



SEKSUAALI- KASVATTAJAN KÄSIKIRJA

hivpoint



**SEKSUAALI-
KASVATTAJAN
KÄSIKIRJA**

Seksuaalikasvattajan käsikirja

Maria Oinonen, Anni Susineva

© Hivpoint 2019

Kuvitus ja taitto: Jutta Kivilompolo

Sarjakuvat: Niko-Petteri Niva

Kirjapaino: Trinket, Helsinki

ISBN 978-952-5799-04-0

Sisällys

5	Alkusanat
6	SEKSUAALIKASVATUS
8	Mitä seksuaalikasvatus on?
18	Keskeisiä lähtökohtia seksuaalikasvatukseen
24	Tunne itsesi seksuaalikasvattajana
28	NÄKÖKULMIA
30	Hetero- ja sukupuolinormatiivisuus nuorten maailmassa
33	Seksuaalikasvatusta kaikissa sateenkaaren väreissä
34	Mistä puhun, kun puhun pojista ja seksuaalikasvatuksesta?
36	Mitä on kulttuurisensitiivinen ja antirasistinen seksuaalikasvatus ja mitä se voisi olla?
39	Huomioita seksuaalikasvatukseen SOPU-työn näkökulmasta
42	Seksuaalikasvatuksen merkitys vammaisille nuorille
45	Ihan tavallista seksuaalikasvatusta
46	Ota puheeksi nuoren itsemääräämisoikeus!
50	HARJOITUKSIA
52	Sinulle seksuaalikasvattaja
56	Yhteiset pelisäännöt
58	Seksuaalioikeudet
62	Murrosikä ja kehitys
74	Seksuaalisuus
84	Suhteet
90	Seksi
102	Seksitautien ja raskauden ehkäisy
118	Yhteiskunta, normit ja media
124	Lähteet


Alkusanat

Jokaisella nuorella on oikeus saada monipuolista seksuaalikasvatusta. Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on ohjata nuoria nautintoa tuottavaan, turvalliseen ja vastuulliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Seksuaalikasvatuksessa on kyse pitkäjänteisestä jatkuvasta toiminnasta ja ennakoivista keskusteluista. Seksuaalikasvatusta on osa yleisempää kasvatustyötä ja elämönhallintataitojen lisäämistä. Seksuaalikasvatusta vastaa nuorten toiveisiin ja ottaa huomioon nuorten kehitysvaiheen, iän ja jatkuvasti muuttuvan maailman. Jotta seksuaalikasvatusta tukee jokaista yksilöä, sen on oltava sallivaa, ennakkoluulotonta sekä seksuaalisen suuntautumisen kirjon ja sukupuolen moninaisuuden huomioivaa.

Seksuaalikasvattajan käsikirja on opas jokaiselle seksuaalikasvatusta nuorten parissa tekeväälle ja siitä kiinnostuneelle ammattilaiselle. Opas rakentuu kolmesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa käymme läpi seksuaalikasvatuksen perusteita, sen määritelmää, tavoitteita ja keskeisiä lähtökohtia. Toisessa osassa vierailevat asiantuntijat syventävät näkökulmia hetero- ja sukupuolinormatiivisuudesta, pojat huomioivasta seksuaaliterveystyöstä, seksuaalikasvatuksesta monikulttuurisessa kontekstissa, kulttuurisensitiivisestä seksuaalikasvatustyöstä ja vammaiset nuoret huomioivasta seksuaalikasvatuksesta sekä seksuaalisen kaltoinkohtelun tematiikasta. Oppaan kolmannessa osiossa esittelemme toiminnallisia harjoituksia seksuaalikasvatuksen tueksi. Harjoitukset on jaoteltu kahdeksaan teemaan: *Sinulle seksuaalikasvattaja, Yhteiset pelisäännöt, Seksuaalioikeudet, Murrosikä ja kehitys, Seksuaalisuus, Suhteet, Seksi, Seksitautien ja raskauden ehkäisy* sekä *Yhteiskunta, normit ja media*. Toiminnalliset harjoitukset ovat hyviä, koska oppiminen tapahtuu parhaiten vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toiminnalliset harjoitukset ottavat huomioon erilaiset oppimistyyliä, vahvistavat nuoren luottamusta omiin kykyihinsä, edistävät omatoimisuutta ja vuorovaikutustaitoja.

Toivomme, että opas avaa sinulle kasvattajana uusia näkökulmia seksuaalikasvatukseen ja tuo hyödyllisiä, käytännöllisiä ja monipuolisia menetelmiä seksuaaliterveyden työkalupakkiisi.

Antoisia lukuhetkiä toivottaen,
Maria Oinonen & Anni Susineva

The background is a solid teal color. Scattered around the central text are various botanical and anatomical illustrations. At the top, there are several dark blue leaves with prominent veins. To the right, a purple, elongated, pointed object is visible. Below it, a small, light blue, teardrop-shaped object is shown. In the bottom right, a large, light blue, cylindrical object is depicted. At the bottom center, there is a purple, folded, paper-like structure with a light blue, irregular shape on top. Other smaller, light blue and purple shapes are scattered throughout the scene.

SEKSUAALI- KASVATUS



Mitä seksuaalikasvatus on?

Seksuaalikasvatuksessa nuoret hankkivat tiedot, taidot ja myönteiset arvot, joita he tarvitsevat

- ymmärtääkseen seksuaalisuuttaan
- nauttiakseen seksuaalisuudesta
- luodakseen turvallisia ja tyydyttäviä ihmissuhteita
- voidakseen ottaa vastuuta omasta seksuaaliterveydestä ja huomioidakseen muiden hyvinvoinnin.

(WHO 2010)

Seksuaalikasvatus voi olla **virallista** eli ammatillisesti suunniteltua, viralliseen tietoon pohjautuvaa ohjattua toimintaa tai **epävirallista**, kodin ja vanhempien tekemää kasvatustyötä. Ne täydentävät toisiaan, eivätkä ole toistensa vastakohtia. Seksuaalikasvattajien on tärkeää olla keskenään vuorovaikutuksessa ja toimia yhdessä nuoren seksuaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Vanhemmat, huoltajat, muut perheenjäsenet, läheisen yhteisön jäsenet ja kaverit ovat nuorelle ihmissuhteita ja seksuaalisuutta koskevan epävirallisen tiedon lähteinä merkittäviä. Virallisen seksuaalikasvatuksen tulisi antaa puolestaan monipuolista, asiantuntevaa ja puolueetonta, tutkimuksiin perustuvaa tietoa esimerkiksi ehkäisymenetelmien vaihtoehdoista, seksitautien tartuntatavoista ja tietoa omista oikeuksista sekä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta.

Kaikilla nuorilla ei ole samoja lähtökohtia, tukea tai tietotasoa seksuaaliterveysasioissa. Nuoret ovat seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa tiedonhaluisia, eikä vanhemmilta usein kehdata tai haluta kysyä näistä asioista. Netistä etsitty tai kavereiden kesken jaettu tieto voi olla nuorille merkittävää, mutta ei aina luotettavaa. Nuoruudessa virallinen seksuaalikasvatus esimerkiksi koulussa ohjaa luotettavan tiedon äärelle ja sen monipuolinen sisältö edistää merkittävästi nuoren seksuaaliterveystietoja.

Seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä käsitellään koulussa tyypillisesti osana terveystietoa. Ensimmäisillä vuosiluokilla 1-6 sisällöt liittyvät ihmisen rakenteeseen, keskeisiin elintoimintoihin sekä ihmisen kasvun ja kehityksen eri vaiheisiin. Vuosiluokilla 7-9 terveystiedon sisällöissä perehdytään seksuaalisuuteen, seksuaaliterveyden eri osa-alueisiin ja seksuaalisen kehityksen monimuotoisuuteen.

Joidenkin aikuisten pelkona on, että virallinen seksuaalikasvatus johtaa nuorten seksin harrastamisen aikaistumiseen ja lisääntymiseen. Nämä pelot ovat kuitenkin lukuisissa tutkimuksissa osoitettu perusteettomiksi, niin Suomessa kuin kansainvälisesti (*Kontula & Meriläinen 2007; UNESCO 2018*). Seksuaalikasvatuksen avulla nuoret kehittävät itselleen elämäntaitoja, joita he tarvitsevat käsitelläkseen seksuaalisuuteen liittyviä asioita tyydyttävällä ja vastuullisella tavalla. Tiedon avulla nuoret osaavat paremmin suojautua ei-toivotulta raskaudelta ja seksitaudeilta. Kokonaisvaltaiseen seksuaalikasvatukseen kuuluu myös oleellisesti nuoren minäkuvan rakentumisen tukeminen, omien ja toisten rajojen pohtiminen ja oppi itsensä arvostamisesta. Kun nuori kunnioittaa itseään ja toisia ihmisiä ja tiedostaa omat oikeutensa ja rajansa, riski kokea tulevissa suhteissaan väkivaltaa tai seksuaalista kaltoinkohtelua on pienempi. **Seksuaalikasvattajan on tärkeää pystyä perustelevaan seksuaalikasvatusta ja keskustelemaan näistä seksuaalikasvatuksen hyödyistä vanhempien kanssa.**

Seksuaalikasvatus perustuu ajatukseen siitä, että seksuaalisuuden kehittyminen on elinikäinen prosessi. Seksuaalikasvatus on jatkuvaa, vastaa nuorten tarpeisiin ja toiveisiin ja ottaa huomioon nuorten eri kehitysvaiheet sekä jatkuvasti muuttuvan maailman, jossa nuoret kasvavat. Seksuaalikasvatus vaatii jatkuvuutta, jota kertaluonteiset tapahtumat tai teemapäivät eivät riitä kattamaan.

Seksuaalikasvatusta tapahtuu monella eri tasolla

Seksuaalivalistuksesta puhutaan, kun viestitään suurelle joukolla seksuaalisuusasioissa. Viesti on yksisuuntaista, eikä kuulijalla tai lukijalla ole mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä tiedon kertojalle. **Seksuaaliopetus** on pääsääntöisesti pienehkölle joukolla tapahtuvaa opetusta, esimerkiksi koululuokassa. Sekä kuulijalla että puhujalla on mahdollisuus tarkentaviin kysymyksiin ja reflektointiin. **Seksuaalineuvonnasta** voidaan puhua, kun seksuaalineuvontakoulutuksen saanut ammattihenkilö antaa pääsääntöisesti yhdelle tai kahdelle henkilölle kerrallaan neuvontaa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. (*THL 2018*).

Seksuaalikasvatus on osa yleisempää kasvatustyötä ja elämänhallintataitojen lisäämistä. Jokaisella nuorella on yhtäläinen oikeus saada monipuolista seksuaalikasvatusta. Sen tarkoituksena on ohjata nuoria nautintoa tuottavaan, turvalliseen ja vastuulliseen seksuaalikäyttäytymiseen. Jotta seksuaalikasvatus tukee jokaista yksilöä, sen on oltava sallivaa, ennakkoluulotonta sekä seksuaalisen suuntautumisen kirjon ja sukupuolen moninaisuuden huomioivaa.

Kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen on tarkoitus auttaa tekemään valintoja, jotka parantavat nuorten seksuaalista hyvinvointia ja kehittävät osaltaan yhteiskuntaa myötätuntoiseen, tasa-arvoiseen ja oikeudenmukaiseen suuntaan. (*WHO 2010*).

