



# IhmiSeksi 2013

MATERIAALIA 12–18 - VUOTIAIDEN NUORTEN KANSSA  
TYÖSKENTELEVILLE SEKSUAALIKASVATUSTA VARTEN

<b>ESIPUHE .....</b>	<b>1</b>
<b>1 OHJAAJAN OMA SEKSUAALINEN IDENTITEETTI.....</b>	<b>4</b>
<b>2 SEKSUAALIKASVATUS JA SEN TEHTÄVÄT .....</b>	<b>5</b>
2.1 Median välittämä kuva seksuaalisuudesta.....	5
2.2 Jokaisella on oikeus kasvaa ja kehittyä seksuaalisesti omaan tahtiinsa.....	7
2.3 Nuoruuden kehitykseen liittyviä kysymyksiä.....	9
2.4 Nuoren elämä nykyhetkessä.....	10
2.5 Perheen lapsesta itsenäiseksi ystäväksi.....	11
<b>3 SEKSUAALISEN IDENTITEETIN KEHITTYMINEN: KASVAMISEN AIKATAULU, HÄMMENNYS JA EPÄVARMUUS .....</b>	<b>13</b>
3.1 Seksuaali-identiteetin kehittyminen lapsuudessa .....	13
3.2 Murrosikä: kehollisen ja henkisen muutoksen aika .....	14
3.3 Keho.....	15
<b>4 SEKSI JA SEKSUAALINEN MONIMUOTOISUUS .....</b>	<b>17</b>
<b>5 SEURUSTELU .....</b>	<b>20</b>
5.1 Seurustelun tehtävät.....	21
<b>6 SEKSI JA SEKSUAALIOIKEUDET .....</b>	<b>24</b>
6.1 Oikeus ilmaista ja tuntea tunteitaan, oikeus rakastaa .....	24
6.2 Oikeus ilmaista mielipiteitään, vaikka muut olisivat eri mieltä.....	24
6.3 Oikeus kokea itsensä tyytyväiseksi ja hyvinvoivaksi omassa kehossaan.....	25
6.4 Oikeus yksityisyyteen, luottamuksellisuuteen ja tukeen .....	25
6.5 Oikeus koskemattomuuteen ja seksuaaliseen turvallisuuteen .....	26
6.6 Oikeus päättää raskaudesta – haluaako lapsia vai ei, jos haluaa, niin milloin ja montako.....	26
6.7 Oikeus seksuaaliseen vapauteen, oikeus ilmaista seksuaalisia taipumuksiaan.....	27
6.8 Oikeus asianmukaiseen tietoon ja monipuoliseen seksuaalikasvatukseen.....	27
6.9 Oikeus tasa-arvoon, vapauteen ja suvaitsevaisuuteen.....	27
<b>7 SEKSUAALINEN VÄKIVALTA.....</b>	<b>29</b>
<b>8 SEKSI JA TOIVOTUT SEKÄ EI-TOIVOTUT SEURAUKSET .....</b>	<b>32</b>
<b>9 PORNO .....</b>	<b>36</b>

<b>10 JAKOMATERIAALI NUORILLE:</b> .....	<b>39</b>
<b>OSA 1</b> .....	<b>39</b>
• Oma keho - ikioma .....	39
• Ihastuminen .....	40
<b>OSA 2</b> .....	<b>41</b>
• Haaveista totta? .....	41
<b>OSA 3</b> .....	<b>43</b>
• Treffeille haluavan muistilista .....	43
• Treffeille pyydetyn muistilista.....	43
• Treffeillä olevan muistilista.....	43
• Pusuttelijan muistilista .....	43
• Seksi .....	45
• Rakastumisen riemua .....	46
<b>OSA 6</b> .....	<b>47</b>
• Oikeus koskemattomuuteen .....	47
• Kosketellaan toisiamme – luvalla.....	47
• Oikeus seksuaaliseen turvallisuuteen .....	49
• Älä kiusaa .....	49
• Hyvä seksuaalisuus – hyvä elämä.....	49
• Nettiketti .....	49
<b>OSA 7</b> .....	<b>52</b>
• Seksin varjopuolista .....	52
<b>LÄHDEKIRJALLISUUS</b> .....	<b>55</b>

## ESIPUHE

### 3. painos

Seksuaalikasvatus on ihmiseksi kasvattamista. Suorittaminen, kiire ja levottomuus ovat lisääntyneet yhteiskunnassamme, vaikuttaen myös lasten ja nuorten elämään. Aikuisuuden nälkä ja valitettavasti myös läsnä olevan ja kohtaavan aikuisuuden puute on lasten arkea. Hyvinvointi jakaantuu entistä vahvemmin nyky-Suomessa. Lapsilla on oikeus aikuisen läsnäoloon elämässään ja tämän tarjoamaan kasvatukseen ja tukeen. Kätilöliitto on osaltaan halunnut olla tukemassa perheiden tekemää tärkeää kasvatustyötä myös raskauden- ja pikkuvauvavaiheen jälkeen. Kätilö on naisen ja tämän perheen tukija ja hoitaja vauvasta vanhuuteen.

Tämän materiaalin tarkoituksena on herättää ajatuksia ja keskustelua sekä **tarjota välineitä seksuaalikasvatusta varten**. Aikuisten on tehtävä yhteistyötä ja heidän velvollisuutensa on laajentaa sekä omia että nuorten käsityksiä seksuaalisuudesta. Tietoa seksuaalisuudesta saamme mediasta, erilaisista tutkimus-tuloksista ja ennen kaikkea omilta vanhemmiltamme ja lähipiiristämme. Nämä lähteet tarjoavat joskus varsin kapean käsityksen seksuaalisuudesta.

IhmiSeksi – materiaalin tavoitteena on tuoda näkyväksi ja ymmärrettäväksi seksuaalisuus ihmiselämää rikastuttavana voimavarana. Materiaalia valmistelleen työryhmän yhteiseksi ”punaiseksi langaksi” muodostui aikoinaan vastuullisuuden näkökulma: halu tarjota nuorille myönteinen malli ja korostaa myös nuoren oikeutta omaan itseensä, omaan koskemattomuutensa ja reviirinsä suojeluun.

### **Materiaalin historia**

Suomen Kätilöliitto – Finlands Barnmorskeförbund ry:n hallitus nimesi vuoden 2002 lopussa työryhmän, jonka tehtäväksi annettiin valmistella ehdotus Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kanssa tehtävästä yhteistyöstä rippikouluikäisten seksuaalikasvatuksessa. Työryhmän jäseniksi valittiin kätilöt Maija Pajukangas-Viitanen Porista, Katriina Bildjuschkin Turusta ja Erja Korteniemi-Poikela Kittilästä sekä rovasti Pasi Viitanen ja pastori Eija Liimatainen, molemmat Porin Teljän seurakunnasta. Ensivaiheessa keskityttiin tuottamaan sellainen materiaali, jota rippikoulua pitävät teologit ja nuorisotyöntekijät voisivat

hyödyntää rippikoulujen seksuaali-kasvatuksessa. Materiaali julkaistiin Suomen Kättilöliiton kotisivuilla helmikuussa 2004.

Työryhmän kokoonpano 2009 painoksessa oli kättilö, seksuaali-kasvattaja Katriina Bildjuschkin Turusta ja kättilö, seksuaali-kasvattaja Susanna Ruuhilahti Helsingistä. Tuolloin tekstin on lukenut ja muutokset hyväksynyt kättilö, diakonissa Siw Nykänen Jyväskylästä.

IhmiSeksi – materiaalin kolmas painos on päivitetty vuonna 2013 ja tästä painoksesta on poistettu uskonnollisuus. Näin materiaali on käytettävissä myös muissa yhteyksissä kuin rippikouluissa, kun keskitytään seksuaali-identiteetin, minäkuvan ja itsetunnon kehittymisen tukemiseen. Tekstin muokkauksen ovat tehneet kättilö, psykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti Eeva Nevanen Seinäjoelta ja kättilö, psykoterapeutti, pari- ja seksuaaliterapeutti Susanna Yli-Jaskari Isostakyröstä. Kättilö, Suomen Kättilöliiton hallituksen jäsen Arja Korkeamäki Seinäjoelta on toiminut Kättilöliiton hallituksen edustajana ja tekstin lukijana. Kättilö, seksuaali-kasvattaja, seksuaali- ja lisääntymisterveysyksikön asiantuntija Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta Katriina Bildjuschkin on lukenut ja kommentoinut tekstiä. Humanististen tieteiden kandidaatti Marianna Hakorinta Turusta on kommentoinut tekstiä opetuksellisesta näkökulmasta.

Materiaali on kaksiosainen: ohjaajan materiaali sisältää aiheen käsittelyä helpottavia faktoja ja ehdotuksia käsittelytavoiksi. Nuorelle tarkoitettu materiaali muodostuu tiivistetyistä kokonaisuuksista. Nuorille tarkoitetut sivut on suunniteltu sellaisiksi, että ne voidaan monistaa jokaiselle.

Aikuisen on tärkeää miettiä omaa suhdettaan seksuaalisuuteen, ihmissuhteisiin, seksuaalikasvatukseen ja erityisesti ajatuksiin nuorten seksuaalisuudesta. Yhteisten sanojen löytämiseksi on aikuisen itse löydettävä sopivat sanat ja niiden taakse rakentuvat merkitykset. Aikuisen oman hämmennyksen ja epävarmuuden voittaminen edellyttää sitä, että hän itse suhtautuu myönteisesti ja hyväksyvästi seksuaalisuutta koskevista asioista puhumiseen.

Opetukselle on tärkeää asettaa tavoitteet ja aiheen käsittelyn tarkoitus. Seksuaalikasvatukseen sisältyviä asioita eletään todeksi jokaisessa hetkessä. Aikuinen opettaa esimerkillään kaiken aikaa ihmisenä elämistä ja olemista. Aikuisen ollessa läsnä ja nuoreen aidosti avoimessa dialogissa, nuori saa kokemuksen pedagogisesta rakkaudesta, joka tukee nuoren kasvua omannäköisekseen ihmiseksi. Nuori oppii näkemään oman elämänsä merkityksellisenä ja tärkeänä,

ainutkertaisena lahjana, jota tulee vaalia vastuuta kantaen.

## 1 OHJAAJAN OMA SEKSUAALINEN IDENTITEETTI

Voidakseen puhua ja opettaa seksuaalisuudesta, tulee aikuisella olla jo muodostettuna oma mielipide asioista, kykyä ja halua olla avoin pohdinnoille seksuaalisuudesta ja seksistä. Hänen täytyy olla tietoinen seksuaalisuuteen liittyvistä arvoistaan ja asenteistaan. Aikuisen mahdollinen oma hämmennys estää tai ainakin suuresti vaikeuttaa luontevan seksuaalikasvatustilanteen onnistumista. Tällöin nuoren energia menee aikuisen hämmennyksen ihmettelyyn. Tällaisessa tilanteessa asioista ei voida keskustella eikä pohtia omia tuntemuksia. Enemminkin tilaisuudesta voi jäädä vaivaantunut ja hankala olo, joka saattaa vaikuttaa käsitykseen seksuaalisuudesta vahingollisesti.

Näkemyksen ja mielipiteen lisäksi aikuisella tulee olla sanoja, joita hän käyttää luontevasti seksuaalisuudesta ja seksistä puhuessaan. Epämääräiset viittaukset vain sekoittavat lisää, joten opetuksen alussa kannattaa yhdessä nuorten kanssa sopia käytettävät sanat. Seksuaalikasvattaja käyttää asiallista kieltä höystettynä omalla persoonallisella tavallaan ilmaista asioita. Näin opetustilanteesta tulee aito ja se mahdollistaa avoimen dialogin.

Seksuaalikasvattaja ei ole aikuinen, joka puhuu kuin teini miellyttääkseen nuorta. Aluksi voi tuntua vaikealta käyttää seksuaalisia tunteita ja toimintoja kuvaavia sanoja. Niitä voi kuitenkin rauhassa harjoitella itsekseen ja yhdessä toisten aikuisten kanssa. Aikuisen täytyy miettiä, mitkä asiat ovat hänen omassa elämässään vaikuttaneet hänen oman seksuaalisuutensa muotoutumiseen, niin hyvässä kuin mahdollisesti hankalammassakin mielessä. Todennäköisesti kaikilla ihmisillä on kokemusta, niin hyvistä kuin huonoista asioista liittyen seksuaalisuuteen.

## **2 SEKSUAALIKASVATUS JA SEN TEHTÄVÄT**

Me kaikki ihmiset olemme seksuaalisia olentoja, kehitymme seksuaalisuudessa omalla tavallaan ja omaan tahtiin. Siksi seksuaalikasvatus on tärkeää, jotta kaikilla olisi mahdollisuus kehittyä mahdollisimman turvallisesti ja ehyeksi, tietoisiksi siitä, kuka on ja mitkä ovat omat tarpeet ja toiveet sekä oppia ilmaisemaan niitä.

Lapsen seksuaalikasvatus on aloitettava riittävän varhain ja tietoa on annettava kullekin ikäkaudelle sopivalla tavalla, koska seksuaalisuus kehittyy vaiheittain ja on yhteydessä lapsen muuhun kehitykseen ja kehitystehtäviin. Seksuaalikasvatus voisikin alkaa jo äitiysneuvolassa, missä tulevat vanhemmat saisivat tietoa siitä mitä, lapsi tarvitsee terveen minäkuvan ja hyvän itsetunnon kehittymiseen vanhemmiltaan. Lapsi ja nuori tarvitsevat tietoja, taitoja ja positiivisia asenteita. Jo pienenä kaverisuhteissa lapsi opettelee tärkeitä vuorovaikutustaitoja tulevia ihmissuhteitaan sekä mahdollista vanhemmuuttaan varten.

Seksuaalinen kehittyminen on tärkeässä osassa minäkuvan ja itsetunnon muodostumisessa. On myös hyvä oppia, mistä pitää ja mistä taas ei pidä, jotta voi sen avulla muodostaa itselleen riittävän hyvät hyvinvoinnin rajat. Vanhemmilla ja muilla lapsen elämään kuuluvilla aikuisilla on merkittävä rooli tuettaessa lapsen oman kehön haltuunottoa, esimerkiksi opettamalla tunnistamaan tunteita ja myös ilmaisemaan niitä rakentavalla tavalla.

### **2.1 Median välittämä kuva seksuaalisuudesta**

Seksuaalikasvatuksessa pätee kaikkeen opettamiseen liittyvä periaate: opetuksen onnistumiseen vaikuttaa se, millainen kokonaiskuva asiasta välittyy. Mitä yhdenmukaisempaa on erilaisten tahojen ja aikuisten sanoma, sen totuudenmukaisempaa ja vaikuttavampana sitä pidetään. Seksuaalikasvatuksen kanssa kilpailevat ainakin mainosten, elokuvien, musiikkivideoiden, kirjallisuuden ja lehtien välittämä kuva sekä kavereiden uskomukset siitä, miten asiat todella ovat.

Käsitys seksuaalisuudesta, seksistä ja näihin liittyvistä asioista on sidoksissa kulttuuriin ja yhteiskuntaan, jossa ihminen elää. Ihminen oppii ja saa ympäriltään tietoa ja kokemuksia seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä arvoista. Lisäksi erilaiset myytit ja tabut seksuaalisuudesta elävät vahvasti yhä edelleen. Ei vain mainokset, vaan myös elokuvat, uutisointi, nuorten kirjat, internetin sisältö ja elämä ympärillä vaikuttavat ihmisen ajatuksiin ja kokemuksiin



seksuaalisuuteen liittyen. Myös lapsen ja nuoren vanhemmat vaikuttavat suuresti seksuaalisuuteen liittyvien arvojen ja asenteiden muodostumisessa - miten perheessä osoitetaan hellyyttä, kiintymystä, kunnioitusta ja rakkautta, miten nuoria kohtaavat muutkin aikuiset kohtelevat toisiaan ja nuoria, millaista kuvaa rivien väleissä on seksuaalisuudesta. Käsitys on tiukasti sidottu ihmiskuvaan, joka muovaa käsitystämme maailmasta ja sen arvoista.

