



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja (AMK)

Turvallinen seksuaalikäyttäytyminen

Opetustuokio lastensuojeluyksikkö Paikkiksen nuorille

Ronja Backman, Tiia-Maria Heikura
Kehittämistyö
Marraskuu 2022

www.karelia.fi



Kehittämistyö
Marraskuu 2022
Terveystieteiden koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Ronja Backman, Tiia-Maria Heikura

Nimeke
Turvallinen seksuaalikäyttäytyminen - opetustuokio lastensuojeluyksikkö Paikkiksen nuorille

Toimeksiantaja Siun sote, lastensuojeluyksikkö Paikkis

Tiivistelmä

Hyvä seksuaalikasvatus tukee turvallista seksuaalikäyttäytymistä. Seksuaalikasvatuksella pyritään saavuttamaan hyvä seksuaaliterveys sekä tukemaan seksuaalista hyvinvointia. Osana seksuaalikasvatusta myös pyritään tukemaan jokaisen itsemääräämisoikeutta. Seksuaalioikeudet liittyvät vahvasti turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen.

Suomessa yleisimpiä sukupuoliteitse tarttuvia tauteja ovat klamydia, kondylooma ja genitaaliherpes. Kaikki seksitaudit voivat olla aluksi oireettomia, jolloin tutkimuksiin olisi syytä hakeutua pieninkin epäilyn herätessä. Kondomi on ainoa suojautumiskeino seksitaukeilta ja raskauden ehkäisyyn. Raskauden ehkäisyyn hormonaalisia keinoja ovat pillerit, hormonikierukka, ehkäisyalaastari, ehkäisyrenkas sekä ihonalaiskudokseen asetettava kapseli.

Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä Paikkiksen nuorten tietoisuutta liittyen turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa opetustuokio kyseisen lastensuojeluyksikön nuorille seksuaali- ja lisääntymisterveyden aiheista.

Kieli
suomi

Sivuja 30
Liitteet 1
Liitesivumäärä 7

Asiasanat
ehkäisy, ehkäisymenetelmät, sukupuolitaudit, raskauden ehkäisy, seksuaalioikeudet, seksuaalikasvatus



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
November 2022
Degree Programme in Public health nurse

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Ronja Backman, Tiia-Maria Heikura

Title
Safe Sexual Behaviour – An Educational Lesson for Adolescents at Child Welfare Unit Paikkis

Commissioned by Siun sote, child welfare unit Paikkis

Abstract

Good sex education supports safe sexual behaviour. The aim of sexual education is to achieve good sexual health and support sexual well-being. Furthermore as part of sex education, everyone's right to self-determination is supported. Sexual rights are strongly linked to safe sexual behaviour.

In Finland the most common sexually transmitted diseases (STDs) are chlamydia, condyloma and genital herpes. Since, all STDs can be initially asymptomatic, it is advisable to get tested if there is any concern of having contracted an STD. The condom is the only protection against STDs and pregnancy. The hormonal contraception methods include the pill, the hormonal coil, the contraceptive patch, the vaginal ring and the subcutaneous capsule.

The aim of this development assignment was to increase awareness of safe sexual behaviour among adolescents at Paikkis. The objective of the development assignment was to organise an educational lesson on sexual and reproductive health for the adolescents at the aforementioned child welfare unit.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 1
Pages of Appendices 7

Keywords
contraception, contraceptive methods, sexually transmitted diseases, contraception, sexual rights, sexual education

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Seksuaalioikeudet ja turvataidot	6
3	Seksuaalikasvatus	7
4	Seksitaudit	8
5	Raskauden ehkäisy.....	10
6	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	13
7	Kehittämistyön toteutus.....	13
7.1	Toiminnallinen kehittäminen.....	13
7.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	14
7.3	Hyvä opetustuokio	14
7.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus	15
7.5	Tuotos.....	16
7.6	Tuotoksen arviointi.....	16
8	Pohdinta.....	17
8.1	Tuotoksen tarkastelu	17
8.2	Kehittämistyön luotettavuus	18
8.3	Kehittämistyön eettisyys	18
8.4	Kehittäminen prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	19
8.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	20
	Lähteet.....	21

Liitteet

Liite 1 Kahoot! -tietovisa

1 Johdanto

Seksuaalikasvatuksella pyritään saavuttamaan hyvä seksuaaliterveys ja seksuaalinen hyvinvointi. Seksuaalikasvatuksella tuetaan jokaisen omaa itsemääräämisoikeutta. Tutkittuun tietoon perustuva seksuaalikasvatus on erittäin tärkeää, sillä seksuaalisuuteen liittyvät mallit ja uskomukset opitaan kuitenkin jostain. (Väestöliitto 2022.) Seksuaalioikeudet liittyvät vahvasti turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Seksuaalioikeuksiin ei ole yhtä ainutta määritelmää, niitä voidaan käsitellä esimerkiksi näiden oikeuksien kautta: oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus näkyä, oikeus yksityisyyteen ja oikeus vaikuttaa. (Väestöliitto 2019, 8.)

Seksitautien käypä hoito suositusten mukaisesti tavoitteena on vähentää seksiteitse tarttuvien tautien esiintymistä sekä ehkäistä niiden aiheuttamia jälkiseurauksia. Suomessa yleisimpiä seksiteitse tarttuvia tauteja ovat genitaaliherpes, klamydia ja kondylooma. (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018.) Julkisessa terveydenhuollossa raskaudenehkäisyneuvontaa tarjotaan pääasiallisesti terveyskeskuksissa, työterveydessä sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Myös yksityisen sektorin puolella tarjotaan ehkäisyneuvontaa. Ehkäisymenetelmiä on monia ja sen valintaan vaikuttaa mm. käyttäjän ikä, paino, tupakointi, yleinen terveydentila ja käytössä oleva lääkitys. (Tiitinen 2021b.)

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä lastensuojeluyksikkö Paikkiksen nuorten tietoisuutta liittyen turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa opetustuokio kyseisen lastensuojeluyksikön nuorille seksuaali- ja lisääntymisterveyden aiheista.

2 Seksuaalioikeudet ja turvataidot

Seksuaali- ja lisääntymisterveysoikeuksilla tarkoitetaan yksilön oikeutta päättää omista seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista vastuullisesti ilman väkivallan uhkaa (Ihmisoikeudet.net 2022). Kaikilla ihmisillä on oikeus päättää omasta seksuaalisuuden toteuttamistavastaan muiden seksuaalioikeuksia kunnioittaen (THL 2021a). Seksuaalioikeuksiin ei ole yhtä ainutta määritelmää, mutta niitä voidaan käsitellä esimerkiksi näiden oikeuksien kautta: oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus näkyä, oikeus yksityisyyteen ja oikeus vaikuttaa. (Väestöliitto 2019, 8.)