UNESCO ja muut YK:n järjestöt (2018) ovat laatineet julkaisun "International Technical Guidance on Sexuality Education", jossa seksuaalikasvatusta kuvataan seuraavasti:

"Seksuaalikasvatus on ikään nähden sopiva ja kulttuurisesti merkityksellinen tapa kertoa seksistä ja suhteista esittämällä tieteellisesti paikkansapitävää, realistista ja ei-tuomitsevaa tietoa. Seksuaalikasvatus tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omia arvojaan ja asenteitaan ja kehittää seksuaalisuuden eri näkökohtiin liittyviä päätöksenteko- ja kommunikointitaitoja. Seksuaalikasvatus perustuu yleisiin ihmisoikeuksiin ja seksuaalioikeuksiin, jotka kuuluvat kaikille läpi elämän."

Mikä on seksuaalikasvatuksen tavoite?

Seksuaalikasvatus auttaa nuoria kehittämään keskeisiä taitoja, joiden turvin he voivat itse päättää seksuaalisuudestaan ja suhteistaan eri kehitysvaiheissa. Seksuaalikasvatuksessa lähtökohtana on ensisijaisesti ikätasoinen kehitys, ei nuoren ominaisuus tai erityispiirre. Seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisun moninaisuus sekä monikulttuurisuus. Ketään ei jätetä vammaisuuden tai muun yksilöllisen ominaisuuden vuoksi seksuaalikasvatuksen ulkopuolelle. Tärkeää on kartoittaa nuorten kehitys-, tieto- ja taitotaso, ja nämä huomioiden järjestää sopivaa seksuaalikasvatusta.

"Kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen tavoitteena on se, että nuoret voivat hankkia tiedot, taidot, asenteet ja arvot, joita he tarvitsevat määrittääkseen seksuaalisuutensa ja nauttiakseen siitä fyysisesti ja emotionaalisesti sekä yksin ja suhteissa. Siinä seksuaalisuutta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti sekä emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen osana. Tiedon tarjoaminen ei yksin riitä. Nuorille on annettava mahdollisuus hankkia keskeisiä elämäntaitoja ja kehittää myönteisiä asenteita ja arvoja." (IPPF 2018).



Suomen perustuslain ja yhdenvertaisuuslain mukaan ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, seksuaalisen suuntautumisen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. (Suomen perustuslaki, yhdenvertaisuuslaki ja laki naisten ja miesten tasa-arvosta 2018). **Yhdenvertainen kohtelu edellyttää myös seksuaalikasvatukseen osallistumisen mahdollisuuksien turvaamista kaikille, yksilölliset tarpeet huomioiden.**

Riskeistä puhumisen sijaan seksuaalikasvatuksessa tulee keskittyä seksuaalisuuden myönteisiin näkökulmiin. Yläkouluikäisten kanssa seksuaalikasvatuksessa tulee käsitellä ihmissuhteita, seurustelua, seksiä ja ehkäisyä. Lisäksi on tärkeää pohtia, millaiset asiat tai tekijät vaikuttavat käsityksiin ja ajatuksiin seksuaalisuudesta ja seksistä. Tässä kohdin voidaan keskustella muun muassa normien, kulttuurin, uskonnon, lakien, vertaispaineen, median ja pornon vaikutuksesta seksuaalisuuteen.

Seksuaalikasvatuksen avulla voidaan lisätä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluviin nuoriin kohdistuu erimuotoista syrjintää monissa nuorten ympäristöissä, mikä vaikuttaa olennaisesti heidän hyvinvointiinsa. Tutkimusten mukaan koulumaailmassa kohdetaan seksuaalista häirintää niin opettajien kuin toisten oppilaiden taholta. Kouluissa ja nuorisotiloilla on tärkeää käydä keskustelua yhteisistä pelisäännöistä, muiden kunnioittamisesta ja pohtia, mitä sukupuolten välinen tasa-arvo ja yhdenvertaisuus tarkoittavat ja mitä kaikkea niiden toteutumisen eteen voi tehdä. Seksuaalikasvatukseen tulee liittää keskustelua myös sukupuolirooleista ja sukupuoliin liitettyjen odotuksien, uskomuksien ja arvostuksien vaikutuksista erilaisiin valintoihin ja käyttäytymiseen. Erityisen tärkeää on varmistaa, että nuorten parissa työskentelevien aikuisten puheet ja toiminta ovat linjassa tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen tähtäävien tavoitteiden kanssa.

Seksuaalikasvattajan on tärkeää ottaa huomioon nuoren seksuaalisen kehityksen kaari ja ymmärtää nuoren kehossa ja mielessä tapahtuvia suuria muutoksia. Kaikilla nuorilla on oikeus saada ikäänsä ja kehitykseensä nähden sopivaa seksuaalikasvatusta.

Ikätasoisuus seksuaalikasvatuksessa

Nuorilla on oikeus saada tietoa ja tietoa tulisi saada jo ennen kuin käsiteltävä asia on täysin ajan-kohtainen. Esimerkiksi tietoa kehityksestä, murrosiästä ja kuukautisista tulee saada jo ennen kuin kehitys on pitkällä ja kuukautiset ovat alkaneet.

Maailman terveysjärjestö WHO ja Saksan terveystieteiden tutkimuskeskus BZgA ovat laatineet Euroopan oloihin sopivat seksuaalikasvatuksen standardit. Standardeissa kerrotaan, minkälaisia asioita lasten ja nuorten tulisi tietää ja ymmärtää kussakin ikävaiheessa, millaisia tilanteita ja haasteita heidän pitäisi kyetä ratkaisemaan ja hallitsemaan kussakin iässä ja mitä arvoja ja asenteita heille tulisi kehittyä, jotta seksuaalisuus voi kehittyä tyydyttävällä ja positiivisella tavalla (WHO 2010). Taulukossa seksuaalikasvatuksen standardit on esitelty ikätasojen mukaan.



MURROSIKÄ JA KEHITYS

12-15v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

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

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

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

15 v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Murrosiän psykologisista muutoksista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

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

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Arvioimaan omaa suhtautumistaan ihmiskehoa koskeviin normeihin. Nuorten kanssa voi keskustella myös muista normeista kriittisesti.

SEKSITAUTIEN JA RASKAUDEN EHKÄISY

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Palvelut, joista saa apua ehkäisyasioissa ja seksuaalivahvontaa.
- Ehkäisyn epäonnistuminen.
- Mitä seksitapoja voi harrastaa ilman pelkoa raskaudesta, että ilman pelkoa seksitaudeista?

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Miten voi tulla raskaaksi, mitä on suojaamaton tai turvallinen seksi?
- Hankkimaan ehkäisyyn tarvittavat tiedot ja välineet.
- Tekemään tietoinen päätös hankkia tai olla hankkimatta seksuaalisia kokemuksia.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Suhtautumaan myönteisesti yhteiseen vastuunkantoon ehkäisystä.

15 v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Iän mukanaan tuomista hedelmällisyyden muutoksista ja niiden vaikutuksesta perhesuunnitteluun.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Keskustelemaan kumppaninsa kanssa tasavertaisina.
- Keskustelemaan vaikeista asioista kunnioittaen erilaisia mielipiteitä.
- Tekemään tietoon perustuvia päätöksiä ehkäisyssä.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

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

SEKSUAALISUUS

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksuaalisesta kiihottumisesta, mieltymyksistä ja erilaisista seksitavoista.
- Sukupuoli-identiteetistä, seksuaalisista suuntautumisista, oman identiteetin tunnistamisesta.
- Miten voi nauttia omasta seksuaalisuudestaan ja ilmaista seksuaalisuuttaan itselleen sopivalla tavalla.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Tekemään vapaita ja vastuullisia valintoja arvioituaan kunkin mahdollisen vaihtoehdon seurauksia.
- Nauttimaan seksuaalisuudesta vastuullisella tavalla.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Hyväksymään se, että ihmiset tuntevat eri tavoin.
-

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksissä ei ole kyse pelkästä yhdynnästä, seksitapoja on monia, mieltymykset ovat yksilöllisiä.
- Seksin merkityksestä eri ikävaiheissa, yksilöiden välisistä eroista.
- Seksuaalisuudesta ja vammaisuudesta.
- Sairauden vaikutuksesta seksuaalisuuteen.
- Vastikkeellisesta seksistä.
- Erilaisista fantasioista.
- Pornosta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

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

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Suhtautumaan myönteisesti seksuaalisuuteen ja nautintoon.
 - Yhteiskunnassa vallitsevien normien kriittinen pohtiminen.
-

SUHTEET

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Iän, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin merkityksestä ihmissuhteissa.
- Suhteiden muodostamisesta ja ylläpitämisestä.
- Perherakenteista ja niiden muutoksista.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Puuttumaan epäoikeudenmukaisuuteen, syrjintään ja epätasa-arvoon.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Pyrkimys luoda tasa-arvoisia ja tyydyttäviä suhteita.
-

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Ihmissuhteiden moninaisuudesta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Vastustamaan epäoikeudenmukaisuutta, lopettamaan itse halventavan kielen käyttäminen tai halventavien viitsien kertominen sekä puuttumaan muiden halventavaan kielenkäyttöön ja loukkaaviin vitseihin.
- Pohtimaan, mitä vanhempana olo merkitsee.
- Pohtimaan, millainen on kannustava ja huolehtiva ihmissuhde.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

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

SEKSUAALIOIKEUDET

12-15 v.

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksuaalisuutta koskevasta lainsäädännöstä, esimerkiksi suojaikärajasta.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Huomioimaan omat ja muiden seksuaalioikeudet.

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

- Seksuaalirikosten määritelmistä ja sisällöistä Suomen rikoslaissa.
- Seksuaalisesta väkivallasta ja kaltoinkohtelusta.
- Oikeudesta ehkäisyyn ja aborttiin.
- Ettei ketään saa pakottaa lääketieteellisten toimenpiteiden kohteeksi, edellytyksenä sukupuoli-identiteetin juridiselle tunnustamiselle.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Ymmärtämään, mitä ihmisoikeudet tarkoittavat.
- Vaatimaan seksuaalioikeuksien kunnioittamista.
- Tunnustamaan oikeuksien loukkaukset sekä vastustamaan syrjintää ja sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen perustavaa seksuaalista häirintää ja väkivaltaa.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Kehittämään sosiaalisen oikeudenmukaisuuden tajun.

YHTEISKUNTA, NORMIT JA MEDIA

12-15 v.

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Käsittelemään ja purkamaan perheessä ja yhteiskunnassa ilmeneviä normeja tai arvoja.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Välttämään hetero- ja sukupuolinormatiivista ajattelutapaa ja kohtaamaan kaikki ihmiset yhdenvertaisesti.

15v. täyttäneet

Tiedot, joista nuorelle on kerrottava:

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

Taidot, jotka nuorelle on opetettava:

- Olemaan normikriittinen ja tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä asettumaan myös toisen asemaan tarkastelua varten.
- Kohtelemaan ihmisiä yhdenvertaisesti ja oikeudenmukaisesti.

Asenteet, joiden kanssa nuorta on autettava:

- Tiedostamaan, miten yhteiskunta, kulttuuri ja historia vaikuttavat seksuaaliseen käyttäytymiseen.
- Kunnioittamaan erilaisia arvojärjestelmiä ja vakaumuksia.
- Kehittämään itseluottamusta ja omanarvontuntoa omassa kulttuuriympäristössä.
- Suhtautumaan avoimesti muuttuvaan yhteiskuntaan.