Nuori, kuten aikuinenkaan, ei ole median armoilla oleva heittopussi, vaan ihmisellä on mahdollisuus arvioida tietoa, jota hän ympäriltään kerää. Ihmisestä riippuen samanlainen informaatio saa erilaisen merkityksen.

Länsimainen yhteiskunta on nostanut seksin, eritoten yhdynnät, yhdeksi keskeiseksi onnen lähteeksi. Seksi puhuttaa, sillä myydään menestystä ja mitä tahansa tuotetta. Seksi on usein valjastettu suoritukseksi, välineelliseksi ja päämääräkeskeiseksi asiaksi. Tämä sotii sitä ajatusta vastaan, jossa seksin ajatellaan olevan rakkauden palveluksessa. Nuorten osalta seksuaalisuus nähdään usein vaarana ja nuori asetetaan helposti kuin viettiensä armoille. Kaikkialla näkyvän seksiä tihkuvan ja seksillä myytävien tuotteiden tarjonta on kenties jo mielissämme, arvoissamme ja asenteissamme luonut seksistä, seksuaalisuudesta kapea-alaisen kuvan. Seksi on tietynlaista toimintaa ja seksikkyys on tiettyjä asioita. Seksuaalisuus on normittunut entistä tiukemmin tietynlaiseksi ja tietynikäisten ihmisten tulisi käyttäytyä tietyllä tavalla. Näitä mielikuvia rikkova ihminen saattaa helposti kokea olevansa epänormaali. Esimerkiksi se, ettei seksuaalisuus tai siihen liittyvät asiat kiinnosta lainkaan, nähdään helposti ongelmana. Toisaalta ajatellaan, että seksuaalisuus on = seksi ja seksi = yhdyntä. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, vaan seksuaalisuus on erittäin paljon enemmän. **Seksuaalisuus on ihmisenä olemista.**

Normipari on tyypillisesti aina nainen ja mies, vain harvoin esillä on samaa sukupuolta olevien pariskunta. Näkyviltä puuttuu useasti myös yksinäiset, suhdetta kaipaavat, eronneet, uusperheet ja ikääntyneet ihmiset. Puuttuu myös ymmärrys siitä, että yksinelävä ihminen voi olla tyytyväinen itseensä ihmisenä ja omaan seksuaalisuuteensa. Aikuisen vastuulla on tarjota nuorelle myönteistä kuvaa seksuaalisuudesta, joka on positiivinen ja merkityksellinen tekijä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

## 2.2 Jokaisella on oikeus kasvaa ja kehittyä seksuaalisesti omaan tahtiinsa

Kuuden ensimmäisen ikävuotensa aikana lapset siirtyvät täydellisestä riippuvuudesta rajalliseen itsenäisyyteen. Lapsi tulee hyvin tietoiseksi kehostaan sekä kokee seksuaalisia tuntemuksia. Heillä esiintyy yhtenäistä seksuaalista käyttäytymistä, joka on normaalia lapsen kehitykselle.

Esikouluiässä lapsesta alkaa tulla häveliäämpi, vaikka saattaakin leikkiä seksuaalisia leikkejä ikätoveriensa kanssa. Sen jälkeen tyypillisesti seuraa ns. tasannevaihe, kunnes murrosiän kynnyksellä mielenkiinto herää keskittyen kehoon. Alkaa myös pohdinta itsestä, omasta merkityksestä ja paikasta maailmassa.

Murrosiässä, nuoruusiän kypsymisessä ja seksuaalisen kehityksen aikatauluissa on nuorten välillä huikeita eroja. Samassa ikäryhmässä on vielä varsin ”pieniä” ja toisaalta jo seurustelun ja seksielämänsä aloittaneita nuoria. Nuorena samanlaisuus on tärkeää, ehkä tärkeintä. Joukosta poikkeaminen voi olla sietämätöntä. Mikäli ei voi tai uskalla tehdä samaa kuin muut, pitää ainakin saada muut uskomaan, että on tehnyt. Tärkeää ja samalla haastavaa onkin saada nuoret tajuamaan **joukkoharha**. Asian ymmärtäminen helpottaa kestämiin paineita. Tilastoja voidaan esittää monilla eri tavoin ja tulkita monitahoisesti.

Seksuaalisuus näyttäytyy tutkimustenkin valossa hetero-seksuaalisena ja seksi mielletään usein yhdynnäksi. Kysymyksen-asettelut ohjaavat vastaajan ajatusta siitä, mikä on normaalia, mikä määrittää termistöä ja toisaalta kertoo kysymyksenasettelijan ajatuksesta näistä asioista. Miksi tahdomme tietää toisten ihmisten seksitavoista, nuorten yhdynnöistä? Millaista hiljaista tietoa ja asennemaastoa kysymykset mukanaan kuljettavat? Voisiko jopa olla niin, että tutkimuskyselyyn vastaaminen voisi ahdistaa ja tuskastuttaa? On hyvä pysähtyä miettimään myös maailmankuvaa, jota tutkimustulosten myötä tarjoilemme nuorille unohtamatta, että tuloksilla ja niiden uutisoinneilla on vaikutusta myös aikuisiin. Näyttäytyvätkö rakkaus, kiintymys, kunnioitus ja elämän merkityksellisyys tai seksuaalisuuden monimuotoisuus näissä tutkimuksissa.

Tuloksia voidaan myös esittää raflaten. Nuorten ensimmäisten yhdyntöjen osalta kerrotaan yhdyntöjen aloittamisiän alentuneen. Millaisia tekijöitä taustalla on ja miten voitaisiin asiaa muuttaa. On hyvä lukea tilastoja ja miettiä niiden sanomaa. Jos 15–vuotiaista 80 % ei ole kokenut yhdyntää tai muuta seksiä, mistä näille nuorille pitäisi puhua –

mikä voisi olla ydinsanoma seksuaalikasvatuksessa, jota voidaan toteuttaa keskustelelevassa, turvallisessa ja pohtivassa ilmapiirissä. Miten aikuisen oletus nuoren toiveista ja tarpeista kohtaa nuoren todellisen toiveen ja tarpeen?

*Kun 15-vuotiaista noin 20 % ilmoittaa (huom. oma ilmoitus!) olleensa yhdynnässä, niin toisaalta 80 % ei ole kokenut yhdyntää.*

*17-vuotiaista tytöistä ja 18-vuotiaista pojista on ollut yhdynnässä noin 50 %, toisin sanoen puolet ei ole ollut.*

On hyvä ohjata nuoria ymmärtämään sitoutumisen ja vastuun merkitys seurustelu- ja parisuhteessa sekä tekemään vastuullisia valintoja. **Vapautta ei voi olla ilman vastuuta!** Yhteiskunta, koulu tai parisuhdekaan ei voi toimia ilman sopimuksia ja sääntöjä. Itsekeskeinen toiminta, pelkästään omien tarpeiden tyydyttämiseen pyrkiminen, altistaa muiden alistamiselle.

Sellaiset aikuiset, jotka vaikeuksien kohdatessa vaihtavat paria sen sijaan, että edes yrittäisivät selvittää tilannetta, antavat nuorille vain yhden mallin parisuhteen hoitamisesta. Sitoutuminen rakastamaan on suuri päätös ihmiselle. Mahdollisuus antaa oman kumppanin kasvaa sellaiseksi ihmiseksi, joka hän voisi olla, on rakastamisen ydin. Rakastaminen on arkea, hikeä, kyyneliä ja kompromisseja vastavuoroisessa, tasa-arvoisessa, kiintymyksen ja kunnioituksen sisältävässä suhteessa. Rakastava ihminen saattaa huomata hetkittäin rakastuvansa kumppaniinsa uudestaan.

Lapsi ja nuori oppivat paljon rakkaudesta, rakastumisesta, rakastamisesta ja sitoutumisesta omassa lähipiirissään. On tärkeää kuinka vanhemmat tai perheen muut aikuiset osoittavat toisilleen ja lapsilleen rakkautta. Millaisia asioita rakkauteen kuuluu ja miltä rakkaus tuntuu. Sanattomasti nuoreen aikuiseen ladataan paljon oletuksia ihmissuhdetaidoista. Oletamme, että parisuhteita opitaan hoitamaan kuin itsestään, vaikka menneisyydestä ei ehkä löydy yhtään sopivaa ja oikeanlaista esimerkkiä. On hyvä kertoa ja keskustella nuorten kanssa sitoutumisesta, tunteista ja rakastamisen arjesta.

Kuitenkaan ikuisesta yhdessäolosta ei saa tehdä vaadetta, joka kaataa huonossa suhteessa olevan ihmisen taakan alle. Väkivalta kaikissa muodoissaan on väärin eikä ketään pidä vaatia elämään suhteessa, joka tuhoaa ennemmin kuin rakentaa ihmistä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jokaisen vastoinkäymisen eteen tullessa rakkautta pitäisi epäillä tai erota. Erilaiset kriisit ja konfliktit kuuluvat

parisuhteeseen ja ne olisikin hyvä nähdä suhteen kehitysvaiheina eikä suhdetta huonontavana tai tuhoavana asiana.

Rakkaus on ihmiselle tärkeää. Lapsen ja nuoren tulisi oppia rakastamaan ja näkemään kaunista ympärillään. Välillä voi pysähtyä vaikkapa luonnossa liikkeessään ihmettelemään kaikkea kaunista. Nuori tarvitsee rakastavaa, sallivaa ja hyväksyvää palautetta itsestään, vaikka teot eivät aina olisikaan hyviä. Rakkautta kannattaa miettiä, mitä kaikkea se pitää itselleen sisällään: ketä/mitä kaikkea voi rakastaa, mitä tarkoittaa toisen rakastaminen ja mitä hyvää rakastettuna olo voi itselle tuottaa.

### **2.3 Nuoruuden kehitykseen liittyviä kysymyksiä**

- Itsenäistyminen ja irrottautuminen vanhemmista sekä toimiva suhde heihin
- Liittyminen erityisesti ikätovereihin ja perheen ulkopuolisiin aikuisiin

Nuoruusiän suurin ja tärkein kehitystehtävä on tulla minäksi – omaksi itsekseen. Itsenäisyyden hankkimiseksi nuori tarvitsee myös kiistoja ja erimielisyyksiä. Vertaistuki ja ystävyysuhteet ovat itsenäistyvälle nuorelle korvaamattomia oman arvomaailman löytymisessä, mutta myös vanhempien kanssa harjoitellaan näitä taitoja olemalla eri mieltä asioista. Seurusteleminen ja syvät ystävyysuhteet auttavat itsenäistymisessä. Seurusteleva pari oppii paljon toisistaan, mutta etenkin itsestään.

Nuoruusikää kutsutaan “toiseksi mahdollisuudeksi”, mikä tarkoittaa, että lapsuuden kysymyksien äärelle palataan uudestaan, ne otetaan taas kertaalleen pohdittavaksi ja toivottavasti ainakin osittain ratkaistavaksi. Aikuisten tehtävä on tukea tätä nuoren itsenäistymistä. Voisi sanoa, että nuoruusaikana lasta ohjataan saattaen lapsuudesta aikuisuuteen.

Seksuaalinen identiteetti kypsyy noin 16–25 -vuotiaana. Kukaan ei ole vielä valmis peruskoulun päättyessä. Suhde omaan ja toisen seksuaalisuuteen ja toiseen ihmiseen sekä perheen perustamisesta haaveileminen ja sen suunnitteleminen kuuluvat nuoruuteen. Kuka minä olen, millainen minä olen ja mitkä ovat minun arvoni – kysymyksiin alkaa löytyä vastauksia. Keho muuttuu ja pakottaa mielenkin muuttumaan. Olennaista on oman seksuaalisuuden haltuunotto. Tätä haltuunottoa edistävät omiin tunteisiin ja tuntemuksiin sekä omaan kehoon ja sen reaktioihin tutustuminen ja niiden oppiminen.

Seksuaalisen identiteetin löytymisellä tarkoitetaan sitä, että ihminen tiedostaa, tunnistaa ja hyväksyy oman seksuaalisen suuntautumisensa, itsensä seksuaalisena olentona ja integroi oman seksuaalisuutensa osaksi itseään. Suurin osa ihmisistä on heteroseksuaaleja eli heidän ihastumisensa ja rakastumisensa kohteet löytyvät vastakkaisen sukupuolen edustajista. Osa ihmisistä rakastuu henkilöön, joka on samaa sukupuolta, heidän seksuaalinen identiteettinsä on homoseksuaalinen. Naisista puhuttaessa käytetään tällöin myös nimitystä lesbo. Biseksuaalinen ihminen voi tuntea seksuaalista kiinnostusta kumpaankin sukupuoleen ja löytää rakastetun kumman sukupuolen edustajista tahansa. Myös muitakin seksuaalisuuden kokemisen muotoja on olemassa. Tässä kappaleessa on mainittu vain tyypillisimmät muodot.

Seksuaalinen suuntautuminen voi muuttua elämän aikana. On tärkeää, että niin nuori kuin aikuinenkin pohtii, mitä seksuaalisuus, seksuaalinen suuntautuminen, rakkaus ja ihmissuhteet ylipäätään hänelle kussakin elämänvaiheessa merkitsevät ja millaista osaa ne hänen elämässään näyttelevät. Tämä tarkoittaa, että tarvitaan tietoa seksuaalisuuden monimuotoisuudesta tukemaan nuoren kasvua omaksi itsekseen.

Seksuaaliseen nautintoon tutustuminen ja omasta kehosta nauttiminen ovat osa nuoruuden kehitystä. Itsetyydytys tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee kokemaan seksuaalista nautintoa yksinään hellimällä ja hyväilemällä omaa kehoaan. Itsetyydytys on rakastelemista itsensä kanssa. Kyky rakastella itsensä kanssa säilyy koko eliniän, kun sen kerran on oppinut. Itsetyydytyksellä on tärkeä tehtävä myös silloin, kun haluaa jakaa oivaltamaansa tietoa itsestään toisen ihmisen kanssa seksuaalisessa kanssakäymisessä.

Ilman rajoja ei voi kasvaa turvallisesti. Kiellot ja rajoittamiset antavat myös nuoren kaipaamaa mahdollisuutta olla eri mieltä ja muodostaa omaa mielipidettään ja testata sen kelpoisuutta. Nuoren suuria huolia ovat kysymykset: kelpaanko? olenko hyvä? olenko normaali? Ristiriitaisten arvojen ja toisilleen vastakkaisten odotusten ristipaineessa voi nuoren olla täysin mahdoton tehdä aikuisten mielestä eettisesti kestäviä valintoja - tai edes sellaisia valintoja, jotka olisivat suotuisia omalle terveydelle.

## **2.4 Nuoren elämä nykyhetkessä**

Mitä yhdenmukaisempi viesti seksuaalisuudesta eri medioista tulee, sen uskottavammalta viesti alkaa nuoresta tuntua. Seksuaalisuudesta

on paljon mediassa tietoa, niin hyvää kuin huonoakin, josta ei välttämättä ole helppo tunnistaa itselle turvallista tietoa. Media on osaksi myös kaupallistanut seksuaalisuuden, joten modernissa yhteiskunnassa tuskin voimme välttyä siltä.

Pettyminen kuuluu myös elämään samoin kuin asioiden päättyminen. Jokaista kiintymystä seuraa joskus ero ja kiintymyksen päättyminen, mikä on tavallista, suotavaa ja luvallista missäkin iässä. Aikuisen tehtävä on sanoa EI silloin, kun nuoren omat voimat, tiedot tai kyky eivät siihen riitä. **Aikuisen tehtävä on myös tukea nuorta tukalien tunteiden tunnistamisessa ja läpikäymisessä.** EI:n sanoja voi saada ikävän ihmisen maineen, mutta aikuinen on riittävästi elämää kokenut ja hänellä täytyy olla varaa ottaa kontolleen ikävänkin henkilön maine.

## 2.5 Perheen lapsesta itsenäiseksi ystäväksi

Itsenäistyminen on hidaskas prosessi. Kotona, lapsuuden leikkiverien, muiden tuttujen ja sukulaisten kanssa lapsi/nuori on oppinut sosiaalisia taitoja. Niitä on harjoiteltu pienestä pitäen ja viisaat vanhemmat ovat huolehtineet, että sosiaalisista pelisäännöistä on pidetty kiinni.