Oikeudella omaan seksuaalisuuteen tarkoitetaan jokaisen oikeutta ilmaista omaa seksuaalista suuntautumistaan ja sukupuoltaan sekä oikeutta nauttia siitä. Kaikilla on myös oikeus turvalliseen, nautinnolliseen ja tasapainoiseen seksielämään. Oikeudella tietoon seksuaalisuudesta tarkoitetaan jokaisen oikeutta monipuoliseen seksuaalikasvatukseen eri ikä- ja kehitystasoon sopivassa muodossa. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi käsittää jokaisen oikeutta omaan ruumiilliseen koskemattomuuteensa. Kaikkia ihmisiä tulisi myös suojella seksuaaliväkivallalta sekä sukupuolistuneelta väkivallalta. Jokaisella on oikeus saada apua ja tukea kohtaamaansa seksuaaliväkivaltaan sekä häirintään. Oikeudella seksuaalipalveluihin tarkoitetaan jokaisen oikeutta saada turvallista, luotettavaa, korkeatasoista ja helposti saatavaa seksuaaliterveyspalvelua asuinpaikasta tai taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Tämä oikeus kattaa sisällään oikeuden mm. raskauteen, äitiyteen, synnytykseen, lapsettomuushoitoihin ja aborttiin liittyviin palveluihin. (Ihmisoikeudet.net 2022.)

Oikeus näkyä pitää sisällään jokaisen oikeuden tulla nähdyksi sekä kuulluksi ja oikeuden ilmaista omia mielipiteitään ilman syrjintää, häirintää tai väkivallanuhkaa. Oikeudella yksityisyyteen tarkoitetaan jokaisen oikeudesta yksilöllisiin päätöksiin omasta seksuaalisuudestaan ilman vainon, vapauden riiston tai sosiaalisen painostuksen pelkoa. Myös seksuaaliterveyspalveluiden

tulee olla yksityisiä ja luottamuksellisia. Viimeisenä on oikeus vaikuttaa, joka sisältää jokaisen oikeuden ja velvollisuuden vaikuttaa omien ja muiden seksuaalioikeuksien toteutumiseen. (Ihmisoikeudet.net 2022.)

Suomessa on laki, jonka mukaan nuoret saavat harrastaa seksiä tasavertaisessa suhteessa keskenään. Tällä tarkoitetaan tasavertaisuutta iän ja kehityksen suhteen. Suomen rikoslain 6§ mukaan suojaikäraja on 16 vuotta. Sen mukaan alle 16-vuotiaan kanssa ei saa tehdä seksuaalisia tekoja. (Rikoslaki 39/1889, 6§) Yhdynnän lisäksi laki sisältää mm. seksuaalissävytteisten asioiden puhumisen ja alastonkuvien lähettämisen. Suojaikärajassa on kuitenkin poikkeus tilanteessa, jossa on kyseessä auktoriteettisuhde esimerkiksi opiskelijan ja opettajan välillä, tällöin suojaikäraja on 18 vuotta. (Nuorten exit 2022.)

Tietoa seksuaalioikeuksista pyritään lisäämään turvataitokasvatuksella ja näillä kahdella onkin yhteisiä rajapintoja (Aaltonen 2012, 11.) Turvataidot koostuvat omien tarpeiden, toiveiden ja rajojen tunnistamisesta ja niiden ilmaisemisesta sekä toisten rajojen kunnioituksesta. Turvataitokasvatusta tulisi antaa kaikille lapsille ja nuorille, sillä se vahvistaa ihmissuhteiden turvallisuutta ja ennaltaehkäisee väkivaltaa ja hyväksikäyttöä. Paras kasvattaja kyseisiin taitoihin on lapselle ja nuorelle turvallinen aikuinen, joka osaa valita oikeanlaisia harjoituksia ja näin luoden turvallisen ilmapiirin. Turvataitojen opettamisella vahvistetaan yksilön omia voimavaroja, tuetaan tunnetaitojen kehittämisessä sekä lisätään tietoa seksuaalioikeuksista. Turvataitokasvatus on tärkeää, sillä nuoren itsetunto vahvistuu ja nuori kykenee selviytymään haastavistakin tilanteista. Oikeuksien opettamisen lisäksi on tärkeää opettaa nuoret havaitsemaan eri väkivallan ja häirinnän muotoja. (Aaltonen 2012, 13-16.)

3 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksella pyritään saavuttamaan hyvä seksuaaliterveys ja seksuaalinen hyvinvointi. Seksuaalikasvatuksella tuetaan jokaisen omaa

itseäänämis-oikeutta. Tutkittuun tietoon perustuva seksuaalikasvatus on erittäin tärkeää, sillä seksuaalisuuteen liittyvät mallit ja uskomukset opitaan kuitenkin jostain. Ilman kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta nuori voi oppia malleja pornosta tai esimerkiksi kavereiltaan, jotka voivat luoda vääristyneen kuvan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. (Väestöliitto 2022.)

Tärkeää on, etteivät nuoret jäisivät pelkästään pornosta tai kavereilta saadun tiedon varaan, vaan saisivat luotettavilta aikuisilta oikeanlaista tietoa seksuaalisuudesta.

Seksuaalikasvatus on osa ihmisoikeuksia ja sillä tavoitellaan sitä, että nuori oppisi tietoja ja taitoja, joilla hän voisi nauttia omasta seksuaalisuudestaan. Laadukkaalla ja oikea-aikaisella seksuaalikasvatuksella ehkäistään riskialtista seksikäyttäytymistä. Kouluissa seksuaalikasvatukselle ei ole yleensä riittävästi aikaa, eikä isoissa ryhmissä aiheesta kysyminen välttämättä ole helppoa. Tästä syystä on tärkeää, että myös kotona keskustellaan seksuaalisuudesta. Nuorten arjessa on hyvä olla aikuisia, joilta voi turvallisesti kysyä aiheesta. Jos jättää seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustelun aloittamisen nuoren vastuulle, ei hän välttämättä ikinä uskalla tai osaa kysyä. Näin ollen hän jää ilman tarvitsemaansa tietoa ja ohjausta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten tehtävänä on ottaa seksuaaliväkivalta puheeksi jo ennen kuin mahdollinen huoli siitä herää. Arjessa vastaantulevat seksuaalikasvatustilanteet eivät aina tapahdu aikuisen aloitteesta, vaan aikuisella tulee olla tietynlaista herkkyyttä havaita ja tarttua nuorten kertomuksiin. (Nuorten Exit 2022.)