Keskeisiä lähtökohtia seksuaalikasvatukseen

Seksuaalikasvatus perustuu tutkittuun tietoon ihmisen kehityksestä, kehosta, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, ihmissuhteista, seksistä ja ehkäisystä. Seksuaalikasvatus on pitkäjänteistä, vastaa nuorten tarpeisiin ja ottaa huomioon nuorten kehitysvaiheet, sekä muuttuvan maailman.

Seksuaalikasvatuksen lähtökohtina ovat seksuaalioikeudet. Seksuaalioikeuksien omaksuminen auttaa nuorta ymmärtämään omia oikeuksiaan ja velvollisuuksiaan muita ihmisiä kohtaan. Seksuaalioikeuksien omaksuminen suojaa nuorta tulevissa ihmissuhteissa hyväksikäyttö- ja väkivaltakokemuksilta. Seksuaalikasvatuksessa suhtaudutaan myönteisesti nuorten seksuaalisuuteen ja annetaan nuorille lupa pohtia seksuaalisuuteen liittyviä asioita turvallisessa ilmapiirissä. Nuorten moninaisuuden huomioiminen on seksuaalikasvatuksen tärkeä lähtökohta.

Parhaimmillaan kaikki nuoret otetaan huomioon siten, että moninaisuudesta ei tehdä erillistä asiaa. Inklusiiivinen, kaikki nuoret huomioon ottava työote ei ole keneltäkään pois, vaan rikastuttaa ja kunnioittaa kaikkien olemassaoloa.

Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille!

Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia ja koskevat kaikkia nuoria. Seksuaalioikeudet kattavat seksuaalisuuden ja seksin lisäksi koko elämän kirjjon. Seksuaalioikeudet kattavat oikeuden tietoon seksuaalisuudesta, oikeuden suojella itseään, oikeuden seksuaaliterveydenhuoltoon, oikeuden päättää ihmissuhteista ja perheen perustamisesta ja oman identiteetin ilmaisemisesta. Nuorten itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan oikeutta päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteen ja kehoon liittyvistä asioista. Seksuaalioikeuksien toteutuminen turvataan lainsäädännön kautta.

Seksuaalioikeuksia määrittelevät esimerkiksi Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS, Kansainvälinen perhesuunnittelujärjestöjen liitto IPPF ja Maailman terveysjärjestö WHO. Seksuaalioikeuksista puhutaan myös nimellä seksuaali- ja lisääntymisoikeudet.

Nuorille keskeisiä seksuaalioikeuksia:

- Oikeus omaan seksuaalisuteen
- Oikeus tietoon seksuaalisuudesta
- Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi
- Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin
- Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen
- Oikeus yksityisyyteen
- Oikeus vaikuttaa

Oikeus omaan seksuaalisuteen

Tämä seksuaalioikeus pitää sisällään jokaisen oikeuden päättää omasta seksuaalielämästä ja oikeuden seksuaaliseen nautintoon. Jokaisella on oikeus toteuttaa ja nauttia oman seksuaalisen suuntautumisen mukaisesta seksuaalisuudesta ja oikeus ilmaista omaa sukupuolta haluamallaan tavalla. Tämän seksuaalioikeuden mukaan jokainen saa päättää itse, harrastaako seksiä tai ei. Ketään ei saa pakottaa tai painostaa seksuaalisiin tekoihin ja kaikilla ihmisillä on oikeus nautinnolliseen, turvalliseen ja tasapainoiseen seksuaalielämään.

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

Tämän seksuaalioikeuden mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista. Jokaisella on oikeus saada tietoa seksuaalisuuden hyvistä puolista ja keinoista, joilla voi kokea seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa. Jokaisella on oikeus saada tietoa ehkäisystä ja seksitaudeista, sekä saada tarvittavat tiedot, joilla voi suojella itseään ja tehdä itsensä kannalta hyviä päätöksiä.

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

Jokaisella ihmisellä on oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen, turvallisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen. Jokaisella on oikeus päättää itse, meneekö naimisiin ja hankkiiko lapsia. Jokaisella on oikeus suojata itseään ei-toivotulta raskaudelta ja seksitaudeilta. Nuorella on oikeus tulla suojelluksi väkivallalta.

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

Tämän seksuaalioikeuden mukaan jokaisella on oikeus turvallisiin, korkeatasoisiin ja tietoon perustuviin seksuaaliterveyspalveluihin, jotka ovat halpoja tai edullisia ja joiden piiriin pääsee helposti. Seksuaaliterveyspalveluita ovat seksitautien testaaminen ja hoito, turvallinen abortti, turvallinen synnytys ja lapsettomuuden selvittäminen ja -hoito. Jokaisella on oikeus saada käyttöönsä laadukkaita ehkäisyvälineitä.

Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen

Tämän seksuaalioikeuden mukaan jokaisella on oikeus olla olemassa ilman pelkoa syrjinnästä, väkivallasta ja hättelystä ja väkivallasta. Kaikilla on samat oikeudet ja vastuut ja mahdollisuus osallistua yhteiskunnan toimintaan. Ketään ei saa syrjiä sukupuoleen, luokkaan, uskonnolliseen, kulttuuriseen tai etniseen taustaan, seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuolen ilmaisuun, ikään tai vammaisuuteen perustuen.

Oikeus yksityisyyteen

Tämän seksuaalioikeuden mukaan jokainen saa päättää itse minkä verran kertoo omasta seksuaalisuudesta ja sen toteuttamisesta. Kaikilla ihmisillä on oikeus yksityisyyteen, myös ihmisillä, jotka ovat riippuvaisia muista ihmisistä. Oikeus yksityisyyteen koskee myös digitaalista ympäristöä. Jokaisella on oikeus päättää, mitä kuvia tai videomateriaalia itsestä jaetaan muiden ihmisten nähtävälle.

Oikeus vaikuttaa

Tämän oikeuden mukaan jokaisella on oikeus vaikuttaa seksuaalisuutta koskevaan päätöksentekoon ja edistää muiden seksuaalioikeuksien toteutumista. Jokaisen ihmisen on voitava vaikuttaa sellaiseen päätöksentekoon, joka koskee itseä. Tämä liittyy yksilöön, parisuhteisiin, perheisiin, yhteisöihin ja valtioihin.

Seksuaalioikeudet Ihmisoikeudet.net -sivuston mukaan.

Pois pelottelusta

Myönteisyys on tärkeä lähtökohta seksuaalikasvatukselle. Seksuaalikasvatuksessa myönteisyys tarkoittaa sitä, että esimerkiksi seksitauteja ja niiden ehkäisyä käsiteltäessä jätetään sivuun oireiden pohtiminen ja pelottelu, ja sen sijaan mietitään yhdessä laajasti, miksi seksitauteja on järkevää ehkäistä, mitä hyviä ehkäisymenetelmiä on olemassa, ja toisaalta, miten seksitautitesteissä käydään. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on, että nuorelle kehittyy myönteinen kuva itsestä ja muista ihmisistä, sekä näkemys siitä, mitä tarkoittaa itseä ja muita kunnioittava toiminta.

Seksuaalikasvatuksessa annetaan lupa nuorten seksuaalisuudelle ja lupa ihmetellä ja pohtia yksin ja yhdessä seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on, että nuorille syntyy mielikuva siitä, että seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvät asiat ovat luonteva osa ihmisen elämää.

Seksuaalikasvatus normalisoi nuorten kokemuksia ja seksuaalisuutta. Moni nuorista pohtii kysymyksiä, kuten ”olenko normaali” tai ”onko tämä normaalia”. Seksuaalikasvatuksessa ymmärretään nuoren kokemusmaailmaa, annetaan lupa seksuaalisuudelle, kannustetaan tutustumaan itseen ja turvalliseen seksuaalisuuteen. Haastaviin tilanteisiin liittyen on tärkeää opetella yhdessä, miten tukea voi hakea ja mitä auttavia tahoja on olemassa ja miten tilanteista voi päästä eteenpäin.

Puhetta seksistä – turvallisesti

Virallisia seksuaalikasvatustuokioita suunniteltaessa keskustelulle ja aiheen käsittelylle on oltava turvallinen ilmapiiri ja yhteiset pelisäännöt. Turvalliseen ilmapiiriin voi liittyä koulussa ja nuorisotilalla muutenkin arkeen liittyviä sääntöjä, kuten että nimittely tai haukkuminen ei ole hyväksyttyä ja että kaikkiin suhtaudutaan kunnioittavasti. Seksuaalisuuteen ja sukupuoleen perustuva häirintä, kuten huorittelu, homottelu, ahdistelu tai häirintä eivät ole ok. Näihin tilanteisiin aikuisen tulee puuttua aina!

Yhteiset pelisäännöt on hyvä luoda yhdessä nuorten kanssa. Näin jokainen nuori voi omalla kohdallaan miettiä, mitkä asiat tekevät omasta olostaan turvallisen ja toisaalta pohtia, miten voi omalla toiminnalla vaikuttaa muiden turvallisuuden tunteeseen. Sääntöjen lisäksi on hyvä miettiä yhdessä myös sitä, mitä luokassa tai ryhmässä saa tehdä. Yhdessä voidaan pohtia, minkälaiset vitsit tai tapa koskettaa muita ovat mukavia ja sallittuja.

Joskus aiheen sensitiivisyyden ja nuorten turvallisuuden tunteen vuoksi on perusteltua jakaa nuoria pienempiin ryhmiin. Sukupuolen mukaan ryhmiin jakaminen käy silloin, kun se on erityisesti perusteltua. Tällöin tulee kuitenkin huomioida jokaisen nuoren itsemäärittelyoikeus. Nuorten ja ryhmän keskinäisen dynamiikan tunteminen on tärkeää, kun muodostetaan pienryhmiä.

Käsiteltäessä intiimejä ja herkkiä aiheita, nuorten voi antaa olla rennosti. Ketään ei ole tarpeen pakottaa keskustelemaan seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista. Nuorille tulee aina tarjota mahdollisuus aiheen purkuun kahden kesken aikuisen kanssa.

Turvallisuus seksuaalikasvatuksessa tarkoittaa myös sitä, että aikuinen ei avaa omia seksuaalisia kokemuksiaan, vaan puhuu aina yleisellä tasolla.

Seksuaalinen häirintä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksessa käyvien 8. ja 9. luokkalaisten ja toisen asteen koulutuksessa olevien nuorten seksuaalisen häirinnän kokemukset olivat yleisiä. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista pojista 12 % ja tytöistä 30 % oli kokenut seksuaalista häirintää. Lukioden ja ammatillisten oppilaitosten pojista 8 % ja tytöistä 30 % oli kokenut seksuaalista häirintää viimeisen 12 kuukauden aikana (THL 2017). Seksuaalikasvatuksessa tulee olennaisena osana käsitellä seksuaalista häirintää ja henkistä ja fyysistä koskemattomuutta ja jokaisen ihmisen oikeutta itsemääräämiseen. Seksuaalikasvatuksen viestinä häirintää harjoittaneelle tulee olla, että jokainen ihminen voi kehittyä ja voi valita jatkossa toimia toisin. Seksuaalisen kaltoin kohtelun kokemuksilla on niiden uhrille seurauksia, mutta niistä voi päästä eteenpäin ja ne eivät leimaa häirinnän uhreja. Seksuaalinen häirintä on vallankäyttöä, eikä liity kohteeksi joutuneen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin.