Yläkoululainen on edelleen kiinni kodissa ja perheessä, mutta kaveripiiri ja ikätoverit merkitsevät enemmän. Ystävyyssuhteet ovat aarteita, mutta tarvittaessa vanhempien tai muiden aikuisten antamat neuvot ja tuki ovat edelleen tärkeitä.

On hyvä pohtia, millainen ystävä itse on ja millaisia ystäviä elämässä on.

Hyvään ystävyyteen kuuluu tiettyjä pelisääntöjä:

### 1) OIKEUDENMUKAISUUS:

”Tee toiselle se, minkä toivoisit itsellesikin tehtävän” on tuttu ohje ystävyyden pelisäännöistä. Tärkeää on olla selvillä siitä, mitä toinen ihminen tahtoo ja mihin hänellä on oikeus. Jokaisella ihmisellä on oikeus tulla kohdelluksi oikeudenmukaisesti – myös Sinulla itselläsi! Reiluus ja rehtiys ovat hyvää ystävyyttä.

### 2) VÄLITTÄMINEN:

”Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi” sisältää välittämisen perusidean. Jokainen meistä on rakkauden arvoinen, joten myös itseään pitää rakastaa. Itseään rakastava ihminen kykenee myös osoittamaan rakkautta toiselle ihmiselle. Hän kykenee myös vastaanottamaan rakkautta.

### 3) TASA-ARVOISUUS:

Erilaisuus on rikkautta, olemme sormenjälkiämme myöden yksilöitä. Toista samanlaista ihmistä ei ole olemassa. Erilaisuus on rikkautta ja jokaisen ihmisen erilaisuutta on kunnioitettava.

### 4) VASTUULLISUUS:

Vastuu omasta itsestä lähtee siitä, että jokainen osaa pitää itsestään huolta. Kun ihminen kykenee huolehtimaan itsestään, hän pystyy huolehtimaan tarvittaessa myös toisista, apua tarvitsevista ihmisistä. Vastuu itsestä ja toisista ihmisistä kehittyy pikkuhiljaa, vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vastuullisuuteen kuuluu tasa-arvoisuuden ja oikeudenmukaisuuden puolustaminen.

### 5) VASTAVUOROISUUS

Pienestä pitäen lapsi ja nuori voi opetella vastavuoroisuutta kaverisuhteissaan. Vastavuoroisuutta tarvitaan läpi elämän, myös parisuhteessa. Se tarkoittaa sitä, että huomioidaan molempien toiveet ja tarpeet niin tasapuolisesti kuin mahdollisista, oli kyseessä sitten ruuanlaitto tai seksuaalisuus.

### **3 SEKSUAALISEN IDENTITEETIN KEHITTYMINEN: KASVAMISEN AIKATAULU, HÄMMENNYS JA EPÄVARMUUS**

Ihmisen elämänkulku on hieno asia, ihanne on, että jokainen saisi edetä omassa tahdissaan matkalla vauvasta vanhukseksi, syntymästä kuolemaan. Useimmat meistä, niin nuorista kuin aikuisistakin, haluamme mieluusti antaa itsestämme varman ja kokeneen vaikutelman. Epävarmuus tulkitaan nykyään helposti merkiksi heikkoudesta. Epävarmuutta ei pidetä ihailtavana piirteenä ihmisessä edes nuoruudessa, joka on tyypillisesti epävarmuuden ja kypsymättömyyden aikaa.

Ihmisen keho muuttuu ja kehittyy ajoittain nopeassa tahdissa. Kun keho muuttuu, niin mielenkin on muututtava. Tavallista on, että keho kiirehtii mielen edelle: lapsi näyttää aikuiselta ennen kuin hänellä on aikuisen tietoja ja taitoja elämästä. Keho on aikuinen paljon ennen mieltä tai sosiaalisia taitoja! Onneksi ei ole olemassa yhtä ja oikeaa mallia olla oikeanlainen. Olemme erilaisia, osa ihmisistä on vammautunut elämänsä aikana tai he ovat syntyneet vammaisina. Seksuaalisuus on kuitenkin jokaisessa kehossa, vammaisuus tai sairauskaan ei poista ihmisestä seksuaalisuutta.

#### **3.1 Seksuaali-identiteetin kehittyminen lapsuudessa**

Kun puhutaan lapsen seksuaalisuudesta, saatetaan ajatella, että lapsuudella ja seksuaalisuudella ei ole mitään tekemistä keskenään. Totta on, että lapsen seksuaalisuus on jotakin aivan muuta kuin aikuisen seksuaalisuus. Lapsen seksuaalisuus ei koskaan tavoittele aikuisen seksuaalisuuteen kuuluvaa nautinnon hakemista. Se on sisäistä ja ulkoista ihmettelyä, omaan kehoon tutustumista ja läheisyyden opettelua. Lapsen seksuaalisuuteen kuuluu erilaisia kehitystehtäviä, joiden avulla lapsi kasvaa ja kehittyy omaksi itsekseen ja alkaa ottaa omaa kehoa haltuunsa. Tästä syystä vanhempien/aikuisten on hyvä tietää, miten heidät tulisi tukea seksuaalisuuden kehittymistä.

Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen turvallisuuden tunne kehittyy eli lapsi tarvitsee turvallisen ja huolehtivan elinympäristön. Mikäli tässä vaiheessa ilmenee paljon turhaumia, perusturvallisuus ei pääse kehittymään ja tämä voi myöhemmin elämässä näyttäytyä esimerkiksi neuroottisena käyttäytymisenä. Seuraavien kahden vuoden aikana alkaa itsemääräämisoikeus kehittyä ja lapsi alkaa hallita oman kehon



toimintoja. Tämä tuo tyydytystä ja vanhempien kehujen saattamana myös itsetunto rakentuu terveeseen suuntaan. Kiinnostus omaan sukupuolisuuteen ja sukupuolielimiin herää 3-6 ikävuoden tienoilla. Sukupuolielimet muuttuvat voimakkaan mielihyvän lähteiksi. Tyypillisesti pojat tykkäävät kilpailla, kuka pissaa pisimmälle ja tytöt pitävät äidin hepeneisiin ja koruihin pukeutumisesta ja niillä keimailusta. Seuraavat vuodet ennen murrosikää kuvataan latenssivaiheena, jolloin lapset ovat uutteria ja leikkivät aktiivisesti kavereidensa kanssa.

### **3.2 Murrosikä: kehollisen ja henkisen muutoksen aika**

Murrosiän aikana keho muuttuu paljon, lapsi alkaa näyttää jo aikuiselta. Oman aikansa vie kuitenkin elämään oppiminen muuttuneen kehon kanssa. Muut ihmiset alkavat kohdella nuorta kuin hän olisi aikuinen, vaikka nuori ei vielä itse koe olevansa lainkaan valmis. Erilaiset nuoreen kohdistuvat vaatimukset kasvavat. Juuri aikuisuuden oppimista varten on varattu aikaa koko nuoruusikä. Ja koko varattu aika siihen meneekin!

Fyysisen kehittymisen aikataulu vaihtelee paljon. Kuukautisten alkamisikä vaihtelee 10–16 ikävuoteen ja siemensyöksyjen alkamisen 12–16 ikävuoteen.

Yhdellä enimmät kehon muutokset tapahtuvat vuodessa, toisella ne vievät pari vuotta tai kauemmin. Luultavasti haastavinta on olla luokkansa ensimmäisenä kehittyvä tai viimeisenä murrosikänsä aloitteleva. Ensimmäinen ja viimeinen joutuvat herkästi erityisen huomion kohteeksi. Silloin, kun ei itsekään vielä ole oikein tottunut itseensä, ei ylimääräistä huomiota juuri kaipaa. Viimeisenä kehittyvällä on kovat paineet kasvaa nopeammin, ilman, että muut huomauttelevat asiasta.

Moni haluaa olla samanlainen kuin muutkin, erilaisuus pelottaa. Tarve olla samanlainen, kuulua joukkoon ja onnistuminen siinä vahvistavat itsetuntoa. Aikuisten tuleekin muistutella nuoria siitä, että erilaisuus on ok ja jokainen on hyvä juuri sellaisena kuin on, omassa kehitysvaiheessaan! Murrosiän alkamiseen tai etenemisvauhtiin ei kukaan voi itse vaikuttaa – eniten vaikuttavat perimä ja elintaso.

Ulkonäköönsä, pukeutumiseen, meikkaamiseen ja hajuunsa jokainen vaikuttaa itse. Nuoruusiän suuri tehtävä on ottaa oma seksuaalinen keho omaan hallintaan ja hankkia itsenäisyys. Tehtäviin kuuluu myös etäisyyden ottaminen vanhempiin, liittyminen ikäisten joukkoon ja oman

arvomaailman muodostaminen.

Vaikka elämä ei olekaan ennustettavissa tai juuri edes hallittavissa, voi kuitenkin haaveilla ja suunnitella. Elämässä on myös paljon niitä asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa eli sillä tarkoitetaan juuri sitä oman elämän haltuunottoa.

### **3.3 Keho**

Lapsena tyttöjen ja poikien kehot eivät juuri eroa toisistaan - paitsi tietysti pimpin ja pippelin osalta. Murrosikä valmistelee kehoa muuttumaan aikuiseksi, jolla on aikuisen sukupuolielimet toimintoihin. Tietysti paljon muutakin tapahtuu, mutta usein kiinnostavinta on juuri sukupuolinen kehitys. Tyttöjen keho valmistautuu kuukautiskiertoon ja mahdollisuuteen tulla raskaaksi, synnyttää ja imettää. Poikien keho valmistautuu siittiöiden tuotantoon ja mahdollisuuteen tulla isäksi. Ulkoisissa sukuelimissä tapahtuu muutos, poika alkaa näyttää mieheltä.

Kaikki tarvittava on valmiina jo kun ihminen syntyy, mutta murrosiän myötä keho alkaa toimia aikuisen tavoin. Murrosikä on hyvä nähdä mahtavana aikana matkalla aikuiseksi kehittämisessä!

- **Tytöt**

Keho pyöristyy ja tulee pehmeämmäksi. Naiselliset muodot näkyvät entistä selvemmin ja joskus voi olo tuntua kiusalliselta, voi tulla halu peitellä kehoaan. Toisaalta voi olla mukavaa, kun nupustaan puhkeava naisellinen kauneus huomataan. Kuukautisten alkaminen on merkki naisen hormonitoiminnan normaaliudesta.

- **Pojat**

Hartiat levenevät, ääni madaltuu ja keho voimistuu. Tekee mieli näyttääkin mieheltä ja samalla voi iskeä epätoivo siitä, osaako olla riittävän miehekäs.

Muiden huomio imartelea. Siemensyöksyt on merkki miehen hormonitoiminnan normaaliudesta.

Tietenkään kuukautisten tai siemensyöksyjen alkaminen eivät ole yhtä kuin aikuisuus. Kuukautiset voivat alkaa jo 10-vuotiaana ja siemensyöksyt jo 12-vuotiaana. Silloin ollaan kuitenkin vielä lapsia!

**KYSYMYS NUORILLE:**

*Mikä sinun mielestäsi tekee nuoresta aikuisen?*

*Kenellä on vastuu teoistasi? Voiko vastuuta kantaa, jos ei ole saanut riittävästi kasvatusta aikuisilta?*

**JAKOMATERIAALI NUORILLE:**

OSA 1, sivu 41

- Oma keho – ikioma
- Ihastuminen

OSA 2, sivu 44

- Haaveista totta

## 4 SEKSI JA SEKSUAALINEN MONIMUOTOISUUS

Tavallisesti seksistä puhuttaessa ajatellaan miestä ja naista. Kun annetaan parisuhdeohjeita, on tavallista, että mieleen tulee miehen ja naisen parisuhde.

Niin kauan kuin ihmisestä ja hänen kulttuuristaan on dokumentteja, on myös kuvauksia rakkaus- ja parisuhteista samaa sukupuolta olevien kesken. Kulttuurit ja ajanjaksot ovat suhtautuneet homoseksuaalisuuteen hyvinkin eri tavalla. On aikoja, jolloin homosuhteita on kuvattu korkean ja sivistyneen rakkauden muodoksi ja toisaalta aikoja ja yhteiskuntia, joissa homoseksuaalisesta suhteesta on voinut saada kuolematuomion.

Homoseksuaalisuus on aina herättänyt voimakkaita tunteita. Suomessa syrjintä homoseksuaalisuuden perusteella säädettiin rikoslainsäädännössä rangaistavaksi teoksi 1995. Seuraavassa vuoden 1999 alusta voimaan tullessa rikoslain uudistuksessa ns. kehoituskielto kumottiin ja suojaikäraja päätettiin samaksi (16 vuotta) sekä hetero- että homosuhteissa. Uuden perustuslain mukaan ketään ei saa sukupuolisen suuntautumisen vuoksi asettaa eriarvoiseen asemaan. Ihmisen homoseksuaalisen suuntautumisen syitä ei tiedetä. Arvioiden mukaan homoseksuaalisia ihmisiä on kaikista ihmisistä n. 5 % ja biseksuaalisia n. 10–25%.

Suomen laki asettaa ikärajoja seksuaalisuuteen liittyen. Ns. suojaikäraja on 16 vuotta ja/tai 18 vuotta. Tämä ikäraja tarkoittaa sitä, että aikuinen ihminen ei saa olla seksuaalisessa kanssakäymisessä alle 16-vuotiaan kanssa, ja mikäli aikuisella ja nuorella on jonkinlainen ammatillinen suhde (nuorisotyöntekijä, opettaja, hoitaja tms.) nousee ikäraja 18-vuoteen.

On hyvä muistaa, että lastensuojelulaki menee aina vaitiolovelvollisuuden edelle! Aikuinen voi joutua vastuuseen, jos käy ilmi, ettei hän ole puuttanut lapseen/nuoreen kohdistuneeseen kaltoin kohteluun saadessaan siitä tietoa.

### **KYSYMYS NUORILLE:**

*Me kaikki tiedämme, että seksistä voi mielihyvän lisäksi saada myös harmeja.*

*- Kenellä mielestäsi on vastuu päätöksenteosta, ehkäisystä ja mahdollisista seurauksista, esimerkiksi sukupuolitaudeista tai ei-toivotuista raskauksista?*

- *Miksi seksiä harrastetaan? Mitä tehdä, jos kokee jotakin ikävää?*

Seksuaalinen nautinto on aistillisuutta, nautinnon ja mielihyvän saamista aistien välityksellä suhteessa, jossa toiseen ihmiseen voi luottaa täysin.

Voidakseen olla rentoutunut ja luottavainen toisen ihmisen seurassa, riisuttuna sekä vaatteista että rooleista, pitäisi ihmisellä olla riittävä itseluottamus.

Ihmisyteen kuuluu tarve toistuvasti kysyä: kelpaanko, olenko sinulle hyvä ja riittävä? Mikäli näihin kysymyksiin ei saa vastausta tai saa vahvistuksen epäilyilleen omasta riittämättömydestään, voi seksuaalinen uskaltautuminen toisen syliin olla mahdotonta. Jotta voisi uskaltautua nautintoon, on kyettävä luottamaan, että toinen ei tee mitään pahaa eikä vahingoittavaa.

Usein on niin, että nuori ihminen, murrosiän kehityksen ollessa vielä kovin kesken, ei ole riittävän kypsä psyykkisesti tai henkisesti seksuaaliseen nautintoon uskaltautumiseen.

## **SANALISTA**

**Rakkaus** = Kiintymyksen tunnetta johonkin, tavallisesti toiseen ihmiseen. Lupa olla juuri omanlainen ihminen, johon liittyy molemminpuolinen kunnioitus ja luottamus. Rakkautta on monia muotoja, eikä se välttämättä liity pelkästään parisuhteeseen.

**Seksi** = Ihminen toteuttaa seksuaalisuuttaan ajatuksin, sanoin ja teoin. Mahdollisuus saada nautintoa omasta ja toisen kehosta.

**Seksuaalisuus** = Kuuluu ihmisen elämään vauvasta vanhuuteen, parhaimmillaan tietoisuutta kuka on. Tapa toteuttaa itseään ihmisenä, kunnioittamalla sekä itseään että muita, sekä arvostamalla omia/muiden tunteita ja tarpeita.

**Seurustelu** = Sisältää yleensä ihastusta/rakkautta ja yhdessäoloa.

**Väkivalta** = Sitäkin on monta eri muotoa; fyysinen, henkinen, seksuaalinen, taloudellinen ja uskonnollinen.

**Yhdyntä** = On yksi koskettamisen muoto seksissä, keino lisääntyä. Tapahtuu emättimeen, peräaukkoon tai suuhun peniksellä tai jollakin seksivälineellä.

- Määrittele nuorten kanssa sanat **RAKKAUS**, **SEKSI**, **SEKSUAALISUUS**, **VÄKIVALTA** ja **YHDYNTÄ**, jotta kaikki puhuvat samasta asiasta.

## 5 SEURUSTELU

Seurustelu – mikä loistava keksintö ja välttämätöntä aikaa parisuhdetta muodostettaessa!

Seurustelun aikana pari oppii tuntemaan toisensa, niin hyvät kuin huonotkin puolet. Täydellistä ihmistä ei ole olemassakaan. Murrosikään kuuluu tunne, että kukaan tässä maailmassa ei ymmärrä minua. Kun seurustelukumppani on lähes samanikäinen ja elää samanlaisessa maailmassa, voi tuntua, että hän on maailman ainoa luotettava ihminen - hän ymmärtää! Seurustelun aikana on tärkeää olla myös erossa, jotta mielikuvat toisesta ja kaipaus häntä kohtaan saavat kehittyä rauhassa.

Rakastuessaan ihminen odottaa, että toinen ihminen tekee elämästä täydellisen. Hänen pitäisi tuoda elämään kaikki siitä puuttuva hellyys, välittäminen ja huolenpito – kaikki mitä nuori on aina kaivannut! Mikäli nuori ei ole elämässään tähän mennessä saanut vanhemmiltaan ja muilta läheisiltä aikuisilta kokemusta läheisyydestä ja huolenpidosta, hän saattaa etsiä sitä kiihkeästi nuoruuden ihmiskontakteissaan. Lapsuuden turvalliset, läheiset ihmissuhteet ovat tärkeä voimavara nuoruudessa ja aikuisuuteen kasvamisessa. Jälleen voidaan palata muistelemaan lapsuuden seksuaalisuutta, seksuaali-identiteetin kehittymistä ja siinä tärkeää tehtävää opetella läheisyyttä vanhempien kanssa.

Seurusteleavan parin kannattaa erityisesti pitää huolta muista ihmissuhteista. Vaikka oma kulta on löytynyt, ei kavereita kannata hukata.

Seurustelusuhteen kaikkein kiinteimmän alun jälkeen vähenee jatkuva yhdessä oleminen. Silloin on mukavaa, jos vanhoja kavereita on vielä jäljellä. On ihan normaalia, että seurustelun alkuvaihe on tiivistä yhdessäoloa ja sitten molemmat alkavat kaivata muutakin kuin toistensa seuraa. Harmillista ja ongelmia tuottavaa on se, että tähän ”muunkin kaipaamisen” vaiheeseen osapuolet tulevat yleensä eri aikaan. Toinen saattaa tällöin tuntea itsensä hyljättyksi.

Seurusteleavat parit voivat olla mustasukkaisia toisistaan. Luottamus joutuu monesti koetukselle ja oma mielikuvitus saattaa riistäytyä valloilleen. Toisen rajoittaminen, alistaminen tai pahoinpitely ei kuitenkaan koskaan voi kuulua seurusteluun eikä parisuhteeseen. Väkivalta ei ole koskaan ratkaisu missään ihmissuhteissa!

## **KYSYMYS NUORILLE:**

*Miten alkaa seurustelu ja miten se lopetetaan?*

## **JAKOMATERIAALI NUORILLE:**

OSA 3, sivu 46

- Treffeille haluavan muistilista
- Treffeille pyydetyn muistilista
- Treffeillä olevan muistilista
- Pusuttelijan muistilista

## **5.1 Seurustelun tehtävät**

Seurustelun tärkein tehtävä on rakastumisen/ihastumisen tunteen jakaminen - parisuhteen muodostuminen.

Parisuhde on ihmiselle tyypillistä, siitä syntyy joskus yhteinen koti, perhe, mahdollisesti syntyy yhteisiä lapsia. Seurustelusuhhteessa siis harjoitellaan parisuhdetta, seurustelu on kumppanuuden kokeilua.

Nuoruuden ensimmäiset seurustelut johtavat harvoin avioliittoon, yhteiseen kotiin tai yhteisiin lapsiin. Seurustelut saattavat kestää lyhyen aikaa, viikon tai kuukauden seurustelun jälkeen kumppanukset eroavat, koska seurustelu ei vastannutkaan sitä mielikuvaa, joka alussa oli. Rakastumisen tunne haihtuu ja vaihtuu rakastamiseksi, kun tutustutaan paremmin toisiinsa tai päätyy eroon. Parhaimmillaan voi eron jälkeen jäädä kuitenkin ystävyys.

Joskus seurustelun loppuminen aiheuttaa suurta surua ja pahaa mieltä. Joskus vain toisen osapuolen rakkaus loppuu, toinen osapuoli kokee itsensä petetyksi ja hylätyksi ja potee sydänsuruja. Sydänsuruista toipuminen ei ole helppoa. Jos rakastumisen tunne sai maailman näyttämään hyvältä ja kauniilta, saa hylätyksi tuleminen sen näyttämään synkältä - jopa koko elämän tarkoitus voi tuntua katoavan, kun rakastettu jättää.

Maailma ei kuitenkaan kaadu! Huominen tulee varmasti!

Jokaisen omat keinot, joilla omaa oloa helpotetaan ilman vahingoittamista, ovat hyviä keinoja. Joillekin ystävät ovat kaikkein tärkein lohtu. Ystävyysuhteista kannattaa aina huolehtia, vaikka rakkaussuhde olisi kuinka tiivis. Jos jokin menee pieleen tai vaikka tulee pienikin riita, niin ystävän, jonkun aikuisen tai vanhemman antama tuki on suuri apu. Joku voi saada helpotusta juoksemisesta, kuntosalilla käymisestä tai vaikka runojen kirjoittamisesta.



### **KYSYMYS NUORILLE:**

- *Mitä keinoja sinä tiedät mielipahan helpottamiseen?*
- *Kuvittele tilanne, että rakastettusi jättää sinut, vaikka sinä olet edelleen rakastunut. Miten selviät sydänsuruista?*

### **POHDITTAVAA OHJAAJALLE JA NUORILLE:**

- *Mikä on seksiä? Tarvitseeko olla yhdynnässä, jotta voi sanoa harrastaneensa seksiä?*
- *Voiko seksistä päättää toisen puolesta, voiko suostutella?*
- *Miksi joillakin nuorilla on yhdyntöjä ja toisilla ei?*
- *Miksi jotkut aloittavat seksisuhteen varhain ja toiset odottavat?*

### **EHDOTUS TYÖSKENTELYSTÄ:**

*Muodostakaa nuorista kaksi ryhmää, joista toinen on odottamisen kannalla ja toinen seksisuhteen nuorena aloittamisen kannalla. Kirjoittakaa kannanotto. Ohjaaja/ohjaajat voivat olla mukana ryhmissä. Molemmat kannanotot luetaan ja arvioidaan yhdessä.*

### **Ihmiset harrastavat seksiä saadakseen:**

- rakkautta
- syliä
- hellyyttä
- hyväksyntää
- mainetta
- kokemuksia
- mielihyvää

koska luulevat, että kaikki muutkin harrastavat

### **Mielihyvä**

Seksuaalinen mielihyvä koetaan myönteisenä asiana. Seksuaalisuus tai seksi voi kuitenkin olla jollekin ihmiselle tuskaa ja kamalia muistoja. Halu, intohimo ja nautinto saavat paikan ihmisen elämässä, jos seksuaalioikeudet toteutuvat. Seksuaalinen pakottaminen, riisto ja hyväksikäyttö ovat aina väärin ja vahingoittavat ihmistä.

### **Ohjaaja/ohjaajat pohtivat ensin keskenään yhdessä seuraavia kysymyksiä ja sitten nuorten kanssa:**

- Miksi seksi tuntuu mukavalta, miksi siihen liittyy mielihyvä?
- Miksi seksuaalinen toiminta aiheuttaa yleensä positiivisia tunteita?
- Miten seksuaalinen mielihyvä aiheutuu tai syntyy?
- Milloin seksuaalinen kokemus ei ole miellyttävä eikä tyydyttävä?

- Miksi ihminen aiheuttaa toiselle mielipahaa tietäen niin tekevänsä?

Yhtä ainoaa ja oikeaa vastausta kaikkiin kysymyksiin voi olla vaikea löytää, mutta pohtiminen selvittää omaa arvomaailmaa.

#### **TEHTÄVÄ NUORILLE:**

*Muodostakaa 3-4 hengen ryhmä ja kirjoittakaa lyhyt tarina sellaisesta tilanteesta, johon ikäisenne nuori voisi hyvin joutua. Tilanteessa on seksiä ja ehkä siihen liittyen ongelma tai pohdittavaa? Aikaa tarinan kirjoittamiseen on 10 minuuttia, jonka jälkeen vaihdatte papereita naapuriryhmän kanssa.*

*Vaihdettuanne papereita naapuriryhmän kanssa keksikää ratkaisuehdotuksia heidän tarinan ongelmiin.*

*Lopuksi tilanne ja sen ratkaisu luetaan / esitetään kaikille.*

#### **JAKOMATERIAALI NUORILLE:**

OSA 4, sivu 48

- Seksi

OSA 5, sivu 50

- Rakastumisen riemua

## **6 SEKSI JA SEKSUAALIOIKEUDET**

Tunne oikeutesi! Seksuaaliset oikeudet ovat tärkeä asia tuntea. Ne eivät ole lakeja vaan asioita, joihin Suomen hallinto on lupautunut kiinnittämään erityistä huomioita lainsäädännössä ja esimerkiksi julkisen terveydenhuollon piirissä. Seksuaalisten oikeuksien tehtävänä on tukea nuorta pitämään kiinni omista rajoistaan ja huolehtimaan omasta seksuaalisuudestaan.

### **6.1 Oikeus ilmaista ja tuntea tunteitaan, oikeus rakastaa**

Nuorella on oikeus ja lupa tuntea kaikkia tunteita ja ilmaista niitä. Myös vihan, surun, pelon ja hämmennyksen tunteet saa ilmaista, kunhan ei tuhoa tai satuta ketään. Se, että ei tunnista tunteita itsessään, hankaloittaa elämää. Saattaa joskus jopa tuntua kuin ei olisi lainkaan elävä olento. Tunteita oppii tuntemalla ja ilmaisemalla olotilojaan. Tunne saattaa tuntua kehossa jonkinlaisena reaktiona – kuplivana ilona vatsassa, raskaana painontunteena rinnassa.

Lapsuudessa opimme paljon siitä, millaisia tunteita saa näyttää ja toisaalta miten tunteita saa ilmaista. Tunteet ovat läsnä kaikkialla ja kaiken aikaa. Silti ajattelemme, että tiettyjä tunteita ei saa julkisesti näyttää. Seksuaalisuuden ytimeen kuuluu koko tunteiden kirjo. On ihan ok, olla välillä tietämättä mitä tehdä. Aikuinenkin hämmentyy välillä, kokee epävarmuutta ja pelkoa, pettymystäkin. Tärkeää on oppia toimimaan tunteiden kanssa niin, että hankalasta tunteesta pääsee eteenpäin eikä jää vellomaan siihen. Se ottaa aikaa eikä yhtä oikeaa tapaa purkaa tunnetiloja ole.

### **6.2 Oikeus ilmaista mielipiteitään, vaikka muut olisivat eri mieltä**

Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ovat vahvasti sidoksissa kulttuuriin, jossa elämme. Arvomme ja normimme rakentuvat kulttuurissamme. Yhtä oikeaa valintaa tai toimintatapaa ei ole. Tietyt rajat asetetaan lain suomin oikeuksin eikä niitä pidä rikkoa. Ihmisellä on oikeus pitää kiinni mielipiteitään. Joskus se on äärimmäisen tärkeää. Älä suostu minkäänlaiseen seksiin, vaikka joku houkuttelisi tai painostaisi, jollet sitä halua itsesi takia. Uskalla pitää puolesi!

Seksuaalisuutta voidaan tarkastella monin eri tavoin. On tärkeää voida ilmaista mielipiteensä pelkäämättä, että siitä seuraisi mitään pahaa. Edellyttämällä, että omaa mielipidettä kunnioitetaan ja se halutaan

kuulla, oikeastaan velvoittaa itsensä kuuntelemaan muita. Jokaisen mielipide on yhtä tärkeä. Älä siis tyydy olemaan hiljaa ja jupisemaan selän takana. Ota kantaa, siten voit vaikuttaa asioihin.

### **6.3 Oikeus kokea itsensä tyytyväiseksi ja hyvinvoivaksi omassa kehossaan**

Aikaamme leimaa suoritukset ja kehon ulkomuodon merkitys. Syötämme toinen toisillemme kuvia ja käsityksiä siitä, millainen on hyvä ja sopiva keho. On kuin tuohon ideaaliin päästessään voisi lunastaa luvan onnesta ja hyvästä olostä. Hyvä olo ja onni ovat läsnä arjessa, jos vain antaa itselleen luvan olla tyytyväinen ja hyvinvoiva omassa kehossaan. Jokainen meistä on tärkeä ja omalla tavallaan kaunis oli keho sitten millainen tahansa: sairauden väsyttämä tai muovaama, vamman vaurioittama tai erilainen kuin kenenkään toisen.

Pyrimme muovaamaan ulkomuotoamme monin tavoin ja monista syistä. Voi olla, että olemalla kaunis saa osakseen ihailua, josta muuten jää paitsi, ja siitä syystä on aina oltava dieetillä ja lenkillä. Jos oma keho ei tunnu miltään, joku kohtelee kehoaan väkivaltaisesti kestääkseen omaa pahaa oloaan. Joku toinen suojautuu ulkomaailman uhkilta syömättömyyden tai ahmimisen avulla tai korvaa näillä omaa tyhjää oloaan. Ideaali kauneudesta ei takaa onnea eikä hyvää oloa. Kauneus kumpuaa sisältäpäin, aivan kuten ilo, onni ja rakkauskin.

### **6.4 Oikeus yksityisyyteen, luottamuksellisuuteen ja tukeen**

Nuorella on oikeus yksityisyyteen niin kotona kuin koulussa. Jos tarvitset seksuaaliterveyspalveluita, ei terveydenhoitajalla tai muulla terveydenhuoltohenkilöstöllä ole lupaa kertoa asioistasi muille, ei edes vanhemillesi. Heillä on vaitiolovelvollisuus. Tosin vaitiolovelvollisuus rikkoutuu, mikäli nuori on hengenvaarassa, joutunut vakavan rikoksen uhriksi tai muutoin nuoren kasvu ja kehitys ovat vaarassa. Tällöin terveydenhuoltohenkilöstö voi ottaa yhteyttä esim. nuoren kotiin tai lastensuojeluun. Kovin helposti vaitiolovelvollisuutta ei kuitenkaan rikota. Jos ehkäisyasiat, seksuaalisuus tai jokin muu painaa sydäntä eikä halua puhua vanhempiensa kanssa, on hyvä vaihtoehto turvautua vaikka kouluterveydenhoitajaan.

## **6.5 Oikeus koskemattomuuteen ja seksuaaliseen turvallisuuteen**

Jokaisella ihmisellä on oikeus koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Ketään ei saa koskettaa vastentahtoisesti! Pienikin ei-toivottu kosketus saattaa loukata paljon. Ihmisen seksuaalisuus on positiivinen mahdollisuus niin kauan kuin tämä kokee olevansa turvassa. Tällöin ihminen luottaa ympärillään oleviin ihmisiin. Jos luottamus rikkoutuu, saattaa kokemus turvallisuudesta rikkoutua myös. Koskemattomuuden voi rikkoa koskettamisen lisäksi tulemalla liian liki, tietyillä katseilla ja puhumalla ei haluttuja seksuaaliväritteisiä asioita. Olet vastuussa toiminnastasi. Kaikenlainen nimittely, ahdistelu, häirintä ja ei toivottu -kosketus on ehdottomasti väärin! Seuraamalla ihmisten ilmeitä ja eleitä, kuuntelemalla omaa itseään ja puhumalla, voi välttyä rikkomasta toisen ihmisen rajoja.

## **6.6 Oikeus päättää raskaudesta – haluaako lapsia vai ei, jos haluaa, niin milloin ja montako**

Maailmanlaajuisesti kaikkein yleisin nuorten tyttöjen kuolinsyy on nuorella iällä koettu raskaus. Ei siis ole samantekevää, onko tällaista oikeutta vai ei. Se, että saa päättää raskaudestaan itse, pitää sisällään myös sen, että ihmisellä on oikeus päättää milloin, missä ja kenen kanssa hän on yhdynnässä vai onko koskaan. Jokaisella tulisi myös olla oikeus ja mahdollisuus käyttää ehkäisyä välttyäkseen ei-toivotulta raskaudelta ja toisaalta edistääkseen mahdollista toivottua raskautta tulevaisuudessa. Tällöin ehkäisynä toimii yhdynnätön seksi tai yhdyntä kaksoisehkäisyn avulla, jolloin kahdesta samanaikaisesti käytössä olevasta ehkäisymenetelmästä toisen tulee olla kondomi.

Raskauden saatua alkunsa päättää sen jatkumisesta tai keskeyttämisestä Suomessa lain mukaan nainen. Mikäli lapsi syntyy, on isällä elatusvelvollisuus lapsesta tämän aikuisuuteen asti. On hyvä miettiä seksin aloittamista ja sen riskejä huolella, jotta voisi vaalia hedelmällisyyttään mahdollisimman pitkään.

Raskauden voi keskeyttää 12 raskausviikkoon asti (viikkojen laskeminen aloitetaan viimeisimmistä kuukautisista). Jos epäilee tulleensa raskaaksi, on tärkeää tehdä raskaustesti aikuisen kanssa mahdollisimman pian, jotta voi rauhassa miettiä valintojaan. Mikäli päätyy keskeytykseen, on otettava pikaisesti yhteys lääkäriin, joka kirjoittaa lähetteen sairaalaan. Omille vanhemmilleen kannattaa kertoa, jotta voisi saada tukea ja apua isoissa elämänvalinnoissa.

## **6.7 Oikeus seksuaaliseen vapauteen, oikeus ilmaista seksuaalisia taipumuksiaan**

Jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaaliseen vapauteen. Vapaus ei tarkoita mahdollisuutta tehdä mitä tahansa ja kenelle vain. Seksuaalinen vapaus on itsestään seksuaalisuuden löytämisestä ja siitä nauttimista osana elämää ja omaa minuutta. Vapaus on myös sitä, että on mahdollisuus elää salaamatta omaa seksuaalista suuntautumistaan ja tulee hyväksytyksi oman suuntautumisensa kanssa, oli sitten biseksuaali, heteroseksuaali, homoseksuaali tai jotakin muuta. Vapautta on sekin, että osaa määritellä omat rajansa ja vaatia niitä kunnioitettavan.

## **6.8 Oikeus asianmukaiseen tietoon ja monipuoliseen seksuaalikasvatukseen**

Voidakseen löytää oman seksuaalisuutensa ja kyetäkseen olemaan onnellinen tarvitsee ihminen tukea ja neuvoja monissa elämän asioissa vauvasta vanhukseen. Kyetäkseen tekemään hyviä valintoja itseään koskien on saatava kasvatusta, joka kunnioittaa kunkin ihmisen seksuaalisia oikeuksia, tarjoaa kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta ja tarjoaa välineitä vaalia seksuaaliterveyttä. Tiedon on oltava ajantasaista ja asianmukaista.

## **6.9 Oikeus tasa-arvoon, vapauteen ja suvaitsevaisuuteen**

Ymmärtäessään omat seksuaalioikeutensa uskaltaa olla omanlaisensa. Tällöin muiden erilaisuus ei pelota tai uhkaa omaa itseä, koska tietää kuka on. Uskaltaessaan olla omanlaisensa sietää muiden erilaisuutta ja tekee tasa-arvotyötä. Kun pitää itsestään, pitää myös muista. Jokainen on erilainen, mutta kaikki ovat samanarvoisia.

Lapsi ja nuori tarvitsevat jatkuvaa ohjausta seksuaaliasioissa, sillä ilman aikuiselta saatua opetusta on oppiminen työlästä ja onnistuminen epätodennäköistä. Aikuiset haluavat ohjata lasta esim. liikennekäyttäytymisessä ja ravitsemusasioissa, miksei siis myös seksuaalisuuden kohtaamisessa.

Nuorelta ei voi mitenkään odottaa vastuullista käytöstä, jos hän ei ole saanut tietoa ja neuvoja. Ei voi osata, jos ei kukaan opeta! Lapsen ja nuoren sisäinen malli seksuaalisuudesta on merkittävä oppimisen

kannalta. Mitä useampi taho viestittää samankaltaista viestiä, sen uskottavammalta se tuntuu. Omaa kehoaan kunnioittava ja seksuaalioikeuksista tietoinen lapsi ja nuori huomaa myös herkemmin sen, milloin hän joutuu seksuaaliselle hyväksikäytölle alttiiksi ja osaa sekä uskaltaa pyytää apua. Sadan lapsen joukossa on ainakin yksi seksuaalisen hyväksikäytön uhri, ehkä useampi. Jos seksuaaliselle viestinnälle liian nuorena altistuneet lasketaan mukaan, on liian paljon, liian varhain nähneitä lapsia sadasta lähes kaikki.

#### **JAKOMATERIAALI NUORILLE:**

OSA 6, sivu 51

- Oikeus koskemattomuuteen
- Kosketellaan toisiamme, luvalla
- Jos sinun koskemattomuuttasi loukataan
- Oikeus seksuaaliseen turvallisuuteen
- Älä kiusaa
- Hyvä seksuaalisuus – hyvä elämä
- Nettiketti
- Mihin ottaa yhteyttä saadakseen hyvää ja oikeaa tietoa

## 7 SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Seksuaaliseen väkivaltaan kuuluvaksi voidaan lukea kaikki sellaiset ilmiöt, jotka loukkaavat ihmisen seksuaalista koskemattomuutta. Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö voi sisältää häneen sanallisesti kohdistuvat rivoudet ja seksuaalipuheet, vihjailevat eleet ja pornon esittäminen. Yleensä kuitenkin hyväksikäytöllä tarkoitetaan lapsen johdattaminen ikää ja kehitystasoa vastaamattomaan seksuaalikäyttäytymiseen, lapsen sukupuolielinten koskettelu tai sukupuoliyhteys alle 16-vuotiaan lapsen kanssa.

Koska määritelmiä on useita, on vaikea löytää tarkkaa tietoa ilmiön laajuudesta. Tutkimuksesta riippuen luvut vaihtelevat suuresti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tekemän Kouluterveyskyselyn (2011) perusteella ammatillisten oppilaitosten 1.–2. luokan tytöistä 31 prosenttia oli kokenut joitain seksuaalisen väkivallan muotoja (vastentahtoinen intiimi koskettelu, seksiin painostaminen tai pakottaminen, maksun tarjoaminen seksistä) (Kouluterveyskysely, 2011).

Samanikäisistä lukiolaisista ja peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista tytöistä seksuaalisen väkivallan muotoja oli kokenut noin 20 prosenttia. Pojilla luvut olivat matalampia (6-8 %) (Kouluterveyskysely, 2011).

Naisiin kohdistuvaan väkivaltaan sisältyy myös seksuaalista väkivaltaa. Tutkimusten mukaan 52 % naisista on joskus elämänsä aikana joutunut sukupuolisen ahdistelun tai häirinnän kohteeksi, 40 % on 15-täytettyään joskus kokenut miehen fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa tai uhkailua. Raiskauksen tai raiskausyrityksen oli kokenut noin 10 % naisista. (Tasa-arvotiedon keskus, Minna.fi., Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö).

Seksuaalinen väkivalta on rikos. Seksuaalirikoksista ja lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä säädetään rikoslaisissa (RL 17 ja 20 luvussa). Rangaistuskaala vaihtelee sakosta usean vuoden vankeustuomioon. Seksuaalisen hyväksikäyttö- ja raiskausrikoksen vanhenemisaika on 10 vuotta, törkeän raiskauksen kohdalla vanhenemisaika on 20 vuotta.

Seksuaalisessa väkivallassa on kysymys aggressiivisesta käyttäytymisestä, alistamisesta ja vallan käytöstä - ei niinkään seksuaalisten tarpeiden tyydyttämisestä. Seksuaalista väkivaltaa esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa ja kaikenlaisissa perheissä.



Useimmiten tekijä ja uhri ovat keskenään ennestään tuttuja. Hyväksikäyttäjät tai raiskaajat löytyvät usein uhrin lähipiiristä: perheestä, suvusta, naapurustosta tai harrastusympäristöstä. Tekijä harvemmin erottuu muusta väestöstä. Päinvastoin: paljastuminen on usein suuri shokki yhteisölle, joka usein on kahtia jakautunut suhteessa tekijän syyllisyyteen.

Uhrille jo yksikin seksuaalisen väkivallan kokemus voi aiheuttaa monenlaisia seurauksia: ahdistusta, levottomuutta, univaikeuksia, syömishäiriöitä, masentuneisuutta, aggressiivisuutta, päihteiden liikakäyttöä, erilaisia persoonallisuushäiriöitä, itsetuhoisuutta ja seksuaalisen toiminnan häiriöitä. Monesti nämä oireet ovat lisäksi hyvin pitkäkestoisia.

Seksuaalisen hyväksikäytön pitkäaikaisten vaikutusten taustalla on neljä tekijää:

1. Petos, kun lapsen tai nuoren luottamus on petetty eikä häntä ole suojeltu. Seurauksena on heikentynyt kyky arvioida, ovatko muut ihmiset luottamuksen arvoisia.
2. Avuttomuus, kun lapsen tai nuoren ruumiin koskemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta on rikottu.
3. Leimautuminen tarkoittaa häpeää ja syyllisyyttä, jotka liittyvät lapsen tai nuoren kuvaan itsestään.
4. Traumaattinen seksuaalisuus, joka tarkoittaa että lapsen seksuaalisuuden kehitys vaurioituu. Tästä voi seurata kielteinen asenne omaa kehoa ja sukupuolisuutta kohtaan ja uudelleen uhriksi joutuminen tai holtiton seksuaalinen käyttäytyminen.

Seksuaalinen hyväksikäyttö tai väkivalta voi tulla esiin eri tavoin tai eri muodoissa. Se herättää auttajassa monenlaisia ja joskus myös hyvin voimakkaita tunteita. Itsensä ja oman maailmankuvansa suojelemiseksi auttajalla on suuri houkutus kieltää tapahtunut. Olennaista kuitenkin on, että nuoren kertomusta ei kyseenalaisteta tai tapahtunutta vähätellä. On tärkeää kertoa väkivallan uhrille, ettei hän ole syyllinen ja että hän teki oikein kun kertoi asiasta. Sen, jolle nuori ensimmäisenä kertoo kokemuksistaan, tulee varmistaa nuoren luottamus ja mahdollistaa asian jatkokäsittely. Mitätöiminen tai kertomuksen kyseenalaistaminen sulkee nuoren suun jatkossakin.

Joskus epäily seksuaalisesta väkivallasta herää lapsen tai nuoren käyttäytymisen tai oireilun takia. Silloin olisi syytä ottaa asian puheeksi ja kysyä nuorelta suoraan, mitä on tapahtunut. Seksuaalisen väkivallan uhri tarvitsee moni ammatillista apua. Siksi aikuisten tulisi olla selvillä

eri auttamismuodoista omalla paikkakunnallaan. Alaikäisen kohdalla työntekijän on lisäksi punnittava salassapitovelvollisuuden ja lastensuojelulain ilmoitusvelvollisuuden suhde. Muistutukseksi, että lastensuojelulaki menee aina vaitiolovelvollisuuden edelle.

## 8 SEKSI JA TOIVOTUT SEKÄ EI-TOIVOTUT SEURAUKSET

Yhdynnästä, tai sen yrityksestäkin, voi alkaa raskaus, mikäli siemennestettä pääsee naisen sukupuolielimille. Loppuun asti vietyä, siemensyöksyyn päätyttyä yhdyntää, ei raskauden alkamiseksi tarvita. Miehen kiihottuessa siittimen päähän tulee ns. liukastustippa, joka sisältää jo tuhansia siittiöitä. Keskeytetty yhdyntä tai sukupuolielimillä leikkittely siten, että ne ovat lähekkäin toisiaan, ei siis ole turvallista. Myöskään ns. varmat päivät eivät täytä luotettavan ehkäisymenetelmän kriteereitä. Raskaus alkaa varmimmin, jos siemennesteessä on riittävästi siittiöitä, jotka pääsevät naisen emättimen kautta munatorviin odottelemaan jo silloin, kun munasolu on irtoamassa. Jos voisimme olla aivan varmoja siitä kuinka monta päivää siittiöt pysyvät hengissä ja aivan yhtä varmoja siitä, koska munasolu irtoaa, voisimme luottaa varmoihin päiviin ehkäisymenetelmänä. Varma tieto niistä on kuitenkin erittäin harvinaista.

Mikäli raskaus ei ole toivottu, on yhdynnän tai sen yrityksenkin yhteydessä käytettävä jotain luotettavaa, nykyaikaista ehkäisymenetelmää. Yksinkertaistaen voisi sanoa, että jos ei kehtaa hoitaa ehkäisyasioita, ei pitäisi kehdata vielä olla yhdynnässäkään.

Abortti eli raskaudenkeskeytys tarkoittaa sitä, että jo alkanut raskaus keskeytetään joko lääkkeellisesti antamalla kohdun sisältöä tyhjäväää lääkettä tai kirurgisesti, kaapimalla kohtuontelo tyhjäksi. Vaikka raskaudenkeskeytys olisikin ainoa mahdollinen tapa ratkaista tilanne, on siihen päätyminen aina erittäin suuri ja useimmille myös erittäin raskas asia. Joskus on myös niin, että raskaus voi alkaa pakotetusta yhdynnästä – silloin ei voi valita ehkäisyä. Tällöin raskaana oleva nainen tarvitsee erityistä tukea, oli hänen päätöksensä mikä tahansa.

Suomessa on joka kaupungissa ja kunnassa järjestetty ehkäisy- tai perhesuunnittelupalveluita. Ikärajaa näiden palveluiden tai ehkäisyvälineiden käyttämiselle ei ole. Ehkäisystä ja sen tarpeesta kannattaa jutella kouluterveydenhoitajan tai ehkäisy-/perhesuunnitteluneuvolan hoitajan kanssa. Nuoruuteen kuuluu sekin, että muiden puheet tuntuvat vaikuttavan nuoren omiin päätöksiin. Mikäli tuntuu siltä, että ”kaikki muut harrastavat seksiä, paitsi minä”, voi olla helpottavaa jutella asiasta jonkun aikuisen kanssa, joka osaa kertoa, miten tilanne oikeasti on. Sukupuoliyhdynnässä on yläasteikäisistä ollut n. joka 5 tai joka 4. Lukiota päättävistä nuorista yhdynnän on kokenut noin puolet (Kouluterveyskysely, 2011).

Tytöillä kertoo kuukautiskierron käynnistyminen siitä, että kehon hormonaalinen toiminta on muuttumassa aikuisen naisen kehon

kaltaiseksi. Hormonit aiheuttavat muutoksia myös sukupuolielinten limakalvoilla ja valmistavat tyttöä naiseksi, joka voi olla yhdynnöissä, tulla raskaaksi ja synnyttää. Tytön tai hyvin nuoren naisen sukuelinten limakalvot eivät vielä kestä yhdynnän aiheuttamaa hankausta ja rasitusta. Sen vuoksi voivat myös sukupuoliteitse tarttuvien tautien aiheuttamat vauriot olla suuria.

Suomessa yleisin sukupuolitauti on **kondylooma**. Sen aiheuttajana on ihmisen papilloomavirus, jonka itämisaika voi olla hyvin pitkä, kuukaudesta vuosiin. Kondylooma ei aina tule näkyviin, vaan virus voi piillä aiheuttamatta oireita solun sisällä ja tulla näkyväksi syyläksi tai muutokseksi vasta vuosien kuluttua. Tautia voi siis kantaa tietämättään.

Kondylooma voi olla rosoinen tai litteä, vaalea tai punertava. Se voi aiheuttaa kutinaa tai se voi olla aiheuttamatta mitään tuntemuksia. Syyliä voi tulla ulkosynnyttimiin, emättimeen tai kohdunnapukkaan, nivusiin tai peräaukon ympärille.

Miehillä syylät voivat tulla terskan alueelle, virtsaputken suulle, esinahkaan tai peniksen varteen. Osa muutoksista voi aiheuttaa naisille kohdunkaulan solujen pahanlaatuisia muutoksia. Ne voidaan todeta irtosolukokeella eli PAPA-kokeessa.

Kondyloomaa ei voi parantaa, koska se on viruksen aiheuttama. Ainoastaan oireita voidaan hoitaa. Joitakin virustyyppejä vastaan on kehitetty rokote. Rokotteen saaneelle tytölle eivät tietyt virustyyppit näin ollen aiheuta kohdunkaulan syöpää. Usein myös ihmisen oma elimistö kykenee tappamaan viruksen. Kondomi suojaa virustartunnalta, mutta ei kuitenkaan täydellisesti.

Sosiaali- ja terveysministeriö on liittännyt papilloomavirus- eli **HPV**-rokotteen kansalliseen rokotusohjelmaan. Rokotukset aloitettiin marraskuussa 2013, jolloin rokotetta tarjotaan ensin 9.-luokkalaisille tytöille. Myöhemmin rokotteen saavat maksutta myös 6.–8.-luokkalaiset tytöt. Rokote annetaan kouluterveydenhuollossa.

HPV-rokote suojaa tyttöjä ensisijaisesti kohdunkaulan syövältä ja sen esiasteilta. Rokote on tyttöjen rokotusohjelmassa kaikissa Länsi-Euroopan maissa. ([http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/rokottajankasikirja-fi/hpv-rokotukset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/rokottajankasikirja-fi/hpv-rokotukset) >>luettu 20.11.2013)

Toiseksi yleisin tauti on solun sisällä lisääntyvän bakteerin aiheuttama **klamydia**. Myös klamydialle tyypillistä on oireettomuus. Noin neljä

viidestä naisesta on oireeton, miehistä noin joka toinen. Mikäli oireita tulee, ne ovat miehellä: kirvely virtsatessa tai tihentynyt virtsaamisen tarve, märkäinen tai limainen vuoto virtsaputkesta. Naisella oireet voivat olla: valkovuodon lisääntyminen tai virtsaamisvaiva tai ylimääräiset, epäsäännölliset veriset vuodot.

Klamydia voidaan todeta testillä, joka voidaan ottaa joko kohdun tai virtsaputken suulta tai virtsasta. Klamydia voidaan hoitaa suun kautta otettavilla antibiooteilla. Hoitamattomana tauti voi aiheuttaa lisäkiveksen tulehduksen ja naisella munanjohtimien tulehduksen. Yksittäisistä lapsettomuuden aiheuttajista klamydia onkin suurin. Kondomi joka kontaktissa ja oikein käytettynä suojaa tartunnalta.

Kolmannelle sijalle yltää **sukuelinherpes**. Taudin aiheuttaa herpes simplex- virus tyyppi 1 tai 2. Sama virus aiheuttaa myös ns. yskänrokon. Tartunnan jälkeen oireet ovat: kutiavat tai aristavat rakkulat, jotka hajoavat ja muuttuvat hyvin kipeiksi haavoiksi. Myös nivustaipeet voivat turvota. Naisilla voi olla myös muita oireita, kuten kuumetta tai päänsärkyä. Ensitartunnan jälkeen herpes jää hermosolmukkeisiin piilemään ja voi aktivoitua oireilemaan ajoittain esimerkiksi stressin tai vaikka aina kuukautisten yhteydessä. Herpes tarttuu sekä oireellisessä että oireettomassa vaiheessa.

Tauti voidaan todeta testillä rakkulavaiheessa, oireetonta tautia ei voi millään testillä todeta. Kondomi suojaa melko hyvin herpekseltä.

Muita seksikontakteissa saatavia tauteja ovat **tippuri**, joka on vähentynyt Suomessa, mutta edelleenkin tautia todetaan vuosittain satoja tapauksia. Osa taudeista on oireettomia, osassa tulee kirvelyä virtsatessa, tihentynyttä virtsaamisen tarvetta ja kellertävää vuotoa virtsaputkesta, naisilla valkovuoto lisääntyy. Tippuri voidaan hoitaa antibiootihoidolla.

**B-hepatiitti** on viruksen aiheuttama maksatulehdus, joka tarttuu seksin tai veren välityksellä. Taudin itämisaika voi olla kuukausia. Tartunnan saaneista osa jää taudinkantajaksi. Kantaja voi tartuttaa taudin edelleen seuraaviin seksikumppaneihinsa. Tautia vastaan on olemassa rokote.

**HIV** tarttuu veren ja verivalmisteiden välityksellä sekä suojaamattomassa seksissä. Osa tartunnan saaneista saa oireita n. 1–8 viikon kuluessa tartunnan saamisesta. Sen jälkeen voi olla oireetonta aikaa jopa vuosia. Kun tauti etenee, henkilössä alkaa tulla yleiskunnon heikkenemistä ja imusolmukkeet alkavat suuren. Taudin loppuvaihetta kutsutaan nimellä AIDS. Tautiin ei ole olemassa rokotetta eikä

parantavaa hoitoa. Kondomi suojaa aina ja oikein käytettynä hiv:ltä.

Mitään testiä nimeltä ”kaikki testit” ei siis ole edes olemassa! Vaikka kumppani niin sanoisi, se ei tarkoita sitä, että hän olisi kaikista sukupuolitauditartunnoista vapaa. Kaikkiin tauteihin ei siis ole testejä, moneen ei edes oireita lievittävää hoitoa. Taudeilta voi yrittää välttyä harrastamalla vain turvaseksiä eli estämällä täysin limakalvokontaktin tai toisen ihmisen eritteiden joutumisen toisen limakalvoille.

**JAKOMATERIAALI NUORILLE:**

OSA 7, sivu 57

- Seksin varjopuolista

## 9 PORNO

Missä kulkee eroottisen kuvan, pehmopornon ja kovan pornon raja? Tarvitseeko sitä määrittää tai edes pohtia? Mihin pornoa tarvitaan? Onko sitä ollut aina? Onko kuvaston koveneminen ollut siedätyshoitoa, jolla meidät on totutettu hyväksymään yhä enemmän ja voimakkaampaa pornografista materiaalia arjessamme? Kuinka paljon seksuaalisesti väritettyä materiaalia pitää tulla, jotta lopettaisimme hyväksymästä sen, että pornoa tarjotaan kuuluvaksi jokaisen ihmisen arkeen. Olipa kyseessä sitten vauva, lapsi, nuori tai aikuinen?

Ihmiset nousevat ajoittain spontaaneihin kapinoihin ja kansanliikkeet saavat alkunsa, mutta arjen pornoistumista vastaan ei tunnu löytyvän innokkaita toimijoita. Vai olemmeko jo niin syvällä tässä uuden, pornografisen kuvan maailmassa, että pidämme sitä normaalina. Onko BB-talon meno ja meininki meistä ihan ok? Noin 15-vuotias nuori on saavuttanut älyllisessä kehityksessään jo paljon aikuisuudesta, vaikkakin aivojen kehitys vielä jatkuu. Hän kykenee hyvin arvioimaan näkemäänsä ja sitä millaisia eettisiä valintoja hän tekee. Häneltä tosin puuttuu elämänkokemus, jonka puutetta nuori voi yrittää korvata olemalla niin kuin kaikki muutkin. Jos on yleisesti hyväksyttyä, että ihmisen kehoa käytetään kauppatavarana tai, että sillä myydään tuotteita, muovaa sekin osaltaan lapsen ja nuoren moraalikäsitysten kehittymistä. Muuttuuko pian käytännöksi ja kulttuuriksi se, mikä kuului ennen selkeästi seksilehtien tai seksiteollisuuden maailmaan, kuuluu nykyään jokaisen ihmisen arkeen?

Ihminen on luotu seksuaaliseksi olennoiksi, ja voidaan ajatella, että hänen seksuaaliset tarpeensa kuuluvat ihmisyyteen. Miten ihmisen seksuaalisuutta ja tarpeita kuvataan, käytetään ja kunnioitetaan, on pornossa usein rajatonta ja seksuaalioikeuksia polkevaa.

Pornoa voi lähestyä monelta eri suunnalta ja käsitellä monesta eri näkökulmasta. Seuraavassa on koottu muutamia ajatuksia aikuisille pohdittavaksi, ennen keskustelua nuorten kanssa. Ihmistä kiehtoo kaikki mikä on salaista tai kiellettyä. Jotta liian pieni ihminen ei joutuisi kokemaan valmistamatta liian suuria asioita, olisi seksuaalikasvatukseen hyvä liittää jonkin verran pohdintaa myös seksuaalisuuden ja seksin kuvaamisesta pornografian keinoin.

### **Aistit**

Ihminen kokee kaikilla aisteillaan. Maailma on täynnä visuaalisia ärsykyksiä ja se mitä vielä muutama vuosikymmen sitten pidettiin

pornona, on nykyään arkista mainosmateriaalia. Ihminen näkee pornoa koko ajan, haluaa tai ei.

### **Implisiittinen oppiminen**

Vaikka lapsi ei ymmärtäisi näkemäänsä tai aikuisen mielestä edes havainnoisi sitä, vaikuttaa se kuitenkin lapsen mieleen. Lapsi havaitsee ja oppii myös silloin, kun emme ajattele hänen edes huomaavan.

### **Häirintä**

Aikuiselle suunnattu seksimateriaali on tarkoitettu kiihottamaan. Lapsesta seksin kuvaaminen voi näyttää pelottavalta, väkivaltaiselta tai kiihottavalta. Lapsen ja nuoren ero aikuiseen on se, että hänellä ei ole riittävästi tietoa, eikä juuri laisinkaan elämänkokemusta. Lapsi ei osaa suhtautua näkemäänsä, eikä osaa päätellä mikä on totta ja mahdollista ja mikä kuviteltua. Sekä aikuisten että nuorten kuvasto kapenee, normaali kaventuu ja entistä herkemmin ihminen joutuu käymään läpi ajatusta siitä, onko pervo tai epänormaali, jos ei ole kuvaston kaltainen, vaan haluaa jotain muuta.

### **Suojautuminen**

Lasta ja nuorta on nykyään mahdotonta suojata pornoilta. Seksillä, kehoilla ja kehollisuudella myydään ja niitä myydään jokaisen arjessa. Kaupassa tai kioskissa on mahdotonta asioida näkemättä pornoa. Nykyajan alusvaatemainokset ovat paljastavampia kuin 1960 luvun pornokuvat. Vaikka televisiossa pyritään esittämään K-15 materiaali vasta kello 21. jälkeen, tulee kuitenkin kyseisten ohjelmien mainoksia jo aiemmin. Aikuinen, joka haluaa puutua asiaan saa helposti tiukan ja vanhan aikaisen ihmisen leiman. Nykyään kaikki haluavat olla nuoria ja elastisia. Sana mummo on muodostunut synonyymiksi kaikelle jymähtäneelle ja jälkeenjääneelle.

### **Seksuaalioikeudet**

Seksuaalioikeuksia on määritelty useamman järjestön toimesta. Oikeuksiin kuuluu myös se, että saa itse valita, onko kiinnostunut seksistä ja haluaako nähdä seksikuvauksia ympäristössään.

### **Internet**

Vielä muutama vuosikymmen sitten pornomateriaalin hankkiminen vaati uskallusta ja rohkeutta. Todennäköisesti seksilehteä kioskillä ostava nuori sai kuulla olevansa ostamiseen aivan liian nuori. Joten materiaalin saaminen onnistui vain, jos onnistui hankkimaan aikuisten lehtiä tai videoita kotoa tai kavereiden kotoa. Nyt riittää kun menee internetiin ja laittaa hakusanaksi seksi. Hakukone hakee kymmeniä tuhansia sivustoja pornoa muutamassa sekunnissa. Varoittamatta ja



valmistelematta lapsen tai nuoren silmien edessä on pornoa, jonka näkeminen voi olla pelottavaa, vastenmielistä, käsittämätöntä ja kiinnostavaa sekä kiihottavaa.

### **Asian käsittely**

Koska porno on arjessamme, pitää asiasta puhua. Aikuisen, joka käsittelee pornoasioita nuorten kanssa, on hyvä käydä itse katsomassa, millaisia ovat pornon ihmiskuvat ja millainen on pornon käsitystä miehen ja naisen rooleista, kumppanuudesta tai tasa- arvosta. Kuitenkin kannattaa muistaa, että ryhmässä on aina myös niitä nuoria, jotka eivät ole tutustuneet kovaan pornoon tai internetin pornosivuihin. Joten ei kannata pitää oletusarvona sitä, että kaikki tietävät, mitä internetporno on.

Kannattaa pohtia seuraavanlaisia asioita:

- Onko pornokuvissa tai filmeissä esiintyvä ihminen itse saanut määrätä siitä mitä tekee?
- Minkälainen on miehen ja naisen rooli pornomateriaalissa?
- Mitä pornossa pidetään seksinä?
- Mikä on pornossa normaalia?
- Kuuluuko raiskaaminen ja pakottaminen seksiin?
- Mikä on pornon arvomaailma, etiikka ja moraalit?

Pornosta puhuminen kuuluu seksuaalisuudesta keskustelemiseen. Kun aikuinen käsittelee asiaa nuorten kanssa, vähenee pornon ahdistava vaikutus ja toisaalta nuori kykenee katsomaan asiaa neutraalimmin, sekä pohtimaan omia arvojaan ja asenteitaan pornoa, seksiä ja seksuaalisuutta kohtaan.

# 10 JAKOMATERIAALI NUORILLE:

## OSA 1

- **Oma keho - ikioma**

Seksuaalinen kehitys on nuoruudessa kaikkein kiihkeintä. Seksuaaliset tunteet, kiihottumiset, unet ja yölliset orgasmit ovat tavallisia murrosiässä.

Alussa nämä kokemukset hämmentävät, pikkuhiljaa ne muuttuvat luonnolliseksi ja hallittaviksi osaksi ihmistä ja lopulta niistä löytää seksuaalisen nautinnon kokemisen riemun. Ensin itsetyytytyksen kautta ja myöhemmin mahdollisen kumppanin kanssa jaettuna. Näin kehitys etenee, jos se saa tapahtua rauhassa ilman loukkaamista tai yksilön intimitetin rajojen rikkomista.

Seksuaalinen kehitys, seksuaaliset tunteet ja seksuaalinen suuntautuminen kuuluvat ihmisen seksuaalisuuteen. Oman seksuaalisuuden tunnistaminen on osa itsetuntemusta. Tuntemalla itsesi voit pitää itsestäsi huolta, joten omaan itseensä tutustuminen kannattaa!

Keskeneräisyys liittyy monin tavoin nuoruuteen, niin myös seksuaalisen kehityksen keskeneräisyys. Oman keskeneräisyyden tunnistaminen, hyväksyminen ja sietäminen auttavat suojaamaan itseä. Jokaisella on sekä oikeus että velvollisuus myös rakkaussuhteissa kieltäytyä sellaisesta läheisyydestä, koskettamisesta tai seksistä, jotka voivat vahingoittaa omaa tai toisen kehittyvää seksuaalisuutta. Kaikki seksuaalisuuteen liittyvä koskettaminen tulee aina olla vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja molempia osapuolia kunnioittavaa.

- *Tehtävä:*

*Olet rakastunut ja seurustelet. Haluat olla kumppanisi lähellä, mutta et halua, että kumppanisi koskettelee sinun kehoasi.*

- *Miten huolehdit siitä, että et joudu sellaisen koskettelun kohteeksi rakastettusi taholta, mihin et ole valmis?*
- *Miten tunnistat sen, ettet ehkä olekaan vielä valmis?*

## • Ihastuminen

Murrosikään kuuluvat ihastumiset – kuten kaikkiin muihinkin ikävaiheisiin! Ensimmäinen ihastuminen ei välttämättä kestä loppuikää. Sen loppuminen on kuitenkin ihan yhtä tuskallista, on ihminen sitten nuori tai vanha. Ihastuminen voi yhtä hyvin tietysti syventyä rakastumiseksi ja rakastamiseksi, jo hyvin nuorenakin. Aivan yhtä hyvin voi olla niin, että kaikki muut tuntuvat löytävän ihastuksen kohteita solkenaan, mutta nuori itse ei tunne sen suurempaa tarvetta ihastua juuri nyt kehenkään.

Paine olla niin kuin muut nuoruusiässä voi olla sietämättömän kova, kun kenelläkään ei ole ihan tarkkaa käsitystä siitä, miten kuuluisi olla nuori tai aikuinen. Voi olla, että moni vetää jonkinlaista roolia epävarmuuksissaan.

Myös samaa sukupuolta olevaan kaveriin voi ihastua. Seksuaalisen suuntautumisenensa joku tietää jo murrosiän alussa, toinen selvittää sen vasta aikuisuudessa. Samaa sukupuolta olevaan ihastuminen ei vielä ehdottomasti tarkoita sitä, että olisi homoseksuaali. Ihmisen seksuaalinen identiteetti on useimmiten kypsä vasta yli 20-vuotiaana.

Aikuisuus on ajanjakso ihmisen elämässä, jossa tapahtuu monilla paljon. Millaista aikuisuus oikeastaan on, josta nuori haaveilee ja kuumeisesti odottaa? Millainen aikuinen olen itse ja millaista viestiä aikuisesta tai aikuisuudesta viestitän tai yhteiskuntamme viestittää? Haluaako aikuinen olla aikuinen vai jotakin muuta?

Nuori saattaa ahdistua seuratessaan vanhempiaan, jotka juoksevat arjen oravanpyörässä. Elämän projektikohtaisuus ja tehokkuus kehottavat kiirehtimään ja asettamaan tavoitteita tulevaisuuteen. Maalailaan unelmaa hyvästä elämästä, sitten kun tarvittavat asiat on saavutettu. On hyvä pysähtyä yhteisesti nuorten kanssa pohtimaan rakkautta, lepoa, hiljaisuutta ja läsnäoloa, kiintymystä. Hiljaisina hetkinä tapahtuu paljon ihmisten sisimmässä, avaten mahdollisuutta nähdä elämä tärkeänä ja ainutkertaisena elää ja toteuttaa omia unelmiaan, mutta myös elää elämäänsä todeksi ainutkertaisena ja vastuullisena ihmisenä. Me ihmiset voimme itse pysäyttää kilpajuoksun ajan suhteen, koettaen valaa uskoa siihen, että elämä kantaa. Tulevaisuus tulee kohti, sen perässä ei tarvitse juosta.

## OSA 2

- **Haaveista totta?**

Ensimmäiset seurustelusuhdet ovat täynnä hämmennystä ja herkkyyttä. Jos omiin tunteisiin saa vastakaikua rakkauden kohteelta, on rakkauden tunne entistä mahtavampi. Olo on joskus kuin leijuisi 15 cm maan pinnan yläpuolella. Koko maailma näyttää kauniimmalta ja paremmalta. Samalla, kun rakastuminen tuntuu ihanalta, on vastarakkauden saaminen jännittävää. Pelko lumouksen haihtumisesta saattaa olla niin suuri, että rakastettua ei ehkä uskalla edes katsoa, puhumattakaan, että uskaltaisi koskettaa.

Siinä vaiheessa, kun nuori uskaltaa aloittaa seurustelun, hän sietää jo aika lailla rakastumisen jännitystäkin. Läheisyys rakastetun kanssa on täynnä ujoa hämmennystä. Sydän tykyttää ja punastuttaa. Sanaakaan ei tule suusta, mutta silti on ihanaa olla rakastetun lähellä. Hänelle haluaisi antaa kaikkensa, tämän tunteen säilyttämisen vuoksi voisi hakea vaikka kuun taivaalta.

Hämmennyksen olotila on tärkeää. Hämmennys antaa aikaa harkita tekemisiään, ihminen on riittävän arka eli ei tee rakkauden huumassa sellaista, johon ei ole valmis. Nuoruuden ensimmäisissä, hämmentävissä seurustelusuhdeissa arat seurustelukumppanit yleensä nauttivat yhdessäolosta, mutta eivät välttämättä uskalla olla ihan kaksistaan, vaan hakeutuvat sellaisiin paikkoihin, joissa on muitakin ihmisiä. On hyvä antaa itsellensä lupa olla ujo, se on oikeasti itsensä ja omien tunteiden kunnioittamista.

Turvallisuuden tunne seurustelussa syntyy pikkuhiljaa, yhteisen tutustumisen kautta. Ensimmäiset seurustelusuhdet ovat uusi ja ihmeellinen, tuntematon kokemus jokaiselle meistä. Kaikki tuntematon herättää ihmisessä epävarmuuden ja turvattomuuden tunteita. Mitenköhän tästä selviää ja osaankohan? Nämä tunteet toimivat suodattimena – ne ovat tunteita, joiden ohjaamina toimimme varovaisesti. Varovaisuus on valttia! Kannattaa aina antaa aikaa niin itselle kuin kumppanillekin.

Median ihmissuhteista välittämä kuva ei suosi varovaisuutta. Television, lehtien ja elokuvien kautta saattaa joskus syntyä käsitys, että ujous, hämillisyys ja varovaisuus olisivat jotenkin naurettavia tunteita. Mediassa pikemminkin viljellään ajatusta, että kun olet härski ja häikäilemätön, niin kukaan ei huomaa hämmennystäsi tai herkkyyttäsi. Tällaiset piirteet saatetaan myös erehdyksissä tulkita hyväksi

itsetunnon merkiksi, joilla itse asiassa vain peitetään huonoa itsetuntoa. Härski ja häikäilemätön toiminta rakkaussuhteissa aiheuttaa vain paha mieltä niin itselle kuin kumppanillekin. Pahimmillaan molemminpuolinen näyttämisen tarve tai hämmennyksen ja ujouden kieltäminen johtavat seurustelussa sellaiseen toimintaan - jopa seksiin - jota oikeastaan kumpikaan ei halua tai johon kumpikaan ei koe olevansa vielä valmis.

Alkoholi ja/tai huumeet saavat ihmisen käyttäytymään tavalla, johon hän oikeasti ei olisikaan halukas. Arvostelukyky on alentunut, eikä tekojen seurauksia kykene harkitsemaan johdonmukaisesti. Känni ja seksi ovat erittäin huono yhdistelmä!

- *Tehtävä:*

*Mieti näkemiäsi TV-sarjoja tai elokuvia ja pohdi:*

- *Millaisen kuvan ne antavat seurustelusta?*
- *Millaisia ensimmäiset seurustelut todellisuudessa ovat?*

Mitä kaikkea ensimmäisillä treffeillä ja rakastuneena voisikaan tehdä, että turvallisuuden tunne säilyisi ja molemmat saisivat säilyttää oman arkuutensa ja ujoutensa? Kannattaa muistaa, että nuoruudessa kaikki asiat pitää opetella, eikä kukaan voi olla mestari aloitellessaan asioita. Epävarmuus, epäonnistumiset ja toisaalta unelmat ja haaveet kuuluivat ihmisen elämään, niin vanhojen kuin nuortenkin. Elämä ilman unelmia olisi tylsää.

## OSA 3

(lähde: Koululainen 2008/ Susanna Ruuhilahti)

### • **Treffeille haluavan muistilista**

Treffikutsun esittämiseen tarvitaan sopiva aika ja paikka. Esitä kutsu kahden kesken. Voit myös soittaa.

Ehdota jotakin, mitä haluaisit treffeillä tehdä. Ehdota myös ajankohtaa. Huomioi myös kutsutun toiveet asian suhteen.

Jos kutsustasi kieltäydytään, hyväksy asia ja sano jotakin mukavaa kutsutulle. Älä jää haukkumaan tai huutamaan. Älä myöskään molla häntä jälkeinpäin kavereillesi. Jokainen tulee torjutuksi joskus.

Uskaltaudu esittämään kutsu kieltäytymisen mahdollisuudesta huolimatta. Muuten saattaa paljon iloisia hetkiä jäädä kokematta.

### • **Treffeille pyydetyn muistilista**

Jos tahdot lähteä treffeille, sano se suoraan ja selvästi.

Ymmärrä, että vaatii paljon uskallusta esittää treffikutsu. Suhtaudu kutsun esittäjään kunnioittavasti, myös vaikka et tahtoisikaan lähteä. Kerro rehellisesti, jos et halua lähteä treffeille. Älä valehtele tai keksi tekosyitä. Älä lupaa soittaa, jos et aio pitää lupauksiasi. Älä lupaa lähteä, jos et todella aio.

Kieltäydy sanomalla, ettet tahdo. Se riittää. Sinun ei tarvitse eikä pidä loukata kutsujan tunteita.

### • **Treffeillä olevan muistilista**

Pukeudu siististi.

Ole oma itsesi. Sinua saattaa jännittää, mutta muista, että sinuun halutaan tutustua eikä mihinkään epätodelliseen hahmoon.

Ole kohtelias, vaikka huomaisitkin kesken treffien, ettei toisen seura sinua kiinnosta

Älä lupaa lähteä uusille treffeille tai soittaa, jos sitä et aio tehdä. Rehellisyys on tärkeää!

### • **Pusuttelijan muistilista**

Huolehdi puhtaudesta suussasi: pese hampaat aamuin illoin. Mukavampaa on pussailla, kun toisen henki ei haise pahalle.

Pussaa vain luvalla.

Muista olla hellä. Hellät suudelmat ovat mukavampia kuin rajut otteet. Hampaat, jotka kalisevat yhteen tuottavat kipua eivät hyvää mieltä.

Suukko kertoo hellistä tunteista pussattavaa kohtaan. Suukkoon

kannattaa valita sopiva paikka. Kaikkialla pusuttelu ei ehkä ole sopivaa.

## OSA 4

- **Seksi**

Seksi on toimintaa, jonka tarkoituksena on seksuaalisen nautinnon kokeminen ja/tai jakaminen kumppanin kanssa. Kukaan ulkopuolinen ei voi tietää, milloin ihminen on tai ei ole valmis jakamaan seksiä rakkaussuhteessaan. Suomen laki sanoo, että alle 16-vuotiaan kanssa ei saa olla sukupuoliyhdyntää tai muussa seksuaalisessa kanssakäymisessä. Poikkeuksena tästä ovat iältään tai henkisesti ja fyysiseltä kehitykseltään lähellä toisiaan olevien nuorten väliset seksisuhteet, silloin kun kyseessä on molemminpuolinen suostumus. Nuorten kehityksestä tiedetään, että seksuaalinen kehitys vaatii aikaa. Suurimmalla osalla ihmisistä valmius seksiin kehittyy pitkässä seurustelusuhteessa nuoruusiän loppupuolella tai varhaisaikuisuuden alussa.

Rohkaistuminen seurustelusuhteessa tarkoittaa sitä, että ujous ja hämmennys väistyvät ja turvallisuuden tunne on kasvanut niin suureksi, että kumppanukset uskaltavat ja haluavat entistä intiimimpää läheisyyttä ja seksuaalisen nautinnon jakamista. Kumppanukset myös pystyvät arvioimaan omia valmiuksiaan, he pohtivat yhdessä, mitä seurustelusuhteelta haluavat ja milloin heidän kahden suhteessa voi olla oikea aika seksiin.

Seksi on ajankohtaista silloin, kun parisuhteessa syntyy todellinen halu tavoitella seksuaalisia kokemuksia rakkaan ja läheisen ihmisen kanssa. Seksi on vuoropuhelua kosketuksen avulla. Se ei ole pelkkää tekemistä, vaan rohkeutta tuntea ja kuunnella tunteitaan. Toivottavaa on, että kumpikaan ei pyri suoritukseen, vaan nautintoon. Jos joku asia ei tunnu hyvältä, sitä ei kannata tehdä!

Seksissä pyritään kiihottamaan toinen toistaan ja kestäämään sitä sähköistä tunnetta, jota suudelmat ja käsien vaeltelu paljaalla iholla aiheuttavat. Koska seksi on seikkailua, ei suorituspainesta tarvitse välittää. Yhdyntään asti eteneminen vaatii aikuista järkeä, harkintaa ja vastuuta ehkäisystä, eikä siihen kannata kiirehtiä. Mitä enemmän harrastaa hyväilyseksiä, sitä paremmaksi rakastajaksi voi oppia!



## OSA 5

- **Rakastumisen riemua**

Rakastumisen tunne on mahtava. Nuoruuteen liittyy ihastumisen ja rakastumisen tunteen maistelu. Joskus ihastuminen saattaa kestää vain muutaman minuutin ja toisinaan taas voi olla vuosikausia kestävää rakastumista, vaikka seurustelusuhdetta ei vielä olekaan. Rakastumisen tunteesta nauttimiseen ei tarvita seurustelusuhdetta, tunne sinänsä on ihana.

Rakkauden kohde voi olla kuka tahansa, julkisuuden supertähti tai naapurin tuttu kaveri. Välttämättä ei rakastumisesta edes kerrota kenellekään. On vaan niin ihanaa tuntea rakkautta ja haaveilla tulevaisuudesta yhdessä suuren rakkauden kanssa.

Yleensä nämä rakastumisen kohteet vaihtuvat, joskus nopeasti, joskus hitaasti, mutta harvemmin ne jättävät jälkeensä sydänsuruja. Haaveilu on hauskaa. Mielikuvituksessa ihminen rakentaa omaa kumppanuuskuvaansa vahvemmaksi. Haaveilemalla oikeasta suhteesta mahdottoman kumppanin, esimerkiksi elokuvatähden kanssa, nuori saa mielikuvituksessaan pohtia, millaista seurustelua itse haluaisi joskus elää mahdollisen kumppanin kanssa. Kun kuvittelee, että jopa prinssi tai prinsessa voisi rakastua juuri minuun, niin usko itseen viehättävänä, arvokkaana rakkauden kohteena vahvistuu. Kun ihminen arvostaa itseään ja pitää itseään rakkauden arvoisena, hän uskaltaa ja pystyy huolehtimaan ystävyiden pelisäännöistä rakkaussuhteissakin.

## OSA 6

- **Oikeus koskemattomuuteen**

Kosketus on ihmiselle elinehto. Jo vauvasta asti tarvitsemme läheisyyttä, hellyyttä ja rakkautta osaksemme. Kosketuksen myötä rakentuvat oman kehon ääriviivat, opimme arvostamaan itseämme, koemme rentoutumista ja nautinnollista hyvää oloa. Kosketus opettaa meitä huomioimaan myös muita. Pysymme järjissämme, kunhan saamme hyviä kosketuksia osaksemme. Hymyllä ja silmiin katsomalla saadaan paljon hyvää aikaan. Hymyile lähelläsi oleville ja uskalla katsoa silmiin. Nämä vievät vähän aikaa, mutta saattavat pelastaa kokonaisen elämän.

- **Kosketellaan toisiamme – luvalla**

Kosketus voi olla sanoja, eleitä, ilmeitä, tekoja, katseita. Toisen ihmisen turvallisen läheisyyden myötä rakentuu luottamuksen tunteemme. Arjessa ei ehkä tule edes ajatelleeksi, miten tärkeitä asioita koskemattomuus ja turvallisuus ovat. Luotamme siihen, ettei kukaan satuta meitä vaikkapa oppitunnilla. On lähes mahdotonta kuvitella, että joku nousisi kesken tunnin ja ryhtyisi lyömään luokkatovereitaan ihan yhtäkkiä ja yllättäen. Niin kauan kuin luottamus ja turvallisuus tunteina ovat läsnä arjessa, on meillä hyvä olla. Kun oikeutta koskemattomuuteen loukataan, seuraa siitä pelko, että loukkaus tapahtuu uudestaan jonkun toisen ihmisen taholta. Ympäristö ei enää olekaan turvallinen eikä lähellä oleviin ihmisiin voi luottaa. On oltava varuillaan koko ajan ja valmiina pakenemaan, koska jokainen vastaantulija on potentiaalinen uhka.

Mieti onko joku koskettanut sinua joskus inhottavasti. Muistatko mitä silloin tapahtui? Useimmat muistavat tällaiset tapahtumat pitkään, jopa koko elämän. Ei siis ole samantekevää miten toista koskettaa.

Jos et halua jonkun koskevan sinua, uskalla sano se ääneen. Se on oikeutesi ja velvollisuutesi. Terveystenhoitohenkilöstökään ei saa koskettaa ilman lupaa. Sekin, ettei nuoren terveyteen liittyvistä asioista saa kertoa vanhemmille ilman lupaa, on tärkeä oikeus. Tosin tuo oikeus voidaan tietyissä tilanteissa rikkoa (esim. jos nuori kasvu ja kehitys ovat vaarassa). Ketään ei saa pakottaa tai painostaa tekemään mitään vastoin tahtoaan. Jokainen on vastuussa omista teoistaan ja valinnoistaan eikä omista kosketuksista tai loukkaavista sanoista voi syyttää ketään muita kuin itseään.

## **Jos sinun oikeuttasi koskemattomuuteen loukataan:**

- Uskalla sanoa selkeästi EI heti tilanteessa. Uskalla näyttää, että sinusta tuntuu pahalta.
- Älä jää yksin vaan hae apua. Pura tilanne mielestäsi puhumalla luotettavan ihmisen kanssa.
- Kerro asiasta heti jollekin aikuiselle: vanhemmalle, opettajalle, kouluterveydenhoitajalle tai nuorisotyöntekijälle.
- Sinä olet syytön. Väkivallan tekijä, koskemattomuuden loukkaaja, on syyllinen. Sinulla on oikeus vaatia esim. opiskelurauhaa ja turvallista ympäristöä, joka kunnioittaa sinua sellaisena kuin olet.
- Jos koet tai näet väkivaltaa kotonasi, uskalla kertoa asiasta kodin ulkopuoliselle aikuiselle. Sinä tarvitset apua jaksamiseen ja hyvään oloon.
- Älä suostu koskemattomuuden loukkauksiin myöskään seurustelusuhteessasi.
- Älä suostu mihinkään mitä et tahdo tehdä. Puhu rohkeasti asioistasi. Sinua ei saa pakottaa tai painostaa mihinkään.

- **Tehtävät:**

- *Mieti mistä tietää, saako toista koskettaa. Miten toinen voi ilmaista sanattomastikin haluaako hän kosketusta tai ei?*
- *Mieti seuraavia tilanteita. Odotat ystävääsi kadulla, miten toimit seuraavissa tilanteissa? Mitä tilanteessa tapahtuu? Miltä sinusta tuntuu?*

**1. Joku haluaa sinua takaapäin. Hetken luulet, että se on ystäväsi, mutta nopeasti huomaat sen olevan jonkun tuntemattoman.**

**2. Juokset kohti ystävääsi kädet levällään kaapataksesi hänet syliinsä. Halaat häntä takaapäin ja yhtäkkiä huomaat halaavasi väärää ihmistä.**

**3. Joku huutelee sinulle rumasti ja ehdottelee seksiä kanssaan.**

- *Pidä kosketuspäiväkirjaa yhden päivän ajan. Merkitse ylös jokainen kosketus, jonka itse teet tai kun sinuun kosketetaan. Vertailkaa tuloksia. Onko eroja tyttöjen ja poikien välillä?*
- *Mihin kohtiin sinua saa koskettaa opettaja, ystävä, vanhempasi tai ihminen, johon olet ihastunut? Mihin kohtiin he eivät saa koskea? Vertailkaa vastauksianne.*

- *Millä etäisyydellä ihmiset yleensä juttelevat toisistaan? Mitatkaa etäisyyksiä. Miten toimit, jos joku on liian likellä sinua? Millaisissa tilanteissa omaa reviirialuetta on pienennettävä? Miten ihmiset toimivat tilanteissa, joissa pitäisi olla tuntemattomien vieressä hyvin lähekkäin?*

- **Oikeus seksuaaliseen turvallisuuteen**

Seksuaalinen turvallisuus on sitä, että voi rauhassa etsiä omaa itseään ja omaa seksuaalisuuttaan ilman, että kukaan pakottaa tai painostaa tekemään tuota etsintää. Jokaisen tulee saada olla omanlaisensa oman seksuaalisuutensa kera eikä tarvitse pelätä joutuvansa uhatuksi tai väkivallan kohteeksi sen vuoksi. Seksuaalisuuden turvaaminen myös siten, ettei altistu sukupuolitaudeille tai ei-toivotulle raskaudelle, on tärkeää.

- **Älä kiusaa**

Turvallisuus mahdollistaa monia asioita. Mieti millaista elämäsi olisi, jos joutuisit koko ajan pelkäämään kaikkia lähelläsi olevia ihmisiä, koska kuka tahansa voisi olla seksuaalista koskemattomuuttasi loukkaava henkilö. Maailmasta tulisi nopeasti kamala paikka. Moni häirintää, ahdistelua ja nimittelyä tai väkivaltaa kohdannut tyttö tai poika elää tällaisessa maailmassa. Kanna vastuu itsestäsi ja läheisistäsi. Älä kiusaa, käpälöi tai nimittle – homottele tai huorittle. Millään toisen ominaisuudella tai käyttäytymisellä ei voi perustella omaa käytöstään, joka saattaa olla jopa rikos. Se mikä on jostakusta mitätön ja harmiton pieni vitsi, saattaa olla sen kohteena olevalle ihmiselle ahdistava ja elämää rikki repivä kokemus.

- **Hyvä seksuaalisuus – hyvä elämä**

Seksuaalisuus on mahdollisuus. Se on kauneutta, kykyä luoda uutta ja hyvää. Se on parhaimmillaan positiivinen osa ihmistä. Jokainen on arvokas ja tärkeä. Uskalla asettaa rajat itsellesi ja muille. Kuuntele sisintäsi. Jos joku ihminen tai paikka pelottaa sinua, puhu asiasta rohkeasti. Älä myöskään koeta voittaa pelkoasi ja ota turhia riskejä. Seksuaalista häirintää, ahdistelua tai väkivaltaa kohdattuasi, uskalla pyytää apua.

- **Nettiketti**

Internet on avannut meille monia mahdollisuuksia olla yhteydessä

ystäviimme, jotka ovat kaukana. Internetistä löytyy uusia ystäviä, jotka jakavat samoja kiinnostuksen kohteita kuin itsekin. Sieltä löytyy myös seksuaalisuuteen liittyvää tietoa. Vaikka internet mahdollistaa monia hyviä asioita, se on myös vaaroja pullollaan.

- Älä koskaan anna kenellekään yhteystietojasi keskustelupalstoilla. Moni uskoo, ettei voi tulla huijatuksi keskustelukumppanin toimesta, mutta se on mahdollista. Sitä ei tapahdu vain muille.
- Mieti tarkkaan millaisia kuvia itsestäsi internetsivuille asetat. Kuvat ovat netissä muiden ulottuvilla ja osa kuvista päätyy asiattomille sivuille tai kuvaksi jollekulle, joka käyttää sitä henkilöllisyytensä muuttamiseen keskustelupalstoilla.
- Älä lähde tapaamaan nettituttuja ainakaan ilman, että olet kertonut tapaamispaikan ja kellonajan jollekulle. Älä mene tapaamiseen, jos nettituttusi epäilyttää tai pelottaa sinua yhtään. Älä edes silloin, vaikka tunne tulisi vasta tavatessanne. Tapaamispaikaksi kannattaa aina sopia julkinen paikka, jossa on muita ihmisiä.

Internetissä seikkaillessa saattaa päätyä sivuille, jotka ahdistavat ja jäävät painamaan mieltä. Uskalla kertoa asiasta jollekin luotettavalle aikuiselle.

Pornosivustoilla käyminen on kiellettyä alle 18 – vuotiailta. Mieti myös vastuutasi muista ihmisistä. Osa pornobisneksen ”tähdistä” on pakotettuja työhönsä. Ympäri maailman löytyy myös lapsia, joita käytetään pornosivuilla jonkun aikuisen rahakirstun kasvattamiseen.

Kaikki internetistä löytyvä tieto ei ole totta. Tutkittuunkaan tietoon ei kannata luottaa sinisilmäisesti. Hienot tutkimukset saattavat erityisesti seksuaalisuuteen liittyen olla vääristyneitä. Muista mediakriittisyys! Jos koet jotakin epämiellyttävää, uskalla kertoa siitä. Laki kieltää toisen ihmisen intiimin elämän kuvaamisen, kuuntelun, perättömien väitteiden esittämisen ja toisen ihmisen kunnian loukkaamisen! Mieti siis mitä teet. Sinulla on vastuu elämästäsi

Uskalla vaatia hyvää seksuaalikasvatusta koulussa, kotona ja harrastuksissa. Ottamalla itse asioista selvää pääsee pitkälle ja kaveritkin voivat olla avuksi monessa, mutta moni asia vaatii keskustelua aikuisen kanssa, joka on sinut oman seksuaalisuutensa kanssa. Sellaisen aikuisen kanssa keskustellessa voi kasvaa rauhassa ja kiirehtimättä aikuiseksi.

## **Mihin ottaa yhteyttä, jos haluat palata aiheeseen:**

**Ohjaajalle:** selvitä paikalliset apua tarjoavat tahot ja käy tutustumassa alla oleviin osoitteisiin!

- Paikallinen ehkäisy- tai perhesuunnitteluneuvola:
- Väestöliitto: [www.vaestoliitto.fi/nuoret/sivukartta/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/sivukartta/)
- Suomen Kätilöliitto: [www.suomenkatiloliitto.fi](http://www.suomenkatiloliitto.fi)
- Tukinainen, raiskauskriisikeskus: [www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)
- <http://www.munkroppa.fi/>

## OSA 7

### • Seksin varjopuolista

”Vapautta ei ole olemassa ilman vastuuta” on vanha totuus, joka pitää täysin paikkaansa myös seksiasioissa. Nykyään puhutaan ja vaaditaan jokaiselle yksilöllistä oikeutta nautintoon, valinnan vapauteen ja jatkuvaan mielihyvään. Seksuaalisuudessa nautinto ja hyvinolon tunne voidaan saavuttaa vain ottamalla huomioon myös kumppanin oikeudet. Kenenkään nautinnon hinta ei voi olla toisen ihmisen mielipaha.

Kultainen sääntö: älä tee toiselle sellaista, mitä et haluaisi tehtävän itsellesi, kannattaa pitää mielessä, myös seksiasioissa. Murrosiän ensimmäiset merkit ovat viestejä siitä, että keho on muuttumassa aikuisen kehoksi. Matka aikuisuutteen kestää kuitenkin vuosia.

Kun kahden ihmisen sukupuolielimet ovat kosketuksissa toistensa kanssa, voi siitä seurata nautintoa ja mielihyvää, mutta valitettavasti myös mielipahaa: ei-toivottu raskaus tai sukupuoliteitse tarttuva tauti. Kaikkia niitä voidaan kuitenkin ehkäistä. Myös katumus, häpeä, syyllisyys, maineen menetys, ihmissuhteiden rikkoutuminen voidaan ennalta ehkäistä ja silloin ehkäisyvälineen nimi on avoin puhuminen seksuaalisuudesta ja seksistä.

Joskus kuulee sanottavan, että kondomi jäi käyttämättä, kun niitä ei kehtaa käydä ostamassa. On kuitenkin hyvä miettiä kehtaako sitten harrastaa seksiä, jos ei kehtaa ehkäistä? Jokaisella paikkakunnalla Suomessa on ehkäisy- tai perhesuunnitteluneuvoloita, joista voi kysyä apua ja palveluita. Myös oma kouluterveydenhoitaja osaa vastata kysymyksiin ehkäisy- ja seksiasioista.

Keskeytetty yhdyntä ei ole raskauden ehkäisymenetelmä, sillä se keskeyttää vain yhdynnän, ei raskauden alkamista. Varmat päivät on oiva keino tulla raskaaksi, sillä niitä on lähes mahdotonta varmasti laskea. ”Kaikki testit” -niminen testi odottaa vielä keksimistään. Suomen yleisin sukupuoliteitse tarttuva virus on ihmisen papillooma virus eli HPV, joka aiheuttaa kondyloomia eli visvasyyliä. Sen löytämiseksi ei ole vielä kehitelty testiä. Eikä muuten parantavaa hoitoakaan.

Millä voisi siis ehkäistä seksin varjopuolia?

Kaksi varmaa ja hyväksi koettua keinoa ovat: puhuminen ja kondomin käyttö. Jos kehtaa puhua seksistä ja ehkäisystä, ei ujostele ehkäisyvälineiden hankkimista tai käyttämistäkään. Kun osaa luontevasti puhua sukupuolielimistä, ei tarvitse häpeillä, kun sanoo

toiselle: ”anna mä laitan sun peniksen päälle kondomin”. Kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa sukupuolitaudeilta ja raskaudelta, mutta vain silloin, kun sitä käytetään joka ikisessä yhdynnässä tai sen yrityksessä ja joka ikinen kerta. Jos käyttää kondomia silloin tällöin, on sama kuin melkein aina käyttäisi hissiä tai rappuja, mutta silloin tällöin hyppäisi suoraan ikkunasta.



Lopuksi Kättilöliitto haluaa jakaa seuraavan tarinan nuorten ja heitä ohjaavien aikuisten kanssa:

## **The WIND**

There once was a little girl who loved the wind.

Every day, when she went out to play, the wind was always with her.

If the sun made her too hot, the wind would cool her. If she got wet, the wind would dry her. If she lay very still under the tree in the grass, it would tickle her, very gently dancing across her skin. When she told the wind a secret, she knew it would be carried away and never spoken to a soul...

The girl loved the wind so much that she wanted to catch it. To keep it in her room forever and ever and let it out to play with her inside her room. She wanted to have tea parties with the wind and read books with it and for the wind to snuggle her to sleep every night.

She tried, time and time again, to put the wind in a box, but as soon as she closed the lid, it disappeared! There was nothing but still air in there! It seemed the wind had died inside the box.

One day the girl spent all afternoon trying to catch the wind. She finally sat down and cried because she was so tired and sad.

When the wind heard her crying it came to her and asked, "Why are you sad, little girl?"

I will have tea parties and read books with you outside, under the tree.

If you sleep out here I will caress you to sleep and into your dreams.

And if you let me go, and don't try to put me in a box where I will die, I will return to you, time and time again, day after day for the rest of your life.

By this time the wind had dried her tears and she was ready to go inside, safe and secure in the knowledge that the wind would never leave her, even if she couldn't put it in a box.

~ Kimberly N. Austin ~

## LÄHDEKIRJALLISUUS

### Aiheeseen liittyvää lähdekirjallisuutta ja www-osoitteita

Aalberg, V & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki; Nemokustannus.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Tammi. Helsinki.

Kontula, O. 2012. (toim.) Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaalikasvatuksen (PoikaS-hanke). Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 55/2012. Väestöliitto. Helsinki.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2005. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. STAKES. Helsinki. 14.

Lidman, S. 2011 Häpeä! Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä. Jyväskylä; Atena Kustannus Oy.

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus - ja terveydenhuoltoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki.

Nummelin, R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit -pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Väitöskirja. Tampere; Tampereen yliopisto.

Perttilä, K. 1999. Terveyden edistäminen kunnan tehtävä. STAKES Tutkimuksia 103. Jyväskylä; Gummerus.

Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton internetpalvelussa. Väestöliitto. Helsinki.

Sinkkonen, J. 2007. Lapsen seksuaalista kehitystä ei pidä häiritä. Duodecim 2007; 123 (9): 1012–13.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007–2011. Julkaisuja 2007:17. 2007.

Suomen laki 1999. Rikoslaki 20§.

Tasa-arvotiedon keskus, Minna.fi., Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö.

Verkkodokumentti. <http://www.minna.fi/web/guest/raiskaukset/>>>luettu 20.11.2013

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL)

Kouluterveyskysely. Tulokset. THL. Verkkodokumentti.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/seksuaali\\_ ja\\_lisaantymisterveys#nuoret/](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/seksuaali_ ja_lisaantymisterveys#nuoret/) >>luettu 20.11.2013

Vilka, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. Jyväskylä; PS-Kustannus.

Väestöliitto

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/sivukartta/> >>luettu 20.11.2013