https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/lapset\\_nuoret/who1](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/lapset_nuoret/who1)
- WHO 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) ja Euroopan aluetoimisto ja BZgA Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa, suuntaviivoja poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Valopaino Oy.

- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Virtanen, Juha 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksesta Jari Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 151–213.
- Väestöliitto. <http://www.vaestoliitto.fi/> Viitattu 1.2.2013.
- Väisälä, Leena 2006. Seksuaalireaktiot. Teoksessa Dan Asper, Leena Väisälä & Kari Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 123–128.