Otetaan kaikki nuoret huomioon!

Normit, eli oletukset siitä, minkälaisia ihmiset ovat ja minkälaisia heidän tulisi olla, vaikuttavat paljon siihen, miten näemme nuoret ja kohtelemme heitä. Osa nuorista saattaa jäädä ilman heille sopivaa turvaseksiohjeistusta tai samaistuttavia ihmissuhdemalleja esimerkiksi sukupuoleen, kulttuuristaan tai seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvien normien vuoksi. Huomioidaanko esimerkiksi sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret ja maahanmuuttajataustaiset nuoret, kun puhutaan ihmissuhteista, seksitavoista ja ehkäisystä?

Sukupuoliroolit, kuten myös normit, ovat sosiaalisessa kanssakäymisessä rakentuneita oletuksia siitä, minkälaisia miesten ja minkälaisia naisten tulee olla. Sukupuoleen liittyvä oletus, normi, on myös se, että sukupuolia on vain kaksi toisilleen vastakkaisista sukupuolista. Myös sukupuoliin liittyviä oletuksia tulee seksuaalikasvatuksessa aktiivisesti pohtia kriittisesti. Sukupuolta tulee seksuaalikasvatuksessa käsitellä monipuolisesti ja auttaa nuoria tiedostamaan, mitä tarkoittavat käsitteet ihmisen biologinen, sosiaalinen ja juridinen sukupuoli ja sukupuoli-identiteetti.

Parhaimmillaan seksuaalikasvatus on kaikki nuoret huomioon ottavaa ilman, että moninaisuudesta tehdään erillinen asia. Ideaalia on se, että puheessa tai tehtävissä ei suljeta nuoria ulos, vaan löydetään keinoja ottaa kaikki huomioon. Käytännössä se tarkoittaa vaikka sitä, että nuoresta puhutaan aina nuoren toivomalla nimellä. Tyttö- tai poikaystävästä kysymisen sijaan voi puhua ihmissuhteista, seurustelusta tai kumppanista. Nuoret ovat aina ensisijaisesti yksilöitä, eivät jonkin ryhmän edustajia.

Oman käytetyn kielen ja totuttujen tapojen muuttaminen ei ole helppoa. Aikuiselta moninaisuuden huomioiminen vaatii itsekriittistä otetta, jossa omista "virheistä" osataan ottaa opiksi!

Tunne itsesi seksuaalikasvattajana

Kuka tahansa turvallinen aikuinen voi keskustella nuorten kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista. Nuoret toivovat kasvattajalta myönteistä suhtautumista nuorten seksuaalisuuteen ja kuulluksi ja hyväksytyksi tulemista sellaisena kuin ovat. Seksuaalikasvattajan suhtautumistapa seksuaalisuuteen ja seksiin on merkittävässä asemassa, sillä seksuaalikasvattaja viestii olemuksellaan, puheellaan ja materiaaleillaan, millaista olemista ja käyttäytymistä tuetaan, millaista torjutaan ja millainen oleminen halutaan häivyttää näkyvistä. Nuoren kanssa toimivan aikuisen on tärkeä pohtia, mistä lähtökohdista itse toimii. Tämä tarkoittaa oman seksuaalihistorian, asenteiden sekä kasvuympäristön merkityksen tiedostamista.

Nuorten parissa työskentelevän aikuisen on tärkeää tunnistaa oma roolinsa esikuvana! Sillä, mitä opettaja tai arvostettu aikuinen sanoo seksuaalisesta häirinnästä, ehkäisystä erilaisissa seksitavoissa ja erilaisista seksuaalisista suuntautumisista, on paljon merkitystä. Aikuisen on tärkeää osoittaa, että toisten kokemusten vähättelylle ja halventamiselle ei ole minkäänlaista sijaa.

Jopa ammattikasvattajan toiminnassa vaikuttavat sisäistetyn normit. Normien pohtiminen auttaa tunnistamaan omia seksuaalisuuteen liittyviä ennakkoluuloja ja stereotyyppisiä asenteita. Omista ennakkoluuloistaan ei tarvitse aina syyllistyä; jokaisella on joitain ennakkoluuloja ja asenteita. Tämä pohtimisen ja tiedostamisen prosessi on edellytys toimintatapojen kehittämiseen.

Kannusta ja rohkaise

Seksuaalikasvattajalta toivotaan aitoa kiinnostusta käsiteltävään aiheeseen, ymmärrystä ja auttamisen halua. Aikuiselta toivotaan rohkeutta kuunnella nuorten omia mielipiteitä ja rakentaa niistä yhteistä keskustelua. Aikuiselta toivotaan myös kykyä toimia vaikeissa tilanteissa, ja sitä, että haastavia asioita ja kysymyksiä ei sivuuteta. Nuoret toivovat aikuiselta viestiä, että jokainen nuori on hyvä omana itsenään ja että kaikkia pitää kohdella oikeudenmukaisesti ja reilusti.

Ajatus siitä, että omasta terveydestä huolen pitäminen on tärkeää, ei synny itsestään, vaan siihen toivotaan kannustusta aikuisilta. Aikuisen rohkaisu on merkittävää ehkäisyvälineisiin tutustumisessa. Kannustaminen on toimivaa, kun se tapahtuu yleisellä tasolla:

”On hienoa ja vastuullista tutustua kondomeihin, liukuvoiteisiin ja suuseksisuojaan. Niihin voi tutustua vaikka seksitilannetta toisen ihmisen kanssa ei olisi näköpiirissä. Ehkäisyn käyttö onnistuu paremmin, jos välineisiin on tutustunut etukäteen.”

Pidä tiedot ajan tasalla ja kehitä toimintaa

Seksuaalikasvattajan on hyvä pitää tietonsa seksuaaliterveydestä ajan tasalla. Uutta tutkimustietoa tulee jatkuvasti ja seksuaalisuuteen liittyvä termistö on myös muuttuvaa. Vaatimus olla jatkuvasti ajan hermoilla voi tuntua kuormittavalta. Nuorten saaman seksuaalikasvatuksen kannalta on kuitenkin tärkeää pystyä tunnistamaan nuoren elämässä vaikuttavia asioita.

Tässä muutama vinkki, miten pitää tietonsa ajan tasalla:

- Seuraa muutamaa verkkosivustoa tai Facebook-sivua säännöllisesti. Valitse esimerkiksi kaksi eniten itseäsi kiinnostavaa seksuaalikasvatus- tai ihmisoikeusteemaista sivua.
- Tutustu uuteen aihepiiriin ja siihen sanastoon yhdessä nuorten kanssa. Nuorilta voi kysyä mielipidettä esimerkiksi käytettyihin termeihin, mutta huomioi, että nuorten tehtävä ei ole opettaa aikuista.
- Sosiaalisen median ja digitaalisen median kehitykseen liittyen kannattaa keskustella nuorten kanssa tuoreimmista applikaatioista ja alustoista. Seuraa myös Verkkonuorisotyön kehittämiskeskus Verkeä!
- Aikuinen saa olla väärässä! Jos et tiedä, miten jokin asia on, kerro se nuorille. Se ei vähennä kenenkään auktoriteettia, mikäli myöntää, että ei tiedä. Päinvastoin se on arvokas esimerkki siitä, että jokainen voi olla tietämätön ja oppia uutta. "Etsitään yhdessä! Mistä meidän kannattaisi etsiä tästä aiheesta tietoa?"

Mitä nuoret toivovat seksuaalikasvatukselta?

Luokassa tai nuorisotilalla on joukko nuoria, jotka saattavat olla saman ikäisiä, mutta joiden tietotaso ja tarpeet seksuaalikasvatukselle ovat hyvin erilaisia. Seksuaalikasvatuksen tavallisin harmaita hiuksia aiheuttava haaste on juuri se, miten seksuaalisuutta voi käsitellä huomioiden jokaisen ikätason ja kehitysvaiheen. Täydellistä ratkaisua ei ole olemassa, mutta mikäli seksuaalikasvattaja ottaa huomioon nuorten toiveet, ikä- ja kehitystason, käyttää monipuolisia ja osallistavia kasvatustermelmiä ja teemat koskettavat nuorten kokemusmaailmaa, kasvattajalla on hyvät edellytykset onnistua.

Hivpointin seksuaalikasvatustyön kokemusten perusteella nuoret toivovat, että seksuaalikasvatus olisi enemmän ja sitä tulisi pitkällä aikavälillä. Seksuaalikasvatus perustuukin ajatukseen siitä, että seksuaalisuuden kehittyminen on elinikäinen prosessi. Laadukkaassa seksuaalikasvatuksessa ei ole kyse yhdestä tapahtumasta, työpajasta tai luennosta, vaan seksuaalikasvatus on jatkuvaa, vastaa nuorten tarpeisiin ja toiveisiin ja ottaa huomioon nuorten eri kehitysvaiheet sekä jatkuvasti muuttuvan maailman.

”Puhetta erilaisista seksuaalisuuksista, esim. homoseksuaalisuus ja aseksuaalisuus.”

Luottamuksellinen ilmapiiri on edellytys *keskusteluille*, joita nuoret toivovat eniten seksuaalikasvatukselta. Hiljaisempiakin nuoria voi rohkaista keskustelemaan esimerkiksi pienemmissä ryhmissä tai pareittain, vaihtelevissa kokoonpanoissa. Erilaiset *toiminnalliset opetusmenetelmät* ovat seksuaalikasvatuksessa toivottuja. Toiminnalliset harjoitukset ovat loistavia, koska ne ottavat huomioon nuorten erilaiset oppimistyyli, rentouttavat ilmapiiriä, vahvistavat ryhmähenkeä ja helpottavat oppimista. Toiminnallisten menetelmien tavoitteena on aktiivinen nuori, joka pääsee itse osallistumaan, keskustelemaan ja kyseenalaistamaan käsiteltävää aihetta. Harjoitusten avulla erilaiset ennakkoluulot tulevat esille ja niitä päästään yhdessä purkamaan. *Videot* ovat myös toivottu seksuaalikasvatusmateriaali. Videoiden toivotaan olevan ajantasaisia ja herättävän hyvää keskustelua ryhmässä kasvattajan ohjaamana. Kiinnostavat *vierailut, vierailijat ja kokemusasiantuntijat* tuovat vaihtelua ja konkretisoivat monia aiheita. *Teemapäiviä ja työpajoja* pidetään myös mielenkiintoisina, mutta niihin toivotaan panostusta ja suunnitelmallisuutta sekä nuorten *osallistamista*.

”Sitä, että kerrotaisiin seksin monipuolisuudesta, siitä kuinka se ei ole pelkkää yhdyntää.”

Seksuaalikasvatuksessa nuorten kritisoimia asioita ovat valistustyyli, ehkäisy painotteisuus ja sukupuoli- ja heteronormatiivinen näkökulma. Myös tieto ehkäisystä ja ehkäisymenetelmistä on nuorten mielestä jäänyt usein pinnalliselle tasolle. Nuorille on esimerkiksi saattanut jäädä epäselvyyttä siitä, millaisissa seksitavoissa seksitaudit tarttuvat ja miten ja mihin tarkoitukseen hormonaalista ehkäisyä käytetään. Kritiikkiä seksuaalikasvatus on saanut siitä, että ehkäisyä ja ehkäisyvälineitä on käsitelty pääosin heteroseksuaalisten suhteiden valossa. Ehkäisystä ja suhteista keskustelemisen tulisi olla kaikki nuoret huomioivaa!

