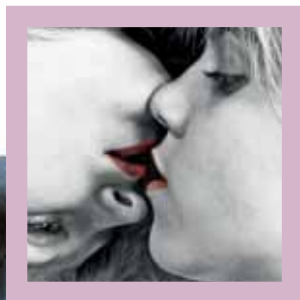




SEKSUAALITERVEYDEN TYÖKALUPAKKI



justwearit.fi / Hivpoint





**hivpoint**

www.hivpoint.fi

www.justwearit.fi (nuorille)

www.pointshopping.fi (materiaalit)

www.miestenkesken.fi

Alkuperäiset kirjoittajat, 1. painos: Maatu Arkio ja Annu Voutilainen

Graafinen suunnittelu: Janne Siironen

4. painos, päivitetty 2017 (Hivpoint)

SISÄLTÖ

Käyttöohjeet	6
1.1. Työkälypakki seksuaaliterveyskasvatuksen työvälineenä	6
1.2. Monikulttuurisuus	7
1.3. Seksuaalinen ja sukupuolen monimuotoisuus seksuaaliterveyskasvatuksessa	10
1.4. Didaktiikka	13
2. AIKUISEN MAAILMA – Sisäinen harjoituspakki	15
2.1. Puheeksi ottaminen, aikuisen omat arvot ja rajat	15
2.2. Opettajan tehtävät	16
Harjoitus 1. Muistojen matka omaan nuoruuteesi	16
Harjoitus 2. Nuoren seksuaalisuus	17
Harjoitus 3. Seksuaalisuuden määritelmä	17
Harjoitus 4. Seksuaalinen monimuotoisuus	18
3. RYHMÄITYMISHARJOITUKSET JA TUTUSTUMINEN	22
Harjoitus 1. Kaksi ympyrää	22
Harjoitus 2. Kuka olet?	23
Harjoitus 3. Tykkään	23
Harjoitus 4. Tunnistettava piirre itsessä	23
4. NUORTEN TOIMINNALLISET HARJOITUKSET	26
1. IHMISKEHO JA IHMISEN KEHITYS	26
Harjoitus 1. Nuori ja kehonkuvan muutokset	27
Harjoitus 2. Murrosiän tuomat keholliset muutokset	27
Harjoitus 3. Ihana ja ikävä murrosikä	28
Harjoitus 4. Seksuaalisuus eri iässä	29
Harjoitus 5. Mielikuvat maskuliinisuudesta ja feminiinisydestä	30
2. SEKSITAUTIEN JA RASKAUDEN EHKÄISY	33
Harjoitus 1. Mielipidekulmat	34
Harjoitus 2. Totta vai Tarua	34
Harjoitus 3. Miten nuoret kokevat kondomin puheeksioton	36
Harjoitus 4. Luottamusrinki kondomin käytössä	37
Harjoitus 5. Kondomin ja suuseksisuojan käyttöohje – julisteen teko	37
Harjoitus 6. Erilaiset seksitavat ja niihin liittyvät seksitautiriskit	38
Harjoitus 7. Tutustuminen kondomin käyttöön	41
3. SEKSUAALISUUS	44
Harjoitus 1. Postilaatikko	45
Harjoitus 2. Kartoita ryhmäläisten kiinnostuksen kohteet	46
Harjoitus 3. Lappuharjoitus	46
Harjoitus 4. Miten puhua seksuaalisuudesta	47
Harjoitus 5. Mitkä seksuaalisuuden sanat tuntuvat sopivilta	48
Harjoitus 6. Alias	49

Harjoitus 7. Milloin voin olla oma itseni?	49
Harjoitus 8. Nuorten netti- ja keskustelupalstat	50
Harjoitus 9. Seksuaaligooglaus	51
Harjoitus 10. Seksuuallisuuden määrite	52
Harjoitus 12. Seksuuallisuus ja roolit	53
4. TUNTEET	56
Harjoitus 1. Tunteesta tunteeseen	56
Harjoitus 2. Nuori ja tunteet	57
Harjoitus 3. Tunnepuntari	57
Harjoitus 4. Tunneaiheisten laulujen levyraati	58
Harjoitus 5. Tunteet ja ihmissuhteet	58
5. IHMISSUHTEET JA ELÄMÄNTYYLI	61
Harjoitus 1. Kuvat onnesta tai stereotyyppioista	61
Harjoitus 2. Ihannekumppani	62
Harjoitus 3. Keskustelua ystävyydestä, seksistä ja rakkaudesta	63
Harjoitus 4. Oppilaat kysyvät toisiltaan kysymyksiä	64
Harjoitus 5. Sukupuolten väliset erot	64
Harjoitus 6. Nuoret ja neuvontapalstat	65
Harjoitus 7. Seurustelu	67
Harjoitus 8. Miten puhua vanhemmille seurustelusta ja seksuaalisuudesta	68
Harjoitus 9. Seurusteluun liittyvä päätöksenteko	68
6. SEKSUAALISUUS JA OMAT RAJAT	72
Harjoitus 1. Mielipidejana	72
Harjoitus 2. Paneelikeskustelu ja väittely seksuaaliterveysaiheesta	73
Harjoitus 3. Roolileikki seksuaalikasvatuksen hyödyistä	74
Harjoitus 4 Riskinottokynnys	74
Harjoitus 5. Riskikäyttäytyminen	75
Harjoitus 6. Mistä sitä tietää 2.0	76
Harjoitus 7. Totta vai Tarua	77
Harjoitus 8. Roolileikki hiv-tietoisuudesta	80
7. SEKSUAALISUUS JA OIKEUDET	82
Harjoitus 1. Tietotaulu oman paikkakunnan palveluista	83
Harjoitus 2. Seksuuallinen hyväksikäyttö	84
8. SEKSUAALISUUTTA MÄÄRITTÄVÄT SOSIAALISET JA KULTTUURISET TEKIJÄT (ARVOT JA NORMIT)	86
Harjoitus 1. Miten yhteiskunta ja eri kulttuurit määrittelevät seksuaalisuuttamme	87
Harjoitus 2. Mediakatsaus	87
Harjoitus 3. Seksuuallisuus Internetissä	88
Harjoitus 4. Seksi ja seksuaalisuus mainonnassa	88
Harjoitus 5. Seksuuallisuus ja kulttuuri	89
Harjoitus 6. Mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat käsitykseeni seksistä ja seksuaalisuudesta?	90

LÄHTEET

Kirjallisuus

Nettilähteet

Julkaisematon materiaali

Liite 1. Erilaiset seksitavat ja niihin liittyvät seksitautiriskit

Liite 2. Luotettavien Internet-sivujen kriteerit

91

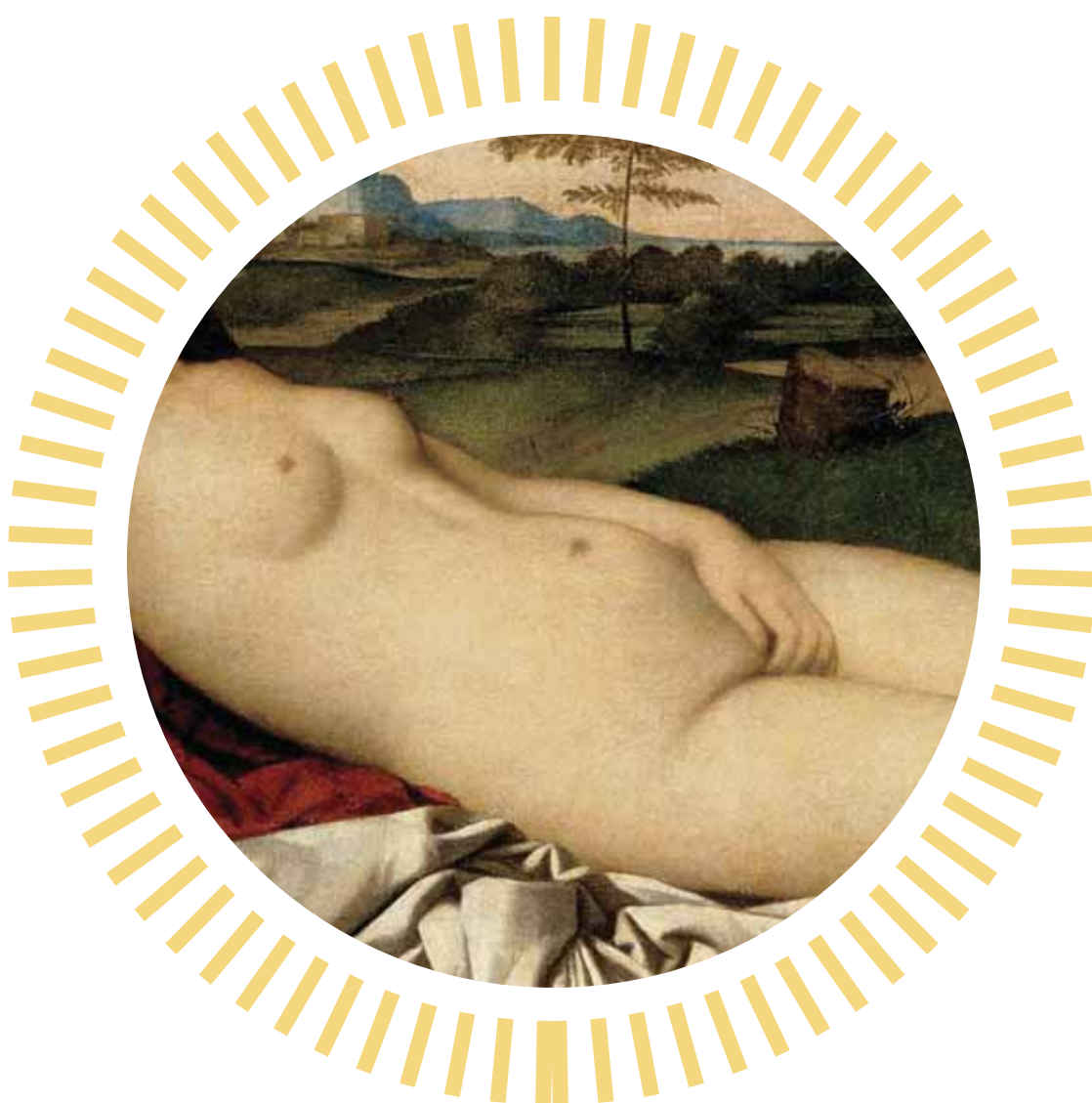
91

91

93

94

101



KÄYTTÖOHJEET

1.1 Työkalupakki seksuaaliterveyskasvatuksen työvälineenä

Seksuaaliterveyskasvatus on osa kokonaisvaltaista ja vastuullista kasvatusta.

Toiminnallisten harjoitusten avulla lisää opetuksen vaikuttavuutta.

Oppiminen on yleensä tehokkainta, kun se on mielenkiintoista ja hauskaa. Sanotaan, että ihminen oppii vain 10 % lukemastaan, 15 % kuulemastaan, mutta 80 % itse kokemastaan. Parhaiten oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Erilaiset toiminnalliset harjoitukset vahvistavat nuoren luottamusta omiin kykyihinsä, edistävät omatoimisuutta ja vuorovaikutustaitoja ja antavat valmiuksia toimia muiden kanssa sekä tukevat nuoren kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti.

Jokaisella nuorella on yhtäläinen oikeus saada kattavaa seksuaalikasvatusta ja -tiedotusta. Sen tarkoituksena on ohjata nuoria nautintoa tuottavaan, turvalliseen ja vastuulliseen seksikäyttäytymiseen. Jotta seksuaaliterveyskasvatus tukee jokaista yksilöä, on sen oltava sallivaa, ennakkoluulotonta sekä seksuaalisen suuntautumisen kirjon ja sukupuolen moninaisuuden huomioivaa.

Työkalupakin tarkoitus on auttaa seksuaaliterveyskasvatuksesta vastaavaa aikuista ottamaan huomioon eri näkökantoja, luomaan hyväksyvää ilmapiiriä ja tarjoamaan interaktiivisia oppimistilanteita. Jos seksuaaliterveyskasvatuksen ainoana muotona käytetään tiedon jakamista, jää suurin osa tiedoista usein sisäistämättä. Näiden harjoitusten tarkoituksena on aktivoida nuoret ajattelemaan itse ja soveltamaan opittua omaan elämäänsä.

Työkalupakin tehtävät on jaoteltu Euroopan seksuaalikasvatuksen standardien laatiman seksuaalikasvatustaulukon mukaan (Federal Center For Health Education, BZgA 2010), jonka Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on suomentanut. Tämän jaottelun avulla pyritään helpottamaan tehtävien valintaa ja tarjoamaan laajaa valikoimaa seksuaaliterveyden kaikilta osa-alueilta.

Tehtävien vaatavuustaso on määritelty seuraavasti:

Helppo: Soveltuu kaiken ikäisille nuorille.

Melko vaativa: Vaatii nuorten kykyä osallistua ja keskustella.

Vaativa: Soveltuu nuorille, joilla on jo perustiedot seksuaaliterveydestä, yleisesti ottaen 15 vuotta täyttäneille (9-luokkalaisille ja vanhemmille).

Kaikkia tehtäviä voi muokata ja soveltaa omiin tarkoituksiin sopiviksi. Esim. tehtävää voi tarvittaessa lyhentää, jos aikaa on rajallisesti.

Nuorten toive seksuaaliterveyskasvatuksen suhteen on hyvin selvä. Nuoret toivovat seksuaaliterveyskasvatukselta keskustelua, harjoituksia sekä heidän oman kokemusmaailmansa huomioon ottamista (Aira, Tuominiemi, Välimaa, Villberg & Kannas 2009; Laakso 2008; Tuominen 2012). Monipuolinen ja useammalla kuin yhdellä oppitunnilla toteutettu seksuaaliopetus on parantanut oleellisesti nuoren tietoja.

Seksuaaliterveyskasvatus on muutakin kuin seksiin liittyvää opetusta. Itsetuntemus, ympäristön tapojen ja normien tuntemus on osa perusopetusta.

Seksuaalikasvatuksesta voi tehdä monipuolista. Seksuaalikasvatusta voi sisällyttää moniin eri oppiaineisiin. Tällöin seksuaalikasvatuksen biologiset, psykologiset ja sosiaaliset aspektit tulevat paremmin esiin.

Maantiedonopettaja voi käydä maailmankarttaa läpi hivin levinneisyyden avulla tai miten seksuaalioikeudet ovat eri puolella maailmaa toteutuneet. Kuvaamataidon tunnilla voidaan harjoitella eri tunteiden ilmaisemista piirtämisen avulla. Matematiikan tunnilla voidaan laskea seksitautien todennäköisyyttä. Äidinkielen oppitunnilla voidaan kirjoittaa tarinoita tasavertaisuudesta. Seksuaalisuuteen liittyvää sanastoa voi käydä läpi monessa eri oppiaineessa. On hyvä ymmärtää, että pelkkä maininta esimerkiksi suvaitsevaisuudesta ei itsessään tuota moninaisuutta arvostavaa opetusta, vaan tarvitaan käsitteiden tarkempaa avaamista ja aiheen pohtimista. (Tuominen 2012).

Seksuaaliterveydestä on hyvä puhua muuallakin kuin kouluissa. Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset heittää nuorelle paikasta ja ajasta riippumatta. Aiheeseen liittyvää materiaalia on hyvä pitää esillä kaikissa ympäristöissä, joissa nuoret myös vapaa-ajallaan liikkuvat. Nuorisotiloilla voi hyvin pitää säännöllisesti työpajoja tai keskusteluiltoja seksuaalisuuteen liittyen. Lisäksi on hyvä tarjota mahdollisuutta kahdenkeskisiin keskusteluihin ryhmäharjoitusten jälkeen. Jokaisen seksuaalikasvatusta pitävän aikuisen ei tarvitse olla alan asiantuntija. Oma aktiivisuus ja rohkeus lähteä keskustelemaan seksuaalisuudesta ovat tärkeitä lähtökohtia. Nuorta aidosti kuuntelemalla ja hänen kokemuksensa hyväksymällä pääsee jo pitkälle. Kun omat taidot ja tiedot eivät enää riitä, nuorelle voi kertoa, mistä voi hakea lisää tietoa ja apuja.

Tämä työkalupakki on tarkoitettu kaikille aikuisille, jotka työskentelevät nuorten parissa. Kirjan alussa on kasvattajille tarkoitettu osio, jossa harjoitusten avulla pohditaan omia käsityksiä ja asenteita seksuaalisuutta kohtaan. Lisäksi on tärkeää pohtia, miten ottaa puheessa ja materiaalissa monenlaiset nuoret huomioon. Lisätietoja ja -koulutusta voi kysyä suoraan Hivpointin nuorille suunnatun työn suunnittelijalta. **”<http://www.hivpoint.fi/yhteystiedot>” www.hivpoint.fi/yhteystiedot**

1.2 Monikulttuurisuus

Seksuaalikasvatusta koulussa on jokaisen oikeus

Monikulttuurisuus ei ole uusi asia Suomessa, mutta sen huomioiminen seksuaaliterveyskasvatuksessa saattaa olla puutteellista. Tietoa nuorten kohtaamisesta ja erityistarpeista on pirstaleisesti tarjolla. Monikulttuuristen nuorten kohtaamisen lisäksi yksi suuri haaste on tiedottaa heidän vanhempiaan siitä, mitä seksuaaliterveyskasvatusta on ja miksi aiheesta on tärkeä käsitellä nuorten kanssa. Lisähaasteena saattaa olla yhteisen kielen puuttuminen, erityisesti tämän aihepiirin osalta, jolloin väärinymmärrykset ovat mahdollisia. Osassa maahanmuuttajien lähtömaissa seksuaalisuutta käsittelevää tietoa pidetään nuorille haitallisena (Apter, et al. 2009). Näille nuorille ja vanhemmille pitää selvittää, mitä seksuaaliterveyskasvatuksella Suomessa tarkoitetaan ja kuinka tärkeää se on nuoren sopeutumisen, kehittymisen ja itsemääräämisoikeuden vahvistamisen kannalta. Vanhempia on hyvä muistuttaa, että ilman tasapuolista kasvatusta ja tietoa maahanmuuttajataustaiset nuoret ovat heikommassa asemassa muihin nuoriin nähden.

Miksi nuorille puhutaan seksuaalisuudesta? -kirjeessä kerrotaan, että seksuaalikasvatusta ei tue varhaisesta seksielämän aloittamista, päinvastoin. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on tiedostava, vastuullinen ja aktiivinen nuori, joka ymmärtää, että voi itse vaikuttaa toimintaansa ja tekee tietoon perustuvia ratkaisuja seksielämänsä suhteen.

Kirje löytyy eri kieliversioina Hivpointin verkkokaupasta: www.pointshopping.fi. Kirjettä voi tulostaa ja hyödyntää esimerkiksi vanhempainilloissa.

Jokainen maahanmuuttajataustainen nuori tulee kohdata yksilönä

Maahanmuuttajataustaiselle nuorelle pohjoismaalainen asenneilmapiiri saattaa aiheuttaa hämmennystä. Haasteita saattaa esiintyä erityisesti:

- Sukupuoliroolien erilaisuudesta.
- Erilaisesta tavasta keskustella seksuaalisuudesta / aiheen julkisuudesta.
- Perustiedoissa liittyen seksuaalisuuteen sekä kehon toimintoihin.
- Suhtautumisessa erilaisiin seksitapoihin.
- Eri arvoista ja yhteydestä seksuaalisuuden/avioliiton ja perheen välillä.
- Seksuaalinormien erilaisuudesta vanhan ja uuden kotimaan/kulttuurin välillä.
- Homoseksuaalisuuteen liittyvistä käsitteistä ja käsityksistä.
- Muissa erilaisiin kulttuureihin ja uskontoihin liittyvissä asioissa.
(BZgA/WHO 2006)

On hyvä muistaa, että maahanmuuttajat eivät ole yksi iso ryhmä, joka edustaa samanlaista näkemystä. Jokainen maahanmuuttajanuori on omanlainen ja ainutlaatuinen yksilö, jolla on omat arvot ja seksuaaliset tarpeensa. Arvomaailmaan vaikuttavat useat eri tekijät, kuten normit, kulttuuri (tai useat kulttuurit), perhe, ystävät ja uskonto. Nämä eri tekijät tuovat elämään paljon rikkautta, arvokasta tietoa ja antavat voimavaroja jaksamiseen, mutta asettavat myös odotuksia ja rajoitteita. Joskus uuden kulttuurin ja oman kulttuurin sekä perheen arvojen yhdistäminen voi olla nuorelle haasteellista.

Maahanmuuttajanuoria kohdattaessa on hyvä huomioida, että nuoren identiteetti saattaa olla eri mitä ehkä ulkopuolisena sen arvioisi olevan. Uskonnon ja kulttuurin tuomat erot saattavat korostua seksuaaliterveyskasvatuksessa eritavoin eri aihepiireissä. On hyvä miettiä seksuaalikasvatukseen sellaista sisältöä, että kukaan nuori ei tunne jäävänsä ulkopuoliseksi. Mukaan opetukseen olisi tärkeää ottaa harjoituksia, joihin jokainen nuori voi osallistua ja tuoda oman näkökulmansa keskusteluun. Nuori ei myöskään välttämättä jaa vanhempiensa näkemyksiä. On hyvä pitää mielessä, että Suomessa kaikki ovat oikeutettuja seksuaaliterveyskasvatukseen.

Haasteita ja mahdollisuuksia

Eri uskontojen tavat, rituaalit ja uskomukset poikkeavat paljon toisistaan. Yhteistä kaikille valtauskoinnoille on kuitenkin se, että kaikki antavat jäsenilleen ohjeita ja sääntöjä myös seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden toteuttamiseen.

Kaikissa kielissä ei ole seksuaalisuuteen, esimerkiksi sukuelimiin, liittyvää sanastoa. Yhteisen kielen ja sanaston puuttuessa on hyvä käydä asiat läpi selkeästi ja ajan kanssa, mielellään kuvallista ja havainnollistavaa materiaalia hyödyntäen.

Sukupuolten välinen tasa-arvo, sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuus, nautinnon kokemisen seksissä, raskauden keskeytys, ehkäisy, poikien ympärileikkaus ja tyttöjen sukupuolielinten silpominen saattavat olla aiheita, joissa laajempi keskustelu ja eri kulttuuri- ja uskontonäkemykset ovat hyvä ottaa erityisesti huomioon.

Monissa kulttuureissa naiset ovat miehiä heikommassa asemassa. Sukupuolten välisen tasa-arvon edistäminen myös seksuaaliterveyskasvatuksessa on tärkeää. Naisilla ja miehillä tulee olla yhtäläiset oikeudet, velvollisuudet ja mahdollisuudet niin kotona, koulussa, työelämässä kuin yhteiskunnassakin. Erilaiset naisten ja miesten roolit ja tehtävät ovat enimmäkseen opittuja käyttäytymismalleja, joten niihin voidaan vaikuttaa.

Kaikki uskonnot eivät hyväksy perhesuunnittelua. Esimerkiksi islamin uskossa ja katolisessa kirkossa avioliitolla on suuri merkitys. Raskauden keskeytyksen eli abortin ja raskauden ehkäisyn katsotaan olevan uskonnonvastaista (Muhammed 2009; Korhonen & Närhi 2011). Usein ehkäisynä saatetaan käyttää keskeytettyä yhdyntää. Nuorille on hyvä erikseen korostaa, että seksuaaliterveyskasvatuksen tarkoitus ei ole seksielämän aloituksen aikaistaminen, vaan tiedon antaminen ja taitojen harjoittelu, jotta nuori saa tarvittavaa tietoa ja pystyy tekemään tietoisia valintoja. Nuorille on tärkeää painottaa, että kaikki seksi on aina vapaaehtoista ja kaikesta seksistä saa aina missä vaiheessa tahansa kieltäytyä.

Monissa uskonnollisissa suuntauksissa homoseksuaalisuutta ei hyväksytä. Miesten väliset seksuaaliset suhteet on useissa uskonnoissa kielletty. Sen sijaan naisten väliset suhteet ovat useissa kulttuureissa vaiettu asia. Homoseksuaalisuuden tunnustaminen saattaa johtaa perheen hylkäämiseen ja sukulaisuussuhteiden katkeamiseen. Kuitenkin viime vuosina monissa maissa homot ja lesbot ovat tulleet näkyvämmäksi ja aktiiviseksi osaksi yhteiskuntaa. Osa maahanmuuttajista on omaksunut liberaalimman ajattelutavan ja näkee seksuaalivähemmistöjen oikeuksien puolustamisen samanarvoisena kuin uskonnollisten vähemmistöjen oikeuksien puolustamisen. (Korhonen & Närhi 2011).

Ympäri maailmaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisessa on monin tavoin ongelmia. Kansainvälisen asiantuntijaryhmän kokoamaan Yogyakartaan periaatteisiin on koottu suositukset siitä, miten kansainvälisiä ihmisoikeussopimuksia tulisi tulkita suhteessa seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoli-identiteettiin. Lähtökohtaisesti kaikilla tulisi olla yhtäläiset ihmisoikeudet riippumatta heidän seksuaalisesta suuntautumisestaan. Periaatteissa nousevat esiin muun muassa oikeudet työhön, koulutukseen, sosiaaliturvaan, terveyteen, perheen perustamiseen ja yksityisyyteen ilman syrjintää. Periaatteissa katsotaan muun muassa, ettei ketään saa pakottaa lääketieteellisten toimenpiteiden kohteeksi, mukaan lukien sukupuolenkorjausleikkaukset, sterilisaatio tai hormoniterapia edellytyksenä sukupuoli-identiteetin juridiselle tunnustamiselle. Periaatteiden mukaan myöskään virallista asemaa, kuten avioliittoa tai vanhemmuutta ei saa käyttää estämään henkilön sukupuoli-identiteetin tunnustamista. (Oikeusministeriö 2014).

Tyttöjen silpominen, jota kutsutaan myös ympärileikkaukseksi, on joissain kulttuureissa sosiaalinen normi, tapa, jolla voidaan hallita seksuaalisuutta ja esimerkiksi neitsyyden säilymistä. Vanhemmat uskovat, että käytäntö on välttämätön, ja että lapselle koituu harmia, ellei sitä noudateta. Tyttöjen sukuelinten silpominen on Suomessa ja muissa länsimaissa ehdottomasti kiellettyä ja rangaistava teko. Se rikkoo ihmisoikeuksia ja vahvistaa tyttöjen epätasa-arvoa. Silpomisella tarkoitetaan kaikkia toimenpiteitä, joissa ulkoiset synnytyselimet poistetaan osittain tai kokonaan muista kuin lääketieteellisistä syistä. Tyttöjen sukuelinten silpomisella on vakavia terveyshaittoja: virtsaaminen ja yhdyntä ovat tuskallisia ja lapsen synnyttäminen on hengenvaarallista niin äidille kuin lapsellekin. (Lisää tietoa: Mäki & Tubic 2009; Suomen UNICEF).

Suomessa on myös kielletty tyttöjen vieminen ulkomaille silvottavaksi. Ihmisoikeusliitto on julkaissut *Tyttöjen ja naisten ympärileikkaus Suomessa* –asiantuntijaryhmän suositukset sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle. Ohjeistuksen tavoitteena on tehostaa tyttöjen sukupuolielinten silpomisensa ennaltaehkäisyä ja edistää jo ympärileikattujen tyttöjen hyvää hoitoa. Suositukset on ensisijaisesti laadittu terveydenhoitajille, mutta niitä voivat työssään hyödyntää myös maahanmuuttajataustaisten nuorten parissa työskentele-

vät aikuiset. Ohjeistuksessa selvennetään, miten tulee toimia, jos esimerkiksi epäilee, että tytön sukupuolielimiä aiotaan silpoa. (Tiilikainen 2011). Lisäksi African Care ry:n *Say NO to FGM* -julkaisun tarkoituksena on antaa tietoa tyttöjen sukupuolielinten silpomisesta yhteisöille, joissa tällaista vielä puutteellisen tiedon takia harjoitetaan. Opasta löytyy usealla eri kielellä: suomi, englanti, somali, arabi. (Essak, Illahe & Sailo 2012).

Suomessa poikien ympärileikkauksista ei ole lakia tai ohjeistuksia. Leikkaamattomat pojat saattavat jäädä yhteisöjen ulkopuolelle ja / tai heitä ei voida aikuisena vihkiä uskonnon tavan mukaan (Muhammed 2009). Viime vuosien aikana poikien ympärileikkaus on kuitenkin paljon keskustelua herättänyt aihe. Viime vuosina Suomessa on edetty keskusteluissa kuitenkin siihen suuntaan, että poikien ympärileikkauksia ei saisi suorittaa ei-lääketieteellisistä syistä. Katsotaan, että kyse on lapsen oikeuksista kehon koskemattomuuteen ja eheyteen sekä itsemääräämisoikeuteen uskonnon ja perinteiden suhteen.

Nuorelle on tärkeintä korostaa, että kaikkien ihmisten ihmisarvoa tulee kunnioittaa ja jokaisen kulttuuria ja taustaa arvostaa. Jokainen nuori tulee kohdata yksilönä, jolla on omat arvonsa, tarpeensa ja toiveensa. On erityisen tärkeää olla tekemättä oletuksia omien näkemysten perusteella, vaan rohkeasti kysyä ja ottaa asioista selvää. Jos jokin asia jää epäselväksi, on täysin hyväksyttävää kysyä: ”Kertoisitko minulle tarkemmin, mitä tarkoitat x?” Ei myöskään kannata jättää esimerkiksi tytön kanssa keskustelua ehkäisystä väliin siitä syystä, että olettaa keskustelulla loukkaavan tytön kulttuuria tai uskontoa. Tärkeintä on antaa nuorelle mahdollisuus keskusteluun, esim. ”Haluaisitko tietää jotain ehkäisystä?” tai ”Mitä ajattelet ehkäisystä?”

Maahanmuuttajataustaisten nuorten seksuaalikasvatuksessa on hyvä huomioida muun muassa seuraavat asiat:

- Voi olla että, seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tytöt eivät voi keskustella miehen kanssa, joten seksuaalikasvatusta antavan täytyy olla nainen.
- Alastomuuteen ja omaan kehoon saattaa liittyä häpeällisyyttä tai toisenlaista korostusta kuin suomalaisessa kulttuurissa.
- Kuukautiset voivat olla tabu.
- Itsetyydytyksen katsotaan joissain uskonnoissa olevan kiellettyä seksuaalisuutta.
- Erilaisiin seksitapoihin suhtaudutaan eri tavalla eri kulttuureissa, esim. suuseksi.
- Terveystieteellisistä syistä moni uskonnon asettama ohje voidaan sivuuttaa.
- Homoseksuaalisuuteen voi liittyä kielteisiä asenteita ja normitusta.

Vaikka nuoren kanssa tuntuisi vaikealta puhua edellä mainituista asioista, on tärkeää, ettei näitä asioita kokonaan sivuuta siinä pelossa, että se loukkaisi nuorta tai nuoren kulttuuria. On muistettava, että jokainen maahanmuuttajanuori on yksilö, jolla on omat seksuaaliset tarpeensa ja toiveensa. Älä tee oletuksia. Ota asiat rohkeasti esille ja kysele. Anna myös nuorelle mahdollisuus puhua ja kertoa.

1.3 Seksuaalinen ja sukupuolen monimuotoisuus seksuaaliterveyskasvatuksessa

Jokainen nuori haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi – sellaisena kuin on!

Nuoret, jotka eivät määrittele tai pidä itseään heterona, kokevat muita nuoria useammin ongelmia hyvinvoinnissaan monella alueella. Nämä ongelmat liittyvät sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvien nuorien kokemaan syrjintään, väkivaltaan tai koettuun väkivallan uhkaan. Hyvinvointierot ovat joiltain osin hätkähdyttävän suuria. *Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? (2014)* -nuorisotutkimusseuran

tutkimus kertoo, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvista nuorista 70 % on kokenut ahdistelua ja syrjintää.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluviin nuoriin kohdistuu Suomessa erimuotoista syrjintää, joka vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Koulu on paikka, jossa nuoret viettävät merkittävän osan ajastaan, ja siksi sen merkitys asenteiden ja normien luojana onkin huomattava. Suuri osa hlbtqi-nuorista (määritelmä sivulla 12-13), pitää koulua turvattomana paikkana. Tutkimusten perusteella moni nuori saa koulussa osakseen kielteistä kohtelua sekä muiden koululaisten että opettajien taholta sanallisen kiusaamisen, ryhmän ulkopuolelle sulkemisen tai leimaamisen muodossa. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille? –tutkimuksen mukaan hlbtqi-nuorista noin 75% salasi seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteettinsä opettajalta tai jätti kertomatta siitä hänelle. Jopa 70 % hlbtqi-nuorista vastasi, että he eivät voineet puhua opettajan kanssa luottamuksellisista asioista (Alanko 2014.) Koulussa kiusaamistilanteisiin tulee puuttua, ”homottelu” ei ole ok. Puuttumalla tähän arkipäiväistyneeseen nimittelyyn aikuinen voi osoittaa nuorille omalla käytöksellään esimerkkiä siitä, ettei homottelu ole hyväksyttävää.

Vähemmistöistä puhutaan usein ulkopuolisina ryhminä, joihin pätee omat erityistoimenpiteet ja joita tulee erityisesti ymmärtää. Ideaalitalanne olisi, että aiheita ei tarvitsisi käsitellä ja pohtia erikseen, vaan se olisi kaikessa toiminnassa, palveluissa ja puheessa sisällytettyä. Jokainen nuori tulee kohdata itsenäisenä toimijana ja ainutlaatuisena yksilönä, jolla on yhdenvertaiset oikeudet hyvään arkielämään omilla ehdoillaan niin hlbtqi-nuorina kuin kaikkien muiden ominaisuuksiensaakin perusteella.

Koulun arki on täynnä sukupuolittuneita ja seksuaalisoituneita käytäntöjä. Jo päiväkodeissa lapset usein ryhmitellään tyttö- ja poikaryhmiin, jonoihin tai leikki- ja opetusryhmiin. Jopa oppiaineet voivat olla sukupuolittuneita. Koska suhteellisen monet seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvat aikuiset tai nuoret eivät uskalla tai pysty elämään avoimesti, lapsilla ja nuorilla on tästä syystä harvoin aikuisia malleina siitä, millaista on kuulua seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. Koulumaailma tarjoaa vähäisessä määrin muuta kuin heteromaskuliinisuuden esimerkkejä nuorille miehille ja heterofeminiinisuuden esimerkkejä nuorille naisille. Koulussa voitaisiin kiinnittää erityistä huomioita oppimateriaaleihin ja fyysiseen kouluympäristöön. Ovatko koulun tilat kaikki nuoret huomioon ottavia: wc-tilat, suihkuhuoneet, odotustilat jne.? (Lehtonen 2010).

Oppikirjoissa ja oppimateriaaleissa esimerkkitarinat ja kuvat antavat usein vain heteronäkökulman elämään. Erityisesti seksuaaliterveyskasvatuksessa tulisi puheen ja käytetyn materiaalin olla sellaista, että se ei sulkisi ketään ulkopuolelle. Keskustelun tulisi olla avointa ja nuorten tarpeista nousevaa. Tärkeinä osa-alueina seksuaaliterveyskasvatuksessa ovat erilaiset tavat solmia ihmissuhteita, seksitavat ja seksuaaliterveydestä huolehtiminen. Näillä osa-alueilla on merkittävää kertoa myös muusta kuin heteronäkökulmasta. Pelkkä heteronormatiivinen ja hetero-oletukseen perustuva oppimateriaali välittää virheellistä ja yksipuolista tietoa, jättää oleellista tietoa kertomatta ja voi antaa vääristyneen kuvan seksuaalisuudesta. Suomessa hlbtqi-nuorille on olemassa hyvin vähän heille suunnattua seksuaaliterveystietoa. Jos nuori ei saa mistään tarvitsemaansa tietoa ja tukea, hänellä on kohonnut riski seksuaaliseen riskikäyttäytymiseen (Sannisto 2011).

Koulun lisäksi kodilla on merkittävä rooli nuoren seksuaalisen kehityksen tukemisessa, koska vanhempien arvoilla ja auktoriteettiasemalla on monille lapsille ja nuorille iso merkitys. Nuoren homous, lesbous tai biseksuaalisuus voi olla vanhemmille hämmäntävää. Vanhemmat eivät välttämättä osaa käsitellä asiaa ja nuori jää vaille tukea. Vanhemmat eivät välttämättä suhtaudu asiaan kielteisesti, mutta he voivat tarvita enemmän tietoa pystyäkseen tukemaan nuorta. Harva hlbtqi-nuori saa kotona itselleen soveltuvaa seksua-

aaliterveyskasvatusta. Tieto täytyy silloin hakea muualta. Usein nuori päätyy Internetiin, josta ensimmäisenä usein löytyy linkkejä pornoon. Porno ei saisi olla ensisijainen tiedonlähde nuorille seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä kaikille nuorille. Nuorille toisten nuorten tuki ja kannustus on merkityksellistä. Hlbtqi-nuorille on olennaisen tärkeää löytää ympäristöjä, joissa he voivat olla avoimia ja löytää toisia samankaltaisia nuoria, joiden kanssa jakaa ajatuksia ja kokemuksia. Internetistä on tullut monelle nuorelle tärkeä keskustelufoorumi ja ihmissuhteiden solmimisen paikka.

On tärkeää tiedostaa, että sen lisäksi, että osa nuorista kuuluu seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin, niin huomattavalla osalla nuorista on seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia perheenjäseniä tai sukulaisia. Myös näille nuorille seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoleen liittyvä nimitely, kiusaaminen tai syrjintä on erityisen loukkaavaa ja ahdistavaa ja saada aikaan tunteen, että omassa perheessä on jotain hävettävää. Aikuisen tehtävä on varmistaa, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä ei käytetä halventavia ilmaisuja, eikä nuoria kiusata tai nimitellä seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuolen ilmaisun takia.

Nuori voi hakea tukea myös SINUIKSI -tuki- ja neuvontapalvelusta, jossa voi kysyä neuvoa seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta. <http://www.sinuiksi.fi/>

FAKTARUUTU – käsitteitä ja selityksiä

Nuori ei välttämättä osaa tai edes halua määritellä itseään kuuluvaksi tiettyyn ryhmään. Nuorelle on tärkeää, että hän voi osallistua päivittäiseen keskusteluun tasavertaisilla ehdoilla kaikkien muiden kanssa, niin että oma seksuaalinen suuntautuminen tai oma kokemus sukupuoli-identiteetistä tulee esiin sillä tavalla kuin itsestä tuntuu hyvältä ja oikealta. Nuorille on tyypillistä käyttää sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyviä omia määritelmiä.

On hyvä huomioda, että määritelmät ovat jatkuvassa muutostilassa.

HLBTIQ - Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä käytetty lyhenne, jolla tarkoitetaan homoja, lesboja, bi-ihmisiä, transihmisiä ja intersukupuolisia, viimeinen q tulee sanasta queer. Hlbtqi-nuoresta voidaan käyttää myös termiä *sateenkaarinnuori*.

Queer - on poliittinen ja usein akateeminen näkökulma, joka kyseenalaistaa yhteiskunnan sukupuoleen ja seksuaaliseen suuntautumiseen liittyviä normeja. Yhä useammalle queer on myös identiteetti, jonka kuvaamiseksi perinteiset sukupuoli- tai suuntautumista määrittelevät sanat ovat liian rajoittavia. Myös heteroksi itsensä kokeva henkilö voi olla queer. Queer on alkujaan myös haukkumasana, jonka homoaktivistit ottivat omakseen, ja jonka merkitys on viime vuosikymmeninä laajentunut.

Seksuaalinen moninaisuus

Heteroseksuaalisuus - Heteroksi kutsutaan henkilöä, jolla on kyky tuntea emotionaalista ja seksuaalista vetoa pääosin eri sukupuolta kohtaan. Heteroseksuaalisuus on yksi seksuaalinen suuntautuminen.

Homoseksuaalisuus - Homoksi kutsutaan henkilöä, jolla on kyky tuntea emotionaalista ja seksuaalista vetoa pääosin samaa sukupuolta kohtaan. Homo voi viitata sekä miehiin että naisiin. Suomen kielessä homolla tarkoitetaan yleisemmin miespuolista henkilöä. Homoseksuaalisesti suuntautuneista naisista käytetään usein sanaa lesbo. Homoseksuaalisuus on yksi seksuaalinen suuntautuminen.

Biseksuaalisuus - Bi on henkilö, jolla on kyky tuntea emotionaalista ja seksuaalista vetoa sekä miehiä että naisia kohtaan, tai hän ei koe kohteen sukupuolta merkityksellisenä asiana. Biseksuaalisuus on yksi seksu-

aalinen suuntautuminen.

Panseksuaalisuus - Ihmiset, jotka eivät halua määrittellä seksuaalista suuntautumistaan koskemaan vain joitain sukupuoli, tai eivät ylipäätään koe sukupuolta olennaiseksi seksuaalisen tai emotionaalisen kiinnostuksensa määrittäjäksi, kutsuvat itseään esimerkiksi panseksuaaleiksi.

Sukupuolen moninaisuus

Cis-sukupuolinen ihminen - Cis-ihminen on mies tai nainen, joka ei koe itseään transihmiseksi, intersukupuoliseksi tai muunsukupuoliseksi ja ilmaisee sukupuoltaan pääosin omalle synnynnäiselle sukupuolelle ominaisesti. Suurin osa kaikista ihmisistä, riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, on cis-sukupuolisia.

Transihminen - Transihminen on yleiskäsite, jolla usein kuvataan kaikkia, joiden sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu joskus tai aina eroaa odotuksista sille sukupuolelle, johon heidät syntymähetkellä määriteltiin. Transihmisiin kuuluvat muun muassa transvestiitit, transgenderit ja transsukupuoliset. Transihminen voi määrittellä itsensä seksuaaliselta suuntautumiseltaan heteroksi, bi-ihmiseksi, lesboksi tai homoksi.

Transsukupuolisuus - Transsukupuolisen ihmisen kokemus omasta sukupuolestaan ei vastaa hänen syntymässä määriteltyä sukupuoltaan. Transsukupuolisen sukupuoli-identiteetti voi olla esim. mies, nainen tai transsukupuolinen.

Osa transsukupuolisista ihmisistä haluaa korjauttaa kehoaan vastaamaan kokemaansa sukupuolta. Usein tämä tapahtuu hormonien avulla ja kirurgisesti. Transsukupuoliselle on tärkeää, että hänet kohdetaan siinä sukupuolella, jota hän kokee olevansa, minkä vuoksi sukupuolen korjauksen sosiaaliset ja juridiset puolet ovat myös tärkeitä. Aiemmin puhuttiin transseksuaalisuudesta ja sukupuolen vaihtamisesta, mutta nämä termit ovat vanhentuneita.

Transmies on henkilö, joka on syntymässä määritelty naiseksi, mutta kokee olevansa mies.

Transnainen on henkilö, joka on syntymässä määritelty mieheksi, mutta kokee olevansa nainen.

Muunsukupuolisuus - (*transgender*) tarkoittaa ihmistä, jonka sukupuoli on omanlaisensa yhdistelmä mieheyttä ja naiseutta. Transgender voi kokea itsensä sukupuolettomaksi tai monisukupuoliseksi, eli hän elää mieheyden ja naiseuden rajalla, välillä tai ulkopuolella. Hän voi myös korjata kehoaan. Muunsukupuolisesta voidaan käyttää myös termiä *muusu*.

Transvestisuus - Transvestiitti on ihminen, joka on pääosin tyytyväinen omaan sukupuoleensa, mutta jolla on tarve ajoittain ilmentää itsessään toista sukupuolta. Tyypillisesti monet transvestiitit ilmentävät toista sukupuolta pukeutumalla tai meikkaamalla. Suuri osa transvestiiteista on miehiä, mutta toisaalta miesten naiselliseen pukeutumiseen kiinnitetään enemmän huomiota. Transvestisuudesta puhuttaessa voidaan käyttää myös käsitettä ristiinpukeutuminen.

Intersukupuolisuus - tarkoittaa tiloja, joissa keho ei vastaa normatiivisia odotuksia sukupuolitetuista kehoista. Intersukupuolisuuden takana on erilaisia geneettisiä tai hormonaalisia tekijöitä, ja intersukupuolisuus voi tulla ilmi vauvana tai vasta aikuisiässä. Intersukupuolisuutta on hyvin erilaista, ja siihen kuuluvat tilat eroavat huomattavasti toisistaan.

(mukaillen Seta ry; Trasek ry)

1.4. Didaktiikka

Terveystiedon opettajan ammatissa on tärkeää tunnistaa oma opetus- ja oppimisteoreettinen viitekehäyksensä, jonka pohjalta opettaja rakentaa ihmis-, oppimis- ja tiedonkäsitteensä (Rantakari 2007, 359). Sama koskee muitakin aikuisia, jotka antavat nuorille seksuaaliterveyskasvatusta, sillä tämän pohjalta muodostuu opetustilanteen vuorovaikutus.

Jotta seksuaaliterveyskasvatus on johdonmukaista ja tavoitteellista, tulisi sen perustua seuraaviin periaatteisiin:

- Seksuaalikasvatus on ikään nähden sopivaa. Siinä otetaan huomioon nuoren kehitystaso ja käsityskyky. Sitä mukautetaan kulttuurin, sosiaalisten tekijöiden ja oman koetun sukupuolen mukaan. Se vastaa nuorten elämän realiteetteja.
- Seksuaalikasvatus perustuu (seksuaalisuutta ja lisääntymistä koskeviin) ihmisoikeuksiin.
- Seksuaalikasvatus perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen hyvinvoinnista, joka käsittää myös terveyden.
- Seksuaalikasvatuksen on tarkoitus tukea nuoren seksuaalista ilmaisua ja minäkuvan rakentamista.
- Seksuaalikasvatus perustuu vakaasti sukupuolten tasa-arvoon, itsemääräämisoikeuteen ja moninaisuuden tunnustamiseen ja huomioimiseen eri tasoilla.
- Seksuaalikasvatus alkaa syntymästä.
- Seksuaalikasvatus on nähtävä keinona kehittää yhteiskuntaa oikeudenmukaiseen ja myötätuntoiseen suuntaan voimaannuttamalla yksilöitä ja yhteisöjä.
- Seksuaalikasvatus perustuu tieteellisesti paikkansapitävään tietoon.

(BZgA 2010)

Ihmissuhteisiin, seksuaalisuuteen, arvostuksiin ja arvoihin liittyvä opetus ei ole tehokkaimmillaan, mikäli käytetään vain perinteisiä opetusmenetelmiä (Jokinen 2006). Seksuaalikasvatus toimii parhaiten toiminnallisten menetelmien avulla, mutta on syytä ottaa huomioon myös erilaiset oppijat (Kontula & Meriläinen 2008, 108-116; Nykänen 1999). Tämän lisäksi täytyy muistaa tyttöjen ja poikien kehitykselliset erot. Tytöt kehittyvät hieman poikia aikaisemmin ja toiveet seksuaaliterveyskasvatukselta saattavat tämän vuoksi olla hyvin erilaiset. On asioita, jotka on hyvä käydä aina läpi, mutta palloa voi heittää myös nuorille. Onkin ehkä hyvä aloittaa seksuaaliterveyskasvatus käymällä läpi ryhmän toiveet (harjoitusta 2 sivulla 43 voi käyttää tässä apuna). Tärkeää on myös huomioida transnuoret. Jos seksuaalikasvatus on jaettu erikseen tyttöjen ja poikien ryhmiin, tulee nuorella olla mahdollisuus valita oma ryhmänsä, johon kokee kuuluvansa. Opettajan tai kasvattajan on syytä pohtia oman ryhmänsä kannalta, kannattaako sukupuolitettua jakoa ollenkaan tehdä.



2. AIKUISEN MAAILMA – Sisäinen harjoituspakki

2.1. Puheeksi ottaminen, aikuisen omat arvot ja rajat

Seksuaaliterveys aiheena voi olla haastava kenelle tahansa. Omien asenteiden tunnistaminen ja käsittely ovat yksi niistä taidoista, jota tulee jatkuvasti kehittää. Oman seksuaalihistorian läpikäyminen on tärkeää kaikille, jotka työskentelevät seksuaalikasvattajina. Tärkeää on miettiä, mikä on oman seksuaalikasvatuksen päämäärä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 28.) Ennen kuin tunnistaa omat arvot ja asenteet seksuaaliterveyttä kohtaan, voi olla vaikeaa opettaa seksuaaliterveyskasvatusta avoimesti ja ennakkoluulottomasti. Omien rajoittuneiden tai yksipuolisten arvojen välittäminen nuorille on epäoikeudenmukaista nuoria kohtaan, joten on tärkeää pohtia omia mahdollisia ennakkoluuloja ja rajoitteita etukäteen, jottei välitä niitä eteenpäin.

Tosiasia on, että jokainen meistä on tässä yhteiskunnassa monenlaisten normien ympäröimänä. Yhteiskunnan asettamat normit vaikuttavat vahvasti myös koulumaailmaan. Vanhanaikaiset stereotyyppit ja asenteet sekä ennakkoluulot näkyvät muun muassa koulun tiloissa, oppimateriaaleissa, opettajien ja terveydenhoitajien tavassa puhua nuorille ja oppilaiden keskinäisissä suhteissa. Oletukset esimerkiksi nuoren sukupuolen ilmaisusta, seksuaalisesta suuntautumisesta, kulttuurisista näkemyksistä tai luokkataustasta vaikuttavat nuoren kokemuksiin oppimisympäristön turvallisuudesta ja viihtyvyydestä. (Seta ry 2013). Aikuisen johdolla on ensiarvoisen tärkeää keskustella nuorten kanssa yhteiskunnassa vallitsevista normeista ilman minkäänlaisia oletuksia. Erityisesti tulisi käsitellä ja puuttua syrjiviin normeihin. Koko koulu voi osallistua syrjinnän vastaiseen työhön: oppilaat voivat järjestää erilaisia yhdenvertaisuutta edistäviä teemapäiviä, opettajat voivat tunneillaan edistää normikriittistä asennetta ja kouluista voi tehdä yhdenvertaisempia tiloja kaikille.

Nuoret kokevat erittäin tärkeänä, että aikuinen ottaa huomioon nuorten oman kokemusmaailman ja tuntee nuorten maailmaa (Laakso 2008). Nuorten maailma muuttuu ja uudistuu jatkuvasti yhteiskunnallisten muutosten mukana. Kasvatusalan ammattilaisten olisi hyvä jatkuvasti seurata, mitä ajankohtaista nuorten maailmassa tapahtuu. Tänä päivänä sähköinen vuorovaikutus on olennainen osa arkea. Laajan EU-Kids Online -tutkimuksen mukaan suomalaiset ovat yksi eniten internetiä käyttävistä maista. Nuori toimii verkossa, kuten muuallakin arjessa: seurustelee, on vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja hakee tietoa ja osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun. Teknologinen maailma luo paljon mahdollisuuksia ja sen hallinta on ensiarvoisen tärkeää. Koulussa on tärkeää ottaa sähköinen vuorovaikutus osaksi opetusta ja opettaa kriittistä medianlukutaitoa.

Internet tarjoaa monia mahdollisuuksia. Sitä voidaan käyttää muun muassa osallisuuden edistämiseen, jolloin osallistumisen kynnyks madaltuu. Nuorten toimintakenttään internetissä kuuluvat niin sosiaalisen median palvelut, pelit kuin lukuisat keskustelupalstatkin. Erilaisten verkkopalveluiden kautta nuori voi jakaa kokemuksia, kysyä neuvoa, etsiä tietoa ja hakea vertaistukea omalle kasvulleen. (Kiilakoski 2010). Verkosta haetaan ihmisiä, ryhmiä ja sisältöjä, joihin voi samaistua ja jotka nuori kokee omakseen (Merikivi, Timonen & Tuuttila 2011, 7-15). Eri oppitunneilla näitä nuorten suosimia sivustoja ja niiden sisältöjä voidaan yhdessä pohtia. Nuorelle on myös tärkeää neuvoa, mistä löytyy luotettavaa tietoa.

Media muokkaa yhteiskuntaa ja näin myös nuorten ajatuksia. Mediakeskittynyt ja mainoskeskeinen kulttuuri luo myös haasteita ja riskejä. EU Kids Online -tutkimuksen mukaan 14% suomalaisista lapsista ja nuorista on kohdannut viimeisen vuoden aikana internetissä jotain, mikä on jäänyt vaivaamaan mieltä myö-

hemmin. Seksi ja porno ovat eri tavalla läsnä tänä päivänä, kuin ne olivat ennen. Median välittämä kuva seksuaalisuudesta saattaa aiheuttaa nuorille turhautumista, riittämättömyyden tunnetta ja voimattomuutta (Laakso 2008). Nuori joutuu ehkä kohtaamaan seksin paljon aikaisemmin kuin olisi siihen vielä valmis.

Se, että seksuaalisuutta käsitellään avoimemmin ja seksuaalisuus on jatkuvasti esillä, ei ole kuitenkaan pelkästään huono asia. Se luo myös mahdollisuuden avoimeen ja kriittiseen keskusteluun. Nuorten kanssa on kuitenkin yhdessä käytävä seksuaalisuuden käsitteitä ja käsitteiden merkityksiä pohdinnan, harjoitusten ja keskustelujen kautta läpi, jotta nuori oppii itse tarkastelemaan asioita eri näkökulmista ja kyseenalaistamaan ympärillään esiintyviä ja tapahtuvia asioita, ja osaa tehdä tietoisia ratkaisuja. Koulun seksuaaliterveyskasvatustunnit ovat otollinen paikka keskustella nuorten kanssa heidän mediakäyttytymisestään ja siellä kohtaamistaan asioista ja käydä läpi nuorten seksuaalioikeuksia.

Nuoren suurimmat kysymykset ovat kautta aikojen olleet kuitenkin samoja: ”Olenko minä normaali?”, ”Olenko minä tarpeeksi hyvä?” ja ”Rakastaako joku joskus minua?”. Vaikka yhteiskunta muuttuu, nämä samat kysymykset ovat pyörineet aina nuorten mielessä.

Seksuaalikasvatukseen vaikuttaa aina aikuisen oma asenne, ajatukset ja persoona. Nämä tekijät eivät kuitenkaan saa vaikuttaa seksuaalikasvatuksen laatuun heikentävästi. Jos esimerkiksi oman koulun terveystiedon opettajalla ei ole valmiuksia pitää seksuaaliterveyskasvatusta tunneillaan, ei ole oikein puhua asiasta vain vähän tai sivuuttaa sitä. Jos itsellä ei ole valmiuksia antaa seksuaaliterveyskasvatusta tai ei koe asiaa omakseen, on hyvä myöntää se ja pyytää tarvittaessa asiantuntevaa apua muualta. Aikuisen on huomioitava, että ei puhu nuorille arvolutautuneesti tai välitä omia ennakkoluulojaan eteenpäin. Aikuisen on annettava tietoa ja tukea nuorta siinä, että hän pystyy itse tekemään omat päätöksensä.

Aikuisen on hyvä miettiä oma sanastonsa valmiiksi. Nuorten on helpompi vastaanottaa aikuisen sanoma, kun hän käyttää sanoja ja ilmaisuja, jotka sopivat hänelle ja joita hän käyttää luontevasti. Tarvittaessa on hyvä harjoitella vaikeita sanoja ja aiheita, jotta ne muuttuvat luonteviksi. **Aina ei tarvitse olla vastausta nuorten kysymyksiin. Nuorten on hyvä tiedostaa, että kaikkiin asioihin ei ole yksiselitteistä vastausta ja on asioita, jotka vaativat pohdintaa ja valintoja.** Seuraavilla sivuilla on muutama harjoitus, joita miettimällä saat palautettua mieleesi, miltä tuntui olla nuori ja kokea seksuaalisuuden nopea kehittyminen. Harjoitukset antavat työkaluja seksuaalisuudesta puhumiseen.

2.2. Opettajan tehtävät

Harjoitus 1. Muistojen matka omaan nuoruuteesi

Muistojen matka omaan nuoruuteen on hyvä tapa palauttaa mieliin millaista on olla nuori. Halutessasi voit muistella yhdessä ystäviesi kanssa, niin saat erilaisia näkökulmia nuorena olemiseen. Vaikka maailma silloin olisi ollut erilainen, on hyvä palauttaa mieleen murrosiän aiheuttama olotila, epävarmuus itsestä ja todellisuus siitä, kuinka paljon seksuaalisuus pyörii nuoren mielessä. Nuoren kokema seksuaalisuus voi olla hyvin erilaista kuin aikuisen.

Tukikysymyksiä omaan pohdintaan:

- Mitä ajattelit elämästä teini-iässä?
- Mitä ajattelit kehostasi / rakkaudesta / seksuaalisuudesta / seksistä?
- Mistä asioista olisit halunnut saada enemmän tietoa?

- Minkälaisia ihmissuhteita elämäsi liittyi (ystävät, seurustelukumppanit, vanhemmat)?
- Kenen kanssa puhuit luottamuksellisia asioita?
- Miten koit oman sukupuoli- ja seksuaali-identiteettisi nuorena?

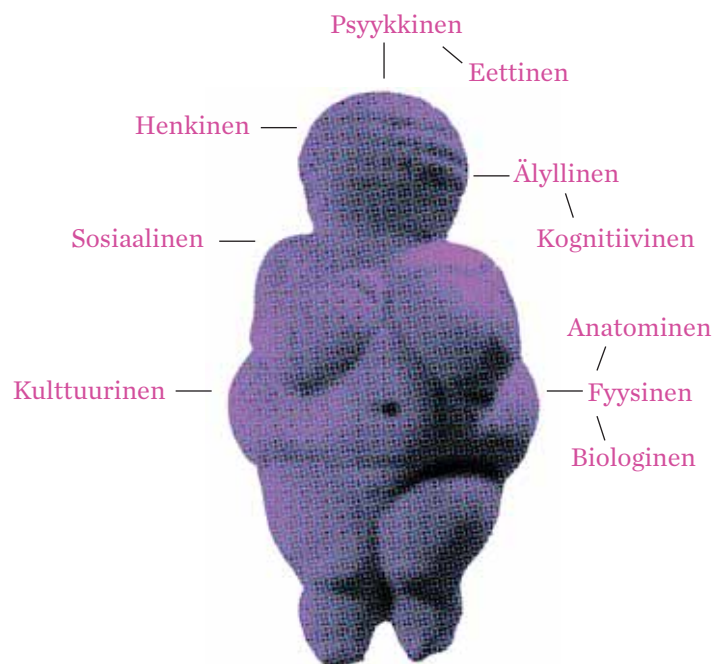
(mukaillen Landstinget förebygger aids, LAFA, The Main Thread 2004)

Harjoitus 2. Nuoren seksuaalisuus

Asetu hetkeksi oppilaittesi tai niiden nuorten asemaan, joiden seksuaaliterveyteen pyrit vaikuttamaan. Pohdi nuoria, nuorten käyttäytymistä ja heidän tämänhetkistä kasvuympäristöä.

Millä tavoin seksuaalisuus näyttäytyy heidän elämässä juuri nyt?

- Fyysisissä / psyykkisissä / sosiaalisissa suhteissa tapahtuvat muutokset?
- Tiedon lisääntyminen / sosiaaliset paineet?
- Elokuvat / pelit / netti / mainonta / tiedotusvälineet?
- Harrastukset / kaverit / perhesuhteet?
- Oppikirjat / muu kirjallisuus / opetus?



Harjoitus 3. Seksuaalisuuden määritelmä

Piirrä oma käsitekarttasi seksuaalisuuden ulottuvuuksista. Mitä ulottuvuuksia seksuaalisuuteen kuuluu yleensä, yhteiskunnassamme ja omassa elämässäsi? Ovatko mielestäsi yllä olevassa kaaviossa mukana kaikki ulottuvuudet vai lisäisitkö vielä jotain? Haluaisitko ryhmitellä ne eri tavalla tai vaihtaa käsitekartan muotoa ja mallia? Mitkä ulottuvuudet ovat erityisen merkittäviä juuri sinulle ja juuri nyt? Mitkä ulottuvuudet olivat sinulle merkittäviä nuorena?

Palaa tekemääsi seksuaalisuuden käsitekarttaan vuosittain sekä aina, kun tuntuu, että kuvioon löytyy uusi ulottuvuus tai, jos käsitekartan rakenteisiin (painotuksiin) tulee mielestäsi muutoksia.

(mukaillen Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 13–14)

Harjoitus 4. Seksuaalinen monimuotoisuus

Jokaisessa 10–20 henkilön nuorisoryhmässä on tilastollisesti ajateltuna 1-5 nuorta, jotka pohtivat seksuaali-identiteettiään tai joiden seksuaalinen suuntautuminen on muu kuin hetero. Seksuaalinen identiteetti on nuorilla vasta muotoutumassa. Voimme antaa nuorille neutraaleja, myönteisiä tai kielteisiä viestejä. Omien arvojen ja asenteiden tunnistaminen auttaa sinua tiedostamaan kasvatuksen taustalla olevia ajatuksiasi ja sitä kautta voit välttää omien taustaolettamuksien siirtämistä nuorille. Tämä on tärkeää, jotta jokainen nuori voi kokea oman kasvun ja kehityksen myönteisesti.

Pohdi hetki omia arvojasi ja asenteitasi sekä niiden näkymistä nuorten kohtaamisissa:

- Mieti, miten lähi- tai ystäväpiirissäsi ilmaistaan seksuaalisuutta. Tuleeko sieltä esille seksuaalisuuden erilaisia ilmentymiä? Miten seksuaalisuudesta puhutaan?
- Mitä perheesi ajattelee homoseksuaalisuudesta?
- Millaisia taustaolettamuksia näkyy seksuaalisuutta koskevassa puheessasi?
- Pohdi homoseksuaalisuuden näkyvyyttä ja näkymistä sekä homoseksuaalien asemaa yhteiskunnassa eri vuosikymmeninä. Miten aiemmilta vuosilta jääneet normit ja arvostukset näkyvät opetuksessa edelleen? Muutoksia voit pohtia esim. laintasolla, uskonnossa, lääketieteessä tai opetuksessa yleisesti.
- Tarkastele käyttämiäsi terveystietoa ja seksuaalisuutta koskevaa kirjallisuutta. Onko kirjallisuus sellaista, joka ottaa huomioon sukupuolen- ja seksuaalisen moninaisuuden? Onko oppimateriaaleissa käsitelty tasavertaisesti hetero- homo- tai biseksuaalisia suhteita? Entä koulun tilat, julisteet ja muu materiaali?

Kukaan meistä ei ole rajoittavien normien ulkopuolella, vaikkakin todennäköisesti tavoitteesi on olla suvaitsevainen ja avoin. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa paitsi omia sukupuoleen ja seksuaalisuuteen kohdistuvia odotuksia, myös yhteiskunnallisella ja rakenteellisella tasolla, jotka osaltaan määrittävät ja tuottavat sukupuolisuutta ja seksuaalisuutta koskevia odotuksia, mahdollisuuksia ja arvostuksia yksilö- ja yhteiskuntatasolla.

2.3. Selviäminen vaikeista tilanteista

Aiheena seksuaaliterveys saattaa aiheuttaa haastavia tilanteita harjoituksia vetävälle aikuiselle. Nuoret saattavat ujostella tai tehdä pilaa asiasta, jotta asian ”hävettävyys” olisi helpommin käsiteltävissä. Nuoria kannattaa kuitenkin eri keinoin rohkaista keskusteluun. Joskus keskustelua tai harjoitusta vetävä aikuinenkin voi hämmentyä, eikä meinaa saada sanaa suustaan tai ajatus voi katketa. Se ei ole vaarallista. Nuorten kysymyksiä tai kommentteja ei kannata kuitenkaan sivuuttaa, jos niihin ei osaa vastata. Kaikkeen ei tarvitse tietää heti vastausta. Nuorille voi rehellisesti kertoa, että asiaa täytyy selvittää ennen kuin siihen voi ottaa kantaa. On tärkeää, että aikuinen on valmistautunut erilaisiin tilanteisiin, hänellä on vaihtoehtoisia opetusmenetelmiä käytössä ja on valmis ottamaan vastuun myös haastavissa tilanteissa.

Perussäännöt on hyvä selvittää nuorille, kun ruvetaan käsittelemään seksuaaliterveyttä. Parhaimpiin tuloksiin päästään kun nuoret tekevät säännöt itse. Esimerkkisääntöjä voisivat olla:

- Arvostamme ja kunnioitamme toistemme mielipiteitä.
- Ajattelemme toisistamme positiivisesti ja otamme huomioon toisten tunteet.
- Emme keskustele ryhmässä keskustelluista henkilökohtaisista asioista ryhmän ulkopuolella.
- Emme keskeytä toista.
- Meillä on oikeus olla vastaamatta halutessamme.

- Emme pilkkaa tai kiusaa muita ryhmän jäseniä.
- Jos emme halua kysyä jotain asiaa ääneen ryhmän kuullen, teemme sen kirjallisesti ryhmän vetäjälle tai kahden kesken ryhmän vetäjän kanssa.

(mukaillen WHO 2004)

Seksuaalisuudesta monipuolisesti puhuminen antaa nuorelle mahdollisuuden tuoda esiin seksuaalisuuden kokemuksia, jotka eivät ole olleet hänelle myönteisiä. Jos nuori ahdistuu ryhmätilanteissa, on hyvä antaa hänelle mahdollisuus jättäytyä pois harjoituksista. Nuoren jättäytyessä pois harjoituksesta tai keskustelusta, saattaa kahdenkeskiselle keskustelulle olla tarvetta. Esille voi tulla hyvin erilaisia asioita, kuten pohdintoja seksuaali-identiteetistä tai sukupuolen kokemuksesta. Nuoren tilanne on aina otettava vakavasti ja tukea hänen kokemustaan ja ajatuksiaan. Tarvittaessa tulee etsiä lisätietoa tai ohjata nuori asianmukaisen palvelun piiriin, jos itse ei osaa auttaa. Jos epäilet nuoren kohdanneen seksuaalista kaltoinkohtelua tai väkivaltaa, ole rohkea ja kysy asiaa suoraan nuorelta kahdenkeskisissä tilanteissa, esim. Oletko joutunut seksuaalisiin tilanteisiin, joissa et olisi tahtonut olla. Anna nuoren kertoa rauhassa tai olla kertomatta. Tärkeää on antaa viesti, että sinulle voi puhua asiasta kuin asiasta. Jos nuori kertoo seksuaalisesta kaltoinkohtelusta, usko nuorta ja kiitä häntä luottamuksesta. Saata nuori avun piiriin. Ohjaajana olet velvollinen tekemään lastensuojeluilmoituksen. Lisätietoa ja tarkemmat toimintaohjeet on luettavissa osoitteesta: www.vaestoliitto.fi ”Uskalla kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori”. Nuoren voi myös ohjata Rikosuhripäivystyksen nuoret.riku.fi -palveluihin.



**MAHDOLLISET HANKALAT RYHMÄTILANTEET
JA MITEN AIKUINEN VOI NIIHIN REAGOIDA**

HANKALA TILANNE	MITÄ AIKUINEN VOI SANOA TAI TEHDÄ
Aikuinen ei osaa vastata tiettyyn kysymykseen, koska hänellä ei ole riittävästi tarpeellista tietoa.	On hyväksyttävää sanoa, ”en tiedä vastausta tuohon kysymykseen, mutta otan selvää ja palaan asiaan” tai ”katsotaan, jos löydetään vastaus tuohon kysymykseen yhdessä”.
Aikuisella on epämiellyttävä olo puhua jostain tietystä arasta aiheesta.	On lupa tuntea epämukavuutta joistakin asioista. Älä yritä esittää mitään muuta. Voit sanoa, ”tähän vastaaminen ei ole minulle helppoa, mutta yritän” tai ”tästä aiheesta minun on hankala keskustella, mutta yritän parhaani, koska asia on liian tärkeä sivuutettavaksi”. Voit myös etukäteen pohtia, voisitko hankkia ulkopuolisen henkilön käsittelemään aihepiiriä. Monista järjestöistä on mahdollisuus pyytää esim. kouluvierailulle luennoimaan tai pitämään jonkinlaista teema-työpajaa.
Nuoret tekevät pilaa muista nuorista tai aikuisesta. Joku ”pelleilee” ja yrittää villitä muita.	<p>Aiheen käsittelyn voi aloittaa sanomalla, että näistä asioista on joskus vaikea puhua, jolloin epävarmuutta on helppo kätkeä vitsailun ja pilailun taakse. Kerro myös, että tärkeää olisi kuitenkin kuunnella ja keskustella, kun on sen aika. Näin kaikki voivat oppia jotakin toisiltaan. Jossain tapauksissa voit yrittää sivuuttaa asian sanomalla ”selvä” ja jatkaa normaalisti keskustelua. Kiusaamistilannetta ei kuitenkaan saa sivuuttaa, vaan asiasta tulee keskustella.</p> <p>Heti keskustelun alussa on tärkeää mainita, että aihe on herkkä ja esille mahdollisesti tulevat muiden oppilaiden kokemukset ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja intiimejä. Kaikki luokkatilassa puhutut asiat jäävät luokan sisälle. Keskustelluista asioista ei puhuta ulkopuolella. Jos jälkeinpäin kuullaan, että joku levittää asioita eteenpäin, tulee seuraamuksia opettajan taholta.</p> <p>Tilanne tulee kuitenkin katsoa tapauskohtaisesti. Älä ole liian kriittinen nuorten kommentteista, koska se saattaa lannistaa muita olemasta avoimia ja rehellisiä. Seksuaalisuus-teemassa kannattaa pyrkiä rentoon, turvalliseen ja myönteiseen ilmapiiriin.</p>
Opettajalta tai ohjaajalta saatetaan kysyä henkilökohtaisia asioita, kuten milloin on aloittanut harrastamaan seksiä, onko seurustelukumppania tai millaista seksiä tykkää itse harrastaa.	<p>Voit painokkaasti sanoa, ettet halua puhua omista yksityisasiastasi ja painottaa, ettei kenenkään muunkaan ryhmässä tarvitse puhua asioista, joista he eivät halua.</p> <p>Muista, että nuoret saattavat kätkeä epävarmuutensa huonon käytöksen taakse. Täysin asiattomat kommentit on hyvä torjua ja ilmoittaa, missä kulkee hyvän maun raja. Ottamalla jotkin ”letkautukset” tosissaan saattaa syntyä hyvä keskustelu asiasta, joka nuoria todella kiinnostaa.</p>

<p>Kesken harjoituksen nuori hermostuu ja muuttuu ahdistuneen oloiseksi.</p>	<p>Jos nuoren ahdistus on selvästi havaittavissa, on myös muiden nuorten osalta hyvä muistuttaa, ettei kenenkään tarvitse ottaa osaa mihinkään mikä tuntuu heistä epämiellyttävältä. Jos nuorella on jokin tietty rooli harjoituksessa, voit pyytää jotain muuta ottamaan roolin. Tilaisuuden lopussa voit lähestyä nuorta henkilökohtaisesti ja kysyä, haluaako hän puhua tilanteesta kahden kesken.</p> <p>On tärkeää, että nuorella on aina mahdollisuus palata tunnin jälkeen keskustelemaan asiasta ohjaajan tai muun aikuisen kanssa. Jokin aihe voi olla jollekin nuorelle niin henkilökohtainen, että nuori saattaa voimakkaastikin reagoida tilanteeseen. Tällöin on erityisen tärkeää, että nuori voi purkaa tunteitaan mahdollisimman pian tapahtuneen jälkeen luotettavalle aikuiselle.</p>
<p>Nuoret pysyvät vaitonaisina, eikä vuorovaikutusta synny. Kysymyksiisi ei vastata, eikä keskustelua synny.</p>	<p>Käytä harjoituksia, jotka rohkaisevat toimintaan ja toteuta ne pienemmissä ryhmissä. Voit myös yrittää aktivoida koko ryhmää niiden nuorten kautta, jotka osoittavat jonkinlaista kiinnostusta.</p> <p>Seksuaaliterveyden työkalupakki sisältää monipuolisesti hyvinkin erilaisia tehtäviä. Niitä on helppo muokata omaan ryhmään sopivaksi.</p>
<p>Nuorten joukossa on maahanmuuttajanuoria.</p>	<p>Jokaisen kulttuuria ja taustaa tulee arvostaa. Jokainen nuori tulee kuitenkin kohdata yksilönä, jolla on omat arvonsa, tarpeensa ja toiveensa. Maahanmuuttajataustaiset nuoret ovat heterogeeninen joukko. Älä tee oletuksia kenenkään tarpeista. Älä siis sivuuta seksuaalisuus-aihepiiriä, esim. ehkäisystä puhumista olettaen, että maahanmuuttajataustaiselle nuorelle asiasta ei saa puhua. He voivat varsin hyvin osallistua samaan keskusteluun. Tarvittaessa voi rohkeasti esittää lisäkysymyksiä.</p>
<p>Nuorten joukossa on sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvia nuoria.</p>	<p>Arvioidaan, että väestöstä 5-15% kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. Se tarkoittaa, että keskimäärin 20 oppilaan koulussa on noin 20 seksuaalivähemmistöön kuuluvaa nuorta.</p> <p>On tärkeää, että kouluun luodaan turvallinen ilmapiiri avoimeen keskusteluun. Kiinnitä huomiota koulusi tai kasvatusympäristön tiloihin ja materiaaleihin, joita käytät opetuksessasi. Puhutko nuorille tavalla, joka ei jätä ketään ulkopuolelle?</p> <p>On myös hyvä oman ryhmän kannalta pohtia, milloin on tai onko tarpeen jakaa ryhmää erikseen tyttö- ja poikaryhmään. Löytääkö kaikki itselleen sopivan ryhmän ilman nuoren kannalta kiusallista tilannetta?</p>

3. RYHMÄYTYMISHARJOITUKSET JA TUTUSTUMINEN

Terveyskasvatus ja seksuaaliterveydestä keskusteleminen vaatii toimiakseen avoimen ja keskusteleavan ilmapiirin. Jotta ryhmä oppii tuntemaan toisiaan ja sitä kautta luottamaan ryhmätilanteeseen, on hyvä tehdä joitain alkuharjoituksia. Tähän on laitettu muutamia helppoja esimerkkiharjoituksia.

Jos ryhmän nuoret ovat toisilleen jo ennestään tuttuja, ryhmäytymisharjoituksia ei välttämättä tarvita. Silloin voi aloittaa kevyemmällä seksuaalisuuteen liittyvällä harjoituksella, kuten alias-sanaselityspelillä, jonka sanat liittyvät ihmissuhteisiin, murrosikään, seksuaalisuuteen ja seksiin.

Harjoitus 1. Kaksi ympyrää

Tarkoitus: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Aika: Harjoitus kestää n. 10–15 minuuttia, ryhmän koosta riippuen

Vaativuustaso: Helppo

Tarvittavat välineet: -

Ohje: Jaa ryhmä puoliksi tai, jos nuoria on pariton määrä, ulomman ympyrän muodostava ryhmä voi olla isompi. Pyydä nuoria muodostamaan kaksi ympyrää. Toinen ympyrä on toisen sisällä.

Nuoret seisovat vastakkain ja vastaavat edessä olevalle vetäjän esittämiin kysymyksiin. Kumpikin nuori antaa oman vastauksensa kysymykseen niin, että ensin vastaa sisemmän ympyrän henkilö. Kun yhteen kysymykseen on vastattu, ulompi ympyrä siirtyy seuraavan ihmisen kohdalle, joko oikealle tai vasemmalle. Kysymyksiä tulee olla sen verran, että jokainen nuori kohtaa toisensa.

Kysymysesimerkkejä:

1. Minkälainen fiilis sinulla on ollut tänään?
2. Mistä pidät itsessäsi?
3. Kerro jokin saavutus, josta olet ylpeä.
4. Mikä on lempielokuvasi?
5. Millainen on perheesi?
6. Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajallasi?
7. Onko sinulla jokin harrastus tai taito, jonka haluaisit oppia?

Keksi itse lisää kysymyksiä.

(mukaillen WHO 2004)



Harjoitus 2. Kuka olet?

Tarkoitus: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Aika: Harjoitus kestää noin 20 minuuttia, kun osanottajia on 20–30

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Pyydä nuoria asettumaan rinkiin, joko seisomaan tai istumaan. Ensimmäinen esittelee itsensä sanoen etunimensä ja itseään kuvaavan adjektiivin, joka alkaa oman nimen ensimmäisellä kirjaimella (Esim. Moi, olen Elsi ja olen ennakkoluuloton). Seuraava esittäytyjä toistaa edellisen nuoren nimen ja häntä kuvaavan adjektiivin ”Elsi ennakkoluuloton” ja lisää oman nimensä ”Olen Mikko ja musikaalinen”. Tämä jatkuu kunnes kaikki on esitelty. Myös ryhmän muut jäsenet voivat auttaa sopivan adjektiivin keksimisessä, jos se on jollekin nuorista hankalaa.

Toinen versio samasta harjoituksesta on seuraavanlainen: Jokainen esittelee vain itsensä ja jatkaa esittelyn jälkeen kertomalla yhden asian, josta he pitävät itsessään. Esimerkiksi, ”Olen Liisa ja pidän laittamastani ruoasta”.

(mukaillen WHO 2004)

Harjoitus 3. Tykkään

Tarkoitus: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Aika: Harjoitus kestää noin 10 minuuttia, kun osanottajia on noin 20–30 henkilöä

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Jokaisella nuorella on oma tuoli ja tuolit on asetettu ympyrään. Seiso itse ympyrän keskellä ilman istumapaikkaa. Sano ääneen jokin asia mistä pidät, esimerkiksi, ”Minä tykkään suklaasta”. Silloin kaikki ne, jotka pitävät suklaasta, nousevat ylös ja hakevat uuden istumapaikan. Ilman istumapaikkaa jäävän täytyy keksiä uusi asia josta pitää ja yrittää päästä istumaan. Harjoitusta jatketaan halutun ajan.

Harjoitus 4. Tunnistettava piirre itsessä

Tarkoitus: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Aika: Harjoitus kestää noin 15 minuuttia, ryhmän koosta riippuen

Tarvittavat välineet: Jokaiselle ryhmän jäsenelle paperi ja kynä, sinitarraa/magneetit papereiden kiinnittämiseen

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Jaa jokaiselle vähintään postikortinkokoinen pala paperia. Pyydä nuoria piirtämään paperille jokin kohta tai piirre itsestään, joista he ovat mielestään tunnistettavissa. Tämä voisi olla esimerkiksi jonkin tietyn värinen vaate, hiustyyli, elämäntyyli, silmien väri, harrastuslaji, jne. Kerätkää yhdessä paperit yhteen ja kiinnittäkää ne taululle. Käykää ne sen jälkeen yhdessä läpi, arvailten mikä piirros kuvaa ketäkin ja mistä sen tunnisti juuri oikeaksi henkilöksi.



4. NUORTEN TOIMINNALLISET HARJOITUKSET

1. IHMISKEHO JA IHMISEN KEHITYS

9-12 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

Hygieniasta

- Kuukautisista, siemensyöksyistä
- Murrosiän varhaisista muutoksista (henkiset, fyysiset, sosiaaliset ja tunne-elämän muutokset sekä niiden mahdolliset erot).

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Vastaanottamaan nämä muutokset omassa elämässään.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ymmärtämään ja hyväksymään kehojen muutokset ja erot
- Olet arvokas juuri sellaisena kuin olet; seksuaali-identiteetti ja sukupuolen kokemus

Erytishuomioita! Nuorten yleisin kysymys lienee: ”Olenko normaali?” On hyvä käydä läpi, että jokaisella on yksilölliset sukupuolielimet. Siittimen, rintojen ja emättimen / ulkoisten sukupuolielimien koko ja muoto voivat vaihdella merkittävästi. Kauneusihanteet muuttuvat eri kulttuureissa ja niitä on syytä tarkastella kriittisesti.

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Ihmiskehosta, kehonkuvasta ja kehon muuttamisesta (naisten sukupuolielinten silpomisesta, ympärileikkauksesta, immenkalvosta, terveellisistä elämäntavoista: ruoka, uni lepo ja liikunta)
- Kuukautiskierrosta, kehon toiminnasta miehillä ja naisilla sekä kehon muutoksiin liittyvistä tunteista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia liittyen omaan kehonkuvaan, kehon muuttumiseen ja omaan hyvinvointiin
- Miten erilaiset tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen?
- Sukupuoli ja seksuaali-identiteettiin liittyvät kysymykset

15 v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Murrosiän psykologisista muutoksista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Tunnistamaan median välittämien kuvien ja tosielämän väliset erot.
- Kriittinen medianlukutaito
- Mistä löydän luotettavaa tietoa seksuaalisuudesta netissä?

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Arvioimaan omaa suhtautumistaan ihmiskehoa koskeviin normeihin. Nuorten kanssa voi keskustella myös muista normeista kriittisesti: sukupuolinormit, heteronormatiivisuus jne.

Harjoitus 1. Nuori ja kehonkuvan muutokset

Tarkoitus: Tarkastella omassa kehossa tapahtuvia muutoksia kuvien avulla

Aika: Harjoitus kestää noin 30min + valmistelut

Tarvittavat välineet: Nuorten tuomia valokuvia itsestään eri-ikäisinä tai vaihtoehtoisesti eri kulttuureista olevien eri-ikäisten kuvia, vanhoja aikakausilehtiä

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Nuoria ohjeistetaan etsimään itsestään kuvia eri ikäkausilta sekä yksi tämänhetkinen kuva. Jos omia valokuvia ei ole saatavilla, nuoret voi ohjata etsimään mitä tahansa henkilökuvia lehdistä: eri-ikäisten ihmisten kokokuvia. Kuvissa tulisi näkyä selvästi keho, jotta nuori voi kuvia vertailemalla tutustua muutoksiin, joita kehossa on tapahtunut. Jos mahdollista, nuori voi tutkia myös vanhempiensa vanhoja ja uusia kuvia ja sitä kautta miettiä, mitä muutoksia on vielä odotettavissa.

Seuraavalla tunnilla käydään yhdessä läpi huomioita, joita nuoret ovat tehneet.

(mukaillen LAFA, The Main Thread 2004)

Harjoitus 2. Murrosiän tuomat keholliset muutokset

Tarkoitus: Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Aika: Harjoitus kestää noin 10-15 minuuttia, ryhmän koosta riippuen

Tarvittavat välineet: Jokaiselle ryhmän jäsenelle paperi, johon piirretään ihmisen keho (voit myös monistaa valmiin kehon kuvan)

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Ohjaa nuoria piirtämään paperille ihmisen keho ja merkitsemään siihen viisi murrosiässä tapahtuvaa tyypillistä muutosta. Tämän jälkeen aikuinen sanoo ääneen mahdollisia muutosvaihtoehtoja ja jokainen, joka on merkinnyt saman muutoksen paperiin nostaa käden ylös, kun oma vaihtoehto sanotaan. Lopuksi on hyvä vielä kysyä niitä muutoksia, joita nuorilla on paperilla, joita ei ehkä sanottu ääneen. Muutokset voidaan käydä läpi myös keskustelemalla yhteisesti, piirrokset voidaan laittaa yhteisesti seinälle ja verrata niitä yhdessä.



Harjoitus 3. Ihana ja ikävä murrosikä

Tarkoitus: Pohtia murrosikää ja siihen liittyviä muutoksia kehossa ja mielessä

Aika: Harjoitus kestää noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Paperi ja kynä kolmelle ryhmälle

Vaikeustaso: Melko vaativa

Ohje: Aluksi nuorten kanssa voi keskustella, mitä on murrosikä. Yhdessä voi pohtia, mitä hyviä puolia murrosikään liittyy ja mitkä asiat nuoret taas kokevat murrosiässä ikävinä tai kiusallisina. On tärkeää tuoda esille, että kaikki kokevat nuoruudessa samankaltaisia tilanteita: hyviä ja joskus hämmentäviä ja kiusallisiakin. Nuoruus on kuitenkin kaiken kaikkiaan hyvää aikaa, jolloin saa huomata itsessään paljon myönteisiä muutoksia niin fyysisesti kuin henkisesti.

Keskustelun jälkeen nuoret voi jakaa neljään ryhmään. Jokainen ryhmä saa tehtäväkseen lukea yhden alla olevista tarinoista ja kirjata ylös pohdintaa ja vastaukset esitettyihin kysymyksiin. Lopuksi tarinat ja vastaukset käydään yhdessä läpi.

Tarina 1

Marja on menossa koulun sisäliikuntatunnille Heidin kanssa. He ovat seitsemännellä luokalla. Marjalla on juuri alkanut kuukautiset ja hän tuntee olonsa vaivautuneeksi. Marja toivoo, ettei kukaan muu huomaisi, että hänellä on kuukautiset, sillä hänellä olo, että on ainoa jolla kuukautiset ovat alkaneet. Heidi huomaa Marjan käytöksessä jotain omituista ja kysyy, mikä on vialla?

- Pitäisikö Marjan kertoa Heidille kuukautisista? Miksi tai miksi ei?
- Mitä Heidi voisi sanoa, jotta Marjalle tulisi parempi mieli?
- Milloin tyttöjen murrosikä alkaa?
- Mitä muita murrosiänmuutoksia tytöillä on?

Tarina 2

Matti on 8.-luokkalainen ja harrastaa uintia. Uimahallissa Matti arastelee suihkussa käyntiä, koska kokee peniksensä olevan pienempi kuin muilla ikäisillään. Mattia asia häiritsee niin paljon, että päättää kysyä Jusstwearit.fi nettineuvonnasta, kasvaako penis vielä tai miten sen saa kasvamaan nopeammin.

- Mitä asiantuntija vastaa Matille?
- Milloin poikien murrosikä alkaa?
- Mitä murrosiän muutoksia pojilla tapahtuu?

Tarina 3

Eeli on transpoika. Hän on pienestä pitäen kokenut itsensä pojaksi, vaikka syntymässään hänet on määritetty tytöksi ja kasvatettu tytöksi. Nyt murrosiässä Eeli on äärimmäisen ahdistunut ja masentunut, koska hänelle on kasvanut rinnat ja hän on saanut naisellisia muotoja. Koulussa hänestä tuntuu, ettei häneen osata suhtautua. Eeli kokee monet tilanteet koulussa ahdistaviksi.

- Mitkä tilanteet Eeli saattaa kokea koulussa ahdistaviksi?
- Mitä sukupuoliittuneita ja seksualisoituneita käytäntöjä koulussa on?
- Miltä sukupuoli- ja poikaryhmiin voivat tuntua transnuoresta?
- Miten koulumaailman tyttö- ja poikajakoa voitaisiin purkaa?
- Mitä muita tilanteita Eeli voi koulussa kohdata, joissa hän kokee jäävänsä ulkopuolelle?
- Mitä hyötyä tai haittaa sukupuoliittuneiden käytäntöjen purkamisesta voi olla kaikille nuorille?
- Eeliä kiusataan ja nimitellään koulussa. Miten asiaan tulisi puuttua?

Tarina 4

Hannes on 5-vuotiaasta asti harrastanut taitoluistelua. Hän on taitava ja pärjännyt kisoissa hyvin. Hannes on juuri tullut uuteen kouluun yläasteelle ja koulun poikaporukka on alkanut syrjiä ja kutsua häntä homoksi harrastuksensa vuoksi. Hannes on sanonut heille, että tykkää tytöistä, mutta kiusaaminen on jatkunut. Hannes kokee tilanteen niin ahdistavana, että on alkanut jättää treenejä väliin ja pohtii taitoluistelun lopettamista.

- Miksi Hannesta kiusataan?
- Mitä Hanneksen kannattaisi tehdä?
- Onko koulussanne nimittelyä, millaista? Miltä se tuntuu?
- Miten kiusaamiseen tulisi puuttua?
- Miten Hannesta voisi kannustaa?

(Hivpoint 2014)

Tarina 3:n kohdalla keskustelussa olisi hyvä tulla esille, että monet koulumaailman tilanteet voivat olla transnuorelle ahdistavia. Jokainen ohjaaja ja nuori voi omalla käyttäytymisellään ja puheellaan vaikuttaa transnuoren kokemukseen koulumaailmasta. Lähtökohtana on se, että koulussa tuotaisiin esiin, että oppilaitoksissa opiskelee ja on töissä monenlaisia ihmisiä, myös seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen näkökulmista. Koulun ilmapiirin ja tilojen tulisi olla sellaiset, että kaikki voivat kokea koulun turvallisena paikkana. Opetuksen tulisi kehittää sukupuolisensitiivisiä käytäntöjä.

Opetusmateriaaleja ja -käytäntöjä voi kehittää moninaisuusnäkökulmasta. Nuoret voi vaikka ottaa mukaan oppitunnin tai harjoituksen suunniteluun. Tärkeää on, että puheen tasolla jokainen tulee huomioituksi, eikä kukaan jää ulkopuolelle. Myös oppimateriaalin tulisi olla sellaista, että jokainen voi samastua kuviin, esimerkkeihin ja kokemuksiin. Nuorille suunnattuja tiloja voisi rakentaa niin, ettei heidän tarvitse menettää yksityisyyttään tai sukupuoliryhmittä itseään voidakseen osallistua johonkin toimintaan. (Lehtonen 2010, 87-99).

Harjoitus 4. Seksuaalisuus eri iässä

Tarkoitus: Miettiä miten keho ja seksuaalisuus muuttuvat eri ikäkausina (5v., 15v., 28v., 40v., 60v., 80v.)

Aika: Harjoitus kestää noin 2 tuntia

Tarvittavat välineet: Iso paperi jokaiselle pienryhmälle

Vaikeustaso: Melko vaativa

Ohje: Tehtävän voi tehdä yksilöllisesti tai pienissä ryhmissä. Varaa kullekin ryhmälle iso paperi, johon mahdutetaan kukin ikäryhmä. Millaisia kuvia nuoret piirtävät? Millaisena he näkevät eri-ikäisten ihmisten seksuaalisuuden? Kuuntele myös mahdollisia heräviä reaktioita. Onko lapsi seksuaalinen? Miten nuoret reagoivat vanhusten seksuaalisuuteen?

(Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 41)

Harjoitus 5. Mielikuvat maskuliinisuudesta ja feminiinisydestä

Tarkoitus: Herättää keskustelua maskuliinisuudesta ja feminiinisydestä

Aika: Harjoitus kestää noin 60min

Tarvittavat välineet: paperi ja kynä jokaiselle

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Pyydä nuoria ensin kirjoittamaan lyhyt kuvaus naisesta, jota he ihailevat.

- Mitkä piirteet ja ominaisuudet ovat tärkeitä?
- Seuraavaksi pyydä nuoria kirjoittamaan miehestä, jota he ihailevat.
Mitkä piirteet ja ominaisuudet ovat tärkeitä?

Tehtävä aiheuttaa varmasti paljon keskustelua ja tuo hyvin esiin piirteitä, joita nuoret yhdistävät maskuliinisuuteen ja feminiinisyteen. Tehtävä on hyvä lopettaa yhteiseen keskusteluun muun muassa seuraavilla kysymyksillä:

- Mitä samankaltaisia ominaisuuksia ihannehenkilöiltä löytyy?
- Mitä eroavaisuuksia voi havaita?
- Mitä ominaisuuksia ja minkälaista käyttäytymistä pidetään perinteisesti maskuliinisena, entä feminiinisenä?
- Ovatko nämä perinteet edelleen vahvasti läsnä? Onko näihin sukupuolinormeihin tullut muutoksia?
- Minkälaisia ovat tämän hetken nais- ja miesihanteet, millaisia ihmisiä näkee lehdissä? Keitä julkisuuden henkilöitä ihailet? Millaisia he ovat?

Maskuliinisuuteen ja feminiinisyteen voi luokitella kuuluvaksi tiettyjä ominaisuuksia ja käyttäytymistapoja. Feminiinisiä ominaisuuksia on perinteisesti pidetty miehillä negatiivisina ominaisuuksia ja päinvastoin maskuliinisia ominaisuuksia negatiivisina naisilla. Kuitenkin ihmiset yhä enenevässä määrin ylittävät maskuliinisuuden ja feminiinisyden rajoja (huom! hoikat, meikatut mies rocktähdet, lihaksikkaat naisurheilijat, naiset luovat uraa ja miehet jäävät kotiin lasten kanssa jne.). Sukupuoleen liittyvien odotusten ja normien voidaan sanoa olevan murroksessa. Se, että ihmiset ovat hyvin erilaisia, tekee ihmisistä ihailemisen arvoisia.

(mukaillen LAFA, The Main Thread 2004)



SEKSITAUTIEN JA RASKAUDEN EHKÄISY



2. SEKSITAUTIEN ja RASKAUDEN EHKÄISY

9-12 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Lisääntymisestä
- Erilaisista tavoista ehkäistä seksitauteja ja raskautta ja näiden käyttöön liittyvistä ennakkoluuloista ja vääristä olettamuksista.
- Vain kondomi suojaa seksitaudeilta, kondomin käytön harjoittelu tärkeää.
- Raskauden oireista, suojaamattoman seksin riskeistä ja seurauksista (seksitaudit ja ei-toivottu raskaus).
- Kaikki eivät tarvitse raskauden ehkäisyä.
- Itsetyydytys on turvallista seksiä.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Ymmärtämään kuukautisten / siemensyöksyn ja hedelmällisyyden välinen suhde.
- Miten huolehtia omasta seksuaaliterveydestä, mm. kondomin käyttö.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ymmärtämään, että seksitautien ja raskauden ehkäisy on kummankin osapuolen vastuulla.

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Mitä vanhemmuus ja vastuu lapsesta merkitsevät? (lasten kasvattamisen merkityksestä, perhesuunnittelusta, urasuunnittelusta, ehkäisystä sekä päätöksenteosta ja hoidosta ei-toivotun raskauden tapauksessa).
- Palvelut, joista saa apua ehkäisyasioissa ja seksuaalineuvontaa.
- Seksitautien tai raskauden ehkäisyn epäonnistuminen (e-pillerin unohtaminen, kondomin käytön harjoittelun puute, alkoholin käyttö, sivuvaikutukset, sukupuolten epätasa-arvo jne.).
- Mitä seksitapoja voi harrastaa ilman pelkoa raskaudesta, entä ilman pelkoa seksitaudeista?
- Raskaudesta ja eri perhe- ja vanhemmuuden muodoista sekä lapsettomuudesta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Miten voi tulla raskaaksi? Mitä on suojaamaton seksi? Mitä on turvallinen seksi?
- Hankkimaan seksitautien ja raskauden ehkäisyyn tarvittavat välineet oikeasta paikasta, esimerkiksi käymällä terveydenhuollon ammattilaisen luona, nettikaupat, apteekit, kaupat. Kondomin ja liukuvoiteen ostolle ei ole ikärajaa.
- Tekemään tietoinen päätös hankkia tai olla hankkimatta seksuaalisia kokemuksia.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Kehittämään henkilökohtainen suhtautumistapa (normit ja arvot) vanhemmuuteen (teinivanhemmuus), seksitautien ja raskauden ehkäisyyn, aborttiin ja adoptioon.
- Suhtautumaan myönteisesti yhteiseen vastuunkantoon seksitautien ja raskauden ehkäisystä.

15 v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Iän mukanaan tuomista hedelmällisyyden muutoksista ja niiden vaikutuksesta perhesuunnitteluun (hedelmöityshoidoista, kohdunvuokrauksesta).

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Keskustelemaan kumppaninsa kanssa tasaveroisina.
- Keskustelemaan vaikeista asioista kunnioittaen erilaisia mielipiteitä.
- Tekemään tietoon perustuvia päätöksiä seksitautien ehkäisystä ja (ei-toivotusta) raskaudesta.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ottamaan hedelmällisyyttä, lisääntymistä ja aborttia koskevat sukupuolten väliset erot huomioon.
- Erilaiset perhemallit ja vanhemmuuden muodot
- Erilaiset suuntautumisen muodot ja sukupuoli-identiteetit

Harjoitus 1. Mieli-idekulmat

Tarkoitus: Ryhmälle esitetään väittämiä ja heidän pitää valita jokin neljästä huoneen kulmasta, joka vastaa heidän mielipidettään annettuun väittämään

Aika: Harjoitus kestää noin 45min kysymysten määrästä riippuen

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Tätä harjoitusta voidaan käyttää monen asian pohtimiseen. Jokaista kulmaa voidaan pyytää perustelemaan valintansa. On hyvä muistaa, ettei tarkoitus ole kumota toisen mielipidettä vaan kertoa omat perustelunsa.

Ohjaajan tulee miettiä erilaisia väittämiä koskien seksuaalisuutta ja seksuaaliterveyttä.

Väittäjä voi olla esimerkiksi: ”Kenen tehtävä on hankkia kondomeja?, Kenen tehtävä on hankkia tietoa raskauden ehkäisystä?, Kenen tehtävä on miettiä sopiva paikka ja aika yhdessäololle?, jne. Kulmavaihtoe-dot ovat:

a: Mun tehtävä

b: Kumppanin tehtävä

c: kummankin osapuolen tehtävä

d: en osaa sanoa

Harjoitus 2. Totta vai Tarua

Tarkoitus: Pohtia erilaisia seksiin ja seksitauteihin liittyviä väittämiä ja korjata mahdollisesti vääriä ennakko-uuuloja.

Aika: Harjoitus kestää noin 20min

Tarvittavat välineet: kyniä

Vaativuustaso: Keskitaso

Ohje: Tulosta nuorille seuraavalla sivulla oleva Totta vai Tarua –visa seksitaudeista. Nuoret voivat vastata väittämiin yksin tai yhdessä parin kanssa. Vastaukset käydään ohjaajan kanssa läpi kohta kohdalta ja tarpeen tullen aiheesta voidaan keskustella enemmän.

- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. Itse huomaa aina, jos on saanut seksitaudin. | TOTTA | TARUA |
| 2. Seksisuhteessa pojan tulee huolehtia kondomeista ja tytön e-pillereistä. | TOTTA | TARUA |
| 3. Klamydiatulehdus voi aiheuttaa hoitamattomana lapsettomuutta. | TOTTA | TARUA |
| 4. Jos kumppani sanoo, ettei hänellä ole mitään tauteja, voi kondomin jättää pois. | TOTTA | TARUA |
| 5. Seksi tai yhdynnät eivät automaattisesti kuulu seurustelusuhteeseen. | TOTTA | TARUA |
| 6. Hiv voi tarttua kielisuudelmasta. | TOTTA | TARUA |
| 7. Lähes kaikki seksitaudit voivat esiintyä myös suun limakalvoilla ja nielussa. | TOTTA | TARUA |
| 8. Itsetyydytys ja kumppanin sukupuolielinten hyväily käsin on turvallista seksiä. | TOTTA | TARUA |
| 9. Klamydia- ja tippuritartunta näkyvät aina virtsanäytteessä. | TOTTA | TARUA |
| 10. Kondomi on ainut ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta. | TOTTA | TARUA |



Oikeat vastaukset:

- | | |
|--|-------|
| 1. Itse huomaa aina, jos on saanut seksitaudin. | TARUA |
| 2. Seksisuhteessa pojan tulee huolehtia kondomeista ja tytön e-pillereistä. | TARUA |
| 3. Klamydiatulehdus voi aiheuttaa hoitamattomana lapsettomuutta. | TOTTA |
| 4. Jos kumppani sanoo, ettei hänellä ole mitään tauteja, voi kondomin jättää pois. | TARUA |
| 5. Seksi tai yhdynnät eivät automaattisesti kuulu seurustelusuhteeseen. | TOTTA |
| 6. Hiv voi tarttua kielisuudelmasta. | TARUA |
| 7. Lähes kaikki seksitaudit voivat esiintyä myös suun limakalvoilla ja nielussa. | TOTTA |
| 8. Itsetyydytys ja kumppanin sukupuolielinten hyväily käsin on turvallista seksiä. | TOTTA |
| 9. Klamydia- ja tippuritartunta näkyvät aina virtsanäytteessä. | TARUA |
| 10. Kondomi on ainut ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta. | TOTTA |

(Hiv-tukikeskus 2014.)

Harjoitus 3. Miten nuoret kokevat kondomin puheeksioton

Tarkoitus: Madaltaa kondomin käytön kynnystä

Aika: Harjoitus kestää noin 30 min

Tarvittavat välineet: Kyniä ja paperia

Vaativuustaso: Helppo / Melko vaativa

Alustus: Suhtautuminen kondomiin ja sen käytön puheeksi ottoon saattaa vaihdella. Asian miettiminen yhdessä saattaa hälventää myyttejä.

Ohje:

1. Jaa nuoret neljän tai viiden hengen ryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle paperi ja kyniä.
2. Aihe 1: ”syyt, miksi kondomin käytön ehdottaminen on vaikeaa.”
3. Ryhmät listaavat syyt, jotka he keksivät.
4. Kerää ryhmien listat ja pyydä heitä kertomaan lisää keksimistään syistä. Jos tarpeen, kirjoita kootusti ryhmien listauksia kaikkien nähtäville.

5. Keskustelkaa, miten kondomin käytön puheeksi ottoa voisi helpottaa. Etsikää kullekin syyllä tai selitykselle jonkinlainen ratkaisu.
6. Löydättekö keskustelussa ratkaisuja avoimeen puheeksi ottoon?

(mukaillen LAFA, *The Main Thread* 2004.)

Harjoitus 4. Luottamusrinki kondomin käytössä

Tarkoitus: Harjoitella kondomin asettamista pienryhmissä

Aika: Harjoitus kestää noin 30min

Tarvittavat välineet: Kondomeja ja muutamia dildoja tai vastaavaa

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Nuoret jaetaan ryhmiin, esim. 5hlöä / ryhmä on sopiva vuorovaikutuksen näkökulmasta. Ohjaaja näyttää ensin edessä malliesimerkin, miten kondomia käytetään oikein. Sen jälkeen jokainen nuori saa käydä kokeilemassa kondomin laittoa dildoon / kurkkuun / hiuslakkapulloon / banaaniin. Pieni ryhmä tukee toisiaan ja harjoitus sujuu näppärästi. Katso myös www.punainenristi.fi Kondomiajokortti.

On tärkeää kertoa nuorille, että kondomin käytön harjoittelu on erittäin tärkeää. Sitä tulee harjoitella ennen ensimmäistä seksikontaktia. Kun kondomin käsittely on tuttua, sen laitto sujuu varsinaisessa tilanteessa paremmin. On myös hyvä huomioida, että kondomeja on erilaisia (koko, muoto, maku jne.) Seksi on turvallisempaa ja nautinnollisempaa, kun kondomikoko on sopiva. Vain kokeilemalla löytyy sopiva.

Lisäksi on hyvä tuoda esille liukuvoiteen käytön merkitys seksissä. Liukuvoide lisää nautintoa kaikissa seksitavoissa, mutta sen käyttö on erityisen tärkeää anaaliyhdyntäessä. Liukuvoide pitää limakalvot ja kondomin ehjinä.

(mukaillen Sipola 2008)

Harjoitus 5. Kondomin ja suuseksisuojan käyttöohje – julisteen teko

Tarkoitus: Saada lisätietoa kondomin oikeasta käytöstä tekemällä juliste kondomin käyttöohjeista

Aika: Harjoitus kestää noin 45min

Tarvittavat välineet: Paperia, kyniä, muutama kondomi ja sakset

Vaativuustaso: Helppo, suuseksisuojan teko hieman vanhemmille nuorille

Alustus: Katsokaa kondomin käytön ohjeet: www.justwearit.fi

Ohje 1:

1. Ohjeista oppilaat tekemään nuorille juliste kondomin käyttöohjeista.
2. Näytä, miten kondomipaketti avataan ja miten kondomi asetetaan paikalleen.
3. Jaa nuoret neljän hengen ryhmiin ja anna heille materiaalit.
4. Ripustakaa valmiit julisteet seinälle ja tarkistakaa, onko niissä otettu kaikki tarvittava huomioon.

Ohje 2: Suuseksisuojan valmistaminen

Suuseksisuojaa tarvitaan suuseksissä satunnaisen kumppanin kanssa ehkäisemään seksitautien leviämisen. Kun penistä imetään tai nuollaan, tulee peniksen päällä olla kondomi. Kun naisen sukuelimiä hyväilee suulla, tulee emättimen ja häpyhuulien päälle asettaa siihen tarkoitettu suuseksisuoja. Suuseksisuoja saa ostaa apteekista ja seksikaupoista, mutta sellaisen voi tehdä myös tavallisesta kondomista. Tämä on ainoa kerta, jolloin saksia saa käyttää kondomin käsittelyyn.

1. Avaa kondomi suojakuoresta varovasti.
2. Älä rullaa kondomia auki.
3. Ota sakset ja leikkaa pieni reikä kondomin päähän, ns. huppuun.
4. Laita sakset reiästä läpi ja leikkaa kondomi yhdestä reunasta auki.
5. Rullaa ”pituussuunnassa” halkaistu kondomi auki, jolloin sinulla on suorakaiteen muotoinen suuseksisuoja. Suoja asetetaan emättimen päälle ja sen päältä voi nuolla ja hyväillä suulla turvallisesti ilman pelkoa seksitaudeista.

(mukaillen Avert 1994)

Harjoitus 6. Erilaiset seksitavat ja niihin liittyvät seksitautiriskit

Tarkoitus: Ymmärtää, että seksitapoja on monenlaisia ja huomioida eri seksitapoihin liittyvät seksitautiriskit. Jokainen löytää kokeilemalla yksin tai yhdessä kumppanin kanssa ne seksitavat, jotka tuottavat parhaiten nautintoa.

Aika: Harjoitus kestää noin 45 min

Tarvittavat välineet: Tulosta seksitavat ja niihin liittyvät selitteet (Liite 1). Leikkaa seksitavat ja selitteet kaikki erillisiksi lapuiksi. Tulosta näitä niin monta kuin nuorten ryhmiä on. Vaihtoehtoisesti voit käyttää Seksiä on monenlaista kuvakortteja, jotka sisältyvät Seksuaaliterveyden työkalupakkiin (2017).

Vaativuustaso: Vaativa

Alustus: Nuorten kanssa voi alussa käydä keskustelua, mitä seksi on ja millaisia seksitapoja on heidän mielestään olemassa. Seksiä on monenlaista -kuvakorttien avulla voi käydä läpi tunteita, mitä erilaiset seksitavat herättävät (mm. hämmennys, epävarmuus, ahdistus, rakkaus, hellyys, nolostuminen, huvittuneisuus, häpeä, intohimo, rohkeus, luonnollinen suhtautuminen jne.) Pohtikaa, mistä tällaiset tunteet kumpuavat.

Ohje 1: Jaa nuoret pienryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle erikseen laput, joissa on erilaisia selitteitä ja laput, joissa on jokin seksitapa. Pienryhmä voi asettaa pöydän yläreunaan vierekkäin laput, joissa on jokin seksitapa mainittuna. Sen jälkeen tulee pohtia, mitkä selitteet kuuluvat kunkin seksitavan alle. Osa selitteistä voi käydä useampaan kohtaan. Tehtävän jälkeen nuoret voivat vielä itse täydentää listaa.

Ohje 2: Pohtikaa vielä seuraavia asioita: Tuleeko mieleen muita seksitapoja? Onko niissä seksitautien riskiä?

Ehdotuksia:

Seksitapa: itsetyydytys

Selitteet: Voidaan kutsua myös sooloseksiksi.

Itsetyydytyksen kautta on helppo tutustua omiin mieltymyksiin ja itselle nautintoa tuottaviin kosketuksiin, ajatuksiin ja tekoihin.

Hyvä tapa tutustua omaan kehoon.

Usein ensimmäinen seksikokemus.

Turvallista seksiä.

Mielihyvää voi lisätä käyttämällä liukuvoidetta.

Erilaista stimulointia voi kokeilla erilaisilla seksivälineillä.

Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella ennen ensimmäistä seksikontaktia.

Arvosta itseäsi sellaisena kuin olet ja anna itsellesi lupa nauttia läheisyydestä ja seksuaalisesta mielihyvästä.

Seksitapa: kumppanin tyydyttäminen käsin

Selitteet: Voidaan kutsua myös sormettamiseksi tai runkkaamiseksi.

Yksi tapa tuottaa toiselle nautintoa.

Ei raskauden mahdollisuutta.

Omat toiveet erilaisista kosketustavoista kannattaa sanoa ääneen; keskustelkaa, kuunnelkaa ja opastakaa toisianne.

Seksitapa: suutelu

Selitteet: Seksitaudit eivät voi tarttua näin.

Ei raskauden mahdollisuutta.

Voi toimia esileikkinä.

Usein ensimmäinen seksikokemus kumppanin kanssa.

Seksitapa: kokokehokontakti

Selitteet: Läheisyyden muoto.

Vaatteiden kanssa turvallista seksiä.

Ilman vaatteita turvallista seksiä, mikäli kumppanin eritteitä ei pääse omille limakalvoille.

Seksitapa: sukuelinten hierominen toisiaan vasten

Selitteet: Seksitaudit voivat tarttua naisten välisessä seksissä.

Kun sukuelimiä hieroo toisiaan vasten voimakkaasti ilman vaatteita ja sukuelinten limakalvot ovat suorassa kosketuksessa, on olemassa pieni riski saada seksitautitartunta.

Seksitaudit voivat tarttua näin.

Hiv ei voi tarttua näin.

Seksitapa: suuseksi

Selitteet: Kumppanin sukuelinten tai peräaukon nuolemista tai imemistä.

Turvaseksin varmistamiseksi peniksen päällä tulee olla kondomi, esimerkiksi jokin makukondomi.

Turvaseksin varmistamiseksi häpyhuulien ja emättimen tai peräaukon päälle tulee asettaa suuseksisuoja (esim. halkaistu kondomi).

Seksitaudit voivat tarttua näin.

Suurempi seksitautitartunnan riski sillä osapuolelle, joka saa siemennestettä tai emätineritettä suuhunsa.

Seksitaudin voi saada myös suun limakalvoille tai nieluun.

Suuhun tullut tartunta todetaan nielusta otetulla näytteellä.

Seksitapa: kumppanin kehon koskettelu

Selitteet: Voidaan käyttää erilaisia seksivälineitä nautinnon saamiseksi.

Voidaan käyttää esimerkiksi suuta, käsiä, sormia, jalkoja, kylmää, kuumaa ja ruoka-aineita sekä hierontaöljyjä.



Kumppanin kehon ”herkät” kohdat, joiden koskettaminen tuntuu hyvältä, löytyvät kokeilun kautta. Tällaisia kohtia kehossa voivat olla esimerkiksi niska, kaula, sukuelimet, pakarat, rinnat tai rintakehä.

Seksitapa: anaaliyhdyntä

Selitteet: Tässä seksitavassa penis työnnetään peräaukkoon.

Turvallista vesiliukoisen tai silikonipohjaisen liukuvoiteen ja kondomin kanssa.

Liukuvoide on tässä seksitavassa ehdoton. Liukuvoide lisää nautintoa ja pitää limakalvot ja kondomin ehjinä. Sitä voidaan laittaa kondomin päälle ja peräaukkoon.

Tätä seksitapaa voi toteuttaa seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Yleisempää kuitenkin miesten välisessä seksissä.

Ilman kondomia tähän seksitapaan liittyy erityisen suuri hivin ja muiden seksitautien riski.

Ei raskauden mahdollisuutta.

Seksitaudin voi saada myös peräaukon limakalvolle, jolloin näyte tulee ottaa peräaukosta (esim. klamydia ja tippuri).

Seksitapa: emätinyhdyntä

Selitteet: Tässä seksitavassa penis työnnetään emättimeen.

Tähän seksitapaan liittyy raskauden mahdollisuus ilman kondomia tai hormonaalista ehkäisymenetelmää.

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin.

Liukuvoidetta voi lisätä tuottamaan nautinnon lisäämiseksi.

Seksitapa: fantasiat

Selitteet: Kaikenlaiset ajatukset seksistä ovat ok.

Seksuaalista nautintoa voi lisätä käyttämällä mielikuvia esimerkiksi itsetyydytyksessä tai seksin vauhdittamiseksi kumppanin kanssa.

Fantasiat ajatuksen tasolla ovat turvallista seksiä.

(Hivpoint 2017)

Harjoitus 7. Tutustuminen kondomin käyttöön

Tarkoitus: Tutustua kondomin käyttöön

Aika: Harjoitus kestää noin 45 min

Tarvittavat välineet: kondomin käyttöohjeet (pakkauksesta, netistä tai oppikirjasta), tekopenis (tai vastaava), muutama kondomi

Vaativuustaso: Helppo / Melko vaativa

Alustus: Oikein käytettynä kondomi on tehokas suoja seksitauteja ja ei-toivottuja raskauksia vastaan. Kondomin käyttö vaatii kuitenkin hieman harjoitusta. Ensimmäinen kondomin asetuskerta harvoin onnistuu ilman ongelmia, joten sitä on hyvä harjoitella rauhassa. Pojat voivat harjoitella kondomin käyttöä vaikka itsetyydytyksen yhteydessä. Kondomin käytön ohjeet kannattaa kerrata: www.justwearit.fi

Ohje: Niin poikien kuin tyttöjenkin on hyvä osata kondomin oikea käyttö ja asettaminen. Seuraavat asiat saattavat vaikuttaa itsestäänselvyyksiltä, mutta ne on silti hyvä kerrata yhdessä:

- Mistä kondomeja ja liukuvoidetta voi ostaa?

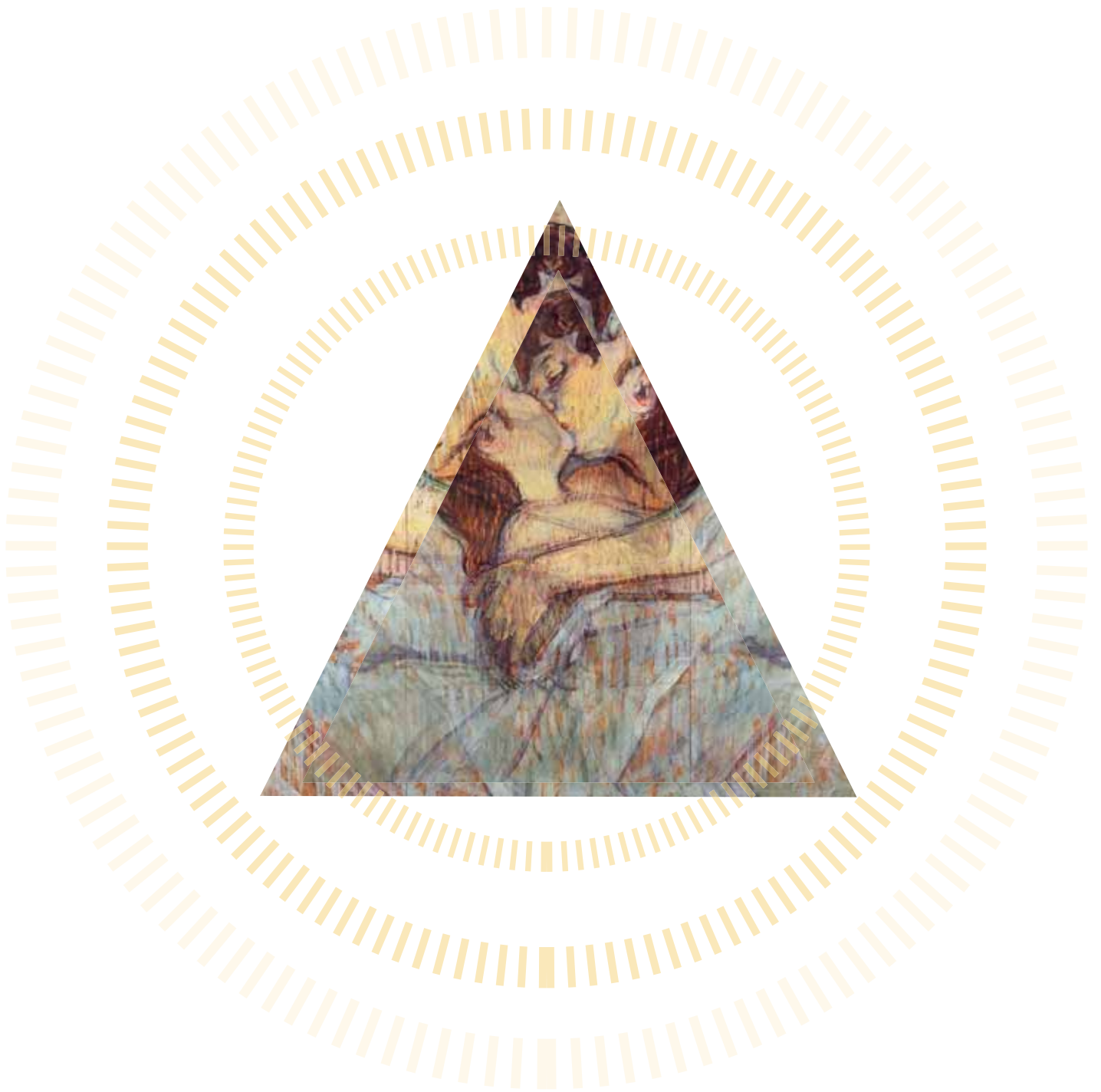
- Onko kondomien ostaminen helppoa?
- Mikä on yleinen mielipide kondomeista? Jos niihin liittyy jotain negatiivista, on siitä hyvä puhua.
- Voiko kuka vain ostaa kondomeja: naiset, miehet, lapset, nuoret, vammaiset ja vanhukset?
- Onko kumppanille helppoa ehdottaa kondomin käyttöä?
- Mitä syitä ihmisillä on olla käyttämättä kondomia?
- Anaaliyhdyntäessä on käytettävä aina runsaasti liukuvoidetta. Sitä laitetaan kumppanin peräaukkoon ja kondomin päälle. Liukuvoide lisää nautintoa ja pitää limakalvot ja kondomin paremmin ehjinä.

Pyydä jokaista lukemaan läpi kondomin käyttöohjeet joko kirjasta tai www.justwearit.fi. Kun nuoret ovat lukeneet ohjeet, näytä kondomin asettaminen. Tämän jälkeen jatka keskustelua seuraavien aiheiden avulla:

- Miten estetään kondomin hajoaminen? (Ei vanhaksi menneitä kondomeja, kondomin voi käyttää vain kerran, tarvittaessa liukuvoidetta, oikean kokoinen kondomi, kondomin säilytys ja paketin avaaminen, asettaessa kondomia peniksen päälle ilmakupla kärjestä tulee sormin puristaa pois)
- Miten kondomin voi ottaa käyttöön ilman, että tilanne keskeytyy?
- Mitä liukasteita voi käyttää kondomien kanssa? (Kondomin kanssa voi käyttää vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Älä käytä kondomin kanssa mitään öljypohjaista liukastetta. Esimerkiksi käsi- tai kosteusvoide, aurinkovoide, vaseliini, oliiviöljy tai hierontaöljy haurastuttaa kondomin nopeasti.)
- Kysymyksiä, joita nuorilla on kondomeista. Esim. Mitä tehdä, jos kondomi menee rikki tai kondomi jää emättimen tai peräaukon sisään?
- Naisten kondomi ja sen käyttö?

Harjoittelemalla kondomin käyttöä ja tekemällä sen tutuksi, edistämme kondomin käyttöä ja minimoimme riskitilanteitamme.

(mukaillen WHO 2004)



SEKSUAALISUUS

3. SEKSUAALISUUS

9-12v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta.
- Omaan kehoon tutustumisesta ja itsetyydytyksestä.
- Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta
- Nuorten seksuaalisesta käyttäytymisestä (seksuaalisen käyttäytymisen eroista).

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Viestimään erilaisista seksuaalisista tunteista ja ymmärtämään niitä sekä puhumaan seksuaalisuudesta asianmukaisella tavalla.
- Tekemään tietoinen päätös hankkia tai olla hankkimatta seksuaalisia kokemuksia.
- Kieltäytymään ei-toivotuista seksuaalisista kokemuksista.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Hyväksymään, kunnioittamaan ja ymmärtämään seksuaalisuudessa ja seksuaalisessa suuntautumisessa ilmenevää erilaisuutta (seksin pitäisi perustua molempien osapuolten halukkuuteen, olla vapaaehtoista, tasa-arvoista, ikään nähden sopivaa, tilanteeseen sopivaa ja itsekunnioitukseen perustuvaa).
- Ymmärtämään seksuaalisuuden olevan oppimisprosessi.
- Hahmottamaan seksuaalisuuden eri toteutustapoja (suutelu, koskettaminen, hyväily jne.).
- Ymmärtämään, että jokaisen seksuaalisuus kehittyy eri tahtiin.

12-15v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksuaalisesta kiihottumisesta, mieltymyksistä ja erilaisista seksitavoista.
- Sukupuoli-identiteetistä ja seksuaalisesta suuntautumisesta, myös oman identiteetin tunnistamisesta ja seksuaalivähemmistöistä.
- Siitä, miten voi nauttia omasta seksuaalisuudestaan ja ilmaista omaa seksuaalisuuttaan itselleen sopivalla tavalla.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Seksuaalisuudesta kannattaa keskustella ja jakaa kokemuksia, kenenkään ei tarvitse olla yksin omien ajatustensa kanssa.
- Tekemään vapaita ja vastuullisia valintoja arvioituaan kunkin mahdollisen vaihtoehdon seurauksia, etuja ja haittoja (kumppanit, seksuaalinen käyttäytyminen).
- Nauttimaan seksuaalisuudesta vastuullisella tavalla.

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksissä ei ole kyse pelkästä yhdynnästä, seksitapoja on monia. Jokainen voi suhteessaan yhdessä määrittää, mikä suhteeseen kuuluu ja mikä ei.
- Seksien merkityksestä eri ikävaiheissa, yksilöiden välisistä eroista.
- Seksuaalisuudesta ja vammaisuudesta, sairauden vaikutuksesta seksuaalisuuteen (diabetes, syöpä jne.).
- Vastikkeellisesta seksistä: seksistä kaupankäynnin välineenä (prostituutiosta, myös seksistä lahjoja, vaatteita / illanviettoja, pieniä rahasummia vastaan), pornografiasta, seksuaalisesta riippuvuudesta.
- Seksuaalisen käyttäytymisen eroista, kiihottumisen eroista.

- Erilaisista fantasioista. Mikä on todellista ja mikä epätodellista? Kannattaako fantasioita toteuttaa?
- Pornosta. Mitä porno on? Mihin sitä hyödynnetään? Voiko siitä ottaa mallia omaan seksielämään?

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Keskustelemaan suhteiden eri muodoista ja syistä harrastaa tai olla harrastamasta seksiä.
- Käsittelemään mahdollisia pettymyksiä ihmissuhteissa ja pääsemään niistä yli.
- Käsittelemään ristiriitaisia haluja.
- Ilmaisemaan kunnioittavasti omat toiveensa ja rajansa sekä ottamaan muiden toiveet ja rajat huomioon.
- Pohtimaan seksuaalisen vallan ulottuvuuksia.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Suhtautumaan myönteisesti seksuaalisuuteen ja nautintoon.
- Hyväksymään se, että seksuaalisuutta esiintyy kaikissa ikäryhmissä erimuodoissa.
- Pohtimaan yhteiskunnassa vallitsevia normeja ja niiden vaikutusta sekä normien kyseenalaistamista ja purkamista.

Harjoitus 1. Postilaatikko

Tarkoitus: Kartoittaa aiheita mistä ryhmä on kiinnostunut

Aika: Harjoitus kestää noin 20-30min

Tarvittavat välineet: Tyhjä paperi kaikille ryhmäläisille

Vaikeustaso: Helppo

Ohje: Nuorille annetaan mahdollisuus kirjoittaa nimettömästi kysymyksiä. Kysymykset laitetaan niitä varten olevaan postilaatikkoon. Vetäjä käy kaikki kysymykset yksitellen läpi ja lukee ne koko ryhmälle. Kysymyksiin pohditaan vetäjän johdolla vastauksia. Vaikka kysymykset tuntuisivat pelleilyltä, on kaikkiin kysymyksiin hyvä suhtautua tosissaan.

Asiasta puhuminen ja kysyminen voi tuntua todella vaikealta, vaikka se tapahtuu nimettömästi. Siksi laatikossa voi olla valmiina jo muutama kysymys, jotta kysymykset eivät yksilöidy. Ylimääräisistä kysymyksistä on hyvä kertoa ryhmälle etukäteen.



Harjoitus 2. Kartoita ryhmäläisten kiinnostuksen kohteet

Tarkoitus: Kartoittaa aiheita, mistä ryhmä on kiinnostunut.

Aika: Harjoitus kestää noin 10 min

Tarvittavat välineet: kopiot alla olevasta taulukosta

Vaativuustaso: Helppo

Alustus: Tunteja kannattaa muokata myös nuorten mielenkiinnon ja toivomusten mukaan. Mitä mielenkiintoisempi aihe, sitä vastaanottavaisempia nuoret ovat.

Ohje: Mitkä alla olevista aiheista tuntuvat sinusta kiinnostavimmilta? Numeroi aiheet tärkeysjärjestykseen. Voit aloittaa seuraavat tapaamiset ryhmän kiinnostuksen mukaisessa järjestyksessä ja käsitellä kiinnostavimmat asiat ensin.

1. Kehossa tapahtuvat muutokset
2. Ystävyys- ja perhesuhteet
3. Seksi ja siihen liittyvät valinnat
4. Porno
5. Erilaiset seksitavat, mieltymykset ja nautinto
6. Sukupuolen- ja seksuaalisuuden monimuotoisuus
7. Seksitautien ja raskauden ehkäisy
8. Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö
9. Omat oikeudet ja rajat
10. Sukuelinten rakenne
11. Seurustelu
12. Tunteet
13. Päätteet ja seksi

Harjoitus 3. Lappuharjoitus

Tarkoitus: Johdattaa seksuaalisuus-aiheeseen

Aika: Harjoitus kestää noin 15–20 min

Tarvittavat välineet: Tyhjä paperi kaikille ryhmäläisille

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Jokaiselle jaetaan tyhjä lappu. Lapulle kirjoitetaan, mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanasta seksuaalisuus. Aikuinen kerää laput esim. pahvilaatikoon tai johonkin, missä ne sekoittuvat ja lukee kaikki laput luokan edessä. Lapuista on luontevaa siirtyä seksuaalisuuden käsitteiden pohtimiseen.

(Sipola 2008)

Harjoitus 4. Miten puhua seksuaalisuudesta

Tarkoitus: Oppia esimerkkitapausten avulla puhumaan seksuaalisuudesta ja nuorille ajankohtaisista asioista.

Aika: Harjoitus kestää noin 45 min

Tarvittavat välineet: Alla oleva esimerkkitarina, paperi jokaiselle pienryhmälle

Vaativuustaso: Melko vaativa / Vaativa

Ohje: Käydään läpi kolme esimerkkitarinaa, joissa on vaikea puhua seksuaalisuudesta.

Tarina 1

Mikko on menossa ulos tyttöystävänsä kanssa tänä iltana. Hänen kaverinsa ovat painostaneet häntä harrastamaan seksiä tyttöystävän kanssa ja sanoivat, että tänään olisi täydellinen mahdollisuus. Mikon kaverit sanovat, että kaikki harrastavat jo seksiä ja ihmettelevät, mitä Mikko aikailee. Mikko pitää tyttöystävästään, mutta ei ole varma vielä seksistä. Mikko haluaisi puhua parhaan kaverinsa kanssa, mutta pelkää hänen nauravan asialle.

- Miksi Mikon on vaikea puhua parhaalle kaverilleen?
- Pitäisikö Mikon puhua parhaan kaverinsa kanssa? Miksi tai miksi ei?
- Kenelle muulle Mikko voisi puhua?
- Mistä tietää, milloin on valmis seksiin?
- Kuuluuko seksin harrastaminen automaattisesti aloittaa, kun on seurustellut hetken aikaa?
- Kuka päättää suhteessa, milloin seksiä harrastetaan?

Tarina 2

Frida on kasiluokkalainen. Frida on ihastunut parhaaseen kaveriinsa Saimiin. Frida haluisi kertoa tunteistaan, mutta toisaalta hän pelkää kaveruussuhteensa päättyvän. Frida tuntee olonsa ahdistuneeksi. Paha olo on iltaisin välillä niin suuri, että Frida on miettinyt itsensä viiltelyä ahdistuksen lievittämiskeinona. Frida ei ole puhunut kenellekään tunteistaan.

- Mitä Fridan tulisi tehdä, jotta tilanne helpottuisi?
- Kenelle Frida voisi puhua?
- Jos Frida kertoo Saimille, mitä voi tapahtua?
- Miksi omaan sukupuoleen ihastuminen voi aiheuttaa niin suurta ahdistusta, mitkä tekijät vaikuttavat siihen?
- Millä tavoin ahdistusta voi purkaa?
- Onko olemassa tahoja, joihin Frida voisi ottaa yhteyttä ja keskustella?
- Jos Frida päättää kertoa vanhemmilleen, miten vanhempien erilaiset reaktiot voivat vaikuttaa Fridan tilanteeseen?

Tarina 3

Noora on 15v. ja hänen poikaystävänsä Simo 16v. He ovat olleet yhdessä noin vuoden verran. Noora ja Simo olivat kavereidensa kotibileissä ja päätyivät illan päätteeksi Simon luo. He olivat ensimmäistä kertaa yhdynnässä. Heillä ei ollut kondomia, joten he pitivät keskeytettyä yhdyntää hyvänä ratkaisuna. Nyt Nooran kuukautiset ovat viikon myöhässä ja Noora on ihan paniikissa. Hän pelkää, että on raskaana. Noora menee puhumaan Simolle asiasta.

- Miten Noora kertoo asian Simolle?
- Miten luulette Simon reagoivan?
- Mitä Simo voi tehdä tai sanoa, jotta Nooralle tulisi parempi mieli?

- Mitä kannattaa tehdä, jos epäilee olevansa raskaana?
- Mikä on jälkiehkäisy, milloin sitä voi käyttää?
- Kenelle Simo ja Noora voisivat puhua asiasta? Keneltä he voisivat hakea tukea?
- Jos raskaustesti on positiivinen, mitä vaihtoehtoja Simolla ja Nooralla on?
- Mitä kaikkia asioita tulee ottaa huomioon, kun pohtii vanhemmuutta ja lapsen saamista?
- Jos raskaustesti on negatiivinen, miten Simon ja Nooran keskustelu ehkäisyn käytöstä jatkossa voisi mennä?

Kun ryhmät ovat vastanneet yllä oleviin kysymyksiin, on hyvä todeta, että seksuaalisuuteen liittyy hyvin erilaisia asioita. Harvoin tulee ajatelleeksi, kuinka laaja käsite se on. Kirjoita nyt fläppitaululle tai taulun keskelle sana SEKSUAALISUUS. Pyydä nuoria kertomaan, mitä seksuaalisuus on ja mitä siihen kuuluu. Tehkää paperille / taululle seksuaalisuuden mindmap. Jos tuntuu, että nuorten on vaikea sanoa ääneen asioita, niitä voi kirjoittaa myös omalle pienelle paperille, josta ne koostetaan yhteiselle paperille / taululle. Kun paperilla / taululla on tarpeeksi seksuaalisuuteen liittyviä asioita, aloita keskustelu seksuaalisuudesta ja siitä, mitä se merkitsee nuorille. Apuna voit käyttää näitä kysymyksiä:

- Mitkä sanoista liittyvät ihmisen fyysiseen kehoon?
- Mitkä sanoista liittyvät biologiaan?
- Mitkä sanat liittyvät tunteisiin?
- Mitkä sanat liittyvät järjen ja aivojen tasolla tapahtuvaan ajatteluun?
- Mitkä sanat liittyvät normeihin ja ajattelutapoihin tietyistä asioista?
- Mikä on seksin ja seksuaalisuuden ero?
- Mitä tarkoittaa seksuaaliterveys ja mitä kaikkea se pitää sisällään?
 - *Itsensä arvostaminen ja vastuun ottaminen omista toimista.*
 - *Muiden arvostaminen.*
 - *Itsestä ja toisesta huolehtiminen turvallisen seksin kautta.*
 - *Muiden ihmisten tunteiden ja ajatusten huomioiminen, ei vain ulkoisten ominaisuuksien tärkeys.*
 - *Ymmärrys, että kaikki kehittyvät eri tahtiin.*

Harjoitus 5. Mitkä seksuaalisuuden sanat tuntuvat sopivilta

Tarkoitus: Miettiä yhdessä erilaisia sanoja helpottamaan seksuaalisuudesta puhumista.

Aika: Harjoitus kestää noin 30–45 minuuttia ryhmän koosta riippuen.

Tarvittavat välineet: Iso paperi jokaiselle pienryhmälle

Vaativuustaso: Melko vaativa

Alustus: Puhumista saattaa vaikeuttaa esim. itselle sopivien sanojen löytäminen ja yhteiskunnan asettamat rajat siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei.

Ohje:

1. Jokainen ryhmä valitsee kirjurin.
2. Jokainen ryhmä saa ison paperin, johon kirjoitetaan otsikoksi valittu aihe, esim. seksuaalisuus, tunteet, rakkaus, seksi, suhteet, perhe.
3. Viiden minuutin ajan ryhmä keksii sanoja ja sanontoja, jotka liittyvät kyseiseen aihealueeseen.
4. Ryhmä kertoo muille nuorille, mitä sanoja he keksivät ja paperi viedään eteen seinälle.
5. Koko ryhmän kanssa käydään keskustelua siitä, miltä näiden sanojen käyttäminen tuntuu.
6. Ryhmä yhdessä valitsee joukon sanoja, joita he haluavat käyttää.

7. Ryhmä kokoaa uuden lyhyemmän listan näistä sanoista ja sanonnoista. Keskustelussa voidaan muun muassa sivuta seuraavia aiheita:
- Tunnistaako jokainen kaikki papereissa esiintyvät sanat?
 - Miltä sanoja tuntui sanoa ääneen?
 - Mistä aihepiiristä on vaikeinta puhua? Miksi?
 - Miksi arkikielessä seksiin liittyviä sanoja käytetään halventavina ja jopa kirosanoina?
 - Puuttuuko listalta olennaisia sanoja?

(mukaillen Avert 1994)

Harjoitus 6. Alias

Tarkoitus: Selittää seksuaalisuuteen liittyviä sanoja Alias-korttien avulla

Aika: Harjoitus kestää noin 20-45min

Tarvittavat välineet: Seksuaalisuus-teeman Alias-kortit

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Ohjaajalla on seksuaalisuus-teemasanoilla täytettyjä Alias-kortteja. Nuorten pitää selittää ryhmissä sanoja ja muut arvaavat. Tämä on hyvä toteuttaa seksuaaliterveys-jakson loppupuolella, koska silloin käsitteiden tulisi olla kaikille tuttuja. Toisaalta tällä harjoituksella voidaan myös aloittaa, koska se toimii hauskana ja rentona tutustumisena aihepiiriin, sanoihin ja erilaisiin käsityksiin.

Alias-pelikortit löytyvät Seksuaaliterveyden työkalupakista. Korttipakka sisältää 120kpl seksuaalisuuteen, murrosikään ja ihmissuhteisiin liittyviä sanoja. Alias-sanaselityspelikortit voi myös tilata erikseen Hivpointin verkkokaupasta www.pointshopping.fi

(Sipola 2008)

Harjoitus 7. Milloin voin olla oma itseni?

Tarkoitus: Pohtia yhteiskunnan asettamia normeja ja purkaa niitä.

Aika: Harjoitus kestää noin 60min

Tarvittavat välineet: A. Nuoret jaetaan pienryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan paperi ja kyniä kirjaimista varten. B. Nuoret keskusteleivat väittämistä.

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Pohdiskelun pohjaksi on kaksi eri tehtävää, joista ohjaaja voi valita ryhmälle sopivan.

A.

Pohtikaa jokin seksuaalisuuteen tai sukupuoleen liittyvä normi, jota haluatte työstää ja keksikää siihen liittyvä ongelma. Normi voi liittyä myös oletukseen luokkataustasta tai ihonväristä.

Esimerkkejä:

1. Mediassa ei juurikaan näy muita kuin heteropareja.
2. Poikapari ei voi suudella koulun pihalla ilman että heille huudellaan tai joutuvat kiusatuksi.
3. Koulussa on paljon sukupuolittuneita toimintoja (erilaiset tyttö- ja poikajaot, liikuntatunnit, vanhojen tanssit ja muut juhlatilaisuudet jne.).

4. Ihmisestä oletetaan asioita ihonvärin perusteella. (Esim. Ali on 14-vuotias poika. Hänen isänsä on afrikkalainen, mutta äiti suomalainen. Ali on syntynyt Suomessa ja kokee itsensä suomalaiseksi. Alia harmittaa, että yleensä hänen oletetaan olevan ulkomaalainen ja hänelle puhutaan usein englantia. Häneltä myös usein kysytään, mistä hän on tullut Suomeen. Se ei tunnu Alista mukavalta.)

Keksikää sitten yhdessä ratkaisu valitsemaan ongelmaan. Se voi olla yksinkertainen ja käytännöllinen tai suurisuuntainen ja kauaskantoinen. Anna ryhmän luovuuden loistaa. Voitte ryhmän kanssa myös suunnitella kampanjan ongelman ratkaisemiseksi.

Mitkä ratkaisut voisi ottaa heti käyttöön?

Mitä voi tehdä yksin ja mitä yhdessä?

Miten jokainen voi itse vaikuttaa asiaan?

Mitkä ratkaisut vaativat pidempiaikaista suunnittelua?

B

Ohjaaja lukee yhden väittämän kerrallaan. Nuoret pohtivat pienryhmissä väitettä. Osaan väittämistä ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Asiaa voi pohtia monipuolisesti eri näkökulmista.

1. Jokainen voi itse puuttua koulussa kiusaamistilanteeseen.
2. Suomi on muihin Pohjoismaihin verrattuna edelläkävijä seksuaalivähemmistön aseman parantamisessa.
3. Homo-sanan käyttö kielteisessä merkityksessä ei loukkaa homoseksuaaleja.
4. Koulu on turvallinen paikka kaikille.
5. Opettaja voi avoimesti tuoda esille oman seksuaalisen suuntautumisensa (hetero, homo, bi, lesbo jne.)
6. Oppikirjojen kuvissa huomioidaan monipuolisesti erilaiset parisuhteet.
7. On tärkeää, että henkilön sukupuolen voi määrittää ulkonäön perusteella.
8. Seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyviä normeja (eli oletukset siitä, minkälaisia ihmiset ovat ja minkälaisia ihmisten tulisi olla) ei voida muuttaa, eikä niihin voi puuttua. Ne ovat luonnonlakeja.
9. Saman uskonnollisen suunnan sisällä voi olla hyvin erilaisia näkemyksiä sukupuolen ja seksuaalisuuden tasavertaisuudesta tai eriarvoisuudesta.
10. Kodin ja perheen asenteilla ja arvoilla on suuri vaikutus omiin asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen.

(mukaillen Normit nurin 2013; Hivpoint 2014)

Harjoitus 8. Nuorten netti- ja keskustelupalstat

Tarkoitus: Opetella etsimään luotettavaa tietoa seksuaalisuuteen liittyen ja oppia tarkastelemaan tietoa kriittisesti.

Aika: Harjoitus kestää noin 60min

Tarvittavat välineet: Etukäteen Internetin keskustelupalstoilta haettavat nuorten seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset, terveystiedon oppikirja

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Ohjaaja kerää uusimmista nuortenlehdistä esim. Demi jne. tai nettisivuilta www.justwearit.fi / www.sexpo.fi/nuorille / www.vaestoliitto.fi/nuoret nuorten tekemiä seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä. Kysymykset jaetaan ryhmille, joissa nuoret saavat etsiä tietoa esim. terveystiedon oppikirjasta. Tietolähteenä

voi käyttää myös Internetiä, jolloin ohjaaja voi tässä yhteydessä kertoa nuorille luotettavia nettisivuja seksuaaliterveydestä. Nuoret esittelevät vuorotellen omat kysymyksensä ja vastaukset kysymyksiin. Ohjaaja ja muut oppilaat täydentävät tarvittaessa vastausten sisältöä ja ohjaaja voi halutessaan lukea myös alkuperäiset vastaukset.

(Sipola 2008)

Harjoitus 9. Seksuuigooglaus

Tarkoitus: Harjoitella Internetin hakupalveluiden käyttöä.

Aika: Harjoitus kestää noin 15min

Tarvittavat välineet: Pääsy nettiin

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Hakusanoilla on merkitystä tietoa etsittäessä hakupalveluista. Seksuaaliterveystietoa etsiessä nuori laittaa hakupalveluun usein sanan ”seksi”, joka ohjaa porno / aikuisviihde-sivustoille. Porno ei kuitenkaan ole ensi sijainen lähde etsiä tietoa tasa-arvoisesta seksuaalisesta ihmissuhteesta tai turvallisesta seksistä. Pohdi yhdessä nuorten kanssa, mitä sanoja voi käyttää, kun etsii tietoa netistä. Nuorten kanssa voi googlata erilaisia sanoja. Voit kokeilla nuorten kanssa osumien määrää ”seksi” vs. ”seksuaaliterveys” -sanoilla.

(Sipola 2008)

Käy nuorten kanssa läpi luotettavia nettisivustoja. Katso myös Liite2. Luotettavien Internet-sivujen kriteerit.

Tässä on lista nuorille suunnatuista verkkosivuista:

- www.justwearit.fi ((Hivpointin nuorille suunnattu sivusto seksuaaliterveydestä)
- www.sinuiksi.fi (tuki- ja neuvontapalvelu – kysy seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolen moninaisuudesta)
- www.heseta.fi/nuoret (iltoja, ryhmiä ja tapahtumia sateenkaarinuorille)
- www.seta.fi/nuoret/ (yhdenvertaisuudesta ja ihmisoikeuksista)
- www.vaestoliitto.fi/nuoret/ (murrosiästä, ehkäisystä jne.)
- www.sexpo.fi/nuorille/ (seksuaalioikeuksista, seksuaalineuvontaa jne.)
- www.mll.fi/nuortennetti/ (seurustelusta ja ihmissuhteista jne.)
- www.e-talo.fi/ (Tyttöjen Talo ja Poikien Talo verkossa)
- www.pelastakaalapset.fi/nuorisotoiminta/netari/ (valtakunnallinen nuorisotalo netissä)
- www.helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste
- www.nuortenexit.fi (tietoa ja apua seksuaalisen kaltoinkohtelun ja vastikkeellisen seksin tilanteisiin)
- www.nuoret.riku.fi/ (Rikosuhripäivystys - nuorelle rikoksen uhrille)

Harjoitus 10. Seksuaalisuuden määrite

Tarkoitus: Tehtävän tarkoitus on osoittaa nuorille kuinka monitasoinen asia seksuaalisuus on. Seksi ja seksuaalisuus ovat eri asia. Seksuaaliterveyskasvatusta tarvitsevat kaikki uskonnosta ja kulttuurista huolimatta. Olisi hienoa, jos nuori oivaltaisi, että kaikki ajattelevat asioista hieman erilailla. Nuoret, jotka tulevat toisesta kulttuurista, ovat saattaneet omaksua ainakin osittain lähtömaassaan vallitsevan näkemyksen seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen. Myös suomalaisten nuorten seksuaalisuuteen liittyvissä asenteissa ja käsityksissä on suuria eroja.

Aika: Harjoitus kestää noin 45-90 min

Tarvittavat välineet: Paperia ja kyniä / värikyniä

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Jokaisella nuorella on paperi, johon heitä kehoitetaan kirjoittamaan (värittämään) se väri joka heidän mielestään kuvaa parhaiten seksuaalisuutta. Tämän alle nuori kirjoittaa mitä heidän mielestään seksuaalisuus on. Ohjaaja voi kertoa, että tämä kirjoitus on vain nuorelle itselle.

Ryhmän kanssa käydään yhdessä läpi pääkohdat siitä, mitä sana seksuaalisuus voi pitää sisällään. Ryhmän kanssa yhdessä mietitään, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän käsitykseensä seksuaalisuudesta. Ohjaa ryhmäkeskustelun aikana nuoria täydentämään tarvittaessa omaa paperiaan. Ryhmässä mietitään, miten paremmin pystyisi ottamaan huomioon muiden näkemyksiä, odotuksia ja vakaumuksia.

Asiat, jotka tulisi nousta esiin keskustelussa:

Ei ole olemassa yhtä yksiselitteistä kuvausta sanalle seksuaalisuus.

Seksuaalisuus on osa meitä koko elämän ajan – syntymästä elämän loppuun.

Seksuaalisuus on usein herkkä ja henkilökohtainen asia – muista oma seksuaalinen arvokkuus.

Seksuaalisuus kuvaa sitä, mitä me olemme ja kuinka me näemme itsemme maailmassa. Seksuaalisuuteen kuuluvat muun muassa, sukupuolen kokemus ja ilmaiseminen, seksuaali-identiteetti, ihmissuhteet, keho ja sen toiminta, oma kehonkuva, seksi, mieltymykset, fantasiat, tunteet, arvot ja vakaumukset.

Syntyessä omaamme jo seksuaalisuuden, joka ajan kuluessa muokkaantuu **yhteiskunnan asettamien normien, ympäröivän kulttuurin, perheen, ystävien, uskonnon, koulun, median ja kokemuksiemme vaikutuksesta.**

Ympäröivällä yhteiskunnalla on vaikutusta seksuaalisuuteemme ja siihen, miten ilmaisemme seksuaalisuuttamme. Yhteiskunnassa vallitsevat normit ovat oletuksia ihmisistä, minkälaisia ihmiset ovat ja minkälaisia heidän tulisi olla.

Seksuaalisuutemme kehittyy koko elämämme ajan.

Seksi ja seksuaalisuus ovat eri asioita. Seksi on vain pieni osa seksuaalisuutta. Seksuaalisuus on osa ihmistä, vaikka hän ei harrastaisi koskaan seksiä.

Seksuaalisuus vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, toimintaan ja kanssakäymiseen, joten se on osa ihmisten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Osaavatko nuoret itse miettiä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän seksuaalisuuden muodostumiseen? Minkälainen merkitys on nuorten mielestä perheellä ollut omaan seksuaaliseen kasvuun?

Seksuaalisuuteen sisältyy tärkeänä asiana seksuaalinen ja sukupuolen moninaisuus. Jokainen haluaa tulla hyväksytyksi, nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin on. Jokaisen tulisi myös pystyä ilmaisemaan itseään halumallaan tavalla. Sivuilta 12-13 löytyvät käsitteet, joiden avulla voi helpommin puhua aiheesta.

Harjoitus 12. Seksuaalisuus ja roolit

Tarkoitus: Median luomat mielikuvat vahvistavat ja tarjoavat tietynlaisia seksuaalisuuden rooleja ja rooli-dotuksia. Näillä rooleilla tai odotuksilla ei välttämättä ole tekemistä todellisuuden kanssa. Tehtävän tarkoitus on kehittää nuorten kriittistä medianlukutaitoa.

Aika: Harjoitus kestää noin 30 min

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Helppo

Vaihtoehto A:

Ohje: Nuoret voivat ensin pienissä ryhmissä miettiä minkälaisia käsityksiä heillä on miehestä ja naisesta esimerkiksi median luoman kuvan välityksellä. Minkälaisia ovat mainosten naiset ja miehet, miten he käyttäytyvät? Minkälaista viestiä he välittävät? Entä minkälaisen mielikuvan porno antaa naisesta, entä miehestä? Miten nämä mielikuvat eroavat todellisuudesta? Kuinka usein mediassa tai iltalehdissä on juttu tai mainoksissa näkyy ”tavallisia” ihmisiä, vammaisia, maahanmuuttajataustaisia tai sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuuluvia ihmisiä, ja mistä aiheista ja näkökulmista nämä kertovat? Pienryhmäkeskustelun jälkeen aikuinen kirjaa nuorten sanomia asioita kaikkien nähtäväksi. Jos nuoret eivät kehtaa sanoa asioita äänen voi aikuinen tehdä aloitteen ja yrittää saada nuoria mukaan keskustelemalla. Asiat, jotka olisi hyvä tulla esiin:

- Porno ei ole paras vaihtoehto etsiä turvallista seksivalistusta ja tietoa seksuaalisuudesta. Porno ei voi verrata todelliseen seksielämään. Pornosta voidaan hakea lisänautintoa seksuaalisuuteen yksin tai kumppanin kanssa.
- Nainen tai mies ei aina halua seksiä vaikka käytös tai pukeutuminen näin ilmentäisi. Kaikenlainen seksi on aina vapaaehtoista. Seksistä saa aina kieltäytyä, ja toisen päätöstä tulee kunnioittaa.
- Median välittämät mielikuvat ja kuvat nais- ja miesvartalosta ovat yleensä muokattuja, eivätkä kuvasta todellista tilannetta.
- Homo- ja heteroseksuaalisuus näyttäytyy usein hyvin yksinkertaistettuna, pelkistettynä ja stereotyyppisenä, mikä ei vastaa todellisen elämän monivivahteisuutta, eikä ota huomioon yksilöllisiä eroja ja tunteita.
- Huomioikaa myös kulttuurierot. Länsimainen kulttuuri muokkaa mielikuvia muiden kulttuurien asettamista rooleista ja odotuksista, mikä olisi hyvä tuoda esiin ja kyseenalaistaa.
(mukaillen Sexuality Education Resource Center 2008)

Vaihtoehto B Mainosmaailma vs. maailma ilman mainontaa:

Ohje: Ryhmä voidaan jakaa kahtia. Kummallekin ryhmälle jaetaan paperi ja kynä, johon ryhmä tekee muistutuksen.

Toinen ryhmä miettii, minkälaista elämä ja ihmiset olisivat media- ja mainosmaailmassa, jossa kaikki olisi mediaseksikästä ja maailma pyörisi ihanteiden ympärillä. Ryhmä pohtii, millaisia ihmiset mainosmaailmassa olisivat. Minkälaisia miehet ja naiset olisivat, miten he käyttäytyisivät? Mitä arvoja ihmisillä olisi? Toinen ryhmä miettii, millaista olisi elämä maailmassa, jossa ei olisi ollenkaan olemassa mediaa, mainoksia ja ihanteita. Minkälaisia ihmisiä tässä maailmassa eläisi? Minkälainen arvomaailma siellä olisi? Miten naiset ja miehet käyttäytyisivät?

Vaihtoehto B voidaan tehdä myös niin, että nuoret jaetaan pieniin ryhmiin. Jokainen pienryhmä kirjoittaa paperille ”Mainosmaailma VS. Maailma ilman mainontaa”. Pienryhmässä pohditaan yllä mainittuja asioita. Lopuksi yhdessä vertaillaan mainosmaailman ja maailman ilman mainoksia eroja. Miten ihmiset eroavat toisistaan? Miten arvomaailmat eroavat toisistaan? Millaisessa maailmassa itse haluaisit elää? Minkälainen olisi oma ihannemaailmasi?

(mukaillen Poikien Talo ”Pornoplaneetta vs. todellinen planeetta” 2013)



TUNTEET

4. TUNTEET

9-12 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Eri tunteista, esimerkiksi ihastumisesta, rakastumisesta, ristiriitaisista tunteista, epävarmuudesta, häpeästä, pelosta ja mustasukkaisuudesta.
- Intimiteettiä ja yksityisyyttä koskevien yksilöllisten tarpeiden eroista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Ilmaisemaan eri tunteita ja tunnistamaan eri tunteita itsessään ja muissa.
- Arvostamaan itseään ja tunnistamaan omia voimavaroja.
- Ilmaisemaan tarpeita, toiveita ja rajoja ja kunnioittamaan muiden tarpeita, toiveita ja rajoja.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ymmärtämään tunteita ja arvoja (esimerkiksi seksuaalisia tunteita tai haluja ei pidä hävetä eikä niistä pidä tuntea syyllisyyttä).
- Kunnioittamaan muiden yksityisyyttä.

12-15 v.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Hyväksymään se, että ihmiset tuntevat eri tavoin (muun muassa kulttuurin ja uskonnon vuoksi ja ennen kaikkea yksilöllisten erojen vuoksi; eri ihmiset voivat tulkita saman asian monella eri tavalla).

15 v. täyttäneet

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Käsittelemään rakkauden, ristiriitaisuuden, pettymyksen, vihan, mustasukkaisuuden, hylkäämisen, luottamuksen, syyllisyyden, pelon ja epävarmuuden tunteita.
- Keskustelemaan tunteista.

Harjoitus 1. Tunteesta tunteeseen

Tarkoitus: Tunnistaa erilaisia tunteita ja harjoitella erilaisia tunteen ilmaisuja

Aika: Harjoitus kestää noin 45min

Tarvittavat välineet: Paperi, sakset ja kynä sekä sekuntikello

Vaativuustaso: Melko vaativa

Alustus: Ohjaaja keksii etukäteen yhden aiheen, josta pienryhmässä aletaan keksiä tarinaa, kukin jatkaa tarinaa omalla vuorollaan tietyllä tunteella. Ohjaaja tekee pieniä lappuja, joihin hän kirjoittaa erilaisia tunteita. Yksi tunne per lappu.

Ohjaaja voi etukäteen katsoa linkin, josta löytyy 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/104_tunnetta

Ohje: Nuoret jaetaan pienryhmiin. Jokaiselle nuorelle jaetaan muutama lappu eli muutama tunne. Pienryhmässä yksi alkaa kertoa tarinaa ohjaajan valitsemasta aiheesta sillä tunteella, joka lapussa lukee. Seuraava jatkaa tarinaa aina siitä, mihin edellinen on jäänyt, sillä tunteella, joka omassa lapussa lukee. Jokainen

kertoo tarinaa aina 30 sekunnin ajan. Ohjaaja kertoo aina, milloin seuraavan tulee aloittaa. Tarina jatkuu niin kauan, kunnes jokainen on käyttänyt kaikki lappunsa. Kun tarinat on pienryhmissä saatu päätökseen, käydään yhdessä läpi, minkälaisia tarinoita syntyi ja millaisia tunteita tarinassa oli havaittavissa. Oliko tunteeseen helppo eläytyä? Olivatko tunteet helposti tunnistettavissa?

Harjoitus 2. Nuori ja tunteet

Tarkoitus: Saada nuoret miettimään ja puhumaan tunteista

Aika: Harjoitus kestää noin 30min

Tarvittavat välineet: Muutamia lehtikuvia, jotka voisivat herättää erilaisia tunteita

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Harjoitus tehdään noin neljän hengen ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan kaksi erilaista kuvaa. Ryhmä keskusteleee kuvista välittyvistä tunteista.

- Millaisia tunteita kuva herättää?
- Miltä henkilöstä/henkilöistä tuntuu?
- Mistä sen voi päätellä?
- Mitä teet, jos/kun sinulle tulee samanlainen olo?
- Miten omia tunteita tulee mietittyä ja tunnistettua?
- Miten omia tunteita voi purkaa?

Kuvia voi kerätä lehdistä tai käyttää kirjoissa olevia kuvia.

Lopuksi voidaan vielä kaikki yhdessä miettiä ja listata eri tunteita.

Harjoitus 3. Tunnepuntari

Tarkoitus: Omien tunteiden tunnistaminen. Antaa nuorelle hetki aikaa miettiä ja kirjata omaan vihkoonsa, millaisia tunteita hän on tänään tuntenut

Aika: Harjoitus kestää noin 15min + kotitehtävä + purku 20 min

Tarvittavat välineet: vihko jokaiselle nuorelle

Vaativuustaso: Helppo

Alustus: Lapset ja nuoret tarvitsevat kiireisen elämänrytmin keskellä pysähtymistä ja aikaa pohtia asioita edes hetkisen päivittäin. Nimetkää ryhmässä nuorten kanssa erilaisia tunteita.

Ohje: Tunnetila / oma olo voidaan maalata, piirtää tai kuvata hyymiöllä. Tällaisen kuvallisen merkin käyttöönotto herättää nuoret kohtaamaan omia tunteitaan päivittäin. Pyydä nuoria kirjaamaan vihkoon esimerkiksi yhden viikonlopun ja yhden koulupäivän ajalta omia tunnetiloja. Keskustelkaa seuraavalla tapaamisella kirjatuista tunnetiloista. Millaisia tunteita ne ovat? Minkälaiset tekijät vaikuttavat erilaisten tunteiden syntymiseen? Milloin tunteista kannattaa keskustella jonkun toisen kanssa? Kenelle tai mihin tunteita voi purkaa? Aikuinen voi tarjota nuorille myös listaa eri tunteista, johon omat päivän tunteet voidaan rastittaa.

(Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 41)

Harjoitus 4. Tunneaiheisten laulujen levyraati

Tarkoitus: Herättää musiikin avulla erilaisia tunteita.

Aika: Harjoitus kestää noin 45-60min

Tarvittavat välineet: Etukäteen nuoria pyydetään valitsemaan vapaavalintainen musiikkikappale.

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Harjoitukseen osallistujille annetaan etukäteen tehtäväksi valita ja kirjoittaa ylös jokin musiikkikappale, jossa käsitellään tunteita. Ryhmässä kuunnellaan ja mahdollisesti voidaan katsoa YouTube:sta valittujen kappaleiden musiikkivideot. Kappaleen valitsija perustelee muille, miksi valitsi kappaleen ja millä tavoin kappaleessa käsitellään tunteita, mitä tunteita siitä jäi puuttumaan tai miten olisi toivonut niitä käsiteltävän. Muut nuoret voivat tämän jälkeen osallistua keskusteluun. Kukin saa esitellä oman kappaleensa vuorollaan.

(Juntunen 2008)

Harjoitus 5. Tunteet ja ihmissuhteet

Tarkoitus: Pohtia ihastumista ja eroa ja niihin liittyviä tunteita sekä miten erilaisia tunteita voi purkaa.

Aika: Harjoitus kestää noin 45 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Paperi ja kynät

Vaativuustaso: Helppo

Ohje 1: Jaa nuoret pienryhmiin. Anna kullekin pienryhmälle yksi case-tehtävä ja pyydä heitä kirjoittamaan pohdintaansa tehtävästä ja vastaukset kysymyksiin. Kun tehtävä on valmis, käydään kaikki tarinat yhdessä läpi. Jos ryhmä on luova, on mahdollista tehdä myös niin, että ryhmät suunnittelevat kysymyksien avulla tarinoille jatkoa, ja piennäytelmät esitetään muulle ryhmälle ja käydään yhdessä läpi.

Tarina 1

Tero on ihastunut luokkalaiseensa. Hän ei uskalla kertoa tunteistaan ihastukselleen, mutta ei pysty ajattelemaan mitään muuta.

- Miltä ihastuminen tuntuu?
- Miten ihastuksen voi osoittaa toiselle?
- Kannattaako Teron kertoa tunteistaan ihastukselle? Miksi kyllä / ei?
- Tero päättää kertoa tunteistaan ihastukselle. Ihastus ei vastaa tunteisiin. Miten Tero reagoi?

Tarina 2

Sari saa tekstiviestin kumppaniltaan, ettei tämä halua enää seurustella, vaan haluaa omaa aikaa. Sarille tilanne tulee täysin yllätyksenä ja järkytyksenä.

- Miltä jätetyksi tuleminen tuntuu?
- Miten erosta voi päästä yli?
- Kenelle tunteita voi purkaa?

Tarina 3

Santtua ärsyttää, kun kaikki muut luokkalaiset puhuvat ihastumisesta ja seurustelusta. Santtu tuntee olonsa ulkopuoliseksi, koska haluisi vain pelata jääkiekkoa ja keskittyä pelaamiseen. Santtua mietityttää, onko hänessä jotain vikaa, kun seurustelu ei kiinnosta.

- Kenen kanssa Santtu voi puhua asiasta?
- Mitä sinä sanoisit Santulle?
- Onko kaikkien nuorten pakko ihastua ja seurustella?

Tarina 4

Millaa ahdistaa, kun kaverit puhuvat vain pojista ja äiti kyselee, joko poikaystävä on löytynyt. Terveystiedon tunnillakin käsitellään vain tytön ja pojan välisiä asioita. Milla on alkanut juuri seurustella Meerin kanssa ja toivoisi saavansa hieman enemmän tietoa naisten välisestä seurustelusta.

- Kannattaako Millan keskustella asiasta äidin kanssa?
- Miten asian voi ottaa puheeksi kaveripiirissä tai äidin kanssa?
- Milla kertoo asiasta ystävälleen. Mitä ystävä sanoo?
- Mistä Millan kannattaa hakea tietoa seksuaalisesta suuntautumisesta ja naisten välisestä seurustelusta, seksuaalisuudesta ja seksistä?

Tarina 5

Onni ja Taneli ovat seurustelleet puoli vuotta. Onni on huomannut, että Taneli on alkanut chattailemaan harrastuskaverinsa Roopen kanssa useasti. Taneli vakuuttaa, että on he ovat vain kavereita, mutta Onni ei usko Tanelia. Onni on ruvennut salaa lukemaan Tanelin puhelinta ja facebookia.

- Toimiiko Onni oikein?
- Mistä mustasukkaisuus johtuu? Onko mustasukkaisuus normaalia?
- Mitä liiallinen mustasukkaisuus tekee parisuhteelle?
- Miten liiallisesta mustasukkaisuudesta voi päästä eroon?

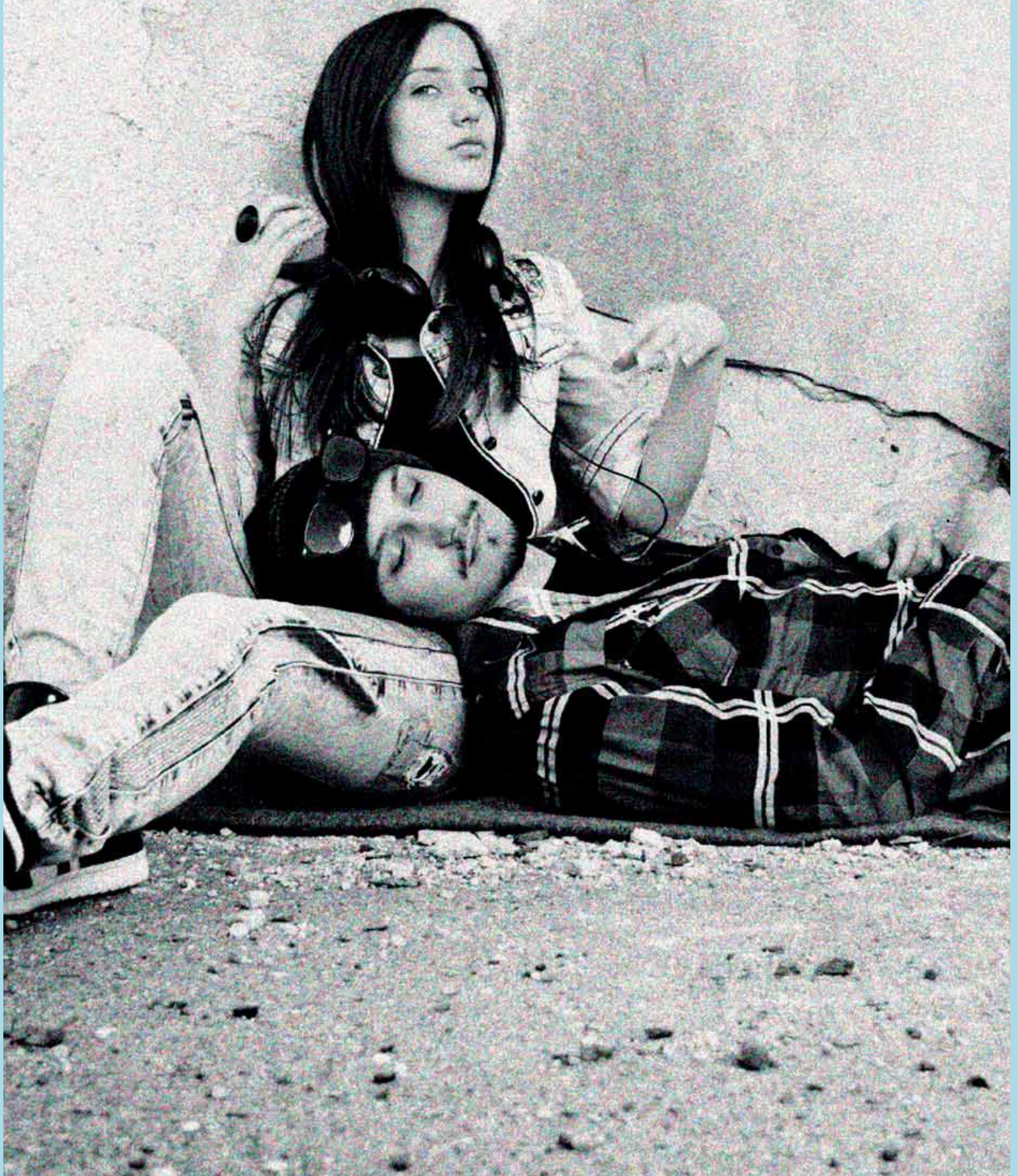
Tarina 6

Laura ja Nico ovat seurustelleet muutaman kuukauden ja ovat erittäin rakastuneita. Ongelma on, että Lauran perhe ei hyväksy heidän seurusteluaan. Lauran vanhempien mielestä Lauran ja Nicon ei tulisi enää nähdä toisiaan.

- Mitä ajatuksia vanhemmilla voi olla nuorten seurustelusta?
- Mitä Lauran ja Nicon kannattaisi tehdä?

(Hivpoint 2014)

IHMISSUHTEET JA ELÄMÄNTYYLI



5. IHMISSUHTEET JA ELÄMÄNTYYLI

9-12v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Erilaisista ihmissuhteista (rakkaus, ystävyys jne.).
- Avioliitosta, avoliitosta ja muista parisuhdemuodoista.
- Erilaisista perhemuodoista: yksinhuoltajuus, uusioperhe, sateenkaariperheet (yksi tai useampi vanhemmista kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön).
- Parisuhteen päättymisestä ja sen herättämistä tunteista sekä erokokemuksen käsittelystä.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Ilmaisemaan itseään ihmissuhteissa.
- Tekemään kompromisseja, osoittamaan suvaitsevuuutta ja empatiaa.
- Luomaan sosiaalisia kontakteja ja ystävystymään.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ymmärtämään välittäminen, luottamus, vastuu, turvallisuus ja rehellisyys ihmissuhteiden perustaksi.
- Kunnioittamaan muita.

12-15v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Iän, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin merkityksestä ihmissuhteissa.
- Eri viestintätavoista (verbaalinen ja nonverbaalinen) ja niiden kehittämisestä.
- Suhteiden muodostamisesta ja ylläpitämisestä.
- Perherakenteista ja niiden muutoksista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Puuttumaan epäoikeudenmukaisuuteen, syrjintään ja epätasa-arvoon.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Pyrkimys luoda tasa-arvoisia ja tyydyttäviä suhteita.

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Ihmissuhteiden moninaisuudesta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Vastustamaan epäoikeudenmukaisuutta, lopettamaan itse halventavan kielen käyttäminen tai halventavien vitsien kertominen sekä puuttumaan muiden halventavaan kielenkäyttöön ja loukkaaviin vitseihin.
- Pohtimaan, mitä vanhempana olo merkitsee.
- Kehittymään kannustavaksi ja huolehtivaksi kumppaniksi.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Suhtautumaan avoimesti eri suhteisiin ja elämäntyyliihin; ymmärtämään suhteita määrittävät sosiaaliset ja historialliset tekijät.

Harjoitus 1. Kuvat onnesta tai stereotyyppioista

Tarkoitus: Pohtia onnellisuuden vaikuttavia tekijöitä sekä stereotyyppioita.

Aika: Harjoitus kestää noin 10–20 minuuttia ryhmän koosta riippuen

Tarvittavat välineet: Lehtikuvia tai kortteja ihmisistä erilaisissa tilanteissa

Vaativuustaso: Helppo

Alustus: Varaa harjoitukseen paljon erilaisia lehtiä tai kortteja. Esim. erilaisia ilmaiskortteja voi kerätä tätä varten varastoon.

Ohje 1: Levitetään lattialle paljon erilaisia lehtikuvia / kortteja. Ohjaaja sanoo yksitellen lauseen alun, esim: ”Onni on...” ”Elämä on...” ”Seurustelu on...” ”Perhe on...” ”Rakkaus on...” ”Ystävyys on...” (lauseen alkuja voi keksiä lisää). Jokainen nuori valitsee lattialta kuvan, joka parhaiten kuvaa hänen mielestään lauseen alkua. Kukin lause käsitellään erikseen. Kun jokainen on löytänyt sopivan kuvan, etsitään henkilö, jonka kuvassa on jotain samaa kuin omassa tai jonka kuva miellyttää. Kerrotaan tälle parille, miksi valitsi juuri sen kuvan ja mikä voi edistää onnen / seurustelun / perheen / rakkauden tai ystävyyden saavuttamista. Vaihtoehtoisesti jokainen voi kuvan löydettyä vuorotellen esitellä sen kaikille muille ja kertoa, miten jatkaisi lausetta (esim. ”Onni on... yhdessäoloa). Jos joku ei valitse tai ei löydä sopivaa kuvaa, voi häneltä kysyä, miksi ei valinnut mitään kuvaa. Hän voi myös itse omin sanoin kertoa, mikä hänen mielestään kuvastaa parhaiten onnea, elämää, seurustelua, perhettä, rakkautta tai ystävyyttä.

Ohje 2: Levitetään lattialle paljon erilaisia lehtikuvia / kortteja. Jokainen valitsee sieltä henkilökuvan. Kuvasta tulee etsiä stereotyyppioita ja erilaisia sukupuolirooleja sekä miettiä, millä tavalla seksuaalisuus kuvassa ilmenee. Jokainen kertoo kuvastaan lyhyen tarinan. Esimerkiksi: ”Tässä on 30–40-vuotias mies, joka pesee autoa, hänellä on lapsia, koska muuten hänellä olisi urheiluauto. Miehellä on NHL-paita, joten hän pitää urheilusta.” TAI ”Tämä vähäpukainen ja kurvikas nainen saa kaikkien miesten päät kääntymään kadulla, koska hän käyttää tätä kuvassa näkyvää hajuvettä. Kun käyttää tätä tuoksua, muuttuu mainoksen naiseksi ja saa kaikkien miesten katseet itseensä.” Kun nuoret ovat kertoneet tarinansa, yhdessä pohditaan yhteiskunnassa ja eri kulttuureissa vallitsevista stereotyyppioista ja rooliodotuksista miehiä ja naisia kohtaan. Ryhmässä tai yhdessä voidaan pohtia, mitä stereotyyppiat ovat, miten ne ovat syntyneet ja miten erilaiset rooliodotukset ja stereotyyppiat vaikuttavat meidän elämäämme. Lisäksi voidaan keskustella, miten stereotyyppioita ja normeja eli oletuksia voidaan purkaa. Voiko itse vaikuttaa olemassa oleviin käsityksiin ja normeihin, millä tavalla?

(mukaillen Sollman & Tuominen 2004)

Harjoitus 2. Ihannekumppani

Tarkoitus: Miettiä millaisia parisuhteita on olemassa ja mitä toiveita on kumppania kohtaan

Aika: Harjoitus kestää noin 30-40min

Tarvittavat välineet: Paperi jokaiselle pienryhmälle

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Nuoret jaetaan ryhmiin.

Osa 1. Pienryhmissä kirjoitetaan, millainen on unelmien kumppani. Nuoret esittelevät työt toisille ryhmille. Keskustellaan toiveiden realistisuudesta, joko ensin pienryhmissä tai heti koko luokan kanssa.

Osa 2. Jokainen kirjoittaa omaan paperiin, millainen olen / olisin itse kumppanina.

Luokan kanssa yhdessä pohditaan eroja ja yhtäläisyyksiä, mitä toivoo kumppaniltaan ja millainen kumppani itse ajattelee olevansa. Täyttäisikö itse kaikki ihannekumppanille asetetut kriteerit? Millaisia parisuhteita on olemassa? Millainen on hyvä parisuhde? Kuuluuko seksi automaattisesti parisuhteeseen? Harjoituksessa on hyvä nostaa esille myös seksuaalinen monimuotoisuus ja aikuinen voi ottaa esille asioita, joita

tulisi miettiä seurusteluun ryhtyessä ja kumppania valittaessa (milloin voi aloittaa seurustelun, suojaikära- ja yms.) Tämä on hyvä aloitus seurustelua käsittelevälle tunnille.

(mukaillen Sipola 2008)

Harjoitus 3. Keskustelua ystävydestä, seksistä ja rakkaudesta

Tarkoitus: Pohtia ihmissuhteisiin liittyviä kysymyksiä

Aika: Harjoitus kestää noin 60min ryhmän koosta riippuen

Tarvittavat välineet: paperi sekä alla oleva kysymyslista jokaiselle pienryhmälle

Vaativuustaso: Vaativa

Ohje: Tämä keskustelu kannattaa käydä pienissä kolmen tai neljän hengen ryhmissä. Joku ryhmän jäsenistä pitää pientä muistiota käydystä keskustelusta, jotta lopuksi voidaan todeta, mikä aihe aiheutti eniten keskustelua. Jokainen mielipide pitää perustella ja pelkkä kyllä / ei -vastaus ei riitä. Jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen, eikä oikeaa ja väärää vastausta ole olemassa. Aikuinen kiertää ryhmissä auttamassa keskustelun avaamisessa. Keskustelkaa lopuksi miten pienryhmäkeskustelut onnistuivat.

1. Mitä on ystävyys?
2. Miten hyvän ystävän tulisi käyttäytyä?
3. Mitä on rakkaus?
4. Onko olemassa erilaisia tapoja rakastaa? Millaisia?
5. Vertaillkaa rakkautta ja ystävyyttä. Mitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia löydätte?
6. Kuvailkaa miltä ihastuminen tuntuu?
7. Onko rakkaus erilaista nuorille ja vanhuksille? Mitä eroja siinä mielestäsi voi olla?
8. Miten voi osoittaa kiinnostuksen toista kohtaan? Mikä taas ei toimi, mikä ei ole mukavaa lähestymistä?
9. Mikä tekee suhteesta hyvän? Mitä sinun tulisi tehdä, jotta suhteesta tulisi hyvä? Miten riita tulisi sopia?
10. Miten suhde kannattaa lopettaa?
11. Millaisia keinoja on päästä yli vaikeasta erosta?
12. Miten voi ottaa selvää seurustelukumppanin tunteista ja toiveista?
13. Miten pitäisi huomioida erilaisen kasvatuksen tai kulttuurin vaikutukset seurusteluun tai ystävyteen?
14. Millaisia erilaisia parisuhteita on olemassa?
15. Kuuluuko parisuhteeseen automaattisesti seksi?
16. Miksi seksiä harrastetaan? Mikä tekee seksistä hyvää?
17. Kenen aloitteesta seksiä pitäisi harrastaa?
18. Kenen vastuulla on, että seksitautien ja ei-toivotun raskauden ehkäisystä huolehditaan?
19. Jotkut kehuskelevat seksikokemuksillaan ja saattavat kertoa tarinoita, jotka eivät pidä paikkaansa. Mistä tämä johtuu?
20. Mitä luottamus parisuhteessa merkitsee?
21. Mitä turvallisuus parisuhteessa merkitsee?
22. Kuvittele, että saisit tietää, että kumppanisi on pettänyt sinua. Miltä se tuntuisi ja mitä tekisit? Miksi?
23. Miten luottamuksen voi saada takaisin?

(mukaillen LAFA, The Main Thread 2004)

Harjoitus 4. Oppilaat kysyvät toisiltaan kysymyksiä

Tarkoitus: Mahdollisuus kysyä jotain toiseen sukupuoleen liittyen tai yleisesti muilta nuorilta seksuaalisuudesta sekä mahdollisuus yhdessä ohjaajan johdolla korjata vääriä luuloja ja olettamuksia.

Aika: Harjoitus kestää noin 30min

Tarvittavat välineet: Paperi jokaiselle oppilaalle

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Jokainen nuori kirjoittaa lapulle yhden kysymyksen, joka mieltään askarruttaa sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyen. Esim. ”Miksi joillekin seksi on niin tärkeää?” / ”Mitä tytöt haluavat parisuhteelta?” / ”Mistä pojat juttelevat keskenään?” Ohjaaja kerää laput yhteen astiaan. Kysymyksiin pohditaan vastauksia yhdessä eri näkökulmista. Tarkoitus on, että nuoret itse vastaisivat toistensa kysymyksiin. Jos nuoret eivät keksi kysymyksiä, ohjaaja voi aluksi kertoa esimerkkikysymyksiä. Jos kysymyksissä esiintyy hyvin stereotyyppinen ajattelu tytöistä ja pojista, ohjaaja voi auttaa keskustelemaan sukupuolisensitiivisesti, stereotyyppistä ajattelua rikkoen.

(mukaillen LAFA, The Main Thread 2004)

Harjoitus 5. Sukupuolten väliset erot

Tarkoitus: Pohtia kriittisesti sukupuolten välisiä eroja. Miksi tyttöjä ja poikia kasvatetaan tietyllä tavalla?

Aika: Harjoitus kestää noin 30min

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Vaativa

Alustus: Usein ajatellaan, että tyttöjen ja poikien välillä on paljon eroja. Mistä nämä mahdolliset erot johtuvat? Ovatko tytöt ja pojat loppujen lopuksi niin erilaisia? Tytöt ja pojat saattavat ajatella asioista eri tavalla. Käyttäytyminen, harrastukset ja vapaa-ajanviettomuodot voivat olla erilaisia. Tyttöjen ja poikien erot alkavat usein jo erilaisesta kasvatuksesta.

Ohje: Esimerkkikysymyksiä keskustelun pohjaksi:

- Mitä pojat tekevät ollessaan yhdessä? Toimivatko kaikki poikaryhmät samalla tavalla?
- Mitä tytöt tekevät viettäessään aikaa yhdessä? Toimivatko kaikki tyttöryhmät samalla tavalla?
- Miten tyttöjen ja poikien kasvatusta eroaa? Pohtikaa syitä, miksi?
- Mitä asioita pidetään poikamaisina / miehekkäinä ja mitä pidetään tyttöinä / naisellisina? - Miksi näin on? Mitä ajatellaan pojasta, joka meikkaa tai tytöstä, joka on lihaksikas, miksi?
- Mikä itsessäsi on yleisesti pojille tai tytöille tyypillistä? Oletko jättänyt jotain tekemättä sen vuoksi, että ajattelet sen olevan odotusten vastaista? Mitä voi tapahtua, jos käyttäytyy odotusten vastaisesti (onko sillä oikeastaan merkitystä?)
- Miten tyttöjen ja poikien tulee käyttäytyä, jotta he ovat kiinnostavia? Kuka määrittelee nämä käyttäytymismallit? Sallitaanko tytöille tai pojille enemmän liikkumavaraa sukupuolirooleissaan, missä asioissa?
- Onko siitä haittaa, että henkilön sukupuolta ei voi määrittellä ulkonäön / nimen perusteella? Miten tällaisessa tilanteessa pitäisi toimia?
- Mitä eri asioita ja mitä samoja asioita tytöt ja pojat haluavat elämältä? Mistä tämä voi johtua?
- Miten tytöt ja pojat on kasvatettu näyttämään omaa seksuaalisuuttaan? Mikä merkitys on perheellä / kaveripiirillä / idoleilla / mainoksilla oman seksuaalisuuden ilmentämiseen?

- Miten tytöt ja pojat iskevät kumppanin? Minkälainen lähestyminen toimii / mikä ei? Onko tässä todellisuudessa eroa naisten ja miesten välillä, entä heterojen ja homojen välillä?

(mukaillen LAFA, *The Main Thread* 2004)

Harjoitus 6. Nuoret ja neuvontapalstat

Tarkoitus: Miettiä seksuaalisuutta ja parisuhdetta

Aika: Harjoitus kestää noin 45min

Tarvittavat välineet: Anna nuorille alla olevat tarinat tai vaihtoehtoisesti pyydä heitä etsimään kaksi kysymystä keskustelupalstalta, paperi jokaiselle nuorelle

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Sanoma- ja aikakauslehdissä on paljon materiaalia, jotka voivat toimia pohjana seksuaali- ja parisuhdekeskusteluille. Tässä on viisi kysymyspalstan kirjoitusta, joita voi käyttää keskustelun pohjana. Jokainen nuori voi valita yhden kysymyksen ja vastata siihen. Nuoret voi myös jakaa pienryhmiin ja jokainen pienryhmä vastaa yhteen kirjeeseen.

Kirje 1

Moi,

Olen 17-vuotias tyttö, joka miettii mitä tehdä mustasukkaisuudelle. Olen todella mustasukkainen. Kun kumppanini katsoo muita tyttöjä, rupean joko murjottamaan tai muutun todella ärtyneeksi. Murjotukselleni ei ole mitään syytä, mutta en voi sille mitään. Toivottavasti sinulla on jotain hyviä neuvoja minulle, koska aikaisemmat kumppanini ovat kokeneet tämän todella rasittavana ja jättäneet minut sen takia. Haluan tämän kestävän.

Kirje 2

Voiko mulla olla klamydia?

Mun kumppani petti ja kertoi siitä mulle. Se on aina ollut rehellinen ja vannoi, et käytti kondomia. Kuinka suuri riski kumppanilla on saada klamydia tai joku muu seksitauti? Mietityttää myös, kuinka kauan täytyy odottaa seksin jälkeen ennen kuin voi mennä testiin ja saada tarkka tulos?

Kirje 3

Hei,

Olen 15v. poika. Kiihotun miesten kuvista. En ole koskaan kuitenkaan ihastunut poikaan.

Voinko olla homo?

Kirje 4

Moikka!

Olen seurustellut poikaystäväni kanssa kohta 2 vuotta ja rakastamme toisiamme. Ongelmani on, että seksi ällöttää ja tilanne menee koko ajan pahemmaksi, kun läheisyytemme kasvaa. En tiedä, mitä tehdä. Haluaisin kovasti, mutta aina, kun alamme kosketelemaan, en pysty jatkamaan. Minulla on hyvin uskonnollinen perhe, jossa on aina opetettu, että seksi on syntiä. Voiko tämä johtua siitä? Mitä voin tehdä, että pääsen ajatuksistani eroon ja voin nauttia poikaystävästäni?

Kirje 5

Hei,

Olen 14-vuotias poika ja olen todella ihastunut yhteen poikaan luokallani. En pysty ajattelemaan mitään muuta. Hän on aika suosittu poika meidän luokalla. Hän on ollut ystävällinen minulle. Mitään muuta ei kuitenkaan ole tapahtunut. Kannattaako minun kertoa tunteistani hänelle ja miten?

Kirje 6

Heippa,

Olen 22-vuotias tyttö, mulla on ollut aika paljon seksisuhteita. Yhdessä vaiheessa meni aika lujaa ja pidin paljon kavereiden kanssa hauskaa baareissa. En kyllä sinänsä kadu mitään. Nyt vaan ärsyttää, että kaikkia tuntuu jotenkin kauhistuttavan mun suhteet. Olin hakee terkkarilla e-pillereitä ja se terkkari rupeskin mulle jotain saarnaamaan ja kauhisteli mun taustaa. Voiko terkkari tuomita mun käyttäytymistä noin vain? Myös miehet joskus ärsyttää. Miks on niin, että pojilla saa olla paljon kumppaneita ja se on vaan hienoo, mut sit tyttöä samassa tilanteessa pidetään jonain halpana kiertopalkintona? Oon miettinyt tätä asiaa. Haluisin tietää, et mitä väärää on muka seksissä ilman parisuhdetta?

Yleisiä kysymyksiä vastauspalstoilla ovat:

Kuinka näytän tunteeni? Mitä minun pitäisi tehdä, jotta suhteeni kestää?

Tarve olla jonkun kanssa, mutta samaan aikaan on pelko läheisyydestä ja rajanvedosta.

Jätetyksi tulemisen pelko tai toisen jättäminen. Huono itsetunto.

Torjutuksi tulemisen pelko. Mitä minun pitäisi tehdä, jotta olen tarpeeksi hyvä?

Vaihe 1: Pyydä nuoria etsimään netistä kysy-vastaa -palstoja.

Vaihe 2: Pyydä nuoria kirjoittamaan muutamaan niistä vastaukset.

Vaihe 3: Keskustelkaa kirjoitetuista vastauksista, oikaise väärät käsitykset ja anna tarvittaessa lisää tietoa keskustelun aikana ja / tai kerro mistä nuoret löytävät lisätietoa käsitellyistä asioista jatkossa.

(mukaillen The Main Thread 2004)



Harjoitus 7. Seurustelu

Tarkoitus: Tehtävän tarkoitus on antaa nuorelle eväitä ja näkökulmia seurusteluun. Joskus oma näkemys seurusteluasioissa on erilainen kuin omilla vanhemmilla. Tämä tehtävä voi auttaa nuorta pohtimaan seurustelua eri näkökulmista. Nuori voi halutessaan tai mahdollisuuksien mukaan keskustella myös kotona vanhempien tai huoltajan kanssa siitä, millainen on hyvä parisuhde ja millainen on huono parisuhde.

Aika: Harjoitus kestää noin 30–45 minuuttia

Tarvittavat välineet: Paperia ja kyniä

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Jaa nuoret ryhmiin ja pyydä heitä kirjoittamaan paperille kaksi otsikkoa; hyvä suhde ja huono suhde. Pyydä nuoria kirjaamaan otsikoiden alle heidän mielestään asioita, jotka tekevät suhteesta hyvän tai huonon. Käykää esille tulleet asiat läpi koko ryhmän kanssa.

Puhukaa tämän keskustelun jälkeen myös kulttuurien ja uskontojen ja niihin liittyvien suhtautumistapojen ja normien vaikuttamisesta seurusteluun? Mitä ajatuksia herättää seurustelu eri kulttuurista tulevan henkilön kanssa? Miten kulttuuri- tai uskontoerot tulee huomioida seurustelussa? Lisäksi voidaan pohtia esimerkiksi miten erilaisiin parisuhteisiin (tytön ja pojan, pojan ja pojan, tytön ja tytön muodostama pari) voidaan suhtautua ja miten nämä suhtautumistavat voivat vaikuttaa seurustelemaan pariin? Miltä tuntuisi kertoa vanhemmille seurustelewansa samaa sukupuolta olevan kanssa? Mitä tapahtuisi kertomisen jälkeen? Tuo samalla nuorille esiin mahdollisia pelkoja, joita vanhemmilla voi olla liittyen nuorten seurusteluun. Mitä tunteita se herättää, jos vanhemmat eivät hyväksy seurustelua, mistä ajattelet sen johtuvan? Mitä silloin voi tehdä? Mitkä ovat hyviä tapoja aloittaa hankalat keskustelut vanhempien kanssa?

Tässä keskustelun tueksi ajatuksia:

Hyvän suhteen piirteitä: Läheisyys, välittäminen, rehellisyys, turvallisuus, luottamus ja tunteiden jakaminen suhteessa on antoisaa ja opettavaista. Keskusteleminen on tärkeää!

Parisuhteita on erilaisia. Jokainen voi yhdessä kumppaninsa kanssa määritellä omat rajat ja säännöt. Molempien tulee olla rajoista samalla linjalla ja molemmilla osapuolilla pitää olla hyvä ja turvallinen olo suhteessa.

Huumorintaju: Vaikeina aikoina toisen tuki ja mahdollisuus nähdä asioiden toinen puoli helpottaa.

Kommunikointi: Hyvän kommunikaation pohjana toimii luotettavuus ja hyvä kuuntelutaito. Hyvä kommunikaatio auttaa saavuttamaan hyvän suhteen.

Yhteiset tavoitteet ja arvot: Hyvässä suhteessa pitää osata arvostaa toisen arvoja ja uskomuksia / uskontoa tai uskonottomuutta. Suhteessa, jossa on eriävät arvot ja uskomukset, täytyy osata neuvotella ja löytää kompromisseja, jotta näiden erojen kanssa suhde voi toimia.

Jaetut kokemukset: Yhteinen arki, jaetut juhlat, kokemukset, keskustelut ja traditiot vahvistavat suhdetta ja sitoutumista.

Arvostus: Toisen toiveiden ja tunteiden ymmärtäminen erityisesti vaikeissa tilanteissa on tärkeää. Olemalla joustava ja neuvottelukykyinen saadaan suhde toimimaan vaikeissakin tilanteissa.

Jaettu vastuu: Suhteessa pitää kummankin osapuolen ottaa vastuuta, jotta arki toimii.

Kiintymys: Suhteessa on monenlaisia tapoja osoittaa kiintymystä. Halailu, lähellä olo ja hyväily ovat tärkeitä

tapoja tunteiden osoittamisella ja tukemiselle. Kaikenlainen seksi on aina vapaaehtoista. Seksi ei automaattisesti kuulu seurusteluun. Parisuhteessa päätetään yhdessä, mitä suhteeseen halutaan kuuluvan ja mitä ei.

(*mukaillen* Sexuality Education Resource Center 2008)

Harjoitus 8. Miten puhua vanhemmille seurustelusta ja seksuaalisuudesta

Tarkoitus: Tehtävän tarkoitus on auttaa nuoria keskustelemaan vanhempiensa tai huoltajiensa kanssa seurustelusta ja seksuaalisesta suuntautumisestaan.

Aika: Harjoitus kestää noin 30 min

Tarvittavat välineet: Tulostettuna alla olevat kysymykset

Vaativuustaso: Helppo (helposti muunneltavissa)

Ohje: Alla on kysymyksiä, jotka nuori voi täyttää itsekseen ja tarvittaessa esittää samoja kysymyksiä vanhemmilleen. Kun nuoret ovat miettineet kysymyksiä itsenäisesti, käydään ne yhdessä läpi ja toivottavasti niiden pohjalta syntyy keskustelua. Jos nuori tarvitsee tukea ja rohkaisua, jotta uskaltaa ottaa seksuaalisen suuntautumisensa puheeksi vanhempien kanssa, voi hän ensin keskustella jonkun luotettavan aikuisen kanssa. SETA ry:n sivuilta löytyy aiheesta enemmän tietoa ja esite, jonka voi tulostaa vanhemmille annettavaksi.

Mitä seurustelu tarkoittaa sinulle?

Mitä tarkoittaa, että sinulla seurustelukumppani?

Missä iässä voi seurustella?

Onko tärkeää, että vanhempi / huoltajasi hyväksyvät seurustelukumppanisi? Miksi?

Onko tärkeää, että ystäväsi hyväksyvät seurustelukumppanisi? Miksi?

Onko uskonnolla tai sillä, ettei uskontoa pidetä keskeisenä arkielämässä vaikutusta seurustelusuhteen muodostamiseen, millä tavalla? Entä vanhemmillä tai ystäväpiirillä?

Mitä seurustelukumppanin kanssa voi tehdä?

Mitä jonkun rakastaminen tarkoittaa?

Miten nuoret voivat osoittaa tunteitaan seurustelukumppaniaan kohtaan?

Milloin voi aloittaa seksielämän?

Kenelle voit puhua seurustelusta?

Miten voi ottaa ystävän tai vanhemman kanssa puheeksi, että seurustelee tai on ihastunut samaan sukupuoleen kuin itse on?

(*mukaillen* Sexuality Education Resource Center 2008)

Harjoitus 9. Seurusteluun liittyvä päätöksenteko

Tarkoitus: Opettaa nuorelle päätöksen tekoa ja siihen liittyvää harkintaa

Aika: Harjoitus kestää 30-60min riippuen, mitä osioita tehtävästä suoritetaan

Tarvittavat välineet: Fläppitaulu tai muu, jolla saa tekstiä kaikkien nähtäväksi

Vaativuustaso: Melko vaativa, helposti muunneltavissa

Ohje: Tässä tehtävässä on monta eri osiota. Voit valita ikätasoa vastaavia osioita tai käydä kaikki osiot läpi. Esittele ensin nuorille tehtävän ”päätöksentekomalli”.

Määrittele ongelma

Mieti vaihtoehtoja

Mieti jokaisen vaihtoehdon seuraukset

Mieti omiasi ja perheenjäsentesi arvoja

Tee päätös

Toimi päätöksen mukaan

Arvioi päätös

Pyydä nuoria muodostamaan pari tai pienryhmä. Pyydä heitä keksimään jokin seurusteluun liittyvä haaste tai ongelma. Sen jälkeen he ratkaisevat ongelman päätöksentekomallia käyttäen. Lopussa jokainen pienryhmä voi kertoa muulle ryhmälle ongelman ja ratkaisun siihen.

Jos ryhmän on vaikea itse keksiä aihetta, aihe voi olla esimerkiksi:

Positiivinen raskaudesta nuorena uudessa seurustelusuhhteessa

Haluaa seurustella, mutta ei ole vielä valmis seksiin

Koulussa kiusataan homopariskuntaa avoimesti käytävillä, välitunneilla ja / tai oppitunneilla

Seurustelukumppani on viisi vuotta vanhempi

Vanhemmat eivät hyväksy seurustelua

Päätöksentekoa on hyvä harjoitella jo pienestä pitäen ja aika aikaisin nuoren tulee jo tehdä isoja päätöksiä. Näytä nuorille alla olevat väittämät. Pyydä nuoria miettimään tilanteista esimerkkitapaukset joko itsenäisesti tai ryhmissä. Keskustelkaa ryhmäpaineesta ja sen voimakkuudesta.

Jokaisessa tilanteessa on valinnan vaihtoehtoja.

Jokaisella päätöksellä on seurauksensa.

Päätöksen tekemättä jättämiselläkin on seurauksensa.

Paras päätös on sellainen, joka noudattaa omia arvoja ja normeja.

Toisen päätös ei välttämättä ole paras sinulle.

Omien päätösten tekeminen tarkoittaa välillä toimimista toisin kuin muut.

Seksuaalinen päätöksenteko

Seksuaalista kiintymystä ja mielihyvää voi osoittaa monella eri tasolla. On jokaisen oma päätös, kenen kanssa, miten ja milloin haluaa olla ja mihin on valmis. Seksuaalinen käyttäytyminen on myös kulttuuri- ja yhteiskuntasidonnaista (pukeutuminen, alastomuus, avoimuus, kasvatus, perhesuhteet, keskustelu seksistä, seksielämän aloitus jne.) Piirrä nuorille jonkinlainen kuvaaja seuraavasta tai piirrä jana ja anna nuorten itse merkitä janalle / portaikkoon alla mainitut sanat:

itsetyydytys käsistä piteleminen halailu pussailu ja suutelu koskettelu hyväily käsin hyväily suula yhdyntä (emätin- ja anaaliyhdyntä)

Harjoituksen voi toteuttaa myös kuvin. Ohjaaja etsii ja leikkaa lehdistä paljon kuvia, joista voi mieltää yllä mainittuja sanoja / tekoja. Kuvat laitetaan lattialle tai pöydälle. Jokainen nuori käy valitsemassa yhden kuvan, jonka käy asettamassa janalle / tai portaikkoon. Yhdessä käydään läpi tuotosta.

Kysy nuorilta, mitä on seksi. Kysy, mitkä yllä olevista toiminnoista ovat heidän mielestään seksiä. Kerro, mitä seksi tarkoittaa, ja että seksitapoja on monia, se ei ole vain yhdyntää. Suhteessa yhdessä kokeillaan ja harjoitellaan, millainen kosketus tuntuu hyvältä, ja miten toiselle voi tuottaa mielihyvää. Kaikista seksita-voista ei tarvitse tykätä. Kaikenlainen seksi on vapaaehtoista, myös parisuhteessa. Ja ennen toisen kanssa olemista on tärkeää, että oma keho on tullut tutuksi. Itsensä katsominen peilistä alasti ja itsensä tutkiskelu on tärkeää. Itsetyydytys on hyvä tapa tutustua omaan kehoon ja tuntea, millainen kosketus itsestä tuntuu hyvältä.

Nuorten kanssa on myös tärkeää keskustella, että mikään näistä tasoista ei edellytä siirtymistä seuraaval-
le tasolle, eikä ole lupaus mistään ilman kummankin suostumusta. Tasoilla voidaan kulkea taaksepäin, jos jompikumpi niin haluaa. Aina voi sanoa, että ei ole valmis pidemmälle, vaikka olisi alun perin ollut myönty-
väinen. Joskus asiat eivät kulje portaikon mukaan. Joskus suhteessa edetään nopeamminkin, tällöin täytyy
varmistaa, että molemmat osapuolet ovat varmasti samalla linjalla, eikä kumpikaan toimi vasten tahtoaan.
Seurustelun ja seksin kuuluu olla nautinnollista ja ihanaa. Joskus joutuu kokemaan jotain sellaista, mitä ei
olisi ollut vielä valmis tekemään tai kokemaan. Tällöin on tärkeää hakea apua, eikä jäädä yksin ajatustensa
kanssa. Itseään mietityttävästä kokemuksesta kannattaa kertoa jollekin luotettavalle aikuiselle, esimerkik-
si omalle kouluterveydenhoitajalle, kuraattorille tai omalle opettajalle tai omille vanhemmille.

Miksi ihmiset harrastavat seksiä?

Esitä kysymys nuorille ja kirjaa heidän vastauksensa.

(mukaillen Sexuality Education Resource Center 2008)



SEKSUAALISUUS JA OMAT RAJAT
.....

6. SEKSUAALISUUS JA OMAT RAJAT

9-12 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Suojaamattomien, epämiellyttävien ja ei-toivottujen seksuaalisten kokemusten aiheuttamista seurauksista ja riskeistä (seksitaudeista, hiv-tartunnasta, ei-toivotusta raskaudesta, psykologisista seurauksista).
- Seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja sen eri tyypeistä, sen välttämisestä ja avun hakemisesta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Ottamaan vastuuta seksuaalisten kokemusten turvallisuudesta ja miellyttävydestä itselle ja muille.
- Asettamaan rajoja, ilmaisemaan toiveita ja välttämään suojaamattomia ja ei-toivottuja seksuaalisia kokemuksia.

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Hygienian huolehtimisesta.
- Itsensä tutkimisesta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Tekemään (seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyviä) vastuullisia päätöksiä ja tietoon perustuvia valintoja.
- Tunnistamaan avun tarpeensa ja hakemaan apua ajoissa.

15 v. täyttäneet

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Puolustautumaan seksuaaliselta häirinnältä; puolustamaan itseään.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Sisäistämään vastuunsa omasta seksuaaliterveydestään ja kumppaninsa seksuaaliterveydestä.

Harjoitus 1. Mieli-pidejana

Tarkoitus: Käsitellä turvaseksiä ja muita seksuaaliterveyteen liittyviä asioita mieli-pidejanan avulla

Aika: Harjoitus kestää noin 20 min

Tarvittavat välineet: Pitkä narun pätkä, väittämiä

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Piirtäkää tai laittakaa huoneen lattialle mieli-pidejana. Toinen pää tarkoittaa, että on täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja toinen pää täysin eri mieltä. Janalle asetutaan seisomaan kohtaan, joka kuvaa omaa mieli-pidettä väittämää kohtaan. Kaikki halukkaat voivat perustella omaa paikkavalintaansa.

Esimerkkiväittämiä:

1. Hyvä seksi on myös turvallista.
2. Kondomi on ainoa ehkäisykeino seksitauteja vastaan, (esim. e-pillerit suojaavat vain ei-toivotulta raskaudelta)?
3. Kaikenlainen seksi on vapaaehtoista.
4. Kondomin käytön puheeksiotto on noloa.
5. Jos uusi kumppani ei halua käyttää kondomia, suostun silti yhdyntään.

6. Itse huomaa aina, jos on saanut seksitaudin.
7. Kondomin käyttö on kummankin osapuolen vastuulla.
8. Seksi tai yhdynnät eivät automaattisesti kuulu seurustelusuhteeseen.
9. Kumppani kertoo aina, jos hänellä on jokin seksitauti.
10. Suuseksissä ei tarvita mitään suojausta.
11. Kaikki seksitaudit on parannettavissa lääkkeillä.
12. Klamydiatulehdus voi aiheuttaa hedelmättömyyttä.

Tätä samaa menetelmää voidaan käyttää moneen aiheeseen. Ohjaaja voi itse keksiä lisää väittämiä.

Harjoitus 2. Paneelikeskustelu ja väittely seksuaaliterveysaiheesta

Tarkoitus: Ymmärtää erilaisia näkökulmia seksuaaliterveydestä ja pohtia omaa seksuaaliterveyttä

Aika: Harjoitus kestää noin 45min (1 h esivalmisteluihin ja 45min keskusteluun)

Tarvittavat välineet: Tilastoja nuorten seksikäyttäytymisestä (esim. THL tartuntatautitilastot ja kouluterveyskyselyn tilastot), terveystietoa / seksuaalisuutta käsitteleviä oppi- ja tietokirjoja, vihko / paperi jokaiselle oppilaalle

Linkki Kouluterveyskyselyyn: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/seksuaaliterveys>

Linkki Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tartuntatautirekisteriin: <https://www.thl.fi/ttr/gen/rpt/tilastot.html>

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Nuoret tutustuvat etukäteen faktatietoon oman ikäistensä seksuaalikäyttäytymisestä esim. tilastojen ja tutkimusten avulla ja muodostavat aiheesta mielipiteitä. Pohjatyön tarkoituksena on alustaa keskustelu, johon muutkin nuoret voivat osallistua myöhemmässä vaiheessa. Mielipiteet voivat sisältää argumentteja puolesta ja vastaan, persoonan ja / tai ympäristön ja / tai yhteiskunnan kannalta.

Jos nuorten on vaikea keksiä paneelikeskusteluun aiheita, tässä vaihtoehtoja:

(Nuoret jaetaan kahteen ryhmään, puolesta – vastaan. Kummallakin ryhmällä on 30min aikaa valmistella argumentteja eri lähteiden avulla ennen väittelytilaisuutta.)

1. Seksuaalikasvatuksen tarkoitus on opettaa erilaisia seksitapoja ja kannustaa aloittamaan seksielämä mahdollisimman varhain.
2. Nuorten kondomin käyttöä tulisi tukea sillä, että alle 18-vuotiaille olisi aina tarjolla koulussa ilmaisia kondomeja.
3. Internet luo nuorille paljon mahdollisuuksia. *(Vastapuolen mukaan Internet tulisi kieltää nuorilta, koska siellä piilee paljon vaaroja.)*
4. Seksuaalikasvatuksen tärkein tehtävä on kertoa seksitautien vaaroista.
5. Seksitauteja ei tarvitse pelätä, sillä ne ovat tänä päivänä parannettavissa lääkkeillä.

(Juntunen 2008)

Harjoitus 3. Roolileikki seksuaalikasvatuksen hyödyistä

Tarkoitus: Miettiä seksuaalikasvatuksen hyötyjä. Nuoret keksivät uusia näkökulmia jo tuttuun asiaan eri roolien kautta.

Aika: Harjoitus kestää noin 45min ryhmän koosta riippuen

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Vaativa

Ohje: Harjoitus tehdään kolmen hengen ryhmissä. Kaksi ryhmäläistä ottaa roolit ja yksi toimii tarkkailijana. Roolien kautta käydään keskustelua jostain näistä aiheista:

- Vanhempi käy keskustelua rehtorin kanssa, koska vanhemman mielestä koulun ei tarvitse antaa seksuaalikasvatusta hänen lapselle.
- Terveystiedon opettaja ja rehtori keskustelevat, koska rehtorin mielestä nuorille ei tarvitse opettaa muuta kuin seksistä pidättäytymistä.
- Kaksi aikuista keskustelee. Toinen on sitä mieltä, että nuorille ei pidä antaa seksuaalikasvatusta, koska se rohkaisee ennenaikaisiin seksisuhteisiin. Toinen taas on sitä mieltä, että antamalla tietoa nuorille nuoret voivat tehdä oikeita päätöksiä ja valintoja.

Ryhmät valitsevat näistä aiheista omansa ja jakavat roolit. Kun kaikki ryhmät ovat valinneet aiheensa, aloitetaan roolileikki. Keskustelun on hyvä kestää ainakin 15 minuuttia, jotta nuoret pääsevät kehittämään ajatusta mielessään. Lopuksi käydään yhteinen keskustelu argumenteista, jotka heräsivät harjoituksen aikana. Tarkkailija pystyy täydentämään mielipiteitä, joita harjoituksen aikana tuli ja kertomaan eleistä ja ilmaisuista, joita käytettiin.

(mukaillen WHO 2004)

Harjoitus 4 Riskinottokynnys

Tarkoitus: Miettiä riskinottoa ja siihen liittyvää kynnystä

Aika: Harjoitus kestää noin 30 min

Tarvittavat välineet: Paperia

Vaativuustaso: Melko vaativa / vaativa

Ohje: Laita seinälle kolme lappua: ”en ottaisi riskiä”, ”ehkä ottaisin riskin” ja ”ottaisin riskin”. Lue alla olevat tilanteet ääneen ja pyydä nuoria siirtymään sen lapun luokse, joka tukee heidän näkemystään.

- Olla auton kyydissä ilman turvavyötä.
- Ottaa vastaan tuntemattoman henkilön ojentamia alkoholijuomia.
- Harrastaa yhden illan seksisuhteita ilman kondomia.
- Olla suojaamattomassa seksikontaktissa uuden kumppanin kanssa.
- Jutella tuntemattoman kanssa netissä.
- Tavata nettituttu livenä yksin.

Kunkin väitteen jälkeen käydään läpi nuorten perustelut, miksi he seisovat juuri valitsemallaan kohdalla. Harjoituksen jälkeen kysy nuorilta, ovatko kaikki yllämainitut tilanteet välttämättä riskejä. Minkälaisia tilanteita voidaan pitää riskejä sisältävinä tilanteina? Millainen on riskitilanne seksin suhteen? Keskustelkaa myös, millaiset asiat vaikuttavat nuoren riskinottoon? Viime kädessä jokainen pystyy vastaamaan vain omista teoistaan.

(mukaillen WHO 2004)

Harjoitus 5. Riskikäyttäytyminen

Tarkoitus: Miettiä riskikäyttäytymistä ja niitä syitä, jotka saattavat johtaa riskikäyttäytymiseen. Tämän tehtävän yhteydessä tai tehtävän jälkeen on hyvä ottaa esille päihteiden käytön vaikutus seksuaalikäyttäytymiseen. Miten nuoret näkevät päihteiden käytön merkityksen seksuaalisuudelle ja seksuaalikäyttäytymiselle? Mitä vaikutuksia päihteiden käytöllä on seksuaalisuuteen ja seksuaalikäyttäytymiseen, entä toisin päin?

Aika: Harjoitus kestää noin 30 min

Tarvittavat välineet: -

Vaativuustaso: Melko vaativa / vaativa

Alustus: Jokainen meistä ottaa riskejä, mutta harvoin pysähdymme niitä miettimään, jos olemme selvinneet niistä ilman seurauksia. Joissain tilanteissa arvostelemme ihmisiä, jotka ovat ottaneet saman riskin kuin me joskus, mutta seuraukset ovat olleet kovemmat (esimerkiksi henkilöä, joka on kerran harrastanut suojaamatonta seksiä ja saanut hiv-tartunnan).

Ohje: Pyydä jokaista miettimään jotakin suurta tai pientä riskiä, jonka he ovat ottaneet. Riskin ei tarvitse välttämättä liittyä seksiin tai seksuaalisuuteen. Pyydä heitä pohtimaan riskiä seuraavien kysymysten avulla:

- Mikä oli riski, jonka otit? Miksi otit riskin? Olisitko voinut välttää tilanteen?
- Mitkä olivat seuraukset? Mitkä olisivat voineet olla seuraukset?
- Mitä ajattelisit toisesta henkilöstä, joka ottaisi saman riskin? Vaikuttaisiko asiaan jos hän olisi perheenjäsen tai läheinen ystävä?
- Jos hänellä jokin meni pieleen, arvostelisitko häntä enemmän samasta riskinotosta, jonka itsekin otit?

Yllä olevien kysymysten pohdintaan voi käyttää n. 10 minuuttia. Käykää sen jälkeen ryhmäkeskustelua seuraavien kysymysten avulla:

- Miltä ryhmäläisistä tuntui, kun he ottivat riskin?
- Mitä syitä ihmisillä oli riskien ottoon?
- Tiesivätkö he riskinottohetkellä ottavansa riskin? Jos kyllä, miksi he tekivät sen?
- Mitä tunteita ihmisillä oli riskinoton jälkeen?
- Ajattelivatko he pidemmän aikavälin seuraamuksia suhteessa riskinottohetken palkintoon? Kumpi oli kannattavampaa?
- Oliko eroja siinä, miten he suhtautuisivat ihmiseen, joka ottaisi saman riskin kuin he itse?
- Miten nämä tilanteet liittyvät seksitauteihin?

Vedä keskustelu yhteen toteamalla, että riskinotto koetaan yleensä positiiviseksi, jos lopputulos on onnistunut. Riskinottoa saatetaan jopa pitää rohkeuden osoituksena. Toisaalta syytetään niitä, joiden riskinottilanteesta koituu ikäviä seurauksia. Olemme yleensä taipuvaisempia arvostelemaan muiden kuin omia riskinottoja. Emme pysty ennustamaan, millaisia riskejä kukin on valmis ottamaan. Jokainen voi kuitenkin vaikuttaa omaan päätöksentekoon ennakoimalla tilanteita. Esimerkiksi bileisiin tai festareille lähtiessä kaveriporukka voi päättää, ettei ketään jätetä missään vaiheessa yksin ja toisista huolehditaan. Seksitilanteita voi ennakoida myös pitämällä kondomia aina mukana. Keskustelkaa, voiko nuorten mielestä tilanteita ennakoida ja miten. Miten riskinottilanteessa ymmärtää pohtia asiaa eri näkökulmista? Millaisissa tilanteissa nuoria johdattavat enemmän tunteet kuin järki, entä toisin päin? Mitkä asiat voivat edesauttaa järkeen/tietoon perustuvien päätösten tekemistä?

Harjoitus 6. Mistä sitä tietää 2.0

Tarkoitus: 1. Pohtia omaa vastuutaan seksikäyttäytymisessä 2. Pohtia vastuullista ja turvallista käyttäytymistä sosiaalisessa mediassa

Aika: Harjoitus kestää noin 45min

Tarvittavat välineet: Mistä sitä tietää 2.0 juliste TAI It's a Jungle out there -juliste.

Vaativuustaso: Helppo

Ohje 1: Kiinnitä seinälle Mistä sitä tietää 2.0 -juliste TAI It's a Jungle out there -juliste nähtäväksi. Jaa nuoret pienryhmiin. Jokainen pienryhmä keskustele seuraavista asioista:

- Mitä ajatuksia juliste herättää?
- Mitä viestejä julisteen kautta halutaan välittää?
- Mitä tarkoittaa oma seksuaalinen arvokkuus?
- Miten voit huolehtia omasta seksuaaliterveydestäsi?
- Käykää yhdessä ryhmässä vastauksia läpi.

Ohje 2.: Mistä sitä tietää 2.0 julisteessa on taustalla ajatus sosiaalisesta mediasta ja sen avulla voidaan myös pohtia omaa käyttäytymistä erilaisissa sosiaalisen median palveluissa. Pohtikaa yhdessä ryhmässä seuraavia asioita:

- Millaisia kuvia kannattaa itsestään ottaa?
- Saako ystävistä ottaa kuvia ilman heidän lupaa?
- Jos henkilö antaa sinulle luvan ottaa itsestään kuvan, saatko julkaista sen ilman erillistä lupaa sosiaalisessa mediassa?
- Millaisia kuvia kannattaa laittaa nettiin?
- Mitä tapahtuu kuville, jotka laitetaan nettiin?
- Pystyvätkö muut kopioimaan ja manipuloimaan niitä?
- Saatko laittaa toisesta kuvan nettiin ilman lupaa?
- Miten käy, jos haluaisi saada kuvansa pois sosiaalisesta mediasta?
- Millaisia kuvia ikäisistäsi on netissä?
- Millaisia kuvia sinusta on netissä?
- Onko sinua harmittanut vanhempien, sukulaisten tai kavereiden jakamat kuvat / päivitykset sinusta?
- Mitä tehdä, jos joku häiriköi sinua netissä?
- Onko netin tuleminen arkeen vaikuttanut seksuaalisuuteen, seksiin jollain tavalla?
- Oletko joutunut kohtaamaan ikäviä kommentteja, ehdotuksia tms. netissä? Millaisia?
- Mitä pitää tehdä, jos kohtaa netissä seksuaalista häirintää, ahdistelua tai epäilyttävää seksuaalivitteistä toimintaa?

(mukaillen Hivpoint 2014; Aaltonen: Turvataitoja nuorille –opas 2012)

Harjoitus 7. Totta vai Tarua

Tarkoitus: Miten hiv tarttuu? -perustietoa hivistä

Aika: Harjoitus kestää noin 30min

Tarvittavat välineet: Moniste alla olevasta taulukosta jokaiselle nuorelle

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Ohessa Totta vai Tarua -kyselylomake ja Oikeat vastaukset -lomake. Pyydä nuoria täyttämään kyselykaavake ja käykää sen jälkeen oikeat vastaukset läpi koko ryhmän kanssa.

Totta vai Tarua - väittämiä hiviin liittyen

Ympyröi oikea vastaus.

1. Hiv ja aids ovat sama asia.	Totta	Tarua
2. Lapsi, joka syntyy hiv-positiiviselle äidille, on aina hiv-positiivinen jo syntyessään.	Totta	Tarua
3. Hiviin ei ole olemassa parannuskeinoja.	Totta	Tarua
4. Kondomit hajoavat liian usein ollakseen turvallisia.	Totta	Tarua
5. Jos suutelet hiv-positiivista, et saa tartuntaa.	Totta	Tarua
6. Hiv tarttuu vain miesten välisessä seksissä.	Totta	Tarua
7. Hi-virusta esiintyy pääasiassa siemennesteessä, veressä ja emätineritteessä.	Totta	Tarua
8. Ulkonäöstä voi päätellä, kenellä on hiv tai muu seksitauti.	Totta	Tarua
9. Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua suuseksin kautta.	Totta	Tarua
10. Jos olet hiv-negatiivinen, voit hyvin harrastaa suojaamatonta seksiä.	Totta	Tarua
11. Jos olet hiv-positiivinen, et voi saada lapsia.	Totta	Tarua
12. Hiv voi tarttua urheiluharrastusten kautta.	Totta	Tarua
13. Vain henkilöt, joilla on monia seksikumppaneita, altistuvat hiv-tartunnalle.	Totta	Tarua
14. Hyttyset tai pölypunkit eivät voi tartuttaa hiviä.	Totta	Tarua

(mukaillen WHO 2004)

Oikeat vastaukset

1. Hiv ja aids ovat sama asia.	Tarua	<p>Hiv eli ihmisen immuunikatovirus on elimistön puolustusjärjestelmää tuhoava virus. Hiv-tartunnan saaneella elimistön oma puolustuskyky heikkenee vähitellen ja hän altistuu monille erilaisille sairauksille. Hiv-tartunnan saanut voi olla pitkään oireeton.</p> <p>Aids on hiv-infektion viimeinen vaihe, jossa immuunijärjestelmä on heikentynyt selvästi ja elimistön vastustuskyky tauteja kohtaan on alentunut. Hiv ja aids eivät ole sama asia, eikä kaikilla hiv-positiivisilla ole aidsia. Aids-diagnoosi tehdään vasta siinä vaiheessa, kun elimistön puolustuskyvyn heikennettyä henkilö sairastuu johonkin hivin oheistautiin. Hiv-lääkityksen avulla hiv ei tänä päivänä etene aidsiin. Hiv voidaan luokitella krooniseksi sairaudeksi.</p>
2. Vain hiv-testi kertoo, onko hiv-tartuntaa.	Totta	<p>Hiv-tartuntaa ei voi todeta muuten kuin menemällä hiv-testiin. Hiv-testiin voi mennä opiskelijaterveydenhuoltoon, terveysasemalle tai suurimmissa kaupungeissa sukupuolitautien poliklinikalle. Hiv-testi on näissä paikoissa maksuton.</p>
3. Hiviin ei ole olemassa parannuskeinoa.	Totta	<p>Parantavaa lääkettä hiviin ei ole olemassa. Nykyinen lääkitys on tosin niin hyvää, että ajoissa havaitun hivin eteneminen aids-vaiheeseen voidaan estää. Lääkityksen avulla hiv-tartunnan saanut voi elää normaalimittaisen elämän.</p>
4. Kondomit hajoavat liian usein ollakseen turvallisia.	Tarua	<p>Tutkimusten mukaan kondomit ovat oikein käytettynä turvallisia ja tehokkaita. Suurin osa rikkoutumisista johtuu väärinkäytöksistä, kuten kondomin väärin asettamisesta, paketin avaamisesta kynsin tai hampain, kondomeja ei ole säilytetty oikein (viileässä ja kuivassa tilassa) tai käytetään kondomeja, jotka ovat menneet jo vanhaksi. Tarvittaessa on myös hyvä muistaa liukuvoide. Liukuvoide pitää kondomin ja limakalvot paremmin ehjinä ja lisää nautintoa.</p>
5. Jos suutelet hiv-positiivista, et saa tartuntaa.	Totta	<p>Hiv ei tartu suuteluun tai käsin hyväilyyn kautta. Hiv voi tarttua suojaamattomassa emätin- tai anaalihdyntäessä tai suojaamattomassa suuseksissä sille osapuolelle, joka saa siemennestettä tai emätineritettä suuhunsa.</p>
6. Hiv tarttuu vain miesten välisessä seksissä.	Tarua	<p>Hiv-tartunta ei liity sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen, vaan seksitapaan. Hiv voi tarttua sekä emätin- että anaalihdyntäessä ja suuseksissä, jossa ei ole käytetty kondomia.</p>

7. Hi-virusta esiintyy pääasiassa siemennesteessä, veressä, emätineritteissä ja esiliukasteessa.	Totta	Nämä ovat ne 4 kehon eritettä, joissa hi-virusta on tartuttavia määriä. Myös imetyksessä hiv voi tarttua äidistä lapseen. Kun puhutaan verikontakteista, joissa on hiv-tartunnan riski, puhutaan verensiirrosta, elinsiirrosta tai yhteisistä huumeneulojen käytöstä.
8. Ulkonäöstä voi päätellä, kenellä on hiv tai muu seksitauti.	Tarua	Hiv-tartuntaa ei voi nähdä ulospäin. Kaikki hiv-positiiviset eivät välttämättä tiedä itsekään omasta tartunnastaan, sillä hiv voi olla vuosia oireeton. Virus lisääntyy koko ajan kehossa ja tarttuu eteenpäin, vaikka olisi oireeton. Siksi seksitautitesteissä käyminen suojaamattoman seksin jälkeen on ensiarvoisen tärkeää.
9. Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua suuseksin kautta.	Totta	Riskin suuruutta ei osata arvioida, mutta on joitakin hiv-tartuntoja, jotka ovat oletettavasti tarttuneet suuseksin kautta. Pieni hiv-tartunnan riski on sillä osapuolella, joka saa siemennestettä tai emätineritettä suuhunsa.
10. Jos olet hiv-negatiivinen, voit hyvin harrastaa suojaamatonta seksiä.	Tarua	Vaikka olisit nyt hiv-negatiivinen, olet aina riskissä saada tartunnan, jos sinulla on suojaamattomia seksikontakteja. Hiv-testiin kannattaa hakeutua 1-3 kuukauden kuluttua suojaamattomasta seksistä.
11. Jos olet hiv-positiivinen, et voi saada lapsia.	Tarua	Hiv-positiivinen voi normaalisti perustaa perheen ja saada lapsia. Lääkityksen avulla hiv-positiivinen voi saada terveen lapsen. Lasten hankinnasta tulee keskustella hyvissä ajoin asiantuntevan lääkärin kanssa.
12. Hiv voi tarttua urheiluharrastusten kautta.	Tarua	Hiv ei tartu tavallisissa arkisissa ja sosiaalisissa tilanteissa, kuten urheiluharrastusten kautta. Hiv tarttuu pääosin seksiteitse.
13. Vain henkilöt, joilla on monia seksikumppaneita, altistuvat hiv-tartunnalle.	Tarua	Hiv-tartunnan voi saada yhdestäkin suojaamattomasta yhdynnästä.
14. Hyttyset tai pölypunkit eivät voi tartuttaa hiviä.	Totta	Tutkimukset vahvistavat, että hiv ei voi tarttua minkään hyönteisen tai esimerkiksi pölypunkin välityksellä.

(mukaillen WHO 2004)

Harjoitus 7. Roolileikki hiv-tietoisuudesta

Tarkoitus: Tutustua hiv-infektioon sairautena

Aika: Harjoitus kestää noin 45min

Tarvittavat välineet: alla olevat kysymykset nuorille

Vaativuustaso: Melko vaativa

Alustus: Harjoitus edellyttää ennakkoon jaettua tietoa hiv-infektiosta. Tieto on voinut olla lukutehtävänä tai luentona ennen harjoitusta. Samaa harjoitus pohjaa voi käyttää muidenkin asioiden oppimiseen.

Ohje: Jaa ryhmä pareihin ja ohjeista pareja vaihtamaan rooleja puolesta välissä alla olevia väittämiä / kysymyksiä. Toinen nuori esittää terveydenhoitajaa ja toinen nuorta asiakasta.

1. Mikä hiv on?
2. Mikä aids on?
3. Kuka voi saada hivin?
4. Mistä minä tiedän, olenko saanut hiv-tartunnan?
5. Olenko liian nuori saamaan hiv-tartunnan?
6. Olen kuullut, että kaverillani olisi hiv. Pitäisikö minun ottaa häneen etäisyyttä?
7. Olen kuullut, että hiviin on parannuskeino.
8. Olen kuullut, että hiv tarttuu poikiin herkemmin kuin tyttöihin.
9. Uusi kumppanini sanoi, että hänellä ei ole hiviä ja halusi, ettemme käytä kondomia. Pitäisikö vain luottaa häneen? Hän näyttää kyllä kunnolliselta ja terveeltä.
10. En uskalla käyttää yleisiä vessoja, koska pelkään saavani hiv-tartunnan sieltä. Onko se mahdollista?

Harjoituksen jälkeen käykää läpi, mitä tuntemuksia harjoituksen aikana heräsi. Osasiko toinen kertoa vakuuttavasti asioista ja minkälaista kehonkieltä käytettiin? Oliko joihinkin väitteisiin vaikeampi vastata kuin toisiin? Lopuksi on vielä hyvä käydä oikeat vastaukset läpi.

(mukaillen WHO 2004)



SEKSUAALISUUS JA OIKEUDET

7. SEKSUAALISUUS JA OIKEUDET

9-12v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksuaalioikeuksista siten kuin IPPF ja WAS ovat ne määrittäneet.
Lähde: (Kansainvälinen perhesuunnittelujärjestö (IPPF): Sexual Rights: an IPPF declaration.
<http://www.ippf.org/resource/sexual-rights-ippf-declaration>
<http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/> (WAS)
- Kaikille yhtäläisistä ihmisoikeuksista riippumatta heidän sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisestaan, uskonnostaan, asemastaan tai taustastaan.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Toimimaan näiden oikeuksien ja vastuiden mukaisesti.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ymmärtämään ja tulla tietoiseksi omista seksuaalioikeuksista ja kunnioittamaan myös muiden oikeuksia.

12-15v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Kansallisista säädöksistä ja määräyksistä, esimerkiksi suojaikärajasta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Huomioimaan omat ja muiden seksuaalioikeudet.

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksuaalirikosten määritelmistä ja sisällöistä Suomen rikoslaissa.
- Seksuaalisesta väkivallasta ja kaltoinkohtelusta.
- Oikeudesta ehkäisyyn ja aborttiin.
- Ettei ketään saa pakottaa lääketieteellisten toimenpiteiden kohteeksi, mukaan lukien sukupuolenkorjausleikkaukset, sterilisaatio tai hormoniterapia edellytyksenä sukupuoli-identiteetin juridiselle tunnustamiselle.
- Ihmisoikeusjärjestöistä.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Ymmärtämään ihmisoikeuksiin liittyvää kieltä.
- Vaatimaan seksuaalioikeuksien kunnioittamista.
- Tunnustamaan oikeuksien loukkaukset sekä vastustamaan syrjintää ja sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen perustavaa seksuaalista häirintää ja väkivaltaa.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Kehittämään sosiaalisen oikeudenmukaisuudentajun.

Harjoitus 1. Tietotaulu oman paikkakunnan palveluista

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on oppia tiedon hakua ja kartoittaa oman paikkakunnan palveluita ja paikkoja, joista saa apua

Aika: Harjoitus kestää noin 45–60 min

Tarvittavat välineet: Iso paperi jokaiselle pienryhmälle, mahdollisuus Internetin käyttöön, tusseja ym. välineitä julisteen tekemiseen

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Harjoitus tehdään pienissä ryhmissä. Anna jokaiselle ryhmälle välineet tieto-julisteen tekemiseen. Jokainen ryhmä etsii netistä tiedot alla oleviin kysymyksiin ja kokoaa tiedot julisteeksi. Harjoitus voidaan tehdä myös kuvaamataidon tunnilla. Lopuksi kakkien julisteet ja niissä oleva tieto käydään yhdessä läpi.

Ryhmä 1.

- Missä kaikkialla on mahdollisuus päästä seksitautitesteihin?
- Miten testeihin pääsee?
- Maksavatko testit?
- Ovatko lääkkeet maksullisia?
- Meneekö niistä tieto vanhemmille?
- Milloin testeihin täytyy mennä?

Ryhmä 2.

- Missä voi keskustella murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?
- Missä voi keskustella seksistä ja seksitautien ehkäisystä?
- Mistä voi saada raskauden ehkäisyä?
- Millaisia raskauden ehkäisyvälineitä on olemassa? Paljonko ne maksavat?
- Kenellä on oikeus aborttiin? Meneekö siitä tieto vanhemmille?
- Mistä voi saada / ostaa kondomeja?

Ryhmä 3.

- Mihin palvelunumeroihin nuoret voivat soittaa ja keskustella omista asioistaan?
- Mitä seksuaaliterveyden nettisivuja on olemassa nuorille?
- Missä nettisivustoilla voi nimettömästi kysyä asiantuntijalta seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä?
- Mihin voi ottaa yhteyttä, jos joutuu seksuaalirikoksen uhriksi/ on kokenut seksuaalista kaltoinkohtelua?
- Tee lyhyt ohjeistus, miten toimia, jos koet pahaa oloa, masentuneisuutta ja syvää ahdistusta.

Ryhmä 4.

- Etsikää nuorten seksuaalioikeudet netistä. Valitkaa sieltä mielestänne 5-6 tärkeintä ja listatkaa ja tehkää niistä juliste, jonka kohderyhmänä ovat nuoret.

Kysymyksiä tai aihealueita voidaan lisätä tarvittaessa. Valmiit julisteet voidaan ripustaa koulun tai nuorisotalon seinille.

(mukaillen WHO 2004)

Harjoitus 2. Seksuaalinen hyväksikäyttö

Tarkoitus: Tehtävän tarkoitus on selvittää nuorille, mitä Suomen laki sanoo seksuaalisesta hyväksikäytöstä ja auttaa nuoria ymmärtämään, mikä on kiellettyä ja mikä painostusta. Eri kulttuureissa seksuaaliseksi hyväksikäytöksi luokitellaan eri asioita. Nuorille, jotka tulevat eri kulttuuritaustoista on hyvä painottaa, että Suomessa kaikkia tulee kohdella Suomen lain mukaan. Nuorille on hyvä painottaa, että jokaisella on oikeus kieltäytyä seksistä. Jokainen saa itse päättää kenen kanssa, missä ja milloin haluaa seksiä – tai ei ole pakko olla seksiä lainkaan.

Aika: Harjoitus kestää noin 30–45 min

Tarvittavat välineet: Etukäteen tutustuttava materiaaliin tai Internetin käyttö mahdollisuus (Suomen laki – seksuaalinen hyväksikäyttö)

Vaativuustaso: Vaativa

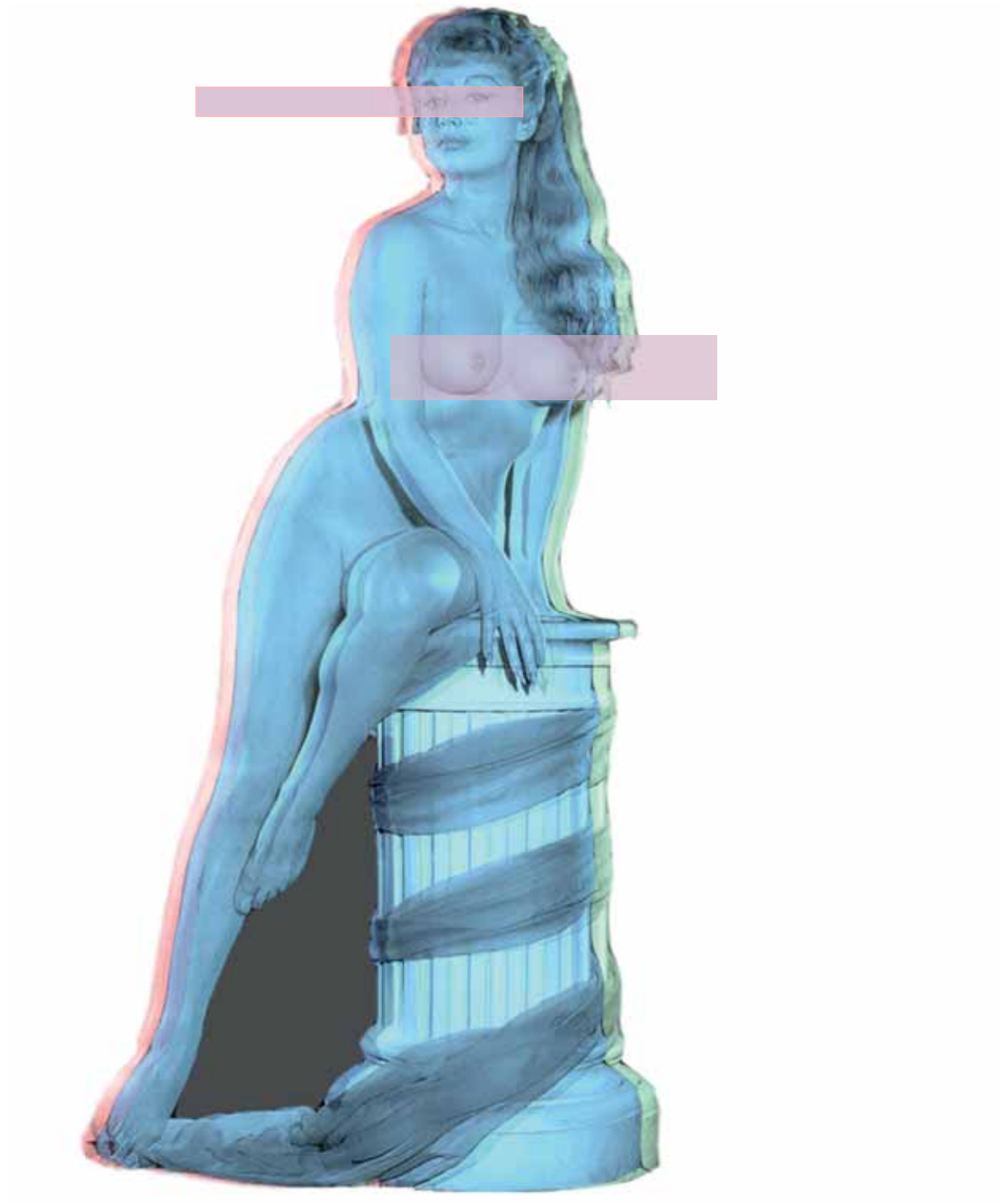
Ohje: Tutustukaa joko netistä etsien tai valmiiksi etsityn materiaalin avulla, mitä on suomen lain mukaan nuoren ja lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä (hyvä tietolähde on esimerkiksi Suomen Delfins ry:n nettisivut). Käykää läpi myös suojaikäraja, ja mitä se tarkoittaa. Miettikää yhdessä, miten tällaisia tilanteita voi välttää, ja mitä pitää tehdä, jos itse on kohdannut jotain vastaavaa tai miten voi auttaa toista, joka on joutunut seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi. Tärkeä on painottaa asiasta puhumisen merkitystä ja avun hakemista varhaisessa vaiheessa. Jokaisen on hyvä valmiiksi miettiä omia rajojaan ja tilanteita, joissa niiden pitäminen voi olla haastavaa. On hyvä, että keskustelussa tulee ilmi myös sosiaalinen paine nuorten keskuudessa.

Tässä keskustelun tueksi pari esimerkkitilannetta: Miettikää ryhmässä, onko näissä tilanteissa joitain asioita, joista olisi hyvä keskustella tai epäkohtia, joihin tulisi puuttua.

”Oona on 15-vuotias ja seurustelee 18-vuotta täyttäneen Arton kanssa. Oonaa pelottaa että ikäero saattaa pilata suhteen, koska Arto pääsee baareihin ja kaikkialle, minne Oona ei vielä kolmeen vuoteen pääse. Oona pelkää kovasti, että Arto saattaisi pettää häntä.”

”Nuutti 17v. on tavannut netin kautta 26v. Teemun. He päättivät tavata kuukauden nettikeskustelujen jälkeen. He ovat ohimennen keskustelleet seksitaudeista ja Teemu on maininnut, ettei hänellä ole mitään tauteja. Tapaamisiltanaan he olivat kahdestaan ja hyväilivät toisiaan. Teemu halusi anaaliyhdyntää. Aluksi se tuntuu Nuuttista hyvältä idealta ja hän kysyy, onko Teemulla kondomia. Teemu sanoo, ettei sellaista tarvita, sillä hänellä ei ole mitään tauteja. Nuuttia rupeaa arveluttamaan tilanne, eikä se ei tunnukaan enää hyvältä. Teemu kuitenkin toteaa, että: ”älä nyt pilaa tunnelmaa”. Nuutti yrittää vielä kerran sanoa, ettei ehkä haluaakaan, mutta ei halua pahoittaa Teemun mieltä. Nuutille jää tilanteesta todella paha mieli ja pelko seksitaudeista.”

SEKSUAALISUUTTA MÄÄRITTÄVÄT SOSIAALISET JA KULTTUURISET TEKIJÄT



8. SEKSUAALISUUTTA MÄÄRITTÄVÄT SOSIAALISET JA KULTTUURISET TEKIJÄT (ARVOT JA NORMIT)

Seksuaalisuus on usein herkkä ja henkilökohtainen asia. Useissa kulttuureissa seksuaalisuus on tabu, josta ei puhuta, välttämättä edes perheen sisällä. Seksuaalisuudesta opitaan iän ja kokemuksen kautta, kavereilta ja mediasta. Ei ole olemassa yhtä oikeaa näkemystä seksuaalisuudesta. Yhteiskunta, kulttuuri, uskonto ja perinteet muokkaavat meidän käsitteitä erilaisiksi ei vain maakohtaisesti, mutta myös perhe- ja yksilökohtaisesti. On rikkaus ymmärtää ja oppia muiden näkemyksiä ja oivaltaa, että oma näkemyksemme ei ole se ainoa oikea. (Apter, et al 2009). Ympäriämme olevat käsitteet ja vallitsevat normit on hyvä oppia tiedostamaan ja tarpeen mukaan kyseenalaistamaan ja purkamaan.

9-12v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Vertaispaineen, median, pornon, kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksista seksiä koskeviin päätöksiin, seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Keskustelemaan näistä ulkoisista vaikutteista ja arvioimaan niitä henkilökohtaisesti.
- Hankkimaan medialukutaito, joka vastaa nykyaikaisia viestintävälineitä.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Ymmärtämään erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät mielipiteet ja näkemykset ja erilainen seksuaalinen käyttäytyminen.

12-15v.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Käsittelemään ja purkamaan perheessä ja yhteiskunnassa ilmeneviä henkilökohtaisia (tai henkilöiden välisiä) normeja tai arvoja.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Välttämään heteronormatiivista ajattelutapaa ja kohtaamaan kaikki ihmiset yhdenvertaisesti.

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Yhdenvertaisen kohtelun merkityksestä ja ulkopuolelle jättämisen tai fyysisen ja henkisen kiusaamisen vakavista seurauksista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

Olemaan normikriittinen ja tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä asettumaan myös toisen asemaan tarkastelua varten.

Tarjoamaan apua syrjityille ja kohtelemaan kaikkia yhteisönsä kuuluvia ihmisiä yhdenvertaisesti ja oikeudenmukaisesti.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Tiedostamaan, miten yhteiskunta, kulttuuri ja historia vaikuttavat seksuaaliseen käyttäytymiseen.
- Kunnioittamaan erilaisia arvojärjestelmiä ja vakaumuksia.
- Kehittämään itseluottamusta ja omanarvontuntoa omassa kulttuuriympäristössä.
- Suhtautumaan avoimesti, mutta kriittisesti muuttuvaan yhteiskuntaan. / Olemaan avoin ja muunntumishalukas muuttuvaa yhteiskuntaa kohtaan (kieli yms.)

Harjoitus 1. Miten yhteiskunta ja eri kulttuurit määrittelevät seksuaalisuuttamme

Tarkoitus: Miettiä kuinka paljon yhteiskunta vaikuttaa käsitykseemme seksuaalisuudesta.

Aika: Harjoitus kestää noin 60 min

Tarvittavat välineet: Kaksi isoa paperia jokaiselle pienryhmälle

Vaikeustaso: Vaativa (sopii 15 vuotta täyttäneille)

Ohje:

- Jokainen viiden tai kuuden hengen ryhmä saa
 - yhden ison palan paperia, joka on jaettu neljään osioon: 1. koti / perhe, 2. koulu, 3. uskonto / kirkko ja 4. ystävät
 - toisen ison palan paperia, joka on jaettu neljään osioon: 1. elokuvat ja televisio, 2. lehdet ja mainokset, 3. Internet ja sosiaalinen media ja 4. laki.
- Jokaisen ryhmän tulee kirjoittaa jokaisen otsikon alle viestejä, odotuksia ja vaatimuksia, joita kyseinen taho esittää liittyen seksuaalisuuteen.
- Valmiit paperit ripustetaan seinälle kaikkien luettavaksi.
- Keskustelun tarkoituksena on perustella omia ajatuksia, ei väheksyä muiden ajatuksia.
- Keskustelun tukena voi käyttää seuraavia ajatuksia:
 - Mitkä tekijät vaikuttavat eniten ja mitkä vähiten omaan seksuaalisuuteesi?
 - Miten tiettyjen tahojen viestit vaikuttavat näkemykseemme esimerkiksi parisuhteista, perheistä, homoseksuaalisuudesta ja transsukupuolisuudesta?
 - Vaihtelevatko näkemykset kulttuurien välillä?
 - Vaihtelevatko viestit koti-otsikon alla perhekohtaisesti?
 - Miten viestit ovat muuttuneet vuosien aikana?
 - Millaisia viestit olivat 50 vuotta sitten?
 - Millaisia viestit voisivat olla 20 vuoden kuluttua?

(mukaillen LAFA, The Main Thread 2004)

Harjoitus 2. Mediakatsaus

Tarkoitus: Miettiä median vaikutusta seksuaalisuuteen. Oppia tarkastelemaan kriittisesti uutisoitua ja kirjoitettua tietoa.

Aika: Harjoitus kestää noin 45–60 min + valmistelu aika

Tarvittavat välineet: Oppilaiden suorittama mediaseuranta, vihko / paperi jokaiselle oppilaalle

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje 1: Harjoitus tehdään pienryhmissä. Ryhmille annetaan tehtäväksi seurata viikon ajan sanoma- ja aikakauslehdissä tai Internetissä (esim. Demi, Iltasanomat, Trendi - Lily.fi, Julia (ruot.) Seventeen (eng.), Demilä, Facebook, Instagram, Snapchat jne.) kirjoitettua tekstiä ja kuvia seksuaalisuuteen liittyen. Kuvat (tai kuvien kuvailu), lehtiartikkelit tai Internetin keskustelu ja tekstit kootaan vihkoon. Niiden pohjalta hahmotellaan mindmap seksuaalisuus-sanan ympärille, millaisista aiheista mediassa kirjoitettiin ja miten sekä millaisia kuvia siellä esitettiin. Yhdessä ryhmässä keskustellaan ja pohditaan tehtävän pohjalta kriittisesti, kirjoitetaanko seksuaalisuudesta monipuolisesti / ovatko kuvat monipuolisia, mitkä asiat korostuvat, mistä jätetään kertomatta? Miten eri tahojen (esim. demi vs. Iltasanomat) viestit / kirjoitukset seksuaalisuudesta eroavat toisistaan?

(mukaillen Juntunen 2008)

Harjoitus 3. Seksuaalisuus Internetissä

Tarkoitus: Miettiä median vaikutusta seksuaalisuuteen. Oppia etsimään netistä luotettavaa ja asiallista tietoa seksuaalisuuteen liittyen. Oppia tarkastelemaan kriittisesti löydettyä tietoa.

Aika: Harjoitus kestää noin 45 min

Tarvittavat välineet: Mahdollisuus Internetin käyttöön pienryhmissä, lista luotettavista nuorille suunnatuista nettisivustoista sivulta 49.

Vaativuustaso: Melko vaativa

Ohje: Aluksi yhdessä ryhmässä käydään läpi luotettavien nettisivujen kriteerejä. Mistä tietää, että nettisivuston tietoon voi luottaa? Apuna voi käyttää Luotettavien internet-sivujen kriteerejä, jotka löytyvät kirjan liitteistä (Liite 2.). Nuorille voi ennakkoon mainita joitakin luotettavia nettisivustoja. Harjoitus tehdään 2-3 henkilön ryhmissä. Jokainen ryhmä saa oman aiheen, esim. Miten seksitaudit tarttuvat?, kondomin käyttö, seksuaalinen monimuotoisuus, raskauden ehkäisy, seurustelu tai muu aihe tunnin teemaan sopien. Nuoret etsivät netistä tietoa oman ryhmänsä aiheesta ja tekevät aiheesta tiivistelmän. Nuorten tulee myös merkitä luotettaviksi todetut lähdesivut työhönsä. Vetäjä avustaa nuoria, jos tehtävä ei etene. Oma aihe esitellään muille ryhmille. Esityksen aikana vetäjä voi tehdä lisäyksiä tarvittaessa. Nuoret oppivat luotettavan tiedon etsintää Internetistä, kun joutuvat tarkastelemaan nettisivuja kriittisesti.

(Sipola 2008.)

Harjoitus 4. Seksi ja seksuaalisuus mainonnassa

Tarkoitus: Oppia tunnistamaan mainoksissa esiintyviä seksuaalisia viestejä ja suhteuttaa mainosten välittämiä viestejä todelliseen elämään

Aika: Harjoitus kestää noin 45 min

Tarvittavat välineet: Moniste alla olevasta tehtävänannosta jokaiselle oppilaalle / pienryhmälle, mainos (Internetistä tai aikakauslehdessä)

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Pyydä nuoria valitsemaan mainos, jossa viestitetään nuoren mielestä seksuaalisuutta. Tällaisia mainoksia voivat olla esimerkiksi vaate-, hajuvesi-, alkoholi- tai kosmetiikkamainokset. Pyydä nuoria ottamaan mainos talteen ja kirjoittamaan vihkoon vastaukset seuraaviin kysymyksiin. Tämän jälkeen jokainen esittelee oman mainoksen muille ryhmän jäsenille ja kertoo vastaukset kysymyksiin. Lopuksi voitte vielä keskustella siitä, miten nämä mainokset vaikuttavat yleisesti ottaen nuorten elämään.

Mitä tuotetta mainoksessa myydään?

Mitä tiedät tuotteesta mainoksen perusteella?

Onko mainos suunnattu vain heteroille?

Minkälainen sukupuolirooli mainoksessa tuodaan esille?

Kuvaile henkilöitä ja tunnelmaa, joka kuvasta välittyy?

Mitä tietoa mainos antaa mainostettavasta tuotteesta?

Mitä kuva tai viesti yrittää vakuuttaa kuluttajalle?

Kun katsot mainosta, mitä mainos ”lupaa” tuotteen käyttäjälle?

Miksi tämän tuotteen markkinoinnissa käytetään seksuaalisia viestejä?

Vaikuttaako mainoksen viesti sinusta tavoiteltavalta? Entä tarpeelliselta saavuttaa?

Harjoitus 5. Seksuaalisuus ja kulttuuri

Tarkoitus: Auttaa nuoria ymmärtämään uskontojen ja eri arvomaailmojen merkityksen seksuaalisuuden muodostumiseen.

Aika: Harjoitus kestää noin 45–60 min

Tarvittavat välineet: Isoja papereita, kyniä / värikyniä ja mahdollisesti nettiyhteys

Vaativuustaso: Vaativa, mutta helposti muunneltavissa

Ohje: Jaa nuoret ryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle iso paperi, johon he kirjoittavat ja piirtävät oman näkemyksensä eri uskontojen ja kulttuurien vaikutuksesta seksuaalisuuden - ja siihen liittyvien moraaliarvojen muokkautumiseen. Lopuksi jokainen ryhmä esittelee oman tuotoksensa.

Esimerkiksi seuraavanlaisia asioita voi piirtää/kirjoittaa:

- Monissa maailman uskonnoissa on hienot perinteet, juhlarituaalit, seremoniat.
- Avioliitolla on usein suuri merkitys.
- Monissa kulttuureissa yhteisöllisyys on merkittävää (perhekeskeisyys).
- Katolilaiseen kirkkoon ei saa mennä olkapäät paljaana.
- Katolisuudessa ei hyväksytä kondomin käyttöä.
- Muslimimiehen velvollisuutena on perheen elättäminen, päätöksenteko ja perheen edustaminen.

Jos mahdollista, niin tietokonetta voi käyttää apuna. Ryhmästä riippuen tuotokset voidaan esittää joko mininäytelminä tai käydä keskustelemalla läpi.

Pohtikaa yhdessä, miten uskonto-/kulttuurisidonnaiset seksuaaliterveyteen liittyvät käsitykset ja uskomukset vaikuttavat nuorten seksuaalisuuden muodostumiseen, päätöksentekoon ja seksuaalioikeuksiin. Lisäksi voi vielä syventää aihetta pohtimalla, millaisia haasteita seksuaaliterveyteen liittyen voi muodostua, kun elää kahden erilaisen kulttuurin ympäröimänä.

Tehtävän toinen osa kartoittaa Suomessa vallitsevia seksuaalisuuteen vaikuttavia kulttuuri- ja uskononormeja ja lain määräämiä oikeuksia. Ryhmissä nuoret kirjoittavat isolle paperille heidän mielestään Suomessa ja suomalaisessa kulttuurissa olevia normeja, käsityksiä ja lakeja. On hyvä myös pohtia miten nämä asiat vaikuttavat seksuaalisuuden ilmentämiseen ja seurustelusuhteisiin Suomessa ja miten eri kulttuureista tulevat nuoret voivat seurustella keskenään. Tehtävän avulla rohkaistaan nuoria pohtimaan itsenäisesti asioita, jotka he saattavat ottaa itsestäänselvyytensä.

Asiat, joiden on hyvä tulla esiin:

- Suomalainen juomakulttuuri (alkoholin vaikutus seksuaalikäyttäytymiseen).
- Suomalainen saunakulttuuri (suomalaisen suhtautuminen alastomuuteen).
- Suomalainen keskustelukulttuuri (vähäpuheisuus, ”puhumattomuus”).
- Suomalainen pukeutuminen.
- Suomessa seksistä kieltäytyminen tilanteessa kuin tilanteessa on sallittua ja sitä pitää kunnioittaa.
- Seksuaalioikeuksien pääkohdat on hyvä käydä läpi.
- Suomalainen yhteiskunta hyväksyy tietyiltä osin kaikki seksuaaliset suuntaukset ja sukupuolivähemmistöt, mutta sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt kohtaavat Suomessakin syrjintää, epäoikeudenmukaista kohtelua ja ennakoluuloja.
- Jokaisella on oman kehon itsemääräämisoikeus sekä oikeus koskemattomuuteen, myös avo- ja avioliitossa.

- Tyttöjen sukupuolielinten silpominen ei ole sallittua.
- Suomessa on tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslait (Pohtikaa, miten ne käytännössä toteutuvat.)
(*mukaillen* Sexuality Education Resource Center 2008)

Harjoitus 6. Mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat käsitykseesi seksistä ja seksuaalisuudesta?

Tarkoitus: Listata ulkoisia vaikuttajia, jotka vaikuttavat nuoren seksuaalisuuden ja arvojen muodostumiseen.

Aika: Harjoitus kestää noin 30 min

Tarvittavat välineet: Tulosteet alla olevasta listasta

Vaativuustaso: Helppo

Ohje: Jokaiselle nuorelle jaetaan alla oleva lista. Listaan he laittavat X jokaisen asian eteen, mikä ei vaikuta heidän seksuaalisuuden tai arvomaailman muodostumiseen. Jäljelle jäävät asiat listataan numerojärjestykseen (1, vaikuttaa eniten jne.) Lopuksi pohditaan yhdessä tahoja, joilla on nuorten mielestä merkitystä.

- Vanhemmat
- Äitipuoli / isäpuoli
- Huoltaja
- Isovanhemmat
- Sisarukset
- Sukulaiset
- Opettaja
- Tyttö / poikaystävä
- Ystävä
- Uskonto
- Koulukirja tai muu tietokirja
- Lehdet
- Internet
- Sosiaalinen media
- Elokuvat
- Televisio
- Musiikkivideot, musiikki
- Julkisuuden henkilöt
- Kokemus
- jokin muu, mikä?

(*mukaillen* Sexuality Education Resource Center 2008)

LÄHTEET

Kirjallisuus

- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S.* (2008). Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Honkasalo, V.* (2011). Tyttöjen kesken – Monikulttuurisuus ja sukupuolten tasa-arvo nuorisotyössä. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 109. Helsinki: Nuorisotutkimusseura
- Jokinen, M.* (2006) Seksuaaliterveyden opetus elää kehitysvaihetta. *Mielenterveys* 2006;6:12.
- Järviö, E., Kinnula, A., Lankinen, K. & Sarajärvi, M.* (2006) Jumalan silmissä Ihme. Nomini: Helsinki. (Teos PDF-muodossa sivulla www.hivtukikeskus.fi/materiaalit.)
- Kontula, O. Meriläinen, H.* (2007). Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöliitto, Vantaa.
- Korhonen, E. Närhi, R.* (2011). Uskonnot ja seksuaalisuus. Väestöliitto: Helsinki.
- Landstinget förebygger aids (LAFA)* (2004). The Main Thread. Handbook on sexuality and personal relationships among young people. LAFA.
- Lehtonen, J.* ”Kaikki kuvatkin on sellaisia: isä, äiti ja lasi” – heteronormatiivisuus eri kouluasteilla (2010). (toim.) Suortamo, M. Tainio, L. Ikävalko, E. Palmu, T. Tani, S. Sukupuoli ja tasa-arvo koulussa. PS-kusatanus, Juva.
- Muhammed, H.* (2009). Yhtä erilaiset Islam ja suomalainen kulttuuri. Kustannusosakeyhtiö Teos: Helsinki.
- Normit nurin.* (2013). Älä olet. Käsikirja yhdenvertaisuudesta, syrjinnän vastustamisesta ja vapaudesta olla oma itsensä. Seta: Tallinn.
- Nykänen, M.* (1999) Toiminnallinen opetusmenetelmä seksuaaliopetuksessa. *Liikunnanopettaja* 1999;1:36–37.
- Rantakari, J.* (toim.) (2007). Jyväskylän yliopiston terveystiedon opetussuunnitelma. Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan opinto-opas, opetussuunnitelma 2007–2008. Jyväskylä.
- Sollman, A. & Tuominen, A-L.* (2004). Ehkäisevän työn käytännön opas kouluille ja yhteistyöverkostoille. Omakustanne.

Nettilähteet

- Aaltonen, J.* (2012) Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tampere. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b953f441-755e-4daa-a3c8-6994b16fb718> (17.10.2014)
- Aira, T. Tuominiemi, A-M. Välimaa, R. Villberg, J. Kannas, L.* Terveystieto oppilaiden kokemana – tuloksia oppilaskyselystä. (2009). (toim.) Kannas, L. Peltonen, H. Aira T. Kokemuksia ja näkemyksiä terveystiedon opetuksesta yläkouluissa. Terveystiedon kehittämistutkimus osa I. Edita: Helsinki. http://www.oph.fi/download/115911_kokemuksia_ja_nakemyksia_terveystiedon_opetuksesta_ylakouluissa.pdf (10.10.2014)
- Apter, D., Eskola, M-S., Säävälä, M. ja Kettu, N.* (2009). Maahanmuuttajien Seksuaali- ja lisääntymisterveyden Edistäminen. –Tarpeita, tietoa ja yhdenvertaisuutta-. Helsingissä, Väestöliitto. www.vaestoliitto.fi/@Bin/906852/maahanmuuttajien+seksuaaliterveys.pdf (7.3.2011)

AVERT (1994). <http://www.avert.org/> (24.10.2009)

Essak, B. Illahe, K. Sailo, E. (2012) Say NO to FGM. Tyttöjen ja naisten ympärileikkaus. African Care ry: Helsinki.
<http://www.africancare.fi/fi/julkaisut.html> (4.11.2014)

Federal Center For Health Education (BZgA) (2010) Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa – Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki, Valopaino Oy. www.thl.fi/thl-client/pdfs/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246 (17.2.2011)

Federal Center For Health Education (BZgA/WHO) (2006). Conference on Youth Sex Education in a Multicultural Europe, Cologne, November 2006, Documentation. www.sexualaufklaerung.de/index.php?docid=1111 (19.3.2011)

International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2008) RESOURCE PACK FOR YOUNG VOLUNTARIES IN THE IPPF EUROPEAN NETWORK, September 2008. <http://www.ippfen.org/NR/rdonlyres/2F84D3E7-5649-4E03-A9AC-357D1195F484/0/YouthModule2TheABCofSexualHealth.PDF> (12.5.2011)

International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2008). Sexual rights: an IPPF declaration. London <http://www.ippf.org/en/Resources/Statements/Sexual+rights+an+IPPF+declaration.htm> (15.5.2011)

Laakso, S. (2008) 9.- luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Terveyskasvatuksen Pro gradu – tutkielma, Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/.../URN_NBN_fi_jyu-200801241094.pdf (15.3.2011)

Martikainen, A. ja Vesivalo, T. (2009) Maahanmuuttajanuorten seksuaalikasvatus Helsingissä. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, Terveys- ja hoitoala. Hoitotyön koulutusohjelma, kättilö. publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1854/SexEdMaM.pdf?...1 (15.3.2011)

Mäki, S-L. ja Tubic, K. (2009). Maahanmuuttajien seksuaalikasvatus Suomessa, Somalialaisen ja venäläisen kulttuurien näkökulmasta. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, kättilö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010101413712> (4.4.2011)

Oikeusministeriö. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien perus- ja ihmisoikeudet Suomessa. Selvityksiä ja ohjeita. 34/2014. http://www.oikeusministerio.fi/fi/index/julkaisut/julkaisuarkisto/1403781634420/Files/OMSO_34_2014seksuaalivahemmistot.pdf (15.7.2014).

Lechky, O. (1997). HAVING A MULTITUDE OF DIFFERENT ETHNIC COMMUNITIES forces Canada's AIDS educators to use many different methods to deliver their ... www.cmaq.ca/cgi/reprint/156/10/1446.pdf (20.5.2011)

POPS (2004). Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino. www.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf (12.9.2009)

Sannisto, T. (2011). Seksuaaliterveyspalvelut terveyskeskuksissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. <http://acta.uta.fi/teos.php?id=11398> (18.2.2011)

Tiilikainen, M. (2011). Tyttöjen ja naisten ympärileikkaus suomessa. Asiantuntijaryhmän suositukset sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle. 3. painos. Ihmisoikeusliitto: Kajaani. http://ihmisoikeusliitto.fi/wp-content/uploads/2014/05/Tyttojen_ja_naisten_ymparileikkaus_Suomessa_Suositus_sosiaali_ja_terveydenhuollon_henkilostolle_IOL_2011.pdf (15.7.2014).

Tuominen, S. (2012). Seksuaalikasvatuksen asiantuntijoiden näkemyksiä peruskoulun seksuaalikasvatuksesta. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34664/seksuaal.pdf?sequence=1> (7.7.2014).

UNESCO (2009a). International technical guidance on sexuality education. Vol. I – Rationale for sexuality education. Paris (<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>). (15.5.2011)

WHO (2004). Information series on school health. Teachers' Exercise Book for HIV Prevention. <http://www.hhd.org/resources/curriculum/who-information-series-school-health-teachers-exercise-book-hiv-prevention> (23.10.2009)

Julkaisematon materiaali

Hivpoint (2014). Heikkinen, T. Laaksonen, N. Tigerstedt, J. Oinonen, M. 2014. Seksuaaliterveyden työkalupakin harjoitusten suunnittelutyöryhmä.

Hivpoint (2017). Kylä-Liuhala, T. Oinonen, M. Seksuaaliterveyden työkalupakin harjoitusten suunnittelutyöryhmä.

Juntunen, P. (2008). Hiv-säätiölle työsuhteessa työstettyä harjoitusmateriaalia.

Sipola, H. (2008). Seksuaaliterveystunneilla käytettyjä harjoituksia.

itsetyydytys

kumppanin tyydyttäminen käsin

suutelu

kokokehokontakti

sukuelinten hierominen toisiaan vasten

suuseksi

kumppanin kehon koskettelu

emätinyhdyntä

anaaliyhdyntä

fantasiat

Voidaan kutsua myös sooloseksiksi.

Itsetyydytyksen kautta on helppo tutustua omiin mieltymyksiin ja itselle nautintoa tuottaviin kosketuksiin, ajatuksiin ja tekoihin.

Hyvä tapa tutustua omaan kehoon.

Usein ensimmäinen seksikokemus.

Turvallista seksiä.

Mielihyvää voi lisätä käyttämällä liukuvoidetta.

Erilaista stimulointia voi kokeilla erilaisilla seksivälineillä.

Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella ennen seksiä toisen kanssa.

Voidaan kutsua myös sormettamiseksi tai runkkaamiseksi.

Yksi tapa tuottaa toiselle nautintoa.

Omat toiveet erilaisista kosketustavoista kannattaa sanoa ääneen; keskustelkaa, kuunnelkaa ja opastakaa toisianne.

Seksitaudit eivät voi tarttua näin.

Ei raskauden mahdollisuutta.

Voi toimia esileikkinä.

Usein ensimmäinen seksikokemus kumppanin kanssa.

Läheisyyden muoto.

Vaatteiden kanssa turvallista seksiä.

Ilman vaatteita turvallista seksiä, mikäli kumppanin eritteitä ei pääse omille limakalvoille.

Kumppanin sukuelinten imemistä tai nuolemista.

Peniksen päällä tulee olla kondomi, esimerkiksi jokin makukondomi.

Häpyhuulien ja emättimen päälle tulee asettaa suuseksisuoja (esim. halkaistu kondomi).

Seksitaudit voivat tarttua näin.

Suurempi seksitautitartunnan riski sillä osapuolella, joka saa siemennestettä tai emätineritettä suuhunsa.

Seksitaudin voi saada myös suun limakalvoille tai nieluun.

Suuhun tullut seksitautitartunta todetaan nielusta otetulla näytteellä.

Nautinnon lisäämiseksi voi käyttää erilaisia seksivälineitä.

Kumppanin vartaloa voi hyväillä käyttäen suuta, käsiä, sormia, jalkoja, kylmää, kuumaa tai vaikkapa ruoka-aineita tai hierontaöljyjä.

Kumppanin kehon "herkät" kohdat, joiden koskettaminen tuntuu hyvältä, löytyvät kokeilun kautta. Tällaisia kohtia kehossa voivat olla esimerkiksi niska, kaula, sukuelimet, pakarat, rinnat tai rintakehä.

Turvallista seksiä vesiliukoisen tai silikonipohjaisen liukuvoiteen ja kondomin kanssa.

Liukuvoide on tässä seksitavassa ehdoton. Liukuvoide lisää nautintoa ja pitää limakalvot ja kondomin ehjinä. Sitä voidaan laittaa kondomin päälle ja peräaukkoon.

Tässä seksitavassa penis työnnetään peräaukkoon.

Tätä seksitapaa voi toteuttaa seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Yleisempää kuitenkin miesten välisessä seksissä.

Ilman kondomia tähän seksitapaan liittyy erityisen suuri hivin ja muiden seksitautien riski.

Seksitaudin voi saada myös peräaukon limakalvolle, jolloin näyte tulee ottaa peräaukosta (esim. klamydia ja tippuri).

Tässä seksitavassa penis työnnetään emättimeen.

Tähän seksitapaan liittyy raskauden mahdollisuus ilman kondomia tai hormonaalista ehkäisymenetelmää.

Hiv ja muut seksitaudit voivat tarttua näin.

Kondomi suojaa seksitaudeilta. Liukuvoide lisää nautintoa ja pitää limakalvot ja kondomin ehjinä.

Liukuvoidetta voi käyttää nautinnon lisäämiseksi.

Kondomeja on kooltaan ja muodoltaan erilaisia.

Seksitaudit voivat tarttua naisten välisessä seksissä.

Kun sukuelimiä hieroo toisiaan vasten voimakkaasti ilman vaatteita ja sukuelinten limakalvot ovat suorassa kosketuksessa, on olemassa pieni riski saada seksitautitartunta.

Seksitaudit voivat tarttua näin.

Hiv ei voi tarttua näin.

Arvosta itseäsi sellaisena kuin olet ja anna itsellesi lupa nauttia läheisyydestä ja seksuaalisesta mielihyvästä.

Yksi kondomi ei sovi kaikille.

Kondomin käytön harjoittelu on tärkeää jo ennen seksiä toisen kanssa.

Valitse itsellesi ja/tai kumppanillesi ja seksitapaan sopiva.

Sopiva kondomi on mukava päällä, ei purista ikävästi tai luiskahda pois paikoiltaan seksin aikana.

Kaikenlaiset ajatukset seksistä ovat ok.

Seksuaalista nautintoa voi lisätä käyttämällä mielikuvia esimerkiksi itsetyydytyksessä tai seksin vauhdittamiseksi kumppanin kanssa.

Fantasiat ajatuksen tasolla ovat turvallista seksiä.

Liite 2. Luotettavien Internet-sivujen kriteerit

Netin luotettavuutta arvioitaessa kiinnitä huomio seuraaviin asioihin:

Julkaisija

- Kuka on tiedon takana?
- Miksi teksti on kirjoitettu? Nettisivuston tarkoitus / julkaisijatahon tavoitteet?

Aineiston laatu

- Onko kyseessä mielipide, mainos vai fakta?
- Perustellaanko mielipiteet ja faktat uskottavasti?
- Korostuuko jokin näkökulma muiden kustannuksella?
- Koska aineisto on viimeksi päivitetty, eli onko tieto ajan tasalla?

Varmistettavuus

- Löytyykö sama tieto useasta toisistaan riippumattomasta lähteestä?
- Miksi juuri tähän tietoon pitäisi uskoa?

(www.mll.fi [14.10.2009])



Seksuaaliterveyden työkalupakki on työväline kaikille aikuisille, jotka työskentelevät nuorten parissa ja kohtaavat seksuaalisuuteen liittyviä asioita ja kysymyksiä. Kirjassa on aikuiselle oma osio, jonka avulla on mahdollista tutustua lukijan omiin arvoihin ja asenteisiin. Kirja koostuu pääasiallisesti nuorten harjoituksista, jotka on kehitetty interaktiivisen oppimisen tueksi. Harjoitusten avulla nuori pystyy käsittelemään aiheet osana omaa elämäänsä ja keskustelemaan aiheesta muiden kanssa turvalisessa ympäristössä. Kirjassa on otettu huomioon myös monikulttuurisuus sekä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Kirjan harjoitusten avulla nuori pääsee kriittisesti pohtimaan yhteiskunnassa vallitsevia käsityksiä, normeja ja olettamuksia.



(Materiaalit: pointshopping.fi)