4 Seksitaudit

Suomessa yleisimpiä sukupuoliteitse tarttuvia tauteja ovat klamydia, kondylooma ja genitaaliherpes. Harvemmin Suomessa esiintyviä seksitauteja ovat kuppa, tippuri, HIV sekä hepatiitti B ja C. (Seksitaudit: Käypä hoito – suositus 2018.) Seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa yhdynnässä rikkoutuneen ihon tai limakalvojen kosketuksessa. Tartunta voi tapahtua

yhdyntätavasta riippuen genitaalien, peräsuolen tai suun limakalvolle. Kaikki seksitaudit voivat olla aluksi oireettomia, jolloin tutkimuksiin olisi syytä hakeutua pienenkin epäilyn herätessä. Ennen seksitautien testaamista olisikin tärkeää selvittää mahdollisen tartunta-ajankohdan lisäksi myös yhdyntätapa, eli onko harrastettu emätin-, peräsuoli vai suuseksiä. Tämän avulla testit osataan ottaa oikeaan aikaan ja oikeasta paikasta. (Hiltunen-Back 2019a.) Seksitaudeilta paras suojautumiskeino on kondomin käyttö. (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018). Seksitaudit voivat tarttua myös suuseksin välityksellä, jonka vuoksi on tärkeää suojautua suuseksisuojailla tai tehdä sellainen itse kondomista. Kondomista leikataan päässä oleva siemennestesäiliö pois, jonka jälkeen kondomi leikataan auki niin, että siitä tulee suorakaiteen muotoinen liina. Suuseksisuoja on nuolemissuoja, jolla peitetään nuoltava kohde, esimerkiksi häpyhuulet, klitoris, emättimen aukko sekä väliliha sekä peräaukko. (Väestöliitto 2018.)

Klamydian aiheuttama infektio on yleensä oireeton, mutta tavanomaisimmat oireet ovat kirvely virtsatessa, tihentynyt virtsaamistarve, virtsaputken vuoto, valkovuodon lisääntyminen, verinen vuoto yhdynnän jälkeen sekä alavatsakivut. Itämisaika taudille on 10 - 14 vuorokautta. Hoitamattomana se voi aiheuttaa sisäsynnytintulehduksen, joka voi aiheuttaa lapsettomuutta tai kohdunulkoista raskautta. Klamydian testaamiseen käytetään joko ensivirtsanäytettä tai tikkunäytettä. Miehillä kumpikin testaus tapa on todettu yhtä luotettavaksi, naisilla tikkunäyte emättimen limakalvolta on suositeltavampi. Kuten muidenkin seksitautien testauksessa, myös klamydian testaamisen kohdalla on tärkeää huomioida yhdyntätapa, jotta testinäyte osataan ottaa oikeasta paikasta. (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018.)

Kondyloomien aiheuttajana on ihmisen papilloomavirus eli HPV. Tauti on yleensä oireeton, mutta se voi aiheuttaa visvasyyliä eli kondyloomia sekä naisille että miehille. (Tiitinen 2021a.) Naisilla kondyloomia esiintyy yleisimmin ulkosynnyttimissä, emättimen aukossa, virtsaputken suulla, välilihassa sekä joskus emättimessä ja kohdunnapukassa (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018). Miehillä taas kondyloomia voi esiintyä terskassa, peniksen varressa, kivespussissa sekä virtsaputkessa (Hiltunen-Back 2019a). Sekä naisilla että

miehillä kondyloomia voi esiintyä peräaukon ympärillä, peräaukossa ja suuontelossa (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018). Itämisaika tartunnasta oireisiin voi olla kuukaudesta vuosiin (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018). Kondomi ei täysin suojaa yhdynnässä tartunnalta, sillä tartunnan voi saada suuseksistä tai käsien välityksellä (Tiitinen 2021a).

Genitaaliherpeksen itämisaika on 4 - 7 päivää tartunnasta.

Genitaaliherpeksessä siis sukuelinten iholle ja limakalvoille ilmestyy punoittavia ja pinnallisia rakkuloita, jotka rikkoutuvat helposti. Oireina esiintyy infektioalueen kipua, kutinaa ja kihelmöintiä, virtsaamiskipua sekä virtsaumpi. Yleisoireisiin kuuluvat myös mahdollisesti kuume, päänsärky, huonovointisuus sekä nivustaipeden imusolmukkeiden suureneminen. Ilman hoitoa nämä oireet lieviytyvät 2 - 3 viikossa. (Seksitaudit: Käypä hoito –suositus 2018.) Herpeksen ensitartunta voi myös olla oireeton ja tartunnan jälkeen virus jää piilevänä herpesolmukkeeseen ja voi uusiutua. Kondomia tulisi käyttää satunnaisissa seksisuhteissa genitaaliherpeksen suojaamiselta, tosin sen antama suoja ei ole täydellinen sillä virus voi erittyä kondomin ulkopuolisilta iho- ja limakalvoalueilta. (Hiltunen-Back 2019b.)

Seksitautien tutkimuksia varten voi hakeutua omalle terveysasemalle tai opiskelijaterveydenhuoltoon, kunnallisissa hoitopaikoissa seksitautien testaus on maksutonta (Hiltunen-Back 2019a). Siun soten alueella seksitautipotilaiden tutkiminen ja hoitaminen tehdään omalla terveysasemalla tai koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Hoitajan haastattelun jälkeen voidaan tehdä laboratoriolähetteet seksitautitesteihin tai ohjata lääkärille (Siun sote 2022).

5 Raskauden ehkäisy

Julkisessa terveydenhuollossa raskaudenehkäisyneuvontaa tarjotaan pääasiallisesti terveyskeskuksissa, työterveydessä sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Myös yksityisen sektorin puolella tarjotaan ehkäisyneuvontaa. Ehkäisymenetelmiä on monia ja sen valintaan vaikuttaa mm.

käyttäjän ikä, paino, tupakointi, yleinen terveydentila ja käytössä oleva lääkitys. (Tiitinen 2021b.) Ehkäisyvalmisteet voidaan jakaa hormonaalisiin ja ei hormonaalisiin valmisteisiin. Miehille suunnattuja ehkäisyvälineitä on olemassa vain yksi, joka on kondomi. Kondomi on myös ainoa raskaudenehkäisymenetelmä, joka suojaa myös seksitaudeilta. (Tarnanen ym. 2020.)