”LGBTQA+ seksiin suojaaminen ja riskit + miten tehdä sitä turvallisesti.”

Nuoret toivovat arvostavaa suhtautumista sekä heidän mielipiteidensä ja ajatuksiensa kuuntelua seksuaalikasvatuksen pohjana. Motivaatio syntyy ajankohtaisten ja itseä koskettavien asioiden äärellä. Nuorten toiveet voi helposti kartoittaa nimettömien kysymyslappujen avulla, joita ei jaeta muun ryhmän kesken.

“Kun meikäläinen oli peruskoulussa, en ollut koskaan kuullutkaan muista sukupuolista kuin “nainen” ja “mies”. Vasta, kun aloin itse itseäni kyseenalaistamaan, löysin muitakin termejä internetin perukoilta. eli muunsukupuolisuudesta ja sukupuolen moninaisuudesta tietoa! 🙌🏻 lisäksi siitä, että on olemassa muitakin seksuaalisuuksia kuin hetero-, homo- ja biseksuaalisuus. Koulussa en ole koskaan kuullut edes aseksuaalisuudesta! 😞 ”

Lainaukset Hivpointin kyselystä nuorille, toteutettu sosiaalisessa mediassa 2018.





NÄKÖKULMIA



Hetero- ja sukupuolinormatiivisuus nuorten maailmassa



Jenny Tigerstedt ja Teppo Heikkinen

Hetero- ja sukupuolinormatiivisuus vaikuttaa meihin kaikkiin sukupuoleen ja seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Kasvattaminen tietynlaiseen sukupuoleen ja seksuaalisuuteen alkaa usein jo ennen syntymää, kun vanhemmat, sukulaiset ja ystävät ovat kiinnostuneita, mikä syntävän lapsen sukupuoli on. Oletetun sukupuolen perusteella lähdetään herkästi suunnittelemaan lapsen elämään liittyviä asioita tiettyyn suuntaan. Oletettu sukupuoli ohjaa hankintoja, ja syntymättömän tyttölapsen tulevasta kumppanista saatetaan vitsailla tyyliin: isällä tulee olemaan ongelmia poikaystäväehdokkaiden kanssa. Tämän tyyppisiä oletuksia sukupuolesta ja seksuaalisuudesta ei useimmiten tiedosteta. Monesti vanhemmilla on ajatus, että heidän lapsensa saavat kasvaa omanlaisikseen ilman ulkoa päin tulevia määrittelyjä. Me kaikki kuitenkin toimimme jossain määrin hetero- ja sukupuolinormatiivisesti, ja tämä on tärkeää tunnistaa ja tiedostaa. Toisaalta jokaisella on mahdollisuus purkaa normatiivisuutta omassa arjessaan.

Määritelmän mukaan: ”*Heteronormatiivisuudeksi* kutsutaan ajattelu- ja asennoitumistapaa, jossa kieltäydytään näkemästä seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen kirjoa sekä arvotetaan yhdenlaista sukupuolen ja seksuaalisuuden ilmaisu- tai kokemistapaa toista paremmaksi. Siihen sisältyy normatiivinen heteroseksuaalisuus, jonka mukaan heteroseksuaalisuus mielletään muita paremmaksi tai ainoaksi vaihtoehdoksi, ja *sukupuolinormatiivisuus*, jonka mukaan maailmassa ajatellaan olevan vain joko naisia tai miehiä. Miesten pitää olla ”oikealla” tavalla miehekkäitä ja naisten ”oikealla” tavalla naisellisia.” (Lehtonen 2010).

Normittaminen näkyy keskeisesti muun muassa kielenkäytössä. Nuorten maailmasta tutut homottelu ja huorittelu ovat esimerkkejä siitä, miten seksuaalisuutta ja sukupuolta kontrolloidaan ja normitetaan. Homo-sanan käyttäminen kielteisessä merkityksessä antaa nuorille kuvan homoseksuaalisuudesta vääränä, halveksittavana ja ei-toivottavana seksuaalisena suuntautumisena. Huorittelu kohdistuu useimmiten tyttöihin ja naisiin, sillä pyritään osoittamaan, mikä on oikeanlaista naiseutta. Tuiki tavallista homottelua ja huorittelua ei tulisi katsoa läpi sormien vaan siihen tuli aina puuttua ja keskustella nuorten kanssa mitä, oikeastaan tapahtuu, kun edellä mainittuja sanoja käytetään negatiivisessa merkityksessä – mitä se tarkoittaa koko yhteisön näkökulmasta ja toisaalta mitä se merkitsee sellaisen nuoren näkökulmasta, jota asia koskee henkilökohtaisesti.

Hetero- ja sukupuolinormatiivisuus vaikuttaa kaikkiin, mutta suurin vaikutus sillä on seksuaali- ja sukuolivähemmistöön kuuluville ihmisille. Rajoittavat normit voivat kaventaa heidän mahdollisuuksia monin tavoin ja voi johtaa siihen, että joutuu salaamaan ja kieltämään omaan elämään liittyviä merkittäviä asioita kuten sukupuoltaan, rakastumista, ihastumista ja seurustelua. Keskeinen keino seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville nuorille selviytyä heteronormatiivisessa oppilaitoskulttuurissa on seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuolen salaaminen. Jukka Lehtosen mukaan (2013) ”strategioina tässä voivat olla heteroutta olettaen valtavirtaan heittäytyminen, kuvan luominen itsestä heteroseksuaalisena, etäisyydenotto opiskelutovereihin, parisuhde- ja seksuaalikeskusteluissa vaikeneminen tai sukupuoliodotusten vastaisten tyylien ja eleiden välttäminen.” Normipaineisiin sopeutuminen koulussa voi aiheuttaa nuorelle esimerkiksi psyykkisiä, terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia.

Vastaavasti enemmistöön kuuluvien heterojen elämään se voi vaikuttaa siten, että joutuu kontrolloimaan sukupuolen ilmaisuaan, niin ettei tule kyseenalaistetuksi oikeanlaisena tyttönä/naisena tai poikana/miehenä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi pukeutumista, meikkaamista, harrastuksia ja jopa ammattia. Nuori voi rajata itseltään tiettyihin ammatteihin hakeutumista, ettei leimautuisi homoksi/lesboksi tai epämiehekkääksi/epänaiselliseksi. Esimerkiksi kauneudenhoitoalaa pidetään usein naismaisena alana, kun taas rakennusalaa pidetään miehisenä alana. Myös ystävyys-suhteet voivat rajoittua, jos esimerkiksi heteropoika ei uskalla olla avoimesti homopojan ystävä sen vuoksi, ettei tulisi itse leimatuksi homoksi.

Normatiivisuutta voi purkaa monella tavalla eri tilanteissa. On tärkeää pohtia kriittisesti, minkälainen käsitys itsellä on seksuaalisuudesta ja sukupuolesta. Ovatko nämä käsitykset sellaisia, jotka huomioivat seksuaalisuuden ja sukupuolen kirjon vai arvotetaanko niissä huomaamatta heteroseksuaalisuus homoseksuaalisuutta paremmaksi suuntautumiseksi? Puheessa tulisi välttää oletusten tekemistä. Ilmaisuja, kuten ”kun vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostamaan”, tulisi välttää. Asian voisi ilmaista esimerkiksi näin: ”kun ihastuminen, rakastuminen tai seurustelu tulee ajankohtaiseksi”. Samaistumisen kohteet ovat monille nuorille kasvun- ja kehityksen kannalta keskeisiä ja olisi-kin tärkeää, että myönteisiä esikuvia olisi tarjolla monipuolisesti, eikä ainoastaan heteroseksuaalisesta ja cissukupuolisesta näkökulmasta.

Tiukka hetero- ja sukupuolinormatiivisuus asettaa monenlaisia haitallisia rajoitteita ja sen purkaminen hyödyttää kaikkia. Kuitenkin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien nuorten kohdalla normien purkaminen on ratkaisevassa asemassa nuoren hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. **Mikäli nuorten kanssa työskentelevä haluaa toimia kaikki nuoret huomioden, on hänen käytännössä pakko toimia hetero- ja sukupuolinormatiivisuutta purkavasti!**

Jenny Tigerstedt
Suunnittelija
Seksuaalineuvoja
Hivpoint

Teppo Heikkinen
Suunnittelija
Seksuaalineuvoja
Hivpoint

Hivpoint kehittää hiv-tartuntojen ennaltaehkäisyyn ja seksuaaliterveyden edistämiseen tähtäviä testaus-, neuvonta- ja tukipalveluja sekä tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä. Hivpoint kouluttaa ammattilaisia hivin huomioimisesta asiakastyössä, hetero- ja sukupuolinormatiivisuudesta, seksuaalisuuden ja seksin puheeksi ottamisesta asiakastyössä, seksitautien ehkäisemistyöstä ja sekä aihepiirien huomioimisesta seksuaalikasvatuksessa.

Tutustu lisää Hivpointin palveluihin
www.hivpoint.fi.

”Ajantasaisen
sateenkaarisanaston löydät osoitteesta
seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto”.

Seksuaalikasvatusta kaikissa sateenkaaren väreissä

Havu Härmä



Kuten kaikessa kasvatuksessa ja opetuksessa, myös seksuaalikasvatuksessa on syytä välttää turhia oletuksia ja normeja seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyen. Mutta mitä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta huomioiva seksuaalikasvatus on käytännössä?

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen huomioimisessa seksuaalikasvatuksessa keskeistä on, ettei se rajoitu vain erilaisten identiteettien nimeltä mainitsemiseen, vaan moninaisuus näkyy läpi opetuksen ja materiaalien. Vähemmistöihin kuuluvat nuoret tarvitsevat yhtä lailla tietoa seksitautien ja raskauden ehkäisystä, seksitavoista, omien ja muiden rajojen suojelusta sekä turvallisesta, nautinnollisesta ja ikätasoisesta seurustelu- ja seksielämästä.

Seurusteluelämää käsiteltäessä kasvattaja voi tyttö- ja poikaystävien sijaan puhua kumppaneista. Ehkäisymenetelmistä mainitaan myös suuseksisuoja, ja muistutetaan, että ehkäisystä tulee huolehtia muidenkin kuin heteroiden ja cis-sukupuolisten välisessä penis-vaginaseksissä. Anatomiaa opetettaessa voidaan kehonosaa nimittää tarkalla termillä, kuten esinahka, munasarjat ja klitoris, yleistämättä tiettyä kehonosaa naisen tai miehen sukuelimiin kuuluviksi. Lisäksi on tärkeä tuoda esiin, että sukupuoli on muutakin kuin housujen sisältö, ja keskuudessamme elää esimerkiksi muunsukupuolisia. Seksitaudeista puhutaan seksi- eikä sukupuolitauteina, ja sukuelimiä on tarpeetonta nimittää sukupuolielimiksi. Sensitiivinen kielenkäyttö kertoo, että kasvattaja tunnustaa nuorten moninaisuuden. Jos käsillä olevat oppimateriaalit eivät tarjoa tähän edellytyksiä, voi kasvattaja etsiä opetuksen tueksi moninaisuutta huomioivaa lisämateriaalia, kuten järjestöjen esitteitä ja verkkomateriaaleja.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen huomiointi antaa kaikille nuorille tärkeän viestin: tapoja toteuttaa itseään ja seksuaalisuuttaan ilmenee kaikissa sateenkaaren väreissä, ja kaikki tavat ovat arvokkaita ja sallittuja, kunhan kaikki osapuolet ovat mukana omasta tahdostaan ja pysyvät turvassa. Jos taas vähemmistöt esitellään muista erillisenä ryhmänä, joka näkyy hyvin rajallisesti seksuaalikasvatuksessa, voivat vähemmistöihin kuuluvat nuoret kokea ulkopuolisuuden ja toiseuden tunteita: minä kuulun niihin muihin, joista puhutaan vain sivulauseessa. Tärkeät opit menevät helposti yhdestä korvasta sisään ja toisesta ulos, jos opetus ei anna nuorelle samaistumispintoja.

Havu Härmä

Transaktivisti, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden asiantuntija

Mistä puhun, kun puhun pojista ja seksuaalikasvatuksesta?



Tommi P. Pesonen ja Henrik Heiskanen

Mitkä ovat ensimmäisiä ajatuksia jotka minulla herää, kun ajattelen poikia ja seksuaalisuutta? Ajattelenko poikia yhtenä samanlaisena joukkona? Mitä minulle tarkoittaa toteamus ”pojat ovat poikia”? Millaisia arvoja ja uskomuksia poikien seksuaalisuuteen liittyen siirrän eteenpäin ja vahvistan omalla toiminnallani? Mil-laista seksiä pidän normaalina ja hyväksyttävänä, entä epänormaalina ja tuomit-tavana? Miten minulta onnistuu luvan antaminen seksuaalisuudelle? Entä puhu-minen seksuaalisuudesta, seksistä ja pornosta?

Jotta kasvattaja kykenee kohtaamaan toisen ihmisen arvostavasti ja kunnioittavasti, on tutkitta-va omaa seksuaalisuutta, seksuaalihistoriaa ja seksuaalisuuteen liittyviä asenteita ja uskomuksia. Oman seksuaalihistorian tutkiminen on seksuaaliterveystyötä tehdessä oleellista, koska omat läpi-käymättömät asiat vaikuttavat siihen, mitä olen valmis kuulemaan, näkemään ja mistä olen valmis puhumaan ja minkä haluan ohittaa itselleni kiusallisena aiheena. Itselleni kiusalliset ja häpeälliset aiheet saattavat välittyä nuorille tahattomina ilmeinä ja eleinä.

Pojat nähdään usein yhtenäisenä ryhmänä, josta yksilöllisyys ei erotu. Saatamme yleistää, että pojat eivät osaa puhua, he häiriköivät, meluavat, tappelevat, käyttäytyvät huonosti ja tuijottavat pornoa. Kun kohtaamme pojat arvostavasti ja oikeasti näemme, mitä pojat tekevät ja mistä he puhuvat tai milloin he vaikenevat, he alkavat puhua myös meille aikuisille. Kunhan me vain maltamme pysäh-tyä heitä kuuntelemaan. Pojat tuntuvat kaipaavan turvallisia, hyväksyviä ja kannustavia aikuisia, jotka myös pysyvät aikuisina ja joiden kanssa voi keskustella kaikista asioista. Pojat ovat valmiita keskustelemaan, kunhan heitä arvostetaan ja kuunnellaan.

Meillä aikuisilla saattaa olla tunne, että pojat tietävät seksistä ja seksuaalisuudesta ikätasoonsa näh-den liikaakin. Usein tietämys on kuitenkin vähäisempää kuin mitä poikien kielenkäyttö antaa ym-märtää. Seksuaalikasvatushetkissä pojat haluavat keskustella seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvistä sanoista, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä, seurustelusta, tytöistä, tun-ne-elämään liittyvistä kysymyksistä, sooloseksistä, orgasmista, siemensyöksystä, seksin aloittami-sesta, kiihottumisvaikeuksista, seksitaudeista, raskaaksi tulemisesta ja raskauden tunnusmerkeistä, suojaikärajasta, seksuaalisesta kaltoinkohtelusta ja pornosta.

Tänä päivänä seksi ja porno ovat mediassa enemmän esillä kuin aikaisemmin. Viesti seksiin liittyen tuntuu olevan enemmän, nopeammin, paremmin, rohkeammin, rajummin. Suorituspainet lisääntyvät, jos seksuaalisuudesta ja pornosta ei päästä keskustelemaan rauhassa.

Pojat törmäävät pornoon joko tarkoituksellisesti tai vahingossa usein jo alakouluikäisinä. Useimpien pojat tuntuvat ajattelevan, ettei pornoa saisi katsoa, joten pornon katselemisesta voi aluksi olla vaikea keskustella häpeän ja syyllisyyden takia. Ennen kuin aloitat keskustelun pornosta nuorten kanssa, selvitä ensin oma suhtautumisesi pornoon. Poikien kanssa on hyvä keskustella: Mitä porno on? Miksi pornoa tehdään? Miksi pornoa katsotaan? Miten kamera vaikuttaa asentoihin, joita pornossa näemme? Miten porno eroaa tosielämästä? Mitä hyötyä ja haittaa pornon katsomisesta voi olla?

Keskustelu poikien ja nuorten miesten seksuaalisuuden erityispiirteistä on lisääntynyt, koulutusta ja tietoa on nyt enemmän. Odotukset ja toiveet miehen osallisuudesta lastensa kasvatukseen ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenien saatossa huomattavasti. Kuitenkin myyttinen käsitys maskuliinisesta seksuaalisuudesta elää vielä vahvana yhteiskunnassamme. Liian usein maskuliininen seksuaalisuus nähdään aktiivisena toimijana, valloittajana, onnistujana, eikä missään nimessä kohteena tai epävarmana ja haavoittuvana. ”Poika saa seksiä”, ”poika on aina saamapuolella” ja ”tyttö antaa” ja ”tyttö antautuu”. Poikaa ei nähdä uhrina, eikä seksuaalisten tekojen kohteena.

Jos ”oikeana” seksinä pidetään vain siemensyöksyyn päättyvää emätinyhdyntää, suorituspaineeet ja pelot epäonnistumisesta seksissä ovat helposti valtavat. Jos erektiota pidetään seksuaalisen halun, kiinnostuksen ja seksiin suostumuksen merkinä, itesyytökset ja häpeä lisääntyvät seksuaalisen kaltoinkohtelun kohteeksi joutuneilla pojilla. Tällaiset myyttiset käsitykset maskuliinisesta seksuaalisuudesta vaikeuttavat poikien kykyä puhua seksuaalisuudesta ja hakea itselleen tarvittaessa apua ja tukea. Kasvatuskulttuurimme ei aina tue nuoria miehiä tunnistamaan ja puhumaan tunteista samalla tavalla kuin tyttöjä, mikä tekee seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista keskustelemisen haastavaksi. Pojat kaipaavat lempeää haastamista niin arjen askareissa kuin näköalojen löytämisessä voidakseen kasvaa vastuullisiksi ja empaattisiksi ihmisiksi omassa yhteisössään ja yhteiskunnassa.

Tommi P. Pesonen

Seksuaaliväkivaltatyön vastaava ohjaaja
Poikien Talo

Henrik Heiskanen

Seksuaaliterveytyön vastaava ohjaaja
Poikien Talo

Poikien Talo on Loisto Settlementti ry:n toimintayksikkö, jonka kohderyhmänä ovat 10-28-vuotiaat pojat ja nuoret miehet sukupuolen ilmenemisen ja kokemuksen moninaisuuden huomioiden. Poikien Talolla toteutetaan matalan kynnyksen sosiaalista nuorisotyötä sukupuolisensitiivisellä työotteella. Yksilö- ja ryhmätason toimintojen avulla tarkoituksenmukaisen ja kasvua mukailevan tuen kautta vahvistetaan kävijöiden kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia.

Tutustu Poikien Talon toimintaan osoitteessa
www.poikientalo.fi.

Mitä on kulttuurisensitiivinen ja antirasistinen seksuaalikasvatus ja mitä se voisi olla?



Sophia Wekesa

Nuorten kanssa tehtävä kulttuurisensitiivinen työ voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensimmäisenä on yksilön kohtaaminen, toisena tiedostaminen ja tunnustaminen, kolmantena tilan antaminen.

Kulttuurisensitiivisessä työssä on tavoitteena kohdata yksilöt loputtomilla erilaisten kokemusten ja identiteettien mahdollisuuksilla ja nyansseilla, joista emme voi tietää mitään ennen henkilöön tutustumista. Mielen pitäminen tyhjänä tauluna on tuttu ideaali siitä, että voisimme ottaa asioita ja ihmisiä vastaan ilman minkäänlaista ennako-oletusta. Sana ideaali kuvaa tavoitetta hyvin – se on kaunis ja tärkeä, mutta myös utopia.

Kulttuurisensitiivistä työtä seuraa vaatimus tunnistaa ja tunnustaa. Tunnistaa, minkälaisia merkityksiä eri kulttuurit, ihonväri ja etninen tausta saavat tässä ajassa, paikassa ja historiassa. Tunnistamme sen historian, joka meille on opetettu, sekä omat henkilökohtaiset kokemukset, jotka ajatteluun vääjäämättömästi vaikuttavat. Tunnustamme myös sen, miten yhteiskunta ja sen jäsenet saattavat kohdella erilaisia henkilöitä ja minkälaisia stereotyyppioita eri ihmisiin kohdistuu. On työtämme ymmärtää, minkälaisia ohittamisen kokemuksia ja väärinymmärryksiä aiheuttavia kohtaamisia jollakin on ollut, jotta voimme tuottaa korjaavia kokemuksia. Tunnustaminen tarkoittaa avoimena olemista näille mahdollisille kokemuksille ja niiden validointia.

Kolmas tavoite on luoda nuorelle mahdollisimman turvallinen tila pohtia omaa identiteettiä, suhdetta yhteiskuntaan ja yhteisöihin, joissa hän elää ja vaikuttaa. Tavoitteena on tila, jossa ei tarvitse olla heti valmis, jossa saa vaihtaa mielipidettä ja kokeilla eri vaihtoehtoja.

Seksuaalikasvatuksessa tämä tarkoittaa samalla tavalla mielen pitämistä avoimena esimerkiksi siitä, miten nuori kokee seksuaalisuutensa ja mitä tietoa, käsityksiä tai kokemuksia hänellä on. Lisäksi tulisi olla avoin myös suhteessa niihin kulttuureihin ja yhteisöihin, joihin nuori kokee kuuluvansa. Kuulemme usein median ja meille kerrottujen tarinoiden kautta siitä, miten seksuaalisuus ja sukupuoli nähdään eri kulttuureissa, mutta suurimmassa osassa tarinoita tarjotaan vain yksinkertaistettuja ja stereotyyppisiä esimerkkejä. Yksinkertaistuksien tarkoitus on harvoin lisätä tietoa, mutta usein ne nostavat tarinan viihdearvoa. Turvallisemman tilan avulla annamme nuorelle oikeuden määritellä itse, miten hänen maailmankuvansa, kulttuurinsa ja identiteettinsä oikeasti suhtautuvat seksuaalisuuteen.

Mitä sitten on antirasistinen seksuaalikasvatus? En käy tässä läpi antirasismien tai intersektionaalisen feminismien perusteita, sillä siihen eivät tämän kirjan sivut riitä. Sen sijaan sukkelletaan suoraan tarkastelemaan sitä, mitä rodullistaminen ja kulttuuristaminen voivat saada aikaan suhteessa seksuaalisuuteen ja sukupuoleen. Minkälaisia stereotyyppioita, oletuksia ja representaatioita ruskeat ja rodullistamista kokevat nuoret kohtaavat suhteessa seksuaalisuuteensa? Sanalla ruskea viitataan tässä tekstissä kaikkeen ei-valkoiseen ja ei-suomalaiseen nähtyyn.

Luettelen pari esimerkkiä: ruskeuteen liitetty hyperseksuaalisuus ja ajatus jatkuvasta halukkuudesta seksiin, mustien miesten peniksen suuruus, hetero- ja cis-normatiivisuus, naisoletettujen alisteisuus (tämä kohdistuu erityisesti aasialaistaustaisiin naisiin), rodullistamista kokevien naisoletettujen seksityöläisyys ja ruskeiden miesten taipumus seksuaaliseen väkivaltaan. Kaikki nämä ovat rasistisia stereotyyppioita, joiden kanssa rodullistamista kokevat joutuvat tasapainoilemaan joka päivä intiimeissä suhteissaan. Ne vaikuttavat arjen kohtaamisissa, deittailussa ja parisuhteissa.

Emme puhu pienistä sivuseikoista, kun puhumme stereotyyppioista suhteessa seksuaalisuuteen. Puhumme ihmis- ja itsemääräämisoikeuksista. Jos stereotyyppia on, että ruskeat ihmiset ovat hyperseksuaalisia ja aina halukkaita seksiin, kannattaa pysähtyä kysymään, mitä se tarkoittaa heidän suostumuksensa kannalta? Kuinka moni ruskea nuori on joutunut sellaisen ahdistelun kohteeksi, jossa oletus on, että heidän kehonsa tehtävä on palvella jonkun toisen seksuaalisia tarpeita?

Toinen selkeä ongelma on ruskeuden yksinkertaistaminen hetero- ja cis-oletukseen. Ruskeat ihmiset voivat olla myös muunsukupuolisia, homoseksuaaleja, aseksuaaleja ja kuulua sateenkaarevaan kirjoon. Näistä muodostuvien risteymien tunnistaminen ja tunnustaminen on yhteiskunnassamme vielä olematonta. Tämä puute vaikuttaa suoraan muun muassa turvallisuuden kokemuksiin.

Representaatio, eli se mitä näemme mediassa ja ympärillämme, vaikuttaa ajatuksiimme todellisuudesta. Se, minkälaisina nuoret näkevät itsensä näköiset ihmiset esitettynä suhteessa seksuaalisuuteen, vaikuttaa heidän kokemukseensa siitä, mikä on heille mahdollista.

Mitä meidän tulisi tehdä ammattilaisina ja aikuisina?


Ehdotan, että aloitamme ongelmien tiedostamisesta. Sitten vaadimme ja luomme uudenlaista representaatiota ja turvallisia tiloja. Palautan vielä lopuksi ajatuksen antirasismien ytimeen. Sen sijaan, että yrittäisimme pelastaa ruskeita nuoria, meidän tulisi pelastaa rasistiset rakenteet. Siten ruskeat nuoret voisivat saada enemmän tilaa olla omia itsejään ja kokea seksuaalisuutensa ja sukupuolensa turvallisesti ja vapaasti.

Me työntekijät voimme harjoittaa kulttuurisensitiivisyyttä myös itseämme kohtaan. Sen sijaan, että yrittäisimme sosiaalialan ammattilaisina tulla tietoiseksi kaikista maailman kulttuureista ja niiden normeista – tässä tapauksessa ajatuksista seksuaalisuudesta – on parasta tulla tietoiseksi omasta kulttuurista ja sen näkymättömistä pelisäännöistä. Sillä se, mitä meille on opetettu ja mitä opetamme nuorille normaalina, suomalaisena seksuaalikasvatuksena, on hyvin kulttuurista.

Sophia Wekesa

Kulttuurisensitiivisen tyttötyön vastaava ohjaaja

Helsingin Tyttöjen Talo



Tyttöjen Talon sosiaalisen nuorisotyön tehtävänä on vahvistaa 10-29-vuotiaiden tyttöjen ja nuorten naisten identiteettiä ja osallisuutta yhteisöllisessä ilmapiirissä sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisesti sukupuolen moninaisuus huomioiden. Tyttöjen Talolla on avointa toimintaa, ryhmiä, toimintaa nuorille äideille, seksuaalineuvontaa ja tukea seksuaalisen väkivallan kokemuksiin. Tyttöjen Talo on Loisto Setlementti ry:n ylläpitämä.

Tutustu Tyttöjen Talon toimintaan:

tyttojentalo.fi/tyttojen-talo.

Huomioita seksuaalikasvatukseen SOPU-työn näkökulmasta



Johanna Aapakallio

Seksuaalikasvatuksessa on hyvä ottaa huomioon monikulttuuriset nuoret, joiden syntymämaa, perheen kasvatuskulttuuri tai syntymämaan yhteiskunnan rakenne on erilainen kuin suomalainen yhteiskunta.

Yhteiskunta, kulttuuri ja normit

Ihminen omaksuu tiedostamatta kulttuurinsa, johon hän syntyy. Kulttuuri määräytyy sen mukaan mihin perheeseen, sosioekonomiseen tilanteeseen, yhteiskunnalliseen, uskonnolliseen ja poliittiseen ympäristöön lapsi syntyy. Perheen kulttuuri, suvun ja yhteisön ajatukset ja yhteiskunnan rakenne vaikuttavat ihmiseen jo syntymästään. Tutkija Gert Hofstede (2009) on jakanut maantieteelliset alueet yhteisöllisiksi ja yksilöllisiksi kulttuureiksi. Yhteisöllinen kulttuuri voidaan nähdä patriarkaalisena ja heteronormatiivisena ja lapsia kasvatetaan jo syntymästään tietynlaisiin sukupuolirooleihin (Bourdieu 1995). Seksuaalikasvattajan on tärkeä ymmärtää, kuinka vahvasti yhteiskunta, oma läheinen yhteisö ja siellä vallitsevat normit vaikuttavat nuoren ajatuksiin ja käsityksiin ihmissuhteista, seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä. Heteronormatiivisuuden purkaminen on erityisen tärkeää. Seksuaalikasvattajan on hyvä kertoa, että sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen eivät ole ihmisen itse valittavissa ja että jokaisella on oikeus elää ja toteuttaa seksuaalisuuttaan haluamallaan tavalla. Sellaisen nuoren, jonka kotona on vahvasti sukupuoli- ja heteronormatiiviset asenteet, identiteetin muodostumista ja itsetunnon kehitystä tulee erityisesti tukea.

Ajatuksia seksuaalikasvatuksesta

Vanhemmat saattavat joskus nähdä seksuaalikasvatuksen tarpeettomana tai jopa vahingollisena, seksiin kehottavana ajatuksena. Seksuaalikasvatuksen voidaan ajatella kehottavan nuoria harrastamaan seksiä. Jotta oletukset ja ennakkoluulot voidaan purkaa, on tärkeä olla tekemisissä nuorten vanhempien kanssa. Vanhemmille on tärkeää kertoa, että seksuaalikasvatus pitää sisällään tietoa tunteista, omasta kehosta, rajoista, suhteista ja keskustelutaidoista. Oikean tiedon merkitystä ihmisen seksuaaliselle hyvinvoinnille ja seksuaaliterveydelle tulisi korostaa enemmän nimenomaan monikulttuurisissa ryhmissä. Seksuaalikasvatuksessa annettavat tiedot ja taidot ennen kaikkea suojaavat nuorta, ja auttavat nuorta tekemään tietoisia ratkaisuja elämässään.

Monikulttuuristen nuorten seksuaalikasvatuksessa tulisi huomioida samat asiat kuin keiden tahansa muidenkin nuorten kasvatuksessa. Edellä mainittujen asioiden ei pitäisi luoda epätasa-arvoa, vaan niiden pitäisi tukea nuorten seksuaalioikeuksien ja ihmisoikeuksien toteutumista.

Jokaiselle nuorelle on turvattava osallistuminen seksuaalikasvatukseen

Yhteisöllisessä ja patriarkaalisessa kulttuurissa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden, kuten murrosiän muutosten, kehon, ehkäisyvälineiden käytön ja seksiin liittyvien asioiden ja mahdollisten ongelmien, ajatellaan olevan ihmisen yksityisasiota, joista ei usein keskustella ulkopuolisten kanssa. Uskonnollinen tausta voi myös asettaa erilaisia rajoituksia ihmissuhteisiin, seurusteluun, ehkäisyyn ja seksiin. On erityisen tärkeää, että seksuaalikasvattaja ei tee liikaa yleistyksiä tai oletta, että esimerkiksi kaikki samalta maantieteelliseltä alueelta tulevat ihmiset jakaisivat samoja näkemyksiä eri asioista. Jokainen nuori tulee kohdata yksilönä, jolla on yksilölliset tarpeet seksuaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Jokaiselle nuorelle tulee turvata osallistuminen terveystiedon ja seksuaalikasvatuksen tunneille.

Mitä seksuaalikasvatus pitää sisällään?

Kaikki nuoret tarvitsevat perusteellista tietoa murrosiästä ja sen muutoksista. Nuorille tulee kertoa sekä kehon että mielen muutoksista ja normalisoida esimerkiksi kuukautisia ja yöllisiä siemensyöksyjä. Myös seksitaudeista ja niiden ehkäisystä on tärkeä puhua avoimesti kaikkien nuorten kanssa. Ehkäisyn kaikki mahdolliset tavat on hyvä käydä läpi ilman kiirettä, jotta ehkäisyyn liittyviä vääriä mielikuvia ei jää elämään. Myös esimerkiksi neitsyydestä ja ympärileikkauksesta (sekä tyttöjen että poikien) tulee keskustella nuorten kanssa. Tyttöjen immenkalvoon liittyen voidaan tuoda esiin, että immenkalvo ei ole umpinainen kalvo emättimessä ja ensimmäisessä yhdynnässä ei aina tule verta. Myös ympärileikkauksesta tulee keskustella nuorten kanssa seksuaalioikeuksien näkökulmasta. Kasvattaja voi tuoda esiin, että tyttöjen ympärileikkauksen kokenut tyttö tai nainen on oikeutettu avaus- ja korjausleikkaukseen julkisessa terveydenhuollossa.

Seksuaalikasvattajan on hyvä tuoda esille se, että seksuaalisuus on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Oikean tiedon saaminen ja antaminen parantaa ihmisen suhtautumista itseensä. Tärkeintä on, että kasvattaja puhuu neutraalisti mutta rohkeasti. Seksuaalikasvatuksessa tärkeintä on käyttää selkeää, nuoren kielitaitoon sopivaa kieltä, jotta nuori ymmärtää, vaikka opetuskieli ei olisi hänen äidinkieltään. Neutraali, ammattimainen mutta samalla inhimillinen suoraan ihmiseltä ihmiselle puhuminen auttaa nuorta vastaanottamaan annettua tietoa, vaikka aihe olisi vaikea tai tabu hänen omassa yhteisössään. Seksuaalikasvattajan pitäisi välttää me ja te -asetelmaa eikä puhua ”meillä Suomessa ja teillä....” koska siinä tehdään yleistyksiä.

Jos nuorisotyöntekijällä tai opettajalla herää huoli esimerkiksi seksuaalikasvatukseen, ympärileikkauksiin tai kunniaikäsiin liittyvissä asioissa, kannattaa puhua nuoren kanssa turvallisessa ympäristössä ja miettiä yhdessä mistä voisi hakea apua. Sopus-työ ja Bahar-hanke auttavat nuoria kunniaikäsiin ja LGBTIQ*-liittyvissä asioissa ja kuraattorit, terveydenhoitajat voivat myös ohjata nuoria oikeisiin paikkoihin.

Johanna Aapakallio

FM, seksuaaliterapeutti

Vastaava työntekijä

Kunniaan liittyvä väkivalta

SOPU-työ /Loisto settlementti ry

SOPU-työn tavoitteena on ennaltaehkäistä kunniaikäsiin liittyviä konflikteja ja väkivaltaa perheissä ja yhteisöissä. SOPU-työ tekee sukupuolisensitiivistä ja osaavaa kriisi- ja konfliktityötä perheiden parissa, joissa ilmenee kunniaan liittyvää väkivaltaa. SOPU-työ tukee ja auttaa perheitä sekä konsultoi ja kouluttaa viranomaisia. SOPU-työ on osa Loisto Settlementti ry:n toimintaa.

Tutustu lisää SOPU-työhön osoitteessa

www.soputila.fi

Seksuaalikasvatuksen merkitys vammaisille nuorille



Tanja Roth

Vammaisuus, vammautuminen, pitkäaikainen sairaus

Vamma tai pitkäaikainen sairaus voivat olla ihmisellä synnynnäisenä ominaisuutena. Vammautuminen tai pitkäaikainen sairaus voi tapahtua missä elämänvaiheessa tahansa, kenelle tahansa. Vammaisuus, vammautuminen tai pitkäaikainen sairaus ovat aina ihmiselle yksilöllisiä kokemuksia sekä mielessä että kehossa. Kokemukset voivat olla psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti tai henkisesti toimintakykyä vahvistavia tai heikentäviä.

Vammaisen nuoren kehityskaaressa kulkee kaksi yhtäaikaista asiaa: yksilölliset kasvun ja kehityksen vaiheet ikävaiheesta toiseen ja samaan aikaan mielen tasolla oman vamman käsittely suhteessa kasvavaan ja kehittyvään kehoon, suhteessa muihin ihmisiin. Nuoruusiässä kaikilla nuorilla on suuri tarve saada kuulua joukkoon, verrata itseään muihin ja kokea elämään kuuluvia riskejä ja haasteita.

Jokaisella nuorella on oikeus saada seksuaalikasvatusta yhdenvertaisesti. Yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, että seksuaalikasvatuksessa huomioidaan vamman tai sairauden aiheuttamat erityistarpeet suhteessa vamman laatuun, ikä- ja kehitystasoon nähden. Pääsääntöisesti seksuaalikasvatuksen tulee toteutua henkilön omalla äidinkielellä ja kommunikointitavalla sekä ikä- ja kehitystason mukaisella tavalla. Seksuaalikasvatuskerrat tulee tarvittaessa toteuttaa pilkotuin asiakokonaisuuksin, sopivalla hitaudella, tarvittavalla kertauksella ja toistolla. Seksuaalikasvatuksen sisällöissä ei ole eroa siinä, ovatko kohderyhmänä eri tavoin vammaiset henkilöt vai eivät. Seksuaalikasvatuksen yhteydessä ei ole tärkeää keskittyä itse vammaisuuden määrittelemiseen, vaan tärkeämpää on seksuaalikasvattajan ymmärrys siitä, että seksuaalisuus on meissä kaikissa synnynnäisenä ominaisuutena, oli ihmisellä vammaa tai ei. Seksuaalisuus on ominaisuus, jota ei voi poistaa ihmisestä ja niin vaikeaa vammaa on lähes mahdotonta löytää, että se poistaisi kokonaan ihmisen seksuaalisuuden. Jokainen päättää itse, miten tärkeää seksi ja seksuaalisuus hänelle ovat ja mitä ne hänelle tarkoittavat.

Vammaisuuden perusteella emme voi tehdä oletuksia ihmisen seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden kokemuksista, tarvitsevaisuudesta, seksuaalisista haluista, kiinnostuksen kohteista, haaveista tai tavoista toteuttaa seksiä. Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuteen liittyvä koko kirjo on läsnä samoin tavoin vammaisten ihmisten joukossa kuin muidenkin ihmisten. Seksuaalisuus ja sukupuolen kokeminen sekä vammaisuuden moninaisuus ovat yksilöllisiä kokemuksia, joille vain ihminen itse voi antaa omat merkityksensä.

Vinkkejä seksuaalikasvatukseen:

Aloita seksuaalisuudesta puhuminen myönteisesti sekä kokonaisvaltaisesti. Kerro seksistä, seksitaivoista ja mieltymyksistä. Kerro faktat rehellisesti ja pelottelematta. Kerro tunne- ja turvataidoista esimerkein. Kerro milloin voi sanoa ”ei”, mutta muista kertoa myös, milloin voi sanoa ”kyllä”. Lopeta seksuaalikasvatustuokio aina puhumalla seksuaalisuudesta myönteisesti kerraten alussa käsiteltyjä asioita.

Mikä merkitys seksuaalikasvatuksella on silloin, kun kohderyhmänä ovat eritavoin vammaiset nuoret?

Vammaisten nuorten seksuaalikasvatuksessa tulee kiinnittää erityishuomiota lähtökohtaisesti myönteisempään ja sallivampaan suuntaan seksuaalioikeuksista, seksuaalisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolen kokemuksista, seksuaalisista mieltymyksistä, seurustelusuhteista, seksistä, ehkäisystä, vanhemmuudesta, tunteista ja ajatuksista suhteessa itseen ja muihin. Seksuaalikasvatuksessa tulee kiinnittää huomiota seksitapoihin ja erilaisiin mieltymyksiin, koska vammaiset ihmiset pohdiskelevat kehon rajoitteista johtuen omia mahdollisuuksia harrastaa seksiä joko yksin, yhdessä tai ryhmässä. Vammaisen nuoren ajatuksissa usein esiintyviä kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: Olenko? Voinko? Pystynkö? Kelpaanko?

Kehitysvammaisille henkilöille suunnattu seksuaalikasvatus tulee toteuttaa rauhallisessa ja neutraalissa ympäristössä asiaan keskittymisen helpottamiseksi. Seksuaalikasvatus tulee aloittaa ennen murrosiän mukanaan tuomia kehossa tapahtuvia muutoksia, jotta kehitysvammaisen ihmisen olisi helpompi ymmärtää, mitä omassa kehossa tapahtuu. Hyvässä ajoin aloitettu seksuaalikasvatus vähentää murrosiän alkuun liittyviä erilaisia pelkoja sekä haastavaa käyttäytymistä. Vaikeavammaiset nuoret, jotka eivät pysty suoriutumaan itsenäisesti päivittäisistä toimista, tarvitsevat muita enemmän kohdennettua seksuaalikasvatusta omista rajoista ja tunne- ja turvataidoista. Moni- ja vaikeavammaiset kuten myös kehitysvammaiset ihmiset altistuvat päivittäin toisen ihmisen kosketuksille, päätösten tekemiselle ja puolesta puhumiselle. Tällaisissa tilanteissa omat rajat suhteessa omaan tahtoon, tunteisiin ja kehoon hämärtyvät. Tahdon ja rajojen selvittämisessä toimivia menetelmiä ovat esimerkiksi liikenneväri-menetelmän käyttö; punainen väri on ”ei”, keltainen on ”odota” tai ”en osaa sanoa” ja vihreä väri on ”kyllä”. Omia ja toisten ihmisten rajoja on hyvä pohtia keskustelemalla siitä, kuka saa koskea kehoon ja mihin kohtaan. Lisäksi seksuaalikasvatuksessa voi hyödyntää selkokielistä kirjallisuutta, kuten Pentti Rajalan teosta ”Haaveita ja haluja” (2008). Myös erilaisia kuvia (Papunet), selkokieltä, sosiaalisia tarinoita, esineiden avulla tilanteen selittämistä, kirjoittamista, piirtämistä, liikkumista, näyttelemistä, musiikkia, laulua ja erilaisia aistiharjoitteita voi hyödyntää.

Tanja Roth

Erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), Seksuaalikasvattaja (SSS), Seksuaalineuvoja (SSS), Kuntoutuksen ohjaaja (Amk), Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, kognitiivisen lyhytpsykoterapia opinto-ohjelma (opiskl.)

Kynnys ry

Kynnys ry:n SAMAT -toiminnan Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävä työ on ammatillista erityisosaamista, joka kohdentuu pääasiassa eri tavoin vammaisiin, vammautuneisiin ja pitkäaikaissairaisiin henkilöihin. SAMAT toteuttaa yhteistyössä kaupungin, kuntien, järjestöjen sekä yksityisten palveluntuottajien kanssa räätälöityjä seksuaalikasvatukseen kohdentuvia vertaisryhmiä, seksuaalivointia ja erilaisia tapahtumia seksuaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Tutustu Kynnys ry:n SAMAT-toimintaan osoitteessa samat.kynnys.fi.

Hyödyllisiä verkkosivuja:

Sosiaaliset tarinat – SENSO

Sosiaaliset tarinat ovat pedagoginen työskentelymenetelmä, jonka avulla kehitysvammaiset ja autismikirjon henkilöt oppivat ymmärtämään ja jäsentämään erilaisiin tilanteisiin liittyvää käyttäytymistä.

www.sensonet.fi

Selkeästi seksistä – Rinnekoti

Sivustolta löytyy työkaluja selkeään seksuaalikasvatukseen. Materiaali sisältää selkokielistä seksuaalikasvatusmateriaalia, jonka avulla seksuaalikasvatusta voidaan kohdentaa jokaisen yksilöllisiä tarpeita vastaavasti.

www.rinnekoti.fi

Opas seksuaalisuuteen – Seteke

Sivustolta löytyy selkeitä kuvia ja selkokielistä tekstejä seksuaalisuudesta, ihmisen kehosta, tunteista, seksistä ja turvallisuudesta.

www.seteke.fi

Ihan tavallista seksuaalikasvatusta

Jaana Tiiri



Miltei jokainen tuntee vammaisen henkilön. Kuka tahansa voi rakastua vammaiseen ja kenestä tahansa voi tulla vammaisen henkilö. Nämä asiat eivät ehkä ensimmäisenä tule mieleen seksuaalikasvatuksen moninaisuutta ajatellessa, mutta ne ovat kynnyskysymyksiä opetuksen suunnittelussa.

Vammaiset nuoret ovat aivan yhtä oikeutettuja saamaan seksuaalisuuteen liittyvää kasvatusta kuin vammattomat nuoret, se on selvä. Meillä pitää olla mahdollisuus oppia seksuaalisuudesta, sen eri muodoista, seksuaalioikeuksista ja sukupuolesta siinä laajuudessa missä muutkin, sellaisella tavalla, että jokