

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU

Jaana Rostedt  
Sanna-Maija Vuorinen

IHASTUN-RAKASTUN  
SEKSUAALIKASVATUSPROJEKTI 7-LUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto  
Kevät 2007

”IHASTUN, RAKASTUN”  
SEKSUAALIKASVATUSTA 7. LUOKKALAISILLE

Rostedt, Jaana  
Vuorinen, Sanna-Maija  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Pori  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto  
Huhtikuu 2007  
Ohjaaja: lehtori Tiina Mikkonen-Ojala, THM  
YKL:  
Sivumäärä: 30 sivua, 10 liitettä (21 sivua)

---

Asiasanat: murrosikä, nuoruus, seksuaalinen minäkuva, seurustelu, median vaikutus nuoren seksuaalisuuteen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa terveydenhoitajalle lisää materiaalia, jota hän voi jatkossa käyttää seksuaalikasvatustuntien pitämiseen. Konkreettisena tuotoksena ovat oppitunti aiheesta ”IHASTUN, RAKASTUN” sekä oppilaille jaettava materiaali sukupuolitaudeista, ehkäisystä, nettilähteistä ja kirjallisuudesta.

Projekti suunniteltiin yhteistyössä Ulvilan yhteiskoulun terveydenhoitaja Sirpa Lähdetkorven kanssa. Kasvatustapahtuman kohdejoukkona olivat Ulvilan yhteiskoulun 7. luokan oppilaat, koska seksuaalikasvatus kuuluu heidän opetussuunnitelmaansa. Luokassa, jolle tunti pidettiin, oli 24 oppilasta, joista poikia oli 8 ja tyttöjä 15, yksi oli sairaana.

Tunti pidettiin luokassa. Oppilaat jaettiin neljään ryhmään. Ryhmille jaettiin seurusteluun, väkivaltaan parisuhteessa ja mediaan liittyviä artikkeleita ja kuvia. Ryhmät saivat aikaa miettiä 15 minuuttia mitä ajatuksia heille heräsi, jonka jälkeen ryhmät kertoivat omia näkemyksiään ja ajatuksiaan artikkeleista ja kuvista ja niistä keskusteltiin yhdessä. Lopuksi jaettiin taitettu A4 lehtinen ”Seksin syövereissä”, jossa käsitellään nuorten seksuaaliset oikeudet, miksi haluat olla yhdynnässä, yleisimmät ehkäisymenetelmät, yleisimmät sukupuolitaudit ja kirja- ja nettilähteitä.

Oppilailta saamamme palautteen mukaan tunti oli mielenkiintoinen ja tarpeellinen. Osa oli sitä mieltä, että tunti oli vanhan kertausta ja hieman tylsää.

” I AM CHARMED AND LOVED”  
SEXUALEDUCATION FOR 7<sup>TH</sup> GRADE STUDENTS

Rostedt Jaana  
Vuorinen Sanna-Maija  
Satakunta Polytechnic  
Health Care Studies  
Degree Programme in Nursing  
School of Social Services and Health Care, Pori  
April 2007  
Tutors: lecturer Tiina Mikkonen-Ojala, MNSc  
YKL:  
Number of pages: 30 pages, 10 supplements (21 pages)

---

Casewords: puberty, youth, sexual me-picture, associating, the effect of media to youth sexuality

The aim of our thesis was to product more material to nurse what he can use in sexualeducation lessons. Koncretic output was a lesson for subject “I AM CHARMED AND LOVED” and material shared to students of sexdiseases, prevention, websources and literature.

Project was planned in co-operation with the Ulvila co-school nurse Sirpa Lähdetkorpi. The main targetgroup of this educational event were the students of the 7<sup>th</sup> grade in Ulvila co-school, because sexual education is a part of their curriculum. Class which the lesson was held, were 24 students, 8 boys, 15 girls and one was sick.

The lesson was held in a classroom. The students were divided in four groups. Groups were given articles and pictures of associating, violence in relationship and media. Groups got 15 minutes time to think what thoughts were waken, then groups told their own visions and thouhts about articles and pictures and those were discussed together. In the end was given folded flyer “Seksin syövereissä”, where is dealt with youth sexual rights, reason for intercourse, the most common prevention methods, the most common sexdiseases and book- and websources.

According to the feedback we received from the students, lesson was interesting and necessary. Some of the stdents thought that lesson was old repetition and a little bit boring.

## SISÄLLYS

1. Johdanto .....	5
2. Seitsemäsluokkalainen nuori.....	6
3. Seksuaaliterveys.....	8
4. Seksuaalikasvatus.....	10
5. Median vaikutus nuoren seksuaalisuuteen .....	13
6. Seksuaalinen hyväksikäyttö .....	14
7. Sukupuolitaudit .....	15
8. Ehkäisy.....	17
9. Projektin suunnittelu .....	19
9.1. Projektin tavoitteet .....	21
9.2. Projektin aikataulu ja kustannukset.....	21
10. Projektin toteutus .....	22
11. Projektin arviointi .....	23
11.1 Opetustilanteen arviointi .....	24
11.2 Opetusmateriaalinarviointi.....	25
11.3 Palautteen analysointi.....	25
11.4 Oma projektitoteutuksen arviointi ja pohdinta.....	27

## LÄHTEET

## LIITTEET

## 1. Johdanto

Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen sisäinen ominaisuus syntymästä lähtien, aina kuolemaan saakka. Seksuaalisuus muuttaa ilmenemistään ja tarkoitustaan elämäkokemuksen ja -tilanteiden mukaan. Seksuaalisuutta voidaan ajatella välineenä, jonka avulla jokaiselle löytyy oma tapa elää ja olla olemassa, ilmaista itseään, ymmärtää elämää, rakastaa. Se on siis osittain näkymätöntä ja osittain näkyvää. ([www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi))

Seksuaaliterveys on seksuaalisuuden terveysalue. Hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen ja sisältää halutessaan mahdollisuuden nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin vapaana pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta. Jotta hyvä seksuaaliterveys voidaan saavuttaa ja ylläpitää, tulee kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia kunnioittaa ja suojata. Nuoren seksuaaliterveys tarkoittaa sitä, että nuori suhtautuu itseään kohtaan terveesti ja kunnioittavasti. Hyvä itsetunto ja itsensä arvostaminen ovat avaintekijöitä nuoren hyvinvointiin. Jos ei arvosta itseään, ei myöskään halua tai pidä tärkeänä sitä, että huolehtisi hyvinvoinnistaan, osaisi ottaa annettua tietoa vastaan tai hakisi apua, ohjeita tai palveluita. ([www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi))

Seksuaaliterveys edellyttää sitä, että lapsi ja nuori saa juuri hänen ikä- ja kehitystasonsa mukaista tietoa seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä sekä niistä huolehtimisesta. Tietoahan tietysti on olemassa, mutta ongelmana on hyvän ja huonon, oikean ja väärän tiedon sekoittuminen. Nuori saa tietoa lukemalla, katselemalla ja kuuntelemalla ympäristön viestejä. Nuori tarvitsee median tarjoaman ja sekoittavan tiedon tueksi totuuteen perustuvaa tietoa seksuaalisuudesta. Nuoren seksuaaliterveyden kulmakiviä ovat koti, koulu, perusterveydenhuolto, ystävät ja harrastukset. ([www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi))

Tämä projekti pohjautuu Ulvilan kansanterveystyön laatimaan kouluterveydenhuollon terveystietokasvatuksen runko-ohjelmaan.

(<http://koulutus.ulvila.fi/data/doc/Yhteiskoulu/oas.pdf>)

Projekti on tehty yhteistyössä terveydenhoitaja Sirpa Lähdetkorven kanssa. Terveydenhoitaja toivoi opetusmateriaalia aiheesta murrosikäisen seksuaalinen minäkuva, median vaikutus nuoren seksuaalisuuteen, sukupuolitaudit ja ehkäisy. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 7. luokkalaiset nuoret.

## 2. Seitsemäsluokkalainen nuori

Nuoruus on erityinen elämänvaihe ja sen pituus vaihtelee yksilöittäin ja kulttuurittain. Nuoruusvaiheen mennessä eteenpäin lapsesta tulee aikuinen, hänellä on yksilöllinen ulkomuoto, persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. Nuoruus määrittää myös siirtymävaiheeksi aikuisuuteen. (Aaltonen ym. 1999, 12- 13)

Nuoruusiän psyykkinen kehitys voidaan jakaa kolmeen keskeiseen osa-alueeseen. Ensimmäinen on biologisen kypsyminen liikkeelle saama seksuaalinen kehitys. Toinen on vanhemmista irtaantuminen ja itsenäistyminen. Kolmas osa-alue käsittelee nuoren identiteetin kehityksen. Psykodynaamisissa teorioissa on korostettu, että kriisit ja kuohunta kuuluvat nuoruusiän kehitykseen. Tutkimukset osoittavat, että nuoruusiän kehitys voi myös edetä rauhallisesti. Fyysinen kehitys aktivoi psyykkisen kehitystapahtuman, jossa aikaisempi psykologinen kehitys käydään läpi, se jäsennetään uudelleen ja liitetään kypsyneeseen seksuaaliseen ruumiiseen. (Akselin ym. 2002, 107)

Seksuaalinen kehitys on koko ihmisen elämän läpi jatkuva. Siihen vaikuttavat niin perinnöllisyys kuin ympäristö jossa yksilö kasvaa ja kehittyy. Murrosikä on kiiuvaan biologisen ja fysiologisen kehityksen aikaa. Poikien ja tyttöjen kasvun ja kypsyminen aika on erilaista. Tyttöillä kasvu ja kehitys tapahtuvat samaan aikaan, mutta pojilla fyysinen kasvu jatkuu vielä murrosiän jälkeen. Hormonitoiminnan kasvu saa aikaan psyykkisen tasapainon muutoksen. Nuoruusiässä nuori sopeutuu kyseisiin muutoksiin. (Koistinen ym. 2004, 77)

Nuoruus on tärkeä vaihe ihmisen elämässä. Nuoruuden seksuaalisuuteen kuuluu kokeilu ja etsiminen, myöskään vastoinikäymisiltä ei välttyä. Nuoruuteen kuuluu

hämmennys ja epävarmuus, se on halua kokeilla ja oppia. Aikuisen velvollisuus on tehdä kaikkensa sen eteen että nuori saa elää nuoruutensa ilman pelkoa tulla loukatuksi, hyväksikäytetyksi ja ennen kaikkea ettei nuori pelkää kasvaa aikuiseksi. (Brandt ym. 2004, 15)

Nuoruusiän vaiheet voidaan jakaa varhaisnuoruuteen joka on 11-14vuotiailla, keskinuoruuteen eli varsinaiseen nuoruuteen joka on 14-18vuotiailla ja myöhäisnuoruuteen eli jälkinuoruuteen, joka on 18-23vuotiailla. (Akselin ym. 2002, 107)

Opinnäytetyön kohderyhmäksi on valittu 7.luokkalaiset nuoret, jotka ovat varhaisnuoruusvaiheessa.

Varhaisnuoruus alkaa puberteetin käynnistymisen myötä. Murrosiällä tarkoitetaan sitä muutosprosessia, jossa lapsi kehittyy aikuiseksi. Murrosiän ensimmäisiä merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasen kehittyminen ja rintojen kasvu. Häpykarvoituksen ilmaantuminen alkaa näiden jälkeen. Suomalaisilla tytöillä kasvupyrähdyksen nopein vaihe osuu 12-13vuoden ikään. Tytöllä kuukautiset alkavat, kun rintarauhaset ja häpykarvoitus ovat jo melko kehittyneet. (Aaltonen ym. 1999, 56- 57)

Poikien murrosiän alkaminen vaihtelee suuresti. Ensimmäiset muutokset ilmaantuvat 9,5- 13,5vuoden iässä. Ulkoiset sukupuolielimet saavuttavat täyden kypsyyden 13- 17 vuoden iässä. Tässä vaiheessa usein suhtautuminen vanhempiin muuttuu. Rakkaus saattaa muuttua vihan tunteiksi ja riippuvuus kapinaksi. Nämä ovat eräänlaisia suojautumiskeinoja. Tässä iässä pojat saattavat olla epäsiistejä ja laiskoja, tytöt taas saattavat olla eräänlaisia pikkunaisia, jotka huolehtivat naisellisista askareista tai poikatyttöjä, joita kiinnostavat koirat tai hevoset. Tässä ikävaiheessa kaverit ovat hyvin tärkeitä. Heistä on hienoa kuulua johonkin tiettyyn ryhmään. Se helpottaa irrottautumista vanhemmista ja lievittää yksinäisyyden tunnetta. Aikuisten tuki tässä kehitysvaiheessa on tärkeää.

( Akselin ym. 2002, 108)

Keskinuoruudessa vanhemmista irtautuminen johtaa paitsi vapautumisen tunteisiin myös yksinäisyyden kokemiseen. Erityisen yksin nuori on seksuaalisuutensa kanssa. Silloin nuori käyttää apuna itsetyydytystä, mielikuvia ja kaverisuhteita.

Tässä vaiheessa nuori kokee voimakkaista häpeän ja lamaannuksen tunteita. Toisaalta taas mielialojen vaihdellessa nuori saattaa kokea voimakkaita ja ainutkertaisilta tuntuvia elämyksiä. Tässä vaiheessa rakastumisen kohde valitaan usein narsistisesti, jolloin etsitään omaa peilikuvaa. Lapsuudesta irtaantuminen ei ole mahdollista ilman kivuliaita tunteita. (Akselin ym. 2002, 108)

Jälkinuoruudessa nuoren kokonaispersoonallisuus eheytyy ja lujittuu. Hän on yksilö ja hänellä on suhteellisen vakiintunut käsitys identiteetistään. Edelleen nuori hahmottaa suhdettaan yhteiskuntaan. Persoonallisuuden lujittuminen voi viedä vaihtelevan pituisen ajan, joka riippuu mm. nuoren elinolosuhteista ja opiskelu- ja työnsaantimahdollisuuksista. Nuori kokeilee arvostuksia, asenteita ja elämäntyylejä löytääkseen oman identiteettinsä. Nyt nuori suuntautuu eteenpäin. Nuori kykenee tässä vaiheessa kompromisseihin ja on joustavampi. (Akselin ym. 2002, 108-109)

Seurustella voi kaikenikäisenä. Seurustelulla tarkoitetaan yhdessä olemista ja yhdessä kulkemista, tunteiden, kokemusten ja ajatusten jakamista - ei välttämättä yhteistä seksielämää. Seurustelusuhteissa ei siis välttämättä ole lainkaan seksuaalista kanssakäymistä. 7- luokkalaisista 80 % ei ole ollut yhdynnässä. ([www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)) Nuorilla seksikokemukset eivät ole varhaistuneet seurustelusuhteissa viimeisen vuosikymmenen kuluessa. Edelleenkin keskimääräinen yhdyntöjen aloittamisikä on tytöillä 17 ja pojilla 19 vuotta. Mitä muuhun seksuaaliseen kanssakäymiseen tulee, esimerkiksi suutelu- ja hyväilykokeilut aloitetaan keskimäärin 14-16vuoden ikäisenä. (<http://www.vaestoliitto.fi>) (<http://www.lanuti.fi>.)

### 3. Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveyteen liittyy sekä seksuaalinen kehitys ja sukupuolielämän ja - elimiin liittyvät kysymykset. Seksuaaliterveys on ainutlaatuinen, arvokas ja jatkuvasti kehittyvä voimavara. Seksuaaliterveys on paljon laajempi käsitteenä kuin



pelkät seksuaaliset toiminnot. Seksuaalinen terveys on myös esitetty kolmena peruselementtinä:

- kykyä nauttia ja kontrolloida seksuaalista ja lisääntymiskäyttäytymistä sosiaalisen ja persoonallisen etiikan mukaisesti
- vapaus pelosta, häpeästä, syyllisyydestä, vääristä uskomuksista ja muista psyykkisistä tekijöistä jotka ehkäisevät seksuaalivastetta ja huonotavat seksuaalista kanssakäymistä
- vapaus orgaanisista häiriöistä, taudeista ja vajeista, jotka häiritsevät seksuaalisuutta

(Koistinen ym. 2004, 84- 85)

Suuri osa nuorten seksuaaliterveyspalveluista toteutetaan julkisen terveydenhuollon piirissä. Seksuaaliterveyspalveluiden tulisi olla helposti ja nopeasti saatavilla. Suomessa tilanne on ollut hyvä, mutta viime vuosina on alkanut näkyä muutos huonompaan, mm. aborttien määrä on noussut. Nuorten perustiedot ehkäisystä ja sukupuolitaudeista ovat heikentyneet. Kouluterveydenhuollossa seksuaalikasvatuksen osuutta ja seksuaaliterveyspalveluja on vähennetty.

(Koistinen ym. 2004, 85)

Ihminen on seksuaalinen olento koko ikänsä, jolloin seksuaalisuus on erottamaton osa ihmistä. Seksuaalisuus ilmenee eri ikävaiheissa eri tavoin; nuoruusiän tärkeä kehitystehtävä on itsenäistyminen. Seksuaalisuutta voi määritellä eri tavoin eri näkökulmasta riippuen. Hoitotyön teorioissa seksuaalisuus määritellään eheydeksi, joka on sukupuoleen sidottujen roolien ja tunnesuhteiden tasapainoa, itsensä arvostamista seksuaalisena olentona ja oman seksuaalisuuden hallintakykyä. Seksuaalisuutta voidaan myös lähestyä koko ihmisen persoonallisuuteen kuuluvana ja siihen sisältyy minäkuva, itsetunto ja seksuaalinen identiteetti. Seksuaalisuus myös muuttuu koko elämän ajan. (Koistinen ym. 2004, 86)

#### 4. Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen tehtävänä on jakaa tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä, jota nuori tarvitsee tehdäkseen seksuaalisuutensa ja mielihyvänsä kannalta hyviä valintoja. Tiedon tulee soveltua lapsen tai nuoren kehitystasolle. Keho muuttuu ja kehittyy ilman opetusta, mutta seksuaalikasvatusta tarvitaan ihmissuhteisiin liittyvien taitojen oppimiseen. (Bildjuskin ym. 2000, 10)

Seksuaalikasvatuksen päämääriä on hyvä seksuaaliterveys. Laajasti tarkasteltuna seksuaalikasvatuksen tavoitteena on paitsi vastuun sekä tietojen ja taitojen sisäistäminen, myös seksuaalisten myönteisten voimavara mahdollisuuksien ymmärtäminen. (Bildjuskin ym. 2000, 46)

Hyvän seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on romuttaa haitallisia ja vääriä uskomuksia ja tuoda tilalle perusteltua tietoa ja näkemyksiä seksuaalisuudesta.

Seksuaalikasvatus tiedon tulee olla perusteltua. Käsiteltävien asioiden tulee olla sellaisia että nuoret ymmärtävät niitä ja aiheiden tulee olla ajankohtaisia. Seksuaalikasvatustiedon tulee olla rehellistä kaikissa olosuhteissa. (Bildjuskin ym. 2000, 56)

Nuorten seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan yleisimmin, että ihmistä käsitellään sukupuoli- ja seksuaaliolentona ja sitä kautta ihmistä opetetaan, neuvotaan ja valistetaan. Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä ihmisestä sukupuoli- ja seksuaaliolentona. Yhteisötasolla se tarkoittaa sukupuolten ja yksilöiden välisen tasa-arvon ja seksuaalisen hyvinvoinnin edistämistä. Seksuaalineuvonnalla tarkoitetaan henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen perustuvaa seksuaalikasvatusta. Siinä paneudutaan nuoren ajankohtaisiin kysymyksiin ja tuetaan nuorta ihmissuhde- ja seksuaalikysymyksissä. Seksuaalikasvatusta tulee antaa toisia arvostaen ja myös kuunnellen. Lapselle ja nuorelle olisi tärkeää ja tehokkainta saada tietoa pitkän ajan kuluessa, kehityksen eri vaiheissa. Asia pitää tuoda julki niin, että nuori ymmärtää sen. Jotkin nuoret saavat kotoa tarvittavan tiedon seksuaalisuudesta, osa taas jää ilman riittävää tietoa ja tukea. Sen vuoksi koulu onkin avainasemassa seksuaalikasvatuksen alueella. (Koistinen ym. 2004, 87) Yleisim-

min kouluissa terveydenhoitaja osallistuu peruskoulun seksuaalikasvatukseen. Kouluissa seksuaalikasvatuksen haasteina on löytää oikea tasapaino eri vaiheessa seksuaalista kypsymistä olevien nuorien kesken. ( Akselin ym. 2002, 133)

Seksuaalikasvatuksen tulee olla oma koulukohtainen opetussuunnitelma. Opetussuunnitelmassa seksuaalikasvatus on voitu jakaa eri opettajille. Opetussuunnitelma vaihtelee sen mukaan mitä painotetaan ja mikä on opetuksen lähtökohta. (Bildjuskin ym. 2000,47)

Seksuaalikasvatusta annetaan siksi, että nuoret voisivat välttyä kolhuilta elämässä. Seksuaalikasvatuksen tulee antaa sellaisia valmiuksia, joiden avulla nuori voi tehdä hyviä valintoja. Nuoren tulisi oppia ymmärtämään seksuaalisuutta omista lähtökohdistaan eikä tehdä asioita toisen mieliksi, edes painostuksen alaisena. Seksuaalisen kasvun pohja onkin seksuaalinen identiteetti ja riittävän hyvä itsetunto. (Bildjuskin ym. 2000, 48)

Koulun alettua lasten mahdollisuus saada laadukasta ja riittävää seksuaalikasvatusta lisääntyy. Kotoa nuori kuitenkin saa asenteet ja arvot, joten vastuu seksuaalikasvatuksesta ei kuitenkaan siirry kotoa pois. Kotien ja koulun yhteistyön merkitys on kiistaton sekä korvaamaton. ( Bildjuskin ym. 2000, 11)

Myös nuorilla itsellään on mielipiteitä siitä, mitä seksuaalikasvatuksen tulisi sisältää. Usein nuoret kertovatkin mielipiteensä ääneen, opetuksen sisältövaatimuksista ja myös toteutetun opetuksen laadusta. Nuorille kannattaa myös antaa mahdollisuus kirjallisen palautteen antamiseen. Kirjalliset palautteet ovatkin usein lähempänä nuoren omaa todellisuutta kuin ääneen esitetyt lausunnot. (Bildjuskin ym. 2000, 49)

Nuorelle tulisi opettaa ennen 13 ikävuotta, että ihmisillä on suuria eroja kehitymisessä, tykkäämis- ja seurusteluasioista, seksuaaliasioilla kiusaamisesta, suvaitsevaisuudesta ja seksuaalisuuden myönteisyydestä. (Bildjuskin ym. 2000, 51)

13 ikävuodesta eteenpäin nuorelle tulisi opettaa seksuaalisuudesta ja seksistä, seksuaalisesta minäkuvasta ja sen merkityksestä, perustiedot sukupuolitautilien ja suunnittelemattoman raskauden ehkäisystä, seurustelusta, seksistä ja päihteistä, tietolähteistä, kehityksen etenemisestä ja aikuisuuden merkeistä. (Bildjusekin ym. 2000, 52- 53)

Seksuaalikasvatuslehtiset ovat monesta syystä tarpeellinen osa nuoruusikäisen seksuaalikasvatusta. Nuoret etsivät seksuaalisuuteen liittyviä tietoja ensisijaisesti lehdistä ja kirjoista. Painetussa materiaalissa on se etu, että sen sisällön kanssa voi olla turvallisesti kahden kesken. (Nummelin 1997, 41- 42)

Usein seksuaalikasvatuksen sisältö painottuu raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisyyn. Sen lisäksi on todella tärkeää saada tietoa kehityksestä, tunteista ja seurustelusta. Lisäksi on hyvä saada tietoa seksuaalisuuden monimuotoisuudesta, vastuusta, arvoista, oikeuksista, yksilöllisyydestä ja myös omasta harkinnasta. Seksuaalisuudesta puhumisen tulisi olla suunnitelmista eikä vain kysymyksiin perustuvaa. Tutkimusten mukaan ihmiset eivät saa tarvitsemaansa seksuaalineuvontaa. (Koistinen ym. 2004, 89- 90) Seksuaaliopetuksen aihepiiriä pitäisi laajentaa nykyisestä yhdyntäkeskeisestä, sukupuolisen kanssakäymisen riskejä korostavasta sisällöstä positiivisempaan suuntaan. (Akselin ym. 2002, 133)

Yhdyntät aloitetaan hieman aikaisemmin kuin ennen. Kouluterveyskyselyssä ilmeni että yhä useampi 14 -vuotias on jo kokenut ensimmäisen yhdyntänsä. Seksi-riskikäyttäytymisen seurauksena sukupuolitaudit, raskaudenkeskeytykset ja teini-vanhemmuus ovat kasvussa. (Kontula 2001, 69- 97)

Koti on jokaisen nuoren ensisijainen ja suositeltavin seksuaalikasvatuksen antaja. Ongelma on siinä että vanhemmat eivät osaa luontevasti antaa seksuaalikasvatusta, eivät ole välttämättä ikinä sitä itsekään saaneet ja vanhempien tiedot saattavat olla puutteelliset. Kodin merkitys on itsetunnon tukeminen, arvomaailman antaminen, kehityksen turvaaminen ja valvominen. Koulujen tehtävä on tarjota riittävä tietomäärä. (Kontula 2001, 97- 98)

Koulujen opetussuunnitelmissa tulisi huomioida seksuaaliopetuksen tarpeet ja koordinointi. 1996 keväällä vain joka neljännessä yläasteen koulussa oli nimetty seksuaaliopetuksen vastuunainen, ei yhtään miestä. (Kontula 2001, 97- 98)

Nuorille pitäisi seitsemännen luokan loppuun mennessä opettaa kaikki perustieto seksuaaliasioista kuten kehoon liittyvät seikat ja hedelmällisyys. (Kontula 2001, 99)

## 5. Median vaikutus nuoren seksuaalisuuteen

Nuoren seksikäsityksiin tänä päivänä vaikuttaa entistä enemmän internetin lisäksi mainonta, lehdistö, televisio ja koko informaatiotulva, joka vyöryy päivittäisessä elämässä. Nuoret joutuvat yhä nuorempina tekemisiin pornografisen materiaalin kanssa. Tämä siksi, että pornografinen materiaali on lisääntynyt silmiinpistävällä tavalla. Seksielämästä puhuminen on vapautuneempaa ja se näkyy kaikkialla. Televisiosta, kaapelikanavilta ja internetistä löytää helposti seksiä ja pornoa sitä haluille. (Kemppinen ym. 1998, 6)

Mainonnassa nainen tuotteistetaan kulutettavaksi myyntiartikkeliksi. Melkein päkukaan ei voi välttyä kaupalliselta seksiltä. Lieviä seurauksia voi olla oma riittämättömyyden tunne, vääristynyt kauneuskäsitys tai vinoutunut ihmiskuva. (Liikka 2003, 134)

Toiset katsovat pornoa koska se tuottaa heille seksuaalista mielihyvää. Toiset taas eivät välitä pornosta lainkaan. Pornolehdet ja pornovideot eivät näytä oikeaa kuvaa seksistä. Pornoelokuvissa ei nähdä rakkautta, rakastamista, hellyyttä tai läheisyyden tunnetta. Niistä ei tule selville se että seksi voi joskus olla vaikeaa ja siinä saattaa olla ongelmia. (Liikka, 2003, 138)

Median vaikutus ja rooli seksuaaliterveyteen on tällä hetkellä merkittävä. Yhteiskunta on muuttunut mediakeskeisempään suuntaan. Yhä etenevässä määrin ihmiset viettävät aikaansa mm. television ja internetin äärellä. ([www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi))

Median antama kuva ei välttämättä tue seksuaaliterveyttä, vaan voi aiheuttaa ongelmia. Ongelmana on myös se, miten ja kuka kontrolloi mediaa millaisen kuvan media antaa seksuaalisuudesta ja seksistä. ([www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi).)

## 6. Seksuaalinen hyväksikäyttö

Jokainen ihminen on aivan yhtä arvokas ja kenenkään seksuaalisuutta tai kehoa ei saa loukata tai vahingoittaa. Seksuaalirikoksella tarkoitetaan tekoa, joka loukkaa tai vahingoittaa toisen ihmisen seksuaalisuutta. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi pakottaminen yhdyntään, seksuaalisesti virittäytyneiden asioiden katsomaan ja kuuntelemaan pakottaminen, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu. Vaikka teosta ei jäisi jälkiä tai olisi muuten näkyvää, on kuitenkin tapahtunut jotakin, mihin ei ole ollut toisen osapuolen lupaa ja suostumusta. Vastuuseen voi myös joutua, vaikka ei olisi teollaan tarkoittanut loukata tai vahingoittaa toista. Eräissä tapauksissa ei edes toisen osapuolen suostumus tekoon vapauta vastuusta. Seksuaalirikos voi olla myös rikos yleistä järjestystä vastaan. Seksuaalisessa kanssakäymisessä kaikkea, mikä ei tapahdu yhteisymmärryksessä ja keskinäisessä luottamuksessa sekä kunnioituksessa ja yhteisten pelisääntöjen mukaan voidaan pitää vähintäänkin arveluttavana. (Kontula 2000. 251- 281)

Suomen seksuaalirikoslainsäädännössä ja lastensuojelulaissa lapset ja nuoret on otettu erityisen suojelun ja huolenpidon kohteeksi. Täysi-ikäisyyden saavuttamiseen eli 18 ikävuoteen saakka lainsäädäntö pyrkii turvaamaan heidän oikeutensa turvalliseen seksuaaliseen kehitykseen. Aikuisten oikeutta oman seksuaalisuutensa toteuttamiseen on voimakkaasti rajoitettu silloin, kun se saattaa vaarantaa lapsen kehityksen tai estää lasta tai nuorta määräämästä omasta ruumiistaan. Vastuunäissä tapauksissa on aina aikuisella. Lapsi tai nuori ei voi joutua vastuuseen häneen kohdistuneesta seksuaalisesta teosta. Seksuaalinen suojaikäraja Suomessa on 16 vuotta. Se tarkoittaa sitä, että kaikki alle 16-vuotiaaseen kohdistuva seksuaalinen kanssakäyminen on kiellettyä. Eräissä tapauksissa myös oikeutta seksuaali-

seen kanssakäymiseen alle 18-vuotiaan kanssa on rajoitettu. Samanikäisten ja samalla henkiselä ja ruumiillisella tasolla olevien alaikäisten välisestä vapaaehtoisesta seksuaalisesta kanssakäymisestä ei yleensä rangaista. Rikosoikeudellinen vastuu omista teoista alkaa kuitenkin nuoren täytettyä 15 vuotta. Riski joutua vastuuseen seksuaalisesta teosta kasvaa sen mukaan mitä suurempi on osapuolten välisen iän tai henkisen taikka ruumiillisen kehityksen välinen ero. (Kontula 2000, 251- 281)

## 7. Sukupuolitaudit

Sukupuolitaudin saaminen edellyttää jonkinasteista limakalvokontaktia. Tarttumisen esineen välityksellä (saunan lauteet, WC-istuin, ovenkahva, kädenpuristus) on äärimmäisen harvinaista ja joidenkin tautien osalta mahdotonta. Suukottelu ei myöskään levitä sukupuolitauteja. Mahdollisuus saada sukupuolitauti suurenee, mikäli on useita eri seksikumppaneita eikä seksissä käytetä ehkäisyä kondomia. Sukupuolitauti ei oireile heti, vaan tietyn taudille ominaisen itämisajan jälkeen.(Granlund.[www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi))

Seuraavaksi käsitellään yleisimpiä nuorilla esiintyviä sukupuolitauteja.

Joka vuosi noin 20 000 suomalaista saa jonkin uuden sukupuolitautitartunnan. Arviolta joka toinen 20-40vuotias on saanut kondylooman ja joka neljäs myös herpesen. (Brandt ym. 2004, s.287- 288)

### *Klamydia*

Klamydia on yleinen bakteerin aiheuttama sukupuolitauti. Tautitapausten määrä on Suomessa viime vuosina ollut noin 11000- 13000. Satakunnassa 490-650 tapausta vuosittain, kuukausittain 45. ([www.satshp.fi](http://www.satshp.fi)) Suurin osa tartunnan saaneista on oireettomia ja sen takia tauti leviää helposti. Oireina voi esiintyä kirvelyä, virtsaamisvaivoja, alavatsakipua. Klamydia todetaan virtsaputkesta ja/tai kohdunkaulasta otetun mikroskooppinäytteen avulla. Klamydia aiheuttaa tulehduksia,

jotka leviävät nopeasti. Se voi aiheuttaa myös lapsettomuutta. Klamydiaa hoidetaan antibiooteilla. (Brandt ym. 2004, s.292)

### *Kondylooma eli visvasyyliä*

Kondylooma on yleisin viruksen aiheuttama sukupuolitauti Suomessa. Se tarttuu helposti limakalvokontakteissa. Sukupuolikontaktin lisäksi syytät leviävät myös sormien välityksellä. Itämisaika on kolmesta viikosta useisiin kuukausiin. Suurin osa syylistä esiintyy oireettomina tai piilossa. Sen oireina ovat syylämäiset muodostelmat limakalvoilla, jotka leviävät nopeasti muodostaen erilaisia rykelmiä tai haavaumia. Syytät kutiavat tai erittävät visvaa. Jotkut kondyloomatyypit saattavat altistaa kohdunkaulan syöväälle. Kondyloomaa hoidetaan useilla eri menetelmillä. Sekä paikallishoitoa että lääkehoitoa käytetään. (Brandt ym. 2004, s.294)

Vuosittain naisilla todetaan 11 000 kondylooma tapausta vuosittain, miehillä tapauksia esiintyy hieman enemmän. ([www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi))

### *Herpes*

Sukupuolielinherpes on viruksen aiheuttama yleinen sukupuolitauti nuorilla, johon ei ole parantavaa hoitoa. Sen oireina ovat kutisevat, aristavat rakkulat tai haavaumat limakalvolla. Oireet ilmenevät nopeasti tartunnan jälkeen ja uusiutuvat herkästi: herpes asuu elimistössä ja voi puhjeta aina uudelleen. Herpes on kiusallinen sukupuolitauti ja vaarallinen erityisesti silloin, jos se tarttuu äidiltä lapselle synnytyksen yhteydessä. (Brandt ym. 2004, s.294- 295) Suomessa n 25 % kantaa piilevää virusta elimistössään eli on sairastanut herpesen. ([www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi))

### *Hiivatulehdus*

Hiivatulehdus ei ole sukupuolitauti, mutta voi tarttua sukupuoliyhdyksessä. Hiivatulehdus on elimistön bakteerikannan tasapainohäiriö, jossa hiiva on alkanut lisääntyä liikaa. Hiivatulehdus on yleinen vaiva etenkin tytöillä ja naisilla. Hiivatulehdukset voivat olla oireettomia tai tosi rajuja. Oireena on valkovuodon muuttu-



minen runsaammaksi, tahmeammaksi, valkoiseksi. Tavallista on myös kutina. Hiivalle on olemassa useita altistajia, kuten tiuha pesu, hankaavat alusvaatteet tai tiukat housut. Hiivatulehdusta tutkitaan lääkäriissä silmämääräisesti. Jos muita tauteja ei epäillä, ei gynekologinen sisätutkimus ole välttämätön. Joskus hiivatu-lehdus häviää itsekseen, mutta usein ei. Apteekissa on olemassa useita lääkkeitä, joita saa sieltä ostaa ilman reseptiä. Hiiva ei tietävästi ole vaarallinen, mutta kiu-sallinen kylläkin. (Brandt ym. 2004, s. 125- 131)

## 8. Ehkäisy

Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus tarjota maksutta ehkäisyneuvontaa vuonna 1972 voimaan tulleen kansanterveystlain mukaisesti. Ehkäisy- ja perhesuunnittelu-neuvoloissa työskentelevät koulutetut terveydenhoitajat ja kättilöt, joiden kanssa voi keskustella ehkäisyyn liittyvistä asioista. (Aalberg & Siimes 1999, 160)

Raskauden ehkäisyllä tarkoitetaan niitä menetelmiä joilla estetään raskauden al-kaminen. Ehkäisy voi kohdistua munasolun irtoamisen, sen hedelmöittymisen tai kohdun limakalvoon kiinnittymisen esteenä. Raskauden ehkäisyn onnistuminen riippuu motivaatiosta, yksilön elämäntilanteesta ja persoonallisuudesta. Hyvälle ehkäisymenetelmälle on asetettu tavoitteita. Se ei saa olla terveydelle haitallinen, sen tulee olla luotettava, nopeavaikutteinen, helppokäyttöinen ja hinnaltaan edul-linen. Ehkäisymenetelmän valintaan vaikuttavat naisen ikä, yleinen terveydentila, gynekologinen tausta, aikaisemmat raskaudet ja ehkäisymenetelmät, parisuhteen laatu ja ehkäisyn tarve sekä naisen motivaatio ja omat toiveet ehkäisymenetelmäs-tä. ( Eskola & Hytönen 1998, 85- 87)

### *Kondomi*

Oikein käytettynä kondomi on hyvin luotettava ehkäisyväline. Kondomien ehkäi-syteho on n. 97 % (3 raskautta/ 100). Kondomia tulee käyttää koko yhdynnän ajan ja käyttöä kannattaa harjoitella ennen oikeaa tarvetta.. (Elomaa 1997, 64- 65)

Kondomi on ainoa ja paras suoja sukupuolitauteja vastaan. Sitä tulee käyttää aina tilapäis-suhteessa, vaikka käytössä sattuisikin olemaan jokin muu ehkäisykeino. Kondomia tulee käyttää myös suuseksissä, jolloin myös sukupuolitaudit voivat tarttua. Kondomista ei ole mitään haittaa eikä estettä sen käytölle ole, ainoastaan joillakin saattaa esiintyä lateksiallergiaa. Nykyisin on myös heitä varten myynnissä lateksittomia kondomeja. ( Elomaa 1997, 67- 68)

### *Yhdistelmäpillerit (e-pillerit)*

E-pillerit ovat hyvin suosittuja ja niitä on käytetty monen vuoden ajan. E-pillereiden sivuvaikutukset ja mahdolliset terveysriskit ovat hyvin tiedossa. E-pillerit sisältävät kahta eri keltarauhashormonia, progestiinia ja estrogeenia. E-pillereiden ehkäisyteho perustuu progestiini-vaikutukseen. Ne estävät munarakkulan kypsymisen ja munasolun irtoamisen. Lisäksi progestiini muuttaa kohdunkaulan liman siittiöitä heikosti läpäiseväksi. ( Elomaa 1997, 31- 33)

E-pillereiden ehkäisyteho on lähes 100 %, jos niitä käytetään oikein. Naisista n. 2/100 tulee raskaaksi vuoden käytön aikana käyttövirheiden vuoksi. Ehkäisytehoa saattavat heikentää tietyt yhtäaikaaisesti käytetyt lääkeaineet, oksentelu ja raju ripuli. (Elomaa 1997, 34)

E-pillereillä on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia, esimerkiksi munasarja- ja kohdun runko-osan syövänriskin pieneneminen puolella, myoomien väheneminen, kuukautisten säännöllisyys, kuukautiskipujen lievittyminen, kuukautisvuodon niukkeneminen ja aknen parantuminen. E-pillereiden käytöllä saattaa olla myös joitakin sivuvaikutuksia kuten turvotus, ärtyneisyys, akne, verenpaineen nousu ja läpäisy- ja tiputteluvuoto. ( Elomaa 1997, 36- 39)

E-pillereiden käyttö aloitetaan ensimmäisenä kuukautisvuotopäivänä, jolloin tataan varma ehkäisyteho. E-pillerit otetaan samaan vuorokauden aikaan yhtäjaksoisesti kolme viikkoa (21päivää), jonka jälkeen pidetään seitsemän päivän tauko. Viimeisen pillerin jälkeen tulee kahden- neljän päivän jälkeen ns. tyhjennysvuoto, joka muistuttaa kuukautisia. ( Elomaa 1997, 34- 35)

### *Jälkiehkäisy*

Jos kondomin käyttö on epäonnistunut tai varsinainen ehkäisy on laiminlyöty, voi ostaa jälkiehkäisytabletteja. Jälkiehkäisytabletteja saa apteekista ilman reseptiä jos on täyttänyt 15 vuotta. Alle 15-vuotiaat hakeutuvat lääkärin vastaanotolle. Jälkiehkäisytabletit tehoavat sitä paremmin mitä nopeammin se otetaan. Takaraja on kuitenkin kolmen vuorokauden (72h) kuluttua suojaamattomasta yhdynnästä. Raskaudenestoteho ei kuitenkaan ole 100 %. Jälkiehkäisypillereitä kutsutaan myös katumuspillereiksi. Pillerit eivät poista katumuksen tunnetta ja eivätkä ne suojaa sukupuolitaudeilta. Jälkiehkäisy ei ole tarkoitus korvata muita ehkäisykeinoja. Jälkiehkäisypillerit ovat voimakkaita ja ne saattavat aiheuttaa voimakkaita sivuvaikutuksia kuten pahoinvointia, alavatsakipuja, päänsärkyä ja huimausta. (Liikka 2003, 97)

### *Keskeytetty yhdyntä*

Keskeytetty yhdyntä tarkoittaa sitä, kun penis, jonka päälle ei ole puettu kondomia, vedetään pois emättimestä ennen miehen saamaa siemensyöksyä. On harhakuvitelmia siitä, että näin saatettaisiin estää raskaus. Keskeytetty yhdyntä ei missään nimessä ole ehkäisykeino, sillä siittiöitä vuotaa peniksestä koko yhdynnän ajan. Keskeytetty yhdyntä ei myöskään suojaa sukupuolitaudeilta. (Liikka 2003, 96)

## 9. Projektin suunnittelu

Projektin tarkoitus on tuottaa materiaalia käytettäväksi myös jälkikäteen.

Projekti on haluttuihin tuloksiin pyrkivä kertaluontoinen tehtäväkokonaisuus, joka on ajallisesti ja resursseiltaan määritelty ja jonka toteuttaa tätä tarkoitusta varten luotu organisaatio. Projektityöskentelylle on ominaista se että siinä tekemiset suunnitellaan etukäteen ja suunnitelmia tarkennetaan (erityisesti aikataulun, vaiheistuksen ja tulosten osalta) asteittain työn edetessä. Tarkka suunnitelmallisuus

auttaa paljastamaan virheitä etukäteen, jolloin niiden paljastumiskustannukset ovat kaikkien pienimmät. (Silfverberg.1997, 11- 15)

Projektimuotoinen opinnäytetyö sopii hyvin tähän aiheeseen, koska Ulvilan yhteiskoulun opetussuunnitelmassa 7.luokkalaisille pidetään terveystiedon tunti aiheesta ”IHASTUN JA RAKASTUN”.

<http://koulutus.ulvila.fi/data/doc/Yhteiskoulu/oas.pdf>

Projektisuunnitelma (LIITE 1).

Keväällä 2006 otimme yhteyttä Ulvilan yhteiskoulun terveydenhoitaja Sirpa Lähdetkorpeen. Halusimme yhteistuumin suunnata opinnäytetyömme nuorten pariin. Yhteistyössä terveydenhoitajan kanssa päädyimme aiheeseen ”IHASTUN,RAKASTUN”, koska se kuuluu 7 luokkalaisten opetussuunnitelmaan. Terveydenhoitaja toivoi opetusmateriaalia aiheesta murrosikäisen seksuaalinen minäkuva, median vaikutus seksuaalisuuteen, sukupuolitaudit ja ehkäisy.

Päätimme pitää oppilaille tunnin aiheesta ”IHASTUN,RAKASTUN” ja jakaa sen ohella materiaalia sukupuolitaudeista ja ehkäisystä. Tunnin tavoitteena on tukea oppilaiden tervettä minäkuvaa. Jakomateriaalin tarkoituksena ja tavoitteena on, että nuoret saavat tietoa sukupuolitaudeista, ehkäisystä ja lähteitä, joista voivat etsiä lisää tietoa.

Seksuaalivalistus lehtisiä voidaan hyödyntää nuoruusikäisten tyttöjen ja poikien seksuaalikasvatuksessa monin eri tavoin. Lehtinen voi olla toimintakehotus- tai ohje tai sitten sillä voidaan muistuttaa kohderyhmään kuuluvia nuoria ajankohtaisiksi arvioituista asioista. Seksuaalivalistuslehtisiä käytetään runsaasti seksuaalikasvatuksen täydentäjänä ja henkilökohtaisen seksuaalineuvonnan tukena. (Nummelin 1997, 40- 41)

Seksuaalikasvatuslehtiset ovat monesta syystä tarpeellinen osa nuoruusikäisen seksuaalikasvatusta. Nuoret etsivät seksuaalisuuteen liittyviä tietoja ensisijaisesti lehdistä ja kirjoista. Painetussa materiaalissa on se etu, että sen sisällön kanssa voi olla turvallisesti kahden kesken. (Nummelin 1997, 41- 42)

Valmiista työstä yksi kappale annetaan tilaajalle. Materiaali luovutetaan terveydenhoitajan käyttöön.

### 9.1. Projektin tavoitteet

Projektin tarkoituksena on tuottaa terveydenhoitajalle lisää materiaalia, jota hän voi jatkossa käyttää seksuaalikasvatustuntien pitämiseen. Konkreettisena tuotoksena ovat oppitunti aiheesta ”Ihastun, rakastun” sekä oppilaille jaettava materiaali sukupuolitaudeista, ehkäisystä ja tietolähteistä. Projektityön tavoitteena on tukea oppilaiden tervettä minäkuva. Omat tavoitteemme on saada oppia ja kokemusta projektin tekemisestä ja terveystilanteesta.

### 9.2. Projektin aikataulu ja kustannukset

1. Terveydenhoitajan kanssa keskustelu 26.5.2006/ Projektin aloitus
2. Opinnäytetyö seminaari 3.10.2006
3. Teoriaosan aloitus 4.10.2006
4. Ohjaustapaaminen Mikkonen-Ojala 9.10.2006/ Ohjeita jatkosta
5. Viikolla 41 sähköpostiyhteydessä Sirpa Lähdetkorven kanssa useita kertoja
6. Tapaaminen terveydenhoitajan kanssa 12.10.2006
7. Viikoilla 41,42 ja 43 teoriaosantyöstöä
8. Materiaali ohjaavalle opettajalle 27.10.2006
9. Tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa viikolla 44
10. Viikolla 45 teoriaosan muutoksia
11. Opinnäytetyön seminaari 9.11.2006
12. Opinnäytetyön tekemistä
13. Opinnäytetyön seminaari 12.12.2006
14. Materiaalin tekoa viikoilla 1-5 2007
15. Terveydenhoitajan kanssa tapaaminen viikolla 6
16. Tuntimateriaalinteko viikolla 6

17. Jaettava materiaali viikolla 7
18. Arviointilomakkeet viikolla 8
19. Terveystietäjän tapaaminen viikolla 9
20. Tuntien pidon suunnittelua viikolla 10- 11
21. Tuntien pito viikolla 12
22. Kirjalliset työntekoa viikolla 13
23. Palaute viikolla 14
24. Palautteen analysointi viikolla 15
25. Opinnäytetyön viimeistely viikolla 16
26. Valmis opinnäytetyö jätetään arvioitavaksi viikolla 17
27. Raportointi seminaari 16.4.2007
28. Kypsyysnäyte 25.5.2007

Työn tilanteen terveydenhoitajan kanssa sovittiin, että terveydenhoitaja kopioi jaettavan materiaalin, palautekyselylomakkeen ja käytetyt kalvot. Omat kustannukset jäivät vähäiseksi: värilliset paperit jaettavaan materiaaliin 3e ja karamellit 2e.

## 10. Projektin toteutus

Idea kasvatustuntien pitämiseen muotoutui ajatuksesta, että nuoret osallistuisivat tunnilla ja että se olisi vapaamuotoista keskustelua. Tunnilla käytetyt kuvat etsittiin nuorten lehdistä. Valitsimme kaksi kuvaa joissa molemmissa oli vähäpukeisia naisia. Kyseessä olivat hajuvesi ja vartalorasvamaailma.

Lehtisen sisältö muotoutui terveydenhoitajan toiveesta laittaa siihen lyhyesti ehkäisymenetelmät ja sukupuolitaudit. Halusimme laittaa lehtiseen myös nuorten seksuaaliset oikeudet ja miksi haluat olla yhdynnässä ja sen hyvät ja huonot puolet. Nämä asiat lehtiseen laitettiin sen vuoksi, koska niitä ei ehditä tunnilla käymään. Tieto lehtiseen poimittiin internetistä ja seksuaalikasvatuskirjoista. Lehti-

sestä halusimme tehdä lyhyen, taitetun A4 jota on helppo lukea. Lehtinen kopioitiin värilliselle paperille, jotta se olisi pirteämmän näköinen. Lehtisen etukannessa on piirros, jossa poika antaa tytölle kukkia, ehkäisymenetelmien kohdalla on kuva kondomista, jolla on silmät ja suu. Takakannessa on kuva ”pöpöstä”, jolla on dynamiittipötköt käsissä. Eräs tuttumme ystävällisesti piirsi kuvat meille.

## 11. Projektin arviointi

### ”IHASTUN JA RAKASTUN” ja ”SEKSIN SYÖVEREISSÄ”

Tunnin pituus on 45minuuttia. Suunnitelma on että oppilaat jaetaan neljään ryhmään. Oppilaita on kaikkiaan 28. Ryhmille jaetaan lehtikuvia median antamasta vaikutuksesta seksuaalisuuteen ja runoja, jotka liittyvät seurusteluun. Ryhmät saavat aikaa miettiä 15minuuttia mitä ajatuksia heille heräsi, jonka jälkeen ryhmät saavat kertoa omia näkemyksiään ja niistä keskustellaan yhdessä. Lopuksi jaetaan taitettu A4 lehtinen ”Seksin syövereissä”, jossa käsitellään nuorten seksuaaliset oikeudet, miksi haluat olla yhdynnässä, yleisimmät ehkäisymenetelmät, yleisimmät sukupuolitaudit ja kirja- ja nettilähteitä.

Terveyskasvatustunnin toteutuspäiväksi sovimme keskiviikko 28. päivän maaliskuuta 2007. Aikaa tunnin pitoon saimme 45minuuttia. Tarvittaessa olisimme voineet käyttää lisäksi myös välitunnin 15 minuuttia. Tapahtumapäivänä saavuimme itse paikalle puolta tuntia ennen tunnin alkua. Pääsimme luokkaan järjestelemään pulpetteja ja kokeilemaan piirtoheitintä, josta olikin lamppu palanut, mikä vaihdettiin ennen tunnin alkua.

Oppilaiden saavuttua esittelimme itsemme ja näytimme kalvon Rakkauden oppitunnit.(LIITE 2). Jaoin luokan neljään ryhmään, jonka jälkeen jaoin jokaiselle ryhmälle oman runon tai kuvan. Aikaa he saivat 10 minuuttia keskusteluun runojen ja kuvien herättämistä ajatuksista. Aloitimme ryhmästä yksi, he lukivat saamansa runon ääneen (LIITE 3), jonka jälkeen keskustelimme yhdessä seurustelusta ja ihastumisesta. Kävimme läpi kalvoilta seksuaalisuuden portaat (LIITE 4).

Siirryimme ryhmään kaksi, he lukivat ääneen saamansa artikkelin keskustelupalstalta (LIITE 5), joka koski väkivaltaa parisuhteessa. Keskustelimme yhdessä aiheesta. Ryhmät kolme ja neljä olivat saaneet kuvat (LIITE 6, LIITE 7). Kuvat kiersivät koko luokan jotta jokainen näki ne. Keskustelimme mediasta ja siitä minkälaisen kuvan se antaa seksuaalisuudesta.(LIITE 8). Lopuksi jaoin oppilaille jaettavan materiaalin (LIITE 9) ja palautekyselyn (LIITE 10), jonka oppilaat täyttivät heti ja palauttaessaan palautekyselyn saivat karamellin. Tunti loppui siihen ja siivosimme jälkemme. Kävimme terveydenhoitajan luona keskustelemassa miten tunti meni ja antamassa hänelle kalvot ja muut materiaalit.

### 11.1 Opetustilanteen arviointi

Pidettävän tunnin nimi oli ”Ihastun, rakastun”. Suunnitelmat onnistuivat hyvin. Tunnin pituudeksi olimme sopineet 45min, joka oli ihan riittävä. Saimme kaikki suunnittelemamme asiat käytyä läpi sovitussa ajassa eikä ylimääräistä aikaa jäänyt. Tunnin aihe herätti keskustelua ja oli selkeästi mielenkiintoinen. Kysyttäessä oppilaat vastailivat ja joku rohkea viittasikin saadakseen puheenvuoron. Silti enimmäkseen oppilaat keskustelivat aiheesta keskenään.

Kalvot olivat selkeitä ja näkyivät hyvin. Oppilaat kuuntelivat ja meidän äänemme kuuluivat hyvin. Saimme kaikki suunnittelemamme asiat käytyä lävitse, mutta aikaa keskusteluun olisi voinut olla enemmänkin. Tuli hieman kiire mennä asiasta toiseen. Alunperin suunnittelimme, että ryhmillä olisi aikaa perehtyä kuviin ja runoihin 15 minuuttia, mutta tiukan aikataulun vuoksi supistimme ajan 10 minuuttiin. Palautteiden ja oman kokemuksemme perusteella aikaa tunnilla olisi voinut olla enemmän ja hyvä olisi jos myöhemmin pidettäisiin toinenkin tunti, jossa palattaisiin asioihin uudelleen. Tunnin rakenne ja sisältö vastasivat terveydenhoitajan ja meidän omia tavoitteitamme. Tunnin aiheet kannattaisi jaksottaa eri 45min. tunteihin (seurustelu, väkivalta parisuhteessa, media, seksuaalisuuden portaat). Saamastamme palautteesta, että kuvia pitäisi olla lisää tunnilla kierrätettäväksi, tulimme siihen tulokseen, että pojat olisivat halunneet katsella enemmän vähäpukeisten naisten kuvia. Kun tunnilla käsitellään monta aihetta, vaarana on että aiheita tulee vain pintapuolisesti hipaistua.



## 11.2 Opetusmateriaalin arviointi

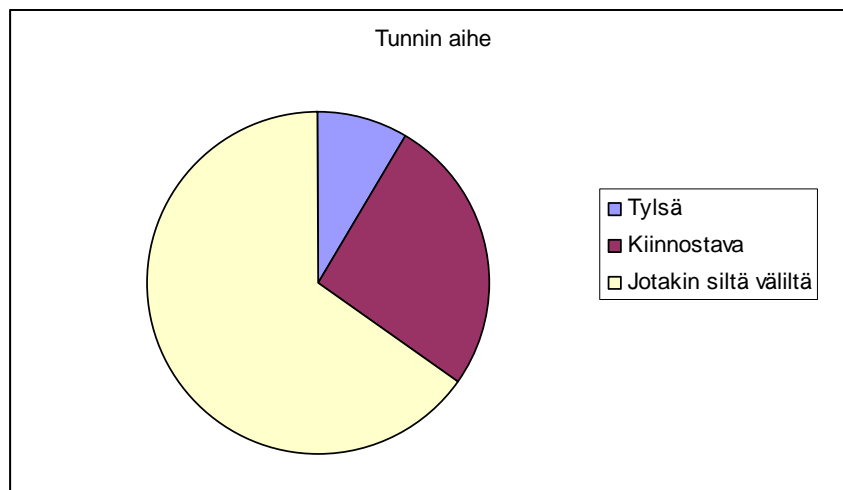
Jaettavalle lehtiselle annoimme nimeksi ”Seksin syövereissä ”. Lehtisestä tuli teksteiltään hieman liian tiivis, jälkeenpäin ajattelimme, että lehtinen olisi kannattanut tehdä A5 paperille, koska tekstiä ei oikein olisi voinut vähentää. Mielestämme kaikki siinä oleva oli tarpeellista. Terveystieteiden opettaja piti jaettavaa materiaalia hyvänä ja asiallisena ja kertoi käyttävänsä sitä jälkeenpäin muidenkin 7 luokkalaisten kanssa.

## 11.3 Palautteen analysointi

Seksuaalikasvatus tunnilla oli läsnä 23 oppilasta, jotka täyttivät palautekyselyn. Vastaajista 8 (34,7 %) oli poikia ja 15 (65,3 %) oli tyttöjä.

Tunnin aihetta tylsänä piti 2 (8,7 %), kiinnostavana 6 (26 %) ja jotain siltä väliltä 15 (65,3 %). (Kuvio 1.)

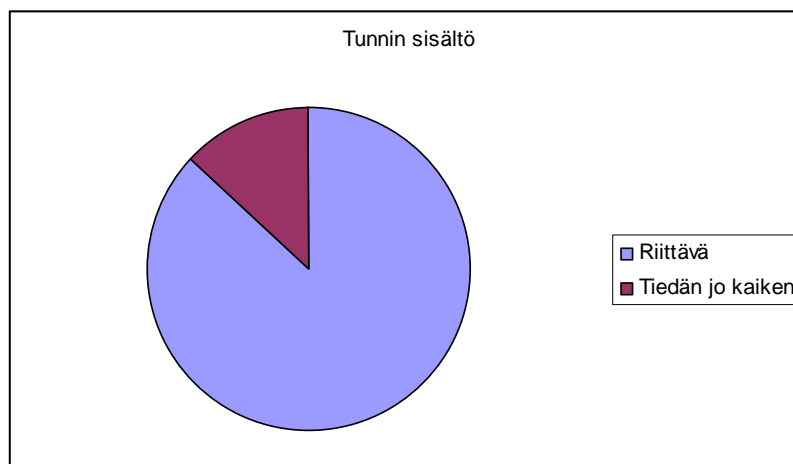
Tunnin aihe



Kuvio 1

Tunnin sisältöä riittävänä piti 20 (87 %), 3 (13 %) oli sitä mieltä että tietää jo kaiken. (Kuvio 2)

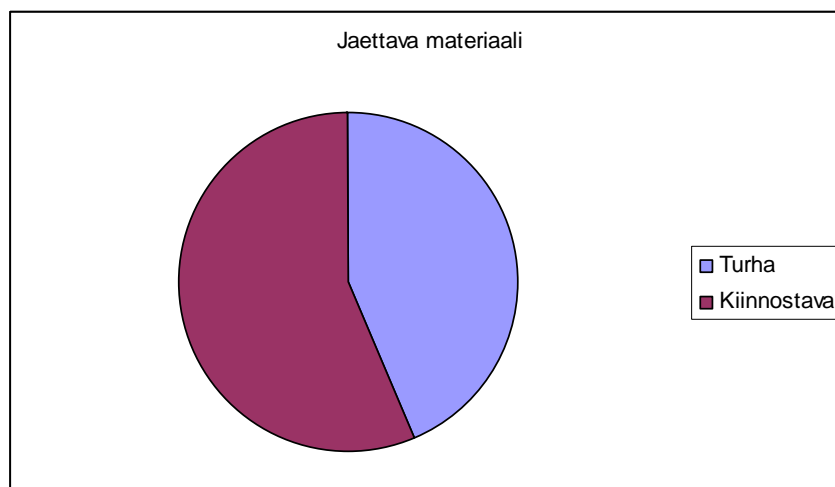
### Tunnin sisältö



Kuvio 2

Jaettavaa materiaalia turhana piti 10 (43,5 %) ja kiinnostavana 13 (56,5 %). (Kuvio 3)

### Jaettava materiaali



Kuvio 3

Vapaamuotoista palautetta antoi 13 oppilasta.

Tuntia piti ihan hyvänä seitsemän oppilasta.

*” Oli hyvä ja rento tunti, kitoos”*

Kuvia olisi kolme oppilasta halunnut lisää.

*”Lisää kuvia ja sisältöä”*

Kuvat olivat kiinnostavia kahden oppilaan mielestä.

*”Kuvat olivat kiinnostavia”*

Yksi oppilas oli sitä mieltä, että tunnissa ei ollut mitään kauhean kiinnostavaa.

*” Ei mitään kauhean kiinnostavaa ”*

#### 11.4 Oma projektitoteutuksen arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa terveydenhoitajalle lisää materiaalia jota hän voi jatkossa käyttää seksuaalikasvatustuntien pitämiseen ja pitää 7. luokkalaisille nuorille tunti aiheesta ”Ihastun, rakastun” sekä jakaa oppilaille lehtinen sukupuolitaudeista, ehkäisystä ja tietolähteistä.

Kokoomiemme tietojen pohjalta suunnittelimme ja toteutimme Ulvilan yhteiskoulun yläasteen 7 luokan oppilaille oppitunnin ja jakomateriaalin. Aiheen valintaan vaikuttivat monet tekijät. Meillä tulevana terveydenhoitajina, on vastuu osata työssämme oikealla tavalla tukea nuoria heidän kehityksessään. Projektin läpivieminen oli hyvää harjoitusta terveydenhoitajan työstä. Projektin aikana olimme yhteydessä koulun terveydenhoitajaan, jolta saimme vinkkejä tunnin pitoa varten. Toteutusvaiheessa olimme kuitenkin ”yksin”.

Seksuaalisuus on voimakkaasti läsnä murrosikäisen ajatuksissa ja mielikuvissa. Seksuaalisuus on voimakkaasti esillä nuorten mediassa, voi vain pohtia minkälainen vaikutus näillä on nuoren käsityksiin seksuaalisuudesta.

Yhteistyömme opinnäytetyötä tehdessä sujui hyvin. Opinnäytetyötä oli antoisampaa tehdä kahdestaan, koska siten saimme laajemman näkemyksen aiheesta ja tuimme toisiamme uupumuksen hetkillä.

Projektipäivän suunnittelu pysyi hyvin aikataulussa. Saimme hyvissä ajoin tehtyä jaettavan materiaalin ja tunnin pitoon tarvittavan materiaalin. Projektipäivän to-

teutus onnistui mielestämme odotuksien mukaisesti. Toteutuspäivänä käsittelemämme aiheet kokosimme opinnäytetyömme teoriaosasta. Oppilaat olivat alussa hieman ujoja, mutta tunnin edetessä rohkeus kasvoi, niin oppilailla kuin meilläkin.

Oppilaat kuuntelivat ja keskustelivat aiheesta keskenään. Uskomme että jälkeenpäin heillä riittää vielä puhuttavaa aiheesta. Palautteiden perusteella oppilaatkin olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä.

Huomasimme opinnäytetyötä tehdessämme, että olimme valinneet itsellemme juuri sopivan aiheen. Jaksoimme hyvin ”puurtaa” työn parissa. Työtä tehdessämme saimme hyvää kokemusta projektimuotoisen opinnäytetyön tekemisestä. Oppitunnin suunnitleminen ja pitäminen nuorille oli hyvää kokemusta tulevaa terveydenhoitajan työtämme ajatellen.

## LÄHDELUETTELO

Aalberg, A., Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo; WSOY Kirjapainoyksikkö.

Akselin, T., Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Helsinki

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Tammerpaino Oy.

Brandt, P., Cacciatore, R., Huovinen, M., Korteniemi-Poikela, E. 2004. Hei beibi, mä oon tulta. Nuoren oma seksikirja. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Elomaa, Kaisa. 1997. Ehkäisy. Jyväskylä: Gummerus.

Eskola, K. & Hytönen, E. 1998 Naisen elämä ja hoitotyö. Porvoo, WSOY.

Kemppinen, Pertti. 1998. Päivänsäde ja menninkäinen: nuoruusvuosien eroottista värinää. Vantaa: Kannatusvalmennus P. & K.

Koistinen, T., Ruuskanen, S., Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitoyön käsikirja. Helsinki. Tammi.

Kontula, O., Lottes, I. 2000. Seksuaaliterveys suomessa. Helsinki: Tammi

Kontula, Osmo. 2001. Seksuaaliterveys suomessa. Väestöliitto. Helsinki.

Korteniemi-Poikela, E. 1999. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Liikka, J. Sexpack 2003. Tosi pojan ylä- ja alapäälle. Kustannusosakeyhtiö. Otava.

Nummelin Raija. 1997. Seksuaalikasvatus materiaalit. – Millaista seksuaalisuutta nuorille? Stakesin raportteja 206. Gummerus Kirjapaino Oy.

Silfverberg Paul. 1997. Ideasta projektiksi. Projektisuunnittelun käsikirja. Oy Edita Ab. Helsinki.

Apter, Dan, ylilääkäri. Seksuaaliterveysklinikka. Päivitetty 8.9.2006. [Viitattu 17.11.06]

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_7\\_2006/parempaa\\_seksuaaliterveytta](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_7_2006/parempaa_seksuaaliterveytta)

Granlund, Håkan, lääketiet. ja kir. tohtori, iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri [Viitattu 17.11.06]

<http://www.tohtori.fi/?page=4702652&id=6323124>

Hiltunen-Back, Eija. Sukupuolitaudit, herpes. Lääkärin käsikirja  
21.3.2005. Artikkelin tunnus: ykt00310 (012.005) [Viitattu 2.12.06]  
[http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/ltk/ltk.koti?p\\_haku=herpes](http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/ltk/ltk.koti?p_haku=herpes)

Infektiotiedote. [Viitattu 12.12.06]  
<http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/TIEDOTTEET/INFEKTITIEDOTTEET/TAB95387/INFEKTITIEDOTE%200306.PDF>

Median vaikutus. [Viitattu 12.1.07]  
[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa/vanhemmat/median\\_vaikutus/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/vanhemmat/median_vaikutus/)

Nuoren seksuaaliterveys [Viitattu 30.3.07]  
[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa/vanhemmat/kasitteita/seksuaaliterveys/nuoren\\_seksuaaliterveys/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/vanhemmat/kasitteita/seksuaaliterveys/nuoren_seksuaaliterveys/)

Nuorisotiedotusnurkka Nuppi [Viitattu 27.11.06]  
<http://www.lanuti.fi/?deptid=18016>

Terveysportti/ sukupuolitaudit. [Viitattu 2.12.06]  
<http://www.health.fi/tartuntatauliitto/sptaudit.html#KONDYLOOMA>  
Tutkimus koululaisten seksuaaliterveystiedoista [Viitattu 27.11.06]  
[http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/14867/file/Koulututkimus.pdf](http://www.vaestoliitto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/14867/file/Koulututkimus.pdf)

3.-9. luokkien oppiainesisällöt ja aihekokonaisuudet [Viitattu 30.3.07]  
<http://koulutus.ulvila.fi/data/doc/Yhteiskoulu/oas.pdf>

**LIITE 1 PUUTTUU ELEKTRONISESTA JULKAISUSTA**

## LIITE 2

Rakastunut ihminen näkee rakkautta joka paikassa...Pirkko-Liisa Perttulan kirjassa ”rakkaus on ihana tauti” kouluaineet määritellään seuraavasti:

### RAKKAUDEN OPPITUNNIT:

#### KOULUAINEET:

FYSIIKKA: MEIDÄN VETOVOIMAMME TOISIAMME KOHTAAN...

KEMIA: MISTÄ RAKKAUS KOOSTUU

KÄSITYÖ: MITEN PARSITAAN SÄRKYNYT SYDÄN?

ENGLANTI: DO YOU LOVE ME?

USKONTO: KAIKKI SE USKOO, KAIKKI SE...

MAANTIETO: MISSÄ ON UNELMIEN PUUTARHA?

MUSIIKKI: MIKÄ ON RAKKAUDEN SÄVEL?

LIIKUNTA: PYÖRÄRETKE HÄNEN TALONSA OHI

HISTORIA: MILLOIN RAKKAUS SYNTYI?

KUVAAMATAITO: MINKÄ VÄRINEN ON RAKKAUS?

BIOLOGIA: MIKÄ ON SYDÄMEN TEHTÄVÄ?

ÄIDINKIELI: RAKKAANI...HUUTOMERKKI VAI KYSYMYSMERKKI?

YMPÄRISTÖOPPI: MIKÄ SAASTUTTAA RAKKAUTTA?

KANSALAISTAITO: RAKKAUDEN YLEISTIETO...

(Kortettniemi-Poikela.1999)



LIITE 3

**Unohda hänen vaalea tukkansa  
unohda hänen siniset silmänsä  
unohda hänen hellät hyväilynsä  
unohda hänen pehmeät suudelmansa  
unohda se hetki, jolloin huomasit hänen  
suutelevan toista, pitävän häntä hellästi kä-  
destä kiinni  
unohda hänet  
sillä hän on unohtanut sinut  
mutta rakkaus ei unohda teitä**



(Tuntematon runo muistikirjasta)

## LIITE 4

### SEKSUAALISUUDEN PORTAAT:

#### 6.Porras

TULE, TARTU KÄTEENI  
JA LENNETÄÄN YHDESSÄ TAIVAAN TAAKSE,  
VÄLILLÄ LEVÄHDETTÄÄN PILVEN REUNALLA  
JA VILKUTETAAN PAHALLE MAAILMALLE

Käsi kädessä tarkoittaa ihmisen tunteiden käsittelyssä sitä vaihetta, että ihminen osoittaa kohteelleen rakastumisen ja saa vastarakkautta.

Pettymykset kuuluvat elämään ja kun käsi eroaa kädestä, niin hylätyksi tulemisen tunnetta ja hylkäämistä: bänksien laittoa on opeteltava.

Millaiselta tytön pettymys tuntuu?

- hylättynä olen onneton ja surullinen
- miten minä tästä selviän?
- elämäni tarkoitus on poissa
- itken itseni tyhjäksi
- puhun, kirjoitan, huudan itseni rannalle

Millaiselta pojan pettymys tuntuu?

- hylätyksi tuleminen tuntuu pahalta
- siitä ei voi kertoa kenellekään
- olin hullu, kun uskoin ja luotin
- selviänpö tästä ja haluanko edes selvitä?
- vain nyrkkeilysäkki auttaa ja se on kohta hakattu puhki

(Kortetniemi-Poikela.1999)

## 7 Porras

MAKASIN NIITYLLÄ JA ODOTIN SINUA,  
SINÄ TULIT.  
ODOTIN KOSKETUSTASI,  
SAIN SEN.  
ODOTIN SUUDELMAASI,  
SAIN SEN.  
AVASIN SILMÄNI JA KATSOIN:  
LEHMÄ!

Kiss me-portaalla tarkoitetaan sellaista ihastumista, jossa koetaan jo seksuaalista kiihottumista.

Seurustelu on jo jonkin verran vastavuoroista. Syntyy halu tutustua toiseen syvemmin, myös fyysisesti.

- miltäköhän pussaminen tuntuu?
- osaankohan minä edes oikein suudella?
- tähän on ihanaa, minusta tuntuu hyvältä

Jos/kun seurustelu loppuu, on hylätyksi tuleminenkin käsiteltävä järjen, tunteen ja biologian kerrosten kautta. Järkeä on tiedostaa ja hyväksyä eron syyt, tunnetta on käsitellä pettymystä ja biologiaa on tarkastella oman kehon valmiuksia.

SURU ON SURTAVA,  
MUUTEN SE ON MURTAVA.

(Kortetniemi-Poikela.1999)

SYLI TÄYNNÄ SINUA,  
UNINEN HYMYSI,  
EILISEN MUISTOT  
HUOMISEN TOIVEET.  
MUUTA MINULLA EI OLE  
JA OLEN UPPORIKAS.

Tällä portaalla nuori lähtee löytöretkelle rakastamansa ihmisen iholle ja hän lähtee etsimään omaa nautintoaan rakkaansa kosketuksesta.

Tämän portaan merkitys ihmisen seksuaalisen minäkuvan muodostumisessa on erityisen tärkeä. Jos tällä portaalla tulee loukatuksi ja kohdelluksi siten, ettei ole saanut itse päättää omasta seksuaalikäyttäytymisestään, se voi olla häiritsevänä tekijänä myöhemmin aikuisuudessa.

- tänään meillä oli treffit ihan kahdestaan
- minua jännittää ja kuitenkin haluaisin koskettaa häntä paidan alta ja...
- koskettelu on meidän yhteinen ilo, minä nautin hänestä ja hän minusta
- meidän ihan rakastellaan ilman yhdyntää
- yhdynnän vuoro ei ole vielä, en ole valmis eikä hänkään ole, vaikka hän haluaisikin

(Kortetniemi-poikela.1999)

TÄRKEINTÄ ELÄMÄSSÄ ON RAKASTAA.  
TOISEKSI TÄRKEINTÄ ON TULLA RAKASTETUKSI.  
KOLMANNEKSI TÄRKEINTÄ ON,  
ETTÄ NE TAPAHTUVAT YHTÄ AIKAA.

Tällä portaalla tarkoitetaan ihmisen seksuaalisessa kehityksessä sitä vaihetta, jolloin hän kykenee yhdistämään fyysisen yhdynnän ja rakkauden tunteen ja kokemaan siitä mielihyvää sekä fyysisesti että psyykkisesti.

Ihmisellä on tarvittava tieto ja taito seksiriskeistä ja niiltä suojautumiselta ja hänellä on rohkeutta käyttää tietojaan ja taitojaan.

ANNA MINULLE RAKKAUTTA SILLOIN,  
KUN SITÄ VÄHITEN ANSAITSEN,  
SILLÄ SILLOIN SITÄ ENITEN TARVITSEN.

Ennen ensimmäistä rakastelukokemusta seksuaalisuuden portaiden läpikäyminen on ihmisen seksuaalisen minäkuvan tärkein perusta. Myöhemmissäkin parisuh-teissa aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen uskaltaa antaa rakkauteen ja miten hän kykenee yhdistämään järjen, tunteen ja biologian seksuaalisessa suhteessaan.

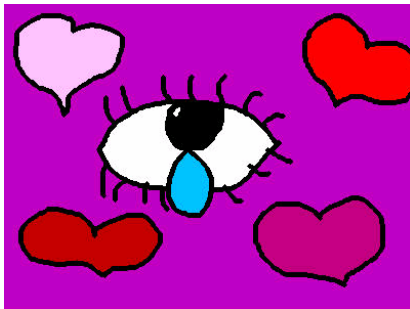
EHKÄ VAIN NUORUUS ON TOTTA.  
EHKÄ JUURI TÄMÄ PÄIVÄ ON TÄRKEIN.  
TULEVAISUUTEEN ON HYVÄ MATKATA,  
KUN TAKANA ON ONNELLINEN MENNEISYYS.

(Korttniemi-Poikela.1999)

## LIITE 5

### ARTIKKELI KESKUSTELUPALSTALTA:

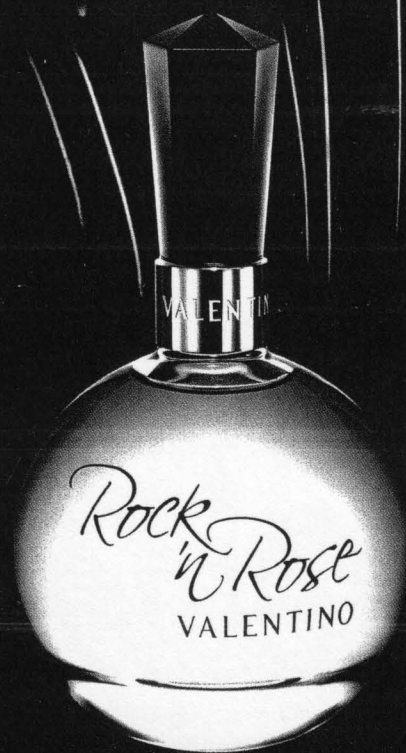
Rakastuttiin seiskalla. Se vaan ei (ole osannut?) koskaan puhunut tunteistaan ja omista ongelmistaan. Se tukee mua aina kun minulla menee huonosti. Aina kun omat voimat ei riitä, se ilmestyy jostain vierelleni ja pitää pystyssä niin kauan, että jaksaa taas itse kulkea eteenpäin. Mutta aina kun sillä menee huonosti, se purkaa kiukkunsa minuun. Ensín se tyytyi huutamaan ja räyhäämään. Sitten me vaan juteltiin kaikesta, ja yhtäkkiä tuli kysymys; "Rakastatko sä mua?" Vastasin myöntävästi siihen, mä todellakin rakastin sitä. Se kääntyi pois päin musta ja mä näin, tai tiesin, että se itki. Mä koskin olkapäätä, ja kysyin, että mikä sillä on. Seuraavaksi läjähti sitten nyrkki poskeeni. Mä olin ihan ymmälläni, se itkettyneenä tuijotti mua. Yhtä hämilläni kuin minäkin olin. Sen jälkeen, se on saatanut potkasta tai lyödä mua mahaan, kylkiin, selkään tai suoraan kasvoihini. Mä en ole uskaltanut kertoa kenellekään, mä en oo voinut. Niin häpeissäni mä olen ollut tosta. Mä olen kestänyt sitä parikertaa kuukaudessa, en oo voinut sanoa mitään kenellekään. ( <http://www.nuoret.info/Keskustelut/Viestit.aspx?ID=607> )



LITE 6

*Rock  
'n' Rose*

VALENTINO





LIITE 7





## LIITE 8

### TUNNILLA PUHUTTUA MATERIAALIA:

Seurustelun aloittaminen voi joskus olla vaikeaa: jopa aloitteen tekeminen, ensimmäisen ihastumisen eleen tai sanan osoittaminen voi olla ylivoimaisen vaikeaa. Toisaalta eiväthän ihmissuhteet koskaan ole helppoja tai itsestään selviä. Omi-  
en tärkeiden ihmissuhteiden eteen on tehtävä ja on oltava valmis tekemään joskus kovastikin töitä. Aina ei ole helppoa yrittää tehdä vaikutusta omaan ihastukseen ja toisinaan voi olla vaikeaa huomata muiden yrityksiä pyrkiä juttusille tai tehdä vaikutusta. Niinpä niin - juttelemalla tai keskustelemalla useimmiten seurustelusuhteet alkavat ja sitten toisinaan myös loppuvat. Yleensä seurustelu siis alkaa kummankin osapuolen yhteisestä päätöksestä. Ketään ei voi pakottaa seurustelemaan kanssaan. Seurusteluun tarvitaan tavallisesti myös molemmien puoleisia tunteita. Tunteet jotakin ihmistä kohtaan voivat kehittyä pikkuhiljaa, vaivihkaa tai sitten voi ihastua johonkin ihan yhtäkkiä

Omia tunteitaan kannattaa kuunnella eikä niitä pitäisi hävetä tai yrittää kieltää. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta aina tunteista ei voi ryhtyä tekoihin, sillä yleinen laki, säännöt ja käyttäytyminen säätelevät sitä miten voi toimia. Voi siis olla ihastunut johonkin, mutta ei voi koskaan aloittaa seurustelusuhdetta, vaikka kuinka haluaisi. Aina saa kuitenkin kysyä ja lähestyä toista ihmistä kohteliaasti. Ei ole väärin kysyä toiselta ihmiseltä tunteita itseä kohtaan tai kysyä mahdollisuutta seurustelun aloittamiseen. Toisen kielteistä vastausta tällaisessa tilanteessa kutsutaan rukkasiensa saamiseksi. Rukkasetkin voi ottaa vastaan arvokkaasti ja kohteliaasti. Parempi onni ensi kerralla! Ei tarvitse syyllistää tai yrittää kiristää toista myöntymään - se on typerää

Myös omia ikävämpiä tunteitaan kannattaa kuunnella. Yhtä nopeasti kuin ihastuu, saattaa ihastuminen myös loppua. Voi huomata, ettei olekaan valmis seurustelemaan tai että kumppani ei ole valmis. Vaikka rakkaus ja ihastuminen ovat ikuisia tunteita, voi niiden kohde vaihtua useinkin. Valtaosa ensimmäisistä seurustelusuhteista päättyy eroon eli bänkseihin. Niitäkin on opeteltava sietämään. Rakastettu voi pettää ja jättää. Hylätyksi tuleminen tuntuu pahalta, mutta siitä selviää. Tun-

teetonta seurustelua ei kannata jatkaa. Elämässä kaikki ei aina mene suunnitelmi-  
en mukaan ja jokainen ihminen joutuu toisinaan sietämään hylätyksi tulemista,  
pettymystä, vihaa ja katkeruuttakin. Ne ovat samalla tavalla tärkeitä tunteita kuin  
positiivisetkin ja niiden läpikäyminen antaa valmiuksia myöhempiin pysyvämpiin  
ihmissuhteisiin. Ne on myös tunnettava. Negatiiviset tunteet kuuluvat nuoruuteen  
siinä missä ihastuminen ja muut ihanat positiiviset tunteet ja kokemukset.

Seurusteluun liittyy myös niitä pulmatilanteita, joista jokaisella itsellään on oman-  
laisensa keino selvitä. Näitä pulmatilanteita kannattaa ajatella etukäteen, jotta jos  
ja kun näihin tilanteisiin joutuu, on jo valmiiksi mietittynä oma keino selvitä.

Seurustelu alkaa yleensä toisen aloitteesta. Sen aloitteen tekeminen onkin vaikeaa,  
mutta jokaisella on varmasti omat valttikorttinsa. Joku kirjoittaa kirjeen, joku ky-  
syy suoraan, joku laittaa tekstiviestin tai kaverin asialle. On tärkeää miettiä val-  
miiksi asioita tai temppuja, joilla voisi valloittaa toisen, siis pokata. On hyvä myös  
miettiä, että entä jos saakin pakit? Kuinka siitä selvitään? Mitä jos itse saa kutsun  
soidinmenoihin, mutta ei kiinnosta; kuinka antaa pakit tyylikkäästi? Tärkeää on,  
että se joka tämän ”tykkään susta” tai ”alat sä oleen mun kaa” -viestin saa, ym-  
märtää kuinka hieno tunne se on kun on ihastumisen arvoinen. Jos ja kun tunne on  
molemmiin puoleinen, alkaa seurustelu. Usein aluksi kuljetaan käsikkäin ja opetel-  
laan ymmärtämään toista ja erityisen tärkeää on opetella puhumaan toisen kanssa.  
Siihen liittyy myös aidon kuuntelemisen taito. Opetellaan sietämään toisen läsnä-  
oloa ja läheisyyttä.

## VASTUULLISUUS

Aikuisen seksi on aikuisten leikkejä ja aikuisten on kyettävä vastaamaan teois-  
taan. Tartunta on surullinen seuraus suojaamattomasta seksistä. Myös syyllisen  
etsiminen on turhaa. Suojautuminen seksissä on jokaisen vastuulla. Vastuullisuut-  
ta on myös se että ilmoitat kumppanille mahdollisista tartunnoista

## **Seksuaalisuuden portaat:**

### 1. Äiti, isä, nainen, mies

Leikki-iässä rakastumisen kohteena lähipiirin aikuinen. Tytöt haluaa mennä naimisiin isän kanssa ja pojat äidin kanssa.

### 2. Julkkisrakkaus

Kohteena filmitähdet tai urheilijat. He ovat turvallisen kaukaisia, juuri sopivia etäarakastettuja. Hyviä kaipauksen kohteita.

### 3. Tuttu- salattu

Ihastuu tuttuun ihmiseen mutta ei koskaan kerro siitä eikä osoita tunteitaan. Hän on salainen rakkaus!

### 4. Tuttu- kaverille kerrottu

Rohkeus lisääntyy. Uskaltaa antaa kaverin arvioitavaksi oman ihastumisensa.

### 5. Tykkään sinusta

Kohde saa tietää ihastumisesta kirjelappusen, tekstiviestin, sähköpostin tai viestinviejän kautta, mutta ei uskalla olla kanssakäymisessä ihastuksen kanssa.

### 6. Käsi kädessä

Kerrot ja näytät että seurustelet. Seksuaalista kiihottumista ei kanssa käymiseen vielä liity. Tunnetason kokeminen ja jakaminen on tärkeintä.

### 7. Kiss me

Liittyy jo seksuaalista kiihottumista. Tätä porrasta sanotaan myös fritsuvaiheeksi, koska uskalletaan koskea jo kaulaan asti, muuta kehoa ei vielä.

### 8. Mikä tuntuu hyvältä?

Uskaltaa jo tunnustella kumppanin kanssa yhdessä mikä tuntuu hyvältä sinusta ja hänestä. Tavoitteena ei ole yhdyntä vaan läheisyyden kokeminen ja kehojen tutustuminen. Esileikin opettelu. Yhteiseen nautiskeluun uskaltautuminen eli hyväily, seksi.

## 9. Rakastelu

Kun olet tällä portaalla olet löytänyt sellaisen kumppanin jonka kanssa rakastuminen on jo niin syvää että haluat suhteelta jo yhdyntää. Tämä vaatii aikaa eikä kannata kiirehtiä.

Älä luule, että löydät tietoa ja helpotusta internetin pornosivuilta tai maksullisista puhelinpalveluista. Jos niin kuvittelet, saat kyllä helposti suuren puhelinlaskun ja entistä ahdistuneemman olon, vaikka aluksi mahtavat melat ja pulleat purjeet kiehtovatkin mieltäsi.

Älä myöskään usko, että löydät internetin keskusteluryhmistä taatusti turvallisen ymmärtäjän. Lukuisat häiriintyneet, hämäystaitoiset aikuiset, yleensä miehet, etsivät internetin kautta nuoria tyttöjä ja poikia käyttääkseen heitä seksuaalisesti hyväkseen, vaikka lupaavatkin ihailua, ystävyyttä, seurustelua ja aitoja tunteita.

### NETTITREFFIT

Muutama tärkeä asia, jotka sinun pitää ottaa huomioon tapaamista suunniteltaessa. Joskus käy valitettavasti niin, että henkilö ei olekaan se, keneksi on esittäytynyt. Hän on voinut vaikkapa lähettää jonkun toisen kuvankin.

1. Siispä, kun teet treffit, niin sopikaa tapaaminen julkiselle paikalle, vaikka kahvilaan.
2. Ota ainakin yksi luotettava kaveri mukaasi, sillä jos sattuu jotakin yllättävää, niin neljä silmää ja kahdet aivot osaavat huolehtia turvallisuudesta paremmin kuin jos olisit tilanteessa yksin. (kaveri voi olla taustalla varmistamassa)
3. Kerro vanhemillesi rehellisesti, että olet tavannut netissä ihanan ihmisen, johon olet ihastunut ja kerro treffeistä, missä ne ovat, kuka lähtee seuraksesi ja milloin tulet kotiin.
4. Muista, että häkellyttävä hämmennys kuuluu asiaan. Monet tytöt nauttivat nähdessään treffikaverinsa punastuvan hämmentyneenä etenkin, kun suurin osa tuntee itse samoin. Olette samassa veneessä ihastuksesi kanssa :)

Ensimmäiset treffit:

Kädet hikoavat, sydän tykyttää, sanaakaan ei suusta saa.

Mutta hetki on ihana! Nauti siitä ja puhu sen verran kuin kykenet.

## MIKÄ ON Tervettä ja mikä sairasta seksiä?

Ei ole olemassa mitään ehdotonta määritelmää siitä, mikä on tervettä, sairasta, normaalia tai epänormaalia seksiä.

Jokaisella on oikeus ja velvollisuus vetää rajansa juuri siihen kohtaan, mikä itsestä tuntuu sopivalta, turvalliselta, järkevältä ja hyvältä.

Yleisenä sääntönä voidaan pitää sitä, että sallittua ja turvallista seksiä on kaikkisellainen, joka ei vahingoita itseä tai toista ja joka tuntuu sekä itsestä että kumppanista hyvältä.

Laki määrittelee millaista on rikollinen seksi. Laki kieltää myös seksin käyttämisen väkivaltaisesti.

Seksiin ei saa pakottaa, jos niin tekee siitä rangaistaan.

Jos siis kumppanisi tai joku muu pyytää sinua tekemään jotain sellaista, mitä et itse halua tehdä tai minkä pelkää vahingoittavan teistä jompaakumpaa, on sanottava suoraan: Ei tätä minä en halua tehdä!

Ei ole olemassa mitään sellaista sääntöä tai määräystä, että kaikkien kuuluu tehdä näin.

Seksin tulee aina perustua yhteiseen sopimukseen, jonka kumpi tahansa voi purkaa missä vaiheessa tahansa, toisin sanoen sanoa ei, jos niin tuntee.

Vain fantasiamaailmassa eli omassa mielikuvituksessa kaikenlainen seksi ja kaikenlaiset kuvitelmat ovat sallittuja. Fantasioiden tarkoituksena on auttaa rentoutumaan ja vapautumaan.

Mielikuvat poistavat estoja ja auttavat ihmisiä lisäämään seksuaalista mielihyvää.

Rohkeilla ja joskus kummallisiltakin tuntuvilla mielikuvilla voi omissa ajatuksiinsa värittää seksikokemuksiaan. Fantasioiden tarkoituksena ei ole toteutua, ne ovat vain kiihottavia, mielihyvää tuottavia satuja.

Pornotarinoissa nainen on usein objektina, pantavana koko ajan. Usein pornoon liittyy myös naisten vastusteleminen, jonka mies kuitenkin murtaa. Mies taas haluaa pornossa seksiä koko ajan ja on myös kyvykäs siihen koko ajan. Nuorten on kuitenkin muistettava että porno on fantasiaa, aikuisille tarkoitettua satua. Porno on yhtä todellista kuin lapsille suunnatut piirrosfilmit, joissa pienet norsut käyttävät koriaan siipinä ja lentävät.

Porno on kaupallistettua seksiä. Pornoa tuottaa pornoteollisuus, jonka tarkoituksena on kerätä rahat pois kuluttajilta. Porno ei ole sama asia kuin seksi, joka puolestaan ei ole sama asia kuin yhdyntä.

Median ihmissuhteista välittämä kuva ei suosi varovaisuutta. Television, lehtien ja elokuvien kautta saattaa joskus syntyä käsitys, että ujous, hämillisyys ja varovaisuus olisivat jotenkin naurettavia tunteita. Mediassa pikemminkin viljellään ajatusta, että kun olet härski ja häikäilemätön, niin kukaan ei huomaa hämmennystäsi tai herkkyyttäsi. Härski ja häikäilemätön toiminta rakkaussuhteissa aiheuttaa kuitenkin vain pahaa mieltä niin itselle kuin kumppanillekin. Pahimmillaan molempuolinen näyttämisen tarve tai hämmennyksen ja ujuden kieltäminen johtavat seurustelussa sellaiseen toimintaan - jopa seksiin - jota oikeastaan kumpikaan ei halua tai johon kumpikaan ei koe olevansa vielä valmis.

Seurusteluun liittyy myös niitä pulmatilanteita, joihin jokaisella itsellään on omanlaisensa keino selvitä. Näitä pulmatilanteita on hyvä ajatella etukäteen, jotta jos ja kun näihin tilanteisiin joutuu, on jo valmiiksi mietittynä oma keino selvitä. Esim. Kuinka saada viesti perille, että tykkää. Näissä pulmatilanteissa on hyvä käyttää hyväksi mm. opittuja vuorovaikutustaitoja, ystävyys sääntöjä, tunteiden

ilmaisuja, toisen osapuolen tuntemista, riitelemisen taitoja ja yhteisiä kokemuksia. Jotta näitä asioita voi ja osaa käyttää hyväksi, edellyttää ne sitä että ne on jo aiemmin käyty läpi ja niiden varalle on mietitty selviytymismalleja, jotka sopivat juuri itselle. Näistä vaikein saattaa olla se, kuinka selviää petetyksi ja jätetyksi tulemisesta.

Seurustelu ei aina ole pelkästään iloisia ja hyviä asioita. Varmaa on, että erimielisyyksiäkin on ja usein juuri ne mitättömät pikkuasiat risovat. Aina ei ole helppo ymmärtää itseä, saati sitten toista. Tärkeää siis on, että osataan riidellä rakentavasti. Riidellessä tulisi muistaa, että asiat riitelevät, eivät ihmiset. Riitelemisessä vahingollisia asioita ovat mm. kärjistäminen, syyttely, vähättely, välttely (mykkäkoulu) ja kielteisyys. Hyödyllistä taas on pyrkiä etsimään sellaista ratkaisua, josta molemmat hyötyisivät ja tietenkin tarvittaessa voi muuttaa omia vahingollisia käyttäytymismalleja. Jokaisella on oikeus olla vihainen ja näyttää tunteet, mutta toista ei saa loukata. Anteeksi pyytäminen ja antaminen ovat opetteluun arvoisia asioita, sillä niiden avulla monet mutkikkaat tilanteet kääntyvät hyviksi. Riitelyn tulisi aina päättyä johonkin lopputulokseen ja sen päätteeksi pitäisi aina tehdä sovinto. Riidat voivat olla erittäin rakentavia ja puhdistavia suhteen kannalta

## Hiivatulehdus

Hiivatulehdus ei ole sukupuolitauti. On mahdollista, että esimerkiksi yhdynnässä hiivatulehdus voi tarttua tytön ja pojan välillä, varsinkin jos ei ole käytetty kondomia.

Hiivatulehdus on yleinen vaiva etenkin tytöillä ja naisilla. Apteekissa on olemassa useita lääkkeitä, joita saa sieltä ostaa ilman reseptiä. Hiiva ei tietävästi ole vaarallinen, mutta kiusallinen kylläkin. Hoitamaton hiiva aiheuttaa usein sietämätöntä kutinaa, kirvelyä ja polttelua.

Jos kiinnostuksesi heräsi, tässä luotettavia lähteitä, joista voit lukea lisää. Rohkeasti voit myös kysyä neuvoa terveydenhoitajalta tai neuvolasta, he auttavat sinua mielellään.

Kirja- ja nettilähteitä:

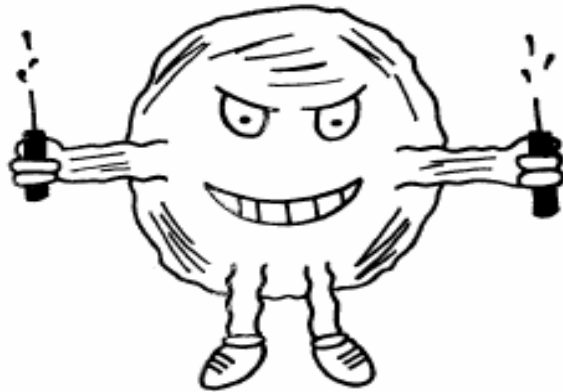
Hei beibi, mä oon tulta. Brandt Pia 2004

Kerro meille seksistä. Bildjuschkin Katariina 2000

[www.tohtori.fi/seksiklinikka](http://www.tohtori.fi/seksiklinikka)

[www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys)

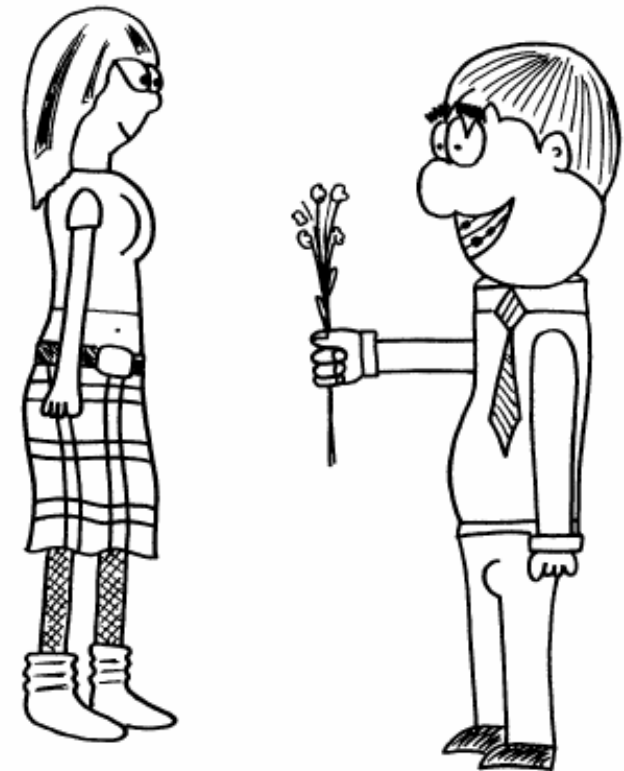
[www.epilleri.fi](http://www.epilleri.fi)



Tekijät: Jaana Rostedt, Sanna-Maija Vuorinen  
Satakunnan ammattikorkeakoulu Kevät 2007  
Piirroksat: Pasi Lahtinen

## LIITE 9

# SEKSIN SYÖVEREISSÄ





## NUORTEN SEKSUAALISET OIKEUDET

### 1. ITSENÄISEEN ELÄMÄÄN

Nuorella on oikeus elämään, oikeus olla oma itsensä, oikeus itsenäisiin päätöksiin ja oikeus ilmaista oma mielipiteensä.

### 2. SEKSUAALISUUTEEN

Nuorella on oikeus nauttia seksuaalisuudestaan ja omasta kehostaan.

### 3. KOSKEMATTOMUUTEEN

Kenelläkään ei ole oikeutta kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.

### 4. MIELIPITEESEEN

Nuorella on oikeus sanoa mielipiteensä, kun hänen seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään.

### 5. OMAAN KEHOONSA

Oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.

### 6. SUOJELUUN

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi ei-toivotuilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta (siis myös HIV:ltä) sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä.

## MIKSI HALUAT OLLA YHDYNNÄSSÄ

### HYVÄT SYYT:

- tunnen oloni rennoksi ja turvallisiksi kumppanini seurassa
- luotan häneen
- minua haluttaa pään sisällä, sydämessä ja kiihottunut myös kehossa
- minua ei pelota
- osaan ehkäisyn varmasti ja tiedän että olen valmis

### HUONOT SYYT:

- oon jo tän ikäinen
- kun kaikki muutkin ovat jo olleet
- ei oo hienoa olla neitsyt
- poikaystävä painostaa
- tyttöystävä painostaa

## YLEISIMMÄT EHKÄISYMENETELMÄT

### Kondomi

Oikein käytettynä kondomi on hyvin luotettava ehkäisyväline. Kondomien ehkäisyteho on n. 97% (3 raskautta/ 100). Kondomia tulee käyttää koko yhdynnän ajan ja käyttöä kannattaa harjoitella ennen oikeaa tarvetta. Kondomi on ainoa ja paras suoja sukupuolitauteja vastaan.

### Yhdistelmäpillerit (e-pillerit)

E-pillereiden ehkäisyteho on lähes 100%, jos niitä käytetään oikein.

Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta, ehkäisy- ja perheneuvolassa e-pillereistä kysyessäsi saat tietoa niiden käytöstä ja sivuvaikutuksista.

### Jälkiehkäisy

Jos kondomin käyttö on epäonnistunut, jälki-ehkäisytabletteja saa apteekista ilman reseptiä, jos on täyttänyt 15 vuotta. Alle 15-vuotiaat hakeutuvat lääkärin vastaanotolle. Raskaudenestoteho ei kuitenkaan ole 100%.

## YLEISIMMÄT SUKUPUOLITAUDIT

Klamydia on yleinen bakteerin aiheuttama sukupuolitauti. Suurin osa tartunnan saaneista on oireettomia ja sen takia tauti leviää niin helposti. Oireina voi esiintyä kirvelyä, virtsaamisvaivoja ja alavatsakipuja. Se voi aiheuttaa myös lapsettomuutta.

Kondylooma eli visvasyyli on yleisin viruksen aiheuttama sukupuolitauti Suomessa. Se tarttuu helposti yhdynnässä. Yhdynnän lisäksi syyliä leviävät myös sormien välityksellä. Jotkut kondyloomatyypit saattavat altistaa kohdunkaulan syöväälle.

Sukupuoliherpes on viruksen aiheuttama yleinen sukupuolitauti nuorilla, johon ei ole parantavaa hoitoa. Sen oireina ovat kutisevat, aristavat rakkulat tai haavaumat limakalvolla. Oireet ilmenevät nopeasti tartunnan jälkeen ja uusiutuvat herkästi: herpes asuu elimistössä ja voi puhjeta aina uudelleen.



LIITE 10

PALAUTEKYSELY

Ympyröi vastausvaihtoehdot.

1. Sukupuoli

Tyttö

Poika

2. Tunnin aihe

Tylsä

Kiinnostava

Jotain siltä väliltä

3. Tunnin sisältö

Tiedän jo kaiken

Riittävä

Olisin halunnut kuulla lisää

Mistä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Jaettava materiaali

Turha (menee roskiin)

Kiinnostava (aion lukea)

5. Vapaamuotoinen palaute tunnin sisällöstä

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

KIITOS PALAUTTEESTASI!