Hormonaalisiin valmisteisiin kuuluu muun muassa yhdistelmäehkäisyvalmisteet, jotka sisältävät kahta hormonia, estrogeenia eli naishormonia ja progestiinia eli keltarauhashormonia. Yhdistelmäehkäisyvalmisteita on mm. yhdistelmäehkäisytabletit, ehkäisyrenkas ja ehkäisykierukka. Muita hormonaalisia vaihtoehtoja on minipillerit, kapseli ja hormonikierukka, jotka sisältävät pelkästään keltarauhashormonia. (Tiitinen 2021b.) Hormonikierukan lisäksi on olemassa myös kuparikierukka, joka ei sisällä hormonia vaan kuparilangan. Kierukat sekä kapseli ovat pitkäaikaisia ehkäisyvälineitä. Kierukoissa ehkäisyteho on valmisteesta riippuen kolmesta kymmeneen vuoteen ja kapselissa kolmesta viiteen vuoteen. (Tarnanen ym. 2020; Tiitinen 2021c.)

Yhdistelmäehkäisyvalmisteissa ehkäisyteho perustuu ovulaation estoon. Tällöin munarakkula ei pääse kypsyään eikä munasolu irtoamaan. Kaikkia yhdistelmäehkäisyvalmisteita käytetään tavallisimmin kolmen viikon jaksoissa, joissa on jaksojen välillä riippuen valmisteesta noin viikon tauko, jolloin kuukautiset tulevat. Yhdistelmäehkäisytabletteja voidaan käyttää myös useampi kuukausi putkeen pitämättä taukoja, jolloin kuukautiset tulevat harvemmin. Pitkä sykli ei vaikuta ehkäisytehoon, ainoana haittana voi ilmetä tiputteluvuotoa kesken jaksojen. Yhdistelmäehkäisyllä on myös monia terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia. Yhdistelmäehkäisyn aikana kuukautiset yleensä säännöllistyvät ja vuodot saattavat niukentua ja kivut helpottua. Yhdistelmäehkäisyvalmisteista voi olla apua myös aknen hoidossa. (Tiitinen 2021d.) Yhdistelmäehkäisyn ehdottomia vasta-aiheita on esimerkiksi akuutti tai sairastettu syvä laskimo- tai valtimotukos, lähisukulaisen sairastettu syvä laskimotukos, aurallinen migreeni, raskaus tai sen epäily sekä syöpä (Duodecim 2022).

Keltarauhashormonia eli progestiinia sisältävien tuotteiden ehkäisyteho perustuu kohdunkaulan limassa tapahtuvien muutosten kautta, jolloin siittiöiden kulkeutuminen kohtuun estyy. Osittain ehkäisyteho perustuu siis sekä munasolun irtoamisen estoon että kohdun limakalvon ohenemiseen. Pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä tuotteita voivat käyttää sellaiset, joille esimerkiksi yhdistelmäehkäisyvalmisteet ovat vasta-aiheisia. Sillä pelkkää keltarauhashormonia sisältäviin tuotteisiin liittyy vähemmän vakavia haittoja, eikä progestiinivalmisteiden ole todettu lisäävän esimerkiksi veritulppariskiä. (Tiitinen 2021e.) Progestiinivalmisteiden vasta-aiheita on raskaus tai sen epäily, selvittämätön emätinverenvuoto, laskimotukos, progestiiniin riippuvainen kasvain aktiivinen maksasairaus. (Duodecim 2022.)

On olemassa myös jälkiehkäisytabletti, joka voidaan ottaa silloin, jos ehkäisymenetelmä on pettänyt tai ehkäisyä ei ole ollut käytössä ollenkaan. Jälkiehkäisytabletin teho on paras, kun se otetaan 12 tunnin kuluessa yhdynnästä. Valmisteesta riippuen, jälkiehkäisytabletti on otettava viimeistään 3 tai 5 vuorokauden kuluessa yhdynnästä. Jälkiehkäisytabletin saa ostettua apteekista ilman reseptiä. Myös kuparikierukka toimii tehokkaasti jälkiehkäisyvalmisteena, kun se asetetaan viiden vuorokauden sisällä yhdynnästä. (Tarnanen ym. 2020.)

Keskeytetyllä yhdynnällä tarkoitetaan menetelmää, jossa mies vetää peniksensä ulos emättimestä ennen orgasmia. Tämä kuitenkin ei ole kovin luotettava ehkäisymenetelmä, sillä tilanteen hallinta on miehellä ja hänen on tiedettävä milloin orgasmia ja siemensyöksyä ei voi enää pidättää. Epäluotettavaksi menetelmän tekee myös se, että kaikki siittiöt eivät poistu vasta siemensyöksyssä, vaan niin sanottu touhutippa eli esiliukaste sisältää myös jonkin verran siittiöitä, jotka voivat päästä emättimeen. (#Ehkäisyneetti 2021.)

Siun soten alueella on käytössä maksuton ehkäisy alle 20-vuotiaille. Eli kaikki 2002 vuonna tai sen jälkeen syntyneet nuoret ovat oikeutettuja maksuttomaan ehkäisyyn. Maksuttomien hormonaalisten ehkäisymenetelmien valikoimassa on ehkäisypillerit vuoden ajaksi, hormonikierukka tai kapseli. Myös kondomeja on

mahdollista saada tarpeen mukaan ilmaiseksi kaikki alle 25-vuotiaat. Maksuttoman ehkäisyn saa ehkäisyneuvolasta, joistakin oppilaitoksista ja kouluista sekä YTHS:n kautta. (Siun sote, 2021.)

6 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä lastensuojeluyksikkö Paikkiksen nuorten tietoisuutta liittyen turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa opetustuokio kyseisen lastensuojeluyksikön nuorille seksuaali- ja lisääntymisterveyden aiheista.

7 Kehittämistyön toteutus

7.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan ammatillisella kentällä tapahtuvaa käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjestämistä, järjeistämistä tai opastamista. Alasta riippuen se voi olla esimerkiksi käytännön työhön suunnattu opastus, tapahtuman järjestäminen, kirja, opas tai portfolio. Tärkeää toiminnallisessa työssä on yhdistää käytännön toteutus sekä kirjallinen raportointi. (Airaksinen & Vilka 2003, 9.)

Ammattikorkeakoulun toiminnallisena opinnäytetyönä ei riitä tuotoksena pelkkä opas tai tapahtuma, vaan tarkoituksena on yhdistää se teoreettiseen tietoon. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on kannattavaa rajata teoria keskeisten käsitteiden käyttöön, sillä aina ei ole välttämätöntä toteuttaa toiminnallista opinnäytetyötä koko teorian näkökulmasta. (Airaksinen & Vilka 2003, 41-43.)

7.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Aloimme pohtia kehittämistyön aihetta tammikuussa 2022. Meillä oli heti ajatuksissa jokin seksuaalisuuteen tai ehkäisyyn liittyvä teema. Lähdimme sen pohjalta kyselemään toimeksiantajaa. Laitoimme monelle eri taholle sähköpostia, mutta vastauksia saimme aika huonosti ja joistain paikoista ei vastattu ollenkaan. Useiden kyselyiden jälkeen saimme kehittämistyömme toimeksiantajaksi Paikkiksen lastensuojeluyksikön sairaanhoitajat. Lastensuojeluyksiköissä lasten ja nuorten arkea turvaa moniammatillinen työryhmä. Paikkiksen palveluihin kuuluu lastensuojelun lyhyt- ja pitkäaikainen sijaishuolto, tilaa yksikössä on 21 nuorelle. (Siun sote 2021.) Paikkiksessa asuvat nuoret ovat iältään 13 - 17 vuotiaita, joten kehittämistyömme on heille ajankohtainen. Toimeksiantajamme tarvitsee työmme tuloksena syntyvää opetustuokiota, sillä nuoret tarvitsevat enemmän tietoa, kuinka toteuttaa seksuaalisuutta turvallisesti.

Saatuamme toimeksiantajan, keskustelimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa mitä teemoja lähtisimme työssämme käsittelemään. Sen pohjalta lähdimme keräämään tietoperustaa aiheesta ja suunnittelemaan toiminnallista osuutta.

7.3 Hyvä opetustuokio

Opetuksen alkaessa on tärkeää keskustella mihin kyseisen tunnin tietoa ja taitoa tarvitsee. Motivaation ylläpitämiseksi on hyvä laatia erilaisia tehtäviä, jotka liittyvät arkielämän pulmatilanteisiin. Motivaatiota lisäävä tekijä on myös työtapo, jolla tuetaan opetettavien itsenäisyyttä ja oma-aloitteisuutta. On tärkeää, että opetettavat ovat kiinnostuneita opetettavasta sisällöstä ja asia tuntuu tärkeältä omassa elämässään. (Pruuki 2008, 21.) Pienryhmää opettaessa tarjoutuu mahdollisuus turvallisesti kertoa omia ajatuksiaan ja käydä keskustelua opiskeltavasta aiheesta (Pruuki 2008, 65-66).

Luennoissa jostakin asiasta on tärkeää miettiä, kuinka paljon asiaa on kerralla hyvä esittää. Tämän lisäksi on tärkeää pohtia mitkä asiat opiskeltavasta asiasta ovat olennaisia. Luennoissa on hyvä ohjata virittelevällä kysymyksellä alkuun, jonka jälkeen voi esittää uutta tietoa. Luennoinnin yhteydessä voi käyttää havainnollistamisvälineitä, kunhan opettajana muistaa aktiivisen vuorovaikutuksen opettavien kanssa. Mikäli kyselyitä käyttäessä kysymykset ovat mielekkäitä, vastaavat opiskelijat niihin mielellään. Vastaamiseen tulee antaa riittävästi vastausaikaa. (Pruuki 2008, 82-88.)

7.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Aloimme suunnitella toiminnallista osuutta jo aika varhaisessa vaiheessa viime keväänä teoriapohjaa kirjoittaessamme. Tarkempaa suunnitelmaa emme kuitenkaan vielä silloin tehneet vaan jätimme sen alkusyksylle. Meillä oli alusta asti ajatuksissamme pitää ainakin Kahoot! -tietovisa ja sen ympärille sitten mahdollisesti jotakin muuta. Suunnittelimme tuotosta paljon yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa, sillä he tuntevat lastensuojeluyksikön nuoret ja tiesivät, kuinka saada ohjaustuokiosta mahdollisimman mielenkiintoinen. Päädyimme Kahoottiin, sillä halusimme järjestää jotakin osallistavaa tekemistä nuorille pelkän luennoimisen sijaan. Pohdimme myös muunlaista osallistavaa toimintaa esimerkiksi caseja, joissa käsiteltäisiin kehittämistyömme teemoihin liittyviä asioita nuorten kanssa. Emme kuitenkaan tiedäneet millainen kohderyhmämme olisi, osallistuisivatko he, jos olisi jotakin toiminnallisempaa, joten päädyimme pitämään vain Kahootin ja luennoimaan kysymysten välissä.

Jo heti alussa ollessamme yhteydessä toimeksiantajaamme, toimeksiantajamme kysyi, voisimmeko pitää kaksi erillistä opetustuokiota, jolloin useampi nuori pääsisi osallistumaan. Sovimme pitävämme kaksi opetustuokiota. Kun toiminnallinen osuus oli loppusuoralla, olimme yhteydessä toimeksiantajaamme ja sovimme ajankohdan, jolloin menisimme pitämään tuokiot. Opetustuokiot toteutettiin elo-syyskuun vaihteessa, kahtena erillisenä kertana. Opetustuokioiden ajankohdat oli sovittu iltaan, jolloin yksiköissä ei ollut

muuta ohjelmaa. Kestoltaan opetustuokioiden kestivät kaiken kaikkiaan noin tunnin per kerta.

7.5 Tuotos

Lopullisena kehittämistyön tuotoksena valmistui Kahoot! -tietovisa, jossa jokaisen kysymyksen jälkeen tulee vastaussivu. Vastaussivulla käytiin läpi oikea vastaus ja teoriapohja kyseiseen vastaukseen. Kahootissamme oli sekä monivalintakysymyksiä että "true or false" -kysymyksiä. Kahoot! -tietovisassa jokainen lastensuojeluyksikön nuori pelasi omalla puhelimellaan itsenäisesti.

Saavutettavuus tarkoittaa sitä, että ihmisten erilaisuus ja moninaisuus on huomioitu verkkosivujen ja mobiilisovellusten suunnittelussa ja toteutuksessa. Mikäli saavutettavuus on huomioitu hyvin, mahdollistaa se erilaisten ihmisten digipalveluiden itsenäisen käytön. (Saavutettavuusvaatimukset.fi.)

Tuotoksessamme saavutettavuus on huomioitu selkeän ja ymmärrettävän kieliasun myötä. Tuimme saavutettavuutta myös tuokioilla kirjoitetun tekstin lisäksi lukemalla kysymykset sekä tekstit ääneen.

Nuorten osallistumisen Kahootiin varmistimme etukäteen kysymällä toimeksiantajalta, onko tällainen mahdollista toteuttaa, eli löytyykö kaikilta nuorilta älylaite, jolla osallistua. Saimme tähän myöntävän vastauksen ja mikäli joltakin olisi puuttunut, olisi kahootiin voinut osallistua pareittain. Ennen Kahootin aloittamista, kysyimme, onko se kaikille tuttu ja tietävätkö nuoret, kuinka se toimii. Kaikki nuoret olivat aiemmin käyttäneet Kahootia, joten sen paremmin ei meidän tarvinnut siitä antaa ohjausta.

7.6 Tuotoksen arviointi

Saimme palautetta tuottamastamme tuokiosta suullisesti heti tuokion pitämisen jälkeen lastensuojeluyksikön ohjaajilta. Ohjaajien mielestä tuokio oli

mielenkiintoinen ja he kokivat, että käsittelimme nuorille ajankohtaisia ja hyödyllisiä aiheita.

Alun perin tarkoituksenamme oli pyytää palautetta myös nuorilta ja olimme tätä varten tehneet Kahoot:iin palautekyselyn, tajusimme kuitenkin vasta mennessämme pitämään ensimmäistä opetustuokiota, että palautteen keruusta olisi pitänyt keskustella etukäteen yksikön kanssa ja tehdä jonkinlainen sopimus, sillä kohderyhmäläisemme olivat alaikäikäisiä.

8 Pohdinta

8.1 Tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön tuotoksena valmistunut opetustuokio perustui jo valmiiseen tietoperustaan. Opetustuokiolla käsitellyt teoriaosuudet olivat mielestämme ajankohtaisia ja hyödyllisiä nuorten seksuaalikasvatuksessa. Opetustuokio toteutui suunnitellusti ja olimme siihen tyytyväisiä. Opetustuokio eteni rauhallisesti ja johdonmukaisesti, koimme saaneemme kohderyhmämme hyvin osallistettua tuokioon. Opetustuokiolla on tärkeää tiivistää tärkeimmät asiat kokonaisuudeksi, jossa käsiteltävät aiheet ovat ajankohtaisia tuokion osallistujille. (Pruuki 2008, 21).

Koimme, että nuoret olivat motivoituneita opetustuokioihin, sillä he seurasivat tuokion ajan hyvin ja esittivät kysymyksiä käsittelemistämme aiheista. Pienryhmässä työskennellessä jokainen saa luotettavasti kertoa mielen päällä olevista asioista ja kysyä täsmentäviä kysymyksiä. (Pruuki 2008 65-66). Saimme myös keskustelua aikaiseksi nuorten kanssa kysymysten myötä. Koimme tämän tunnin olleen juuri optimaalinen opetustuokion pituudeksi, sillä nuorten keskittyminen alkoi pikkuhiljaa herpaantua loppua kohden.

8.2 Kehittämistyön luotettavuus

Luotettavuutta kehittämistyössä voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereillä. Luotettavuuskriteereitä on neljä, ja niitä ovat: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen sekä tutkimustulosten uskottavuutta ja sen tuomista ilmi tutkimuksessa. Keskustelemalla tutkimukseen osallistuvien kanssa voidaan vahvistaa tutkimuksen uskottavuutta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan niin tarkkaa tutkimusprosessin kirjaamista, että toisen tutkijan on mahdollista seurata prosessin kulkua pääpiirteittäin. Reflektiivisyyden edellytyksenä on tutkimuksen tekijän tietoisuus omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset ovat mahdollisia siirtää muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Kehittämistyössämme uskottavuutta vahvistaa tarkoin valitut lähteet. Prosessinkuvauksessa tuomme tarkasti esiin, kuinka olemme tehneet kehittämistyötämme. Tämä tuo työssämme esiin vahvistettavuuden kriteerin. Reflektiivisyyttä kehittämistyössä tukee saamamme ohjaus ja palaute toimeksiantajalta sekä työn ohjaajilta. Kehittämistyömme tulos on siirrettävissä käyttöön yläkouluun sekä toisen asteen opiskelijoille. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

8.3 Kehittämistyön eettisyys

Aihetta pohtiessa on tärkeää miettiä sen yhteiskunnallinen merkitys sekä se, kuinka tutkimus vaikuttaa siihen osallistuviin henkilöihin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218). Kehittämistyötä on ohjannut ajatus eettisen seksuaalikasvatuksen antajana, joka antaa ohjausta luotettavaan tietoon perustuen.

Eettisyyden kannalta on myös tärkeää, että ohjaustuokioiden vetäjinä antamamme ohjaus on ollut tasapuolista kaikille ja jokaisella osallistujalla on ollut mahdollisuus olla osallistumatta, joka tukee itsemääräämisoikeutta.

Terveydenhoitajan työtä ohjaa Terveydenhoitajaliiton antamat eettiset suositukset ja nämä samat suositukset ovat olleet työmme perusta.

Terveydenhoitajien ajatellaan olevan ennaltaehkäisevän työn asiantuntijoita ja juuri ennaltaehkäisyä olemme hakeneet ohjaamalla turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen (Terveydenhoitajaliitto 2016.) Kehittämistyömme eettisyyttä vahvistaa myös se, että tekstiviitteissä on lähdeviitemerkinnät eikä plagiointia ole tehty (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 224).

8.4 Kehittämistyö prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Tiesimme heti ensimmäisessä kehittämistyön ohjauksessa tammikuussa 2022, että haluamme tehdä työn liittyen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Tarkkaa rajausta kohderyhmälle meillä ei ollut, vaan avoimesti kyselimme eri toimijoilta toimeksiantoa työhön. Teimme useita yhteydenottoja eri tahoihin tarjoten kehittämistyötä seksuaali- ja lisääntymisterveyden aiheeseen ja Siun soten lastensuojeluyksikkö Paikkiksella olikin tarvetta ohjaustuokiolle seksuaaliterveyteen liittyen.

Helmikuussa keskustelimme Paikkiksen sairaanhoitajan kanssa sähköpostitse sekä Teamsin välityksellä aiheenrajauksesta työllemme. Sovimme yhdessä toimeksiantajan kanssa pääteemat ohjaustuokiolle, josta saimme itse tarkempaa aiheenrajausta jatkaa. Pohdimme pitkään kehittämistyön kirjoittajina, kuinka saamme tärkeimmät aiheet rajattua työhön mukaan, niin että asiakokonaisuus pysyy yhtenäisenä. Päädyimme lopulta rajaamaan työhön mukaan seksitaudit, raskauden ehkäisy, seksuaalioikeudet ja seksuaalikasvatuksen. Aloitimme tämän pohjalta kasaamaan ja kirjoittamaan teoriapohjaa työllemme. Kevään aikana tapasimme Teamsin välityksellä ja kirjoitimme teoriapohjaa.

Teoriapohjan saimme lähes valmiiksi kevään aikana ja viimeistelimme sen elokuussa 2022. Sen jälkeen lähdimme suunnittelemaan opetustuokiota. Opetustuokiosta halusimme osallistavan, ettei se olisi pelkkää luennoimista. Päädyimme tekemään Kahootin ja sen rinnalle luentodioja. Opetustuokiot

pidettyämme viimeistelimme kehittämistyön menetelmälliset valinnat- ja pohdinta osioita.

Ammatillista kasvua on tullut jo tietoperustan karttumisen myötä, kun olemme syventyneet kehittämistyömme teemoihin ja etsineet lähdemateriaaleja. Olemme nyt paljon tietoisempia ehkäisyyn ja seksuaalioikeuksiin liittyvistä teemoista. Harjaannuimme myös opetustuokion suunnittelussa sekä ryhmänohjauksessa, jota toteutimme pitämällä opetustuokiot. Olemme saaneet myös varmuutta keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista.

Koemme että tämä työ edistää terveyttä seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta. Pyrimme työllämme ehkäisemään seksitauteja ja niiden aiheuttamia vakavia jälkiseuraamuksia sekä ei toivottuja raskauksia. Pyrimme myös lisäämään nuorten tietoutta heidän seksuaalioikeuksistaan ja kannustamaan turvalliseen seksuaalikäyttäytymiseen.

8.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kyseistä aihetta voi hyödyntää myös yläkouluikäisten sekä toisen asteen opiskelijoiden parissa seksuaalikasvatuksen tukena. Aihetta rajaamalla tuotosta olisi mahdollista käyttää myös alakouluikäisten seksuaalikasvatuksen tukena. Silloin käsiteltävänä aiheena olisi tärkeää nostaa seksuaalioikeudet.

Tuokiota ja teoriapohjaa voi jatkokehittää syventyen kyseisiin teemoihin ja tehden tuokioista moniosaisia. Seksitaudeista voisi myös kertoa laajemmin, myös niistä, jotka eivät ole niin yleisiä. Tuokiota on mahdollista jakaa myös kahteen erilliseen osaan, ensimmäisessä osassa painottaen seksuaalioikeuksiin ja toisessa osassa painottaen raskauden ehkäisyyn ja seksitauteihin.

Lähteet

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-611-3> 2.3.2022
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 9 & 41-43.
- Duodecim. 2022. Raskauden ehkäisy. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50104> 11.5.2022
- Ehkäisyneetti. 2021. Keskeytetty yhdyntä juuri ratkaisevalla hetkellä. <https://www.ehkaisyneetti.fi/ehkaisymenetelmat/keskeytetty-yhdynta> 17.8.2022
- Finlex. Rikoslaki 39/1889. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=rikoslaki#L20-2> 13.10.2022
- Hiltunen-Back, E. 2019a. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00497> 28.3.2022
- Hiltunen-Back, E. 2019b. Sukuelinherpes (genitaaliherpes) miehellä. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00214/sukuelinherpes-genitaaliherpes-miehella?q=genitaaliherpes> 11.5.2022
- Ihmisoikeudet.net. 2022. Mitä seksuaali- ja lisääntymisterveys ja – oikeudet ovat. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/> 2.3.2022
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 218, 224. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kylmä, T. & Juvakka, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 127-129. Edita Publishing Oy. Helsinki.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/> 26.5.2022
- Nuorten Exit. 2022. Seksuaalikasvatus. <https://nuortenexit.fi/ammattilaisille/ennaltaehkaisy-seksuaalikasvatus/> 26.5.2022
- Nuorten exit. 2022. Suojaikäräja ja seksi. <https://nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat/suojaikaraja-ja-seksi/> 9.3.2022
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. 21, 65-66, 82-88. Edita Publishing Oy. Helsinki.
- Saavutettavuusvaatimukset. 2022. Aluehallintovirasto. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/#saavutettavuus-on-tekniikkaa-helppokayttoisyytta-ja-sisallon-ymmarrettavyytta> 23.10.2022
- Seksitaudit. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Sukupuolitautilien Vastustamisyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50087?tab=suositus> 28.03.2022
- Siun sote. 2021. Lastensuojelun sijaishuoltoa tarjoava Paikkis aloittaa toimintansa. <https://www.siunsote.fi/-/lastensuojelun-sijaishuoltoa-tarjoava-paikkis-aloittaa-toimintansa> 7.11.2022
- Siun sote. 2021. Nuorten maksuttoman ehkäisyn jakelu jatkuu. <https://www.siunsote.fi/-/nuorten-maksuttoman-ehkaisyn-jakelu-jatkuu?redirect=%2F> 11.5.2022

- Siun sote. 2022. Seksitautien tutkimus ja hoito.
<https://www.siunsote.fi/seksitautien-tutkimus-ja-hoito?inheritRedirect=true> 11.5.2022
- Tarnanen, K., Halttunen-Nieminen, M., Piltonen, T., Väänänen, E., Vuorela, P., 2020. Raskauden ehkäisy, Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/khp00116/raskauden-ehkaisy> 28.3.2022
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Seksuaalioikeudet suomessa.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalioikeudet-suomessa> 2.3.2022
- Tiitinen, A. 2021a. Papilloomavirus (HPV) ja kondylooma naisella. Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00162/papilloomavirus-hpv-ja-kondylooma-naisella> 28.3.2022
- Tiitinen, A. 2021b. Raskauden ehkäisy. Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00165> 28.3.2022
- Tiitinen, A. 2021c. Minipillerit ja muut pelkkää progestiinia sisältävät ehkäisymenetelmät. Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00735> 28.3.2022
- Tiitinen, A. 2021d. Ehkäisypillerit, ehkäisyrengas, ja ehkäisylaastari (yhdistelmäehkäisy). Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00752> 28.3.2022
- Tiitinen, A. 2021e. Minipillerit ja muut pelkkää progestiinia sisältävät ehkäisymenetelmät. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00735> 11.5.2022
- Väestöliitto. 2018. Mikä on suuseksisuoja?
<https://www.hyvakysymys.fi/video/mika-ihme-on-suuseksisuoja/> 11.5.2022
- Väestöliitto. 2019. Seksuaalioikeudet. Väestötietosarja 29.
https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2019/12/12839351-valmiswebseksuaalisuusosoikeus_julkaisu_2019_sisus_web.pdf 26.5.2022
- Väestöliitto. 2022. Seksuaalikasvatus.
<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalikasvatus/> 26.5.2022

Kun hakeudut seksitautitesteihin: Tarvitseeko terkkarin tietää millaista yhdyntää olet harrastanut?



◆ True



▲ False




Kun hakeudut seksitautitesteihin: Tarvitseeko terkkarin tietää millaista yhdyntää olet harrastanut?

- Tarvitsee, jotta testit osataan ottaa oikeasta paikasta ja oikeaan aikaan.
- Seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa yhdynnässä rikkoutuneen ihon tai limakalvojen kosketuksessa.
- Tartunnan voi saada suun, peräsuolen tai genitaalien alueelle.



Remove

Seksitautitartunnasta tulee aina oireita



Remove

True

False

Alk...

Seksitautitartunnasta tulee aina oireita - Tarua, sillä kaikki seksitaudit voivat olla aluksi oireettomia.

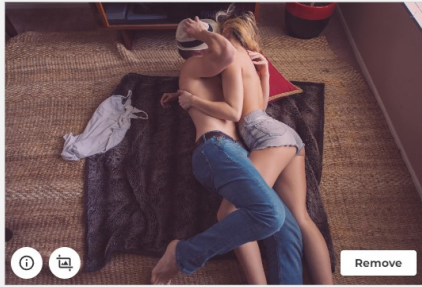
- Kondyloomien aiheuttajana on ihmisen papilloomavirus eli HPV.
- Tauti voi olla oireeton, mutta se voi aiheuttaa visvasyyliä eli kondyloomia.
- Itämisaika tartunnasta oireisiin voi olla kuukausista vuosiin.

- Klamydian tavanomaisimpia oireita ovat mm. kirvely virtsatessa, tihentynyt virtsaamistarve.
- Itämisaika 10-14vrk

- Genitaaliherpeksessä iholle muodostuu helposti rikkoutuvia ja punoittavia rakkuloita.
- Rakkulat ovat kipeitä, niissä on kutinaa ja kihelmöintiä.
- Itämisaika 4-7vrk

Remove

Voitko kieltäytyä seksistä, vaikka olisit ollut aloitteen tekevä osapuoli?



▲ En, koska Pentti on mun poikaystävä



◆ Kyllä



● En, koska tein itse aloitteen



■ Add answer 4 (optional)



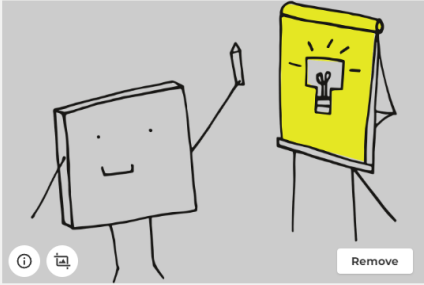
Voitko kieltäytyä seksistä, vaikka olisit ollut aloitteen tekevä osapuoli?

- Kyllä, sillä jokaisella on oikeus kieltäytyä seksistä, vaikka kesken yhdyntään.
- Kaikilla ihmisillä on oikeus päättää omasta seksuaalisuuden toteuttamistavastaan muiden seksuaalioikeuksia kunnioittaen.
- Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille.
- Seksuaalioikeuksiin ei ole yhtä ainutta määritelmää, mutta niitä voidaan käsitellä esimerkiksi näiden oikeuksien kautta: oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus näkyä, oikeus yksityisyyteen ja oikeus vaikuttaa.



Remove

Miksi seksuaalikasvatus on tärkeää?



se on osa ihmisoikeuksia

luotettavan tiedon saamiseksi

sillä ehkäistään riskialtista seksikäyttäytymistä

sillä tuetaan jokaisen omaa itsemääräämisoikeutta

Miksi seksuaalikasvatus on tärkeää?

- Kaikki edellä mainitut ovat oikein.
- Seksuaalikasvatus on osa ihmisoikeuksia ja sillä tavoitellaan sitä, että nuori oppisi tietoja ja taitoja, joilla hän voisi nauttia omasta seksuaalisuudestaan.
- Laadukkaalla ja oikea-aikaisella seksuaalikasvatuksella ehkäistään riskialtista seksikäyttäytymistä.
- Ilman kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta, nuori voi saada vääristyneen kuvan seksistä esimerkiksi pornosta tai kavereiden kautta.

Keskeytetty yhdyntä on luotettava raskauden ehkäisy menetelmä



True



False



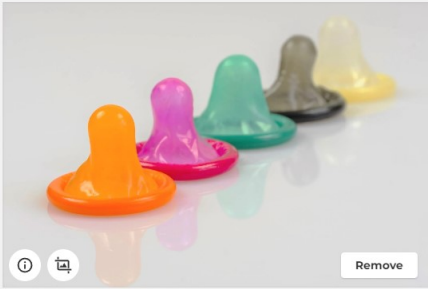
**Keskeytetty yhdyntä on luotettava
raskauden ehkäisy menetelmä**

- Tarua, sillä touhutipat voivat sisältää siittiöitä.
- Epäluotettavaksi menetelmän tekee myös se, että tilanteen hallinta on miehellä ja hänen tulee tietää milloin orgasmia ja siemensyöksyä ei voi enää pidättää.



Remove

Mitä ehkäisyvälineitä voit saada Siun sotelta ilmaiseksi?



Remove

▲ hormonikerukka	✓	◆ hormonikapseli	✓
● ehkäisypillerit	✓	■ kondomeja	✓

Mitä ehkäisyvälineitä voit saada ilmaiseksi Siun sotelta?

- Kaikki edellä mainitut ovat oikein.
- Kaikki alle 20-vuotiaat ovat oikeutettuja ilmaiseen ensimmäiseen hormonaaliseen ehkäisyyn.
- Kondomeja saavat ilmaiseksi kaikki alle 25-vuotiaat.

Remove

Raskaudenehkäisymenetelmät

- Julkisessa terveydenhuollossa raskaudenehkäisyneuvontaa tarjotaan pääasiallisesti terveyskeskuksissa, työterveydessä sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa.
- Ehkäisyvalmisteet voidaan jakaa hormonaalisiin ja ei hormonaalisiin valmisteisiin.
- Miehille suunnattuja ehkäisyvälineitä on olemassa vain yksi, joka on kondomi, joka on myös ainoa, joka suojaa myös seksitaudeilta.

[Remove](#)

Hormonaaliset valmisteet

- Hormonaalisiin valmisteisiin kuuluu muun muassa yhdistelmäehkäisyvalmisteet, joita on mm. yhdistelmäehkäisytabletit, ehkäisyrengas ja ehkäisykapseli.
- Muita hormonaalisia vaihtoehtoja on minipillerit, kapseli ja hormonikierukka, jotka sisältävät pelkästään keltarauhashormonia.
- On olemassa myös jälkiehkäisytabletti, joka voidaan ottaa silloin, jos ehkäisymenetelmä on pettänyt tai ehkäisyä ei ole ollut käytössä ollenkaan.

[Remove](#)

Hormonittomia valmisteita

- Kuparikierukka, joka ei sisällä hormonia vaan kuparilangan.
- Kondomi



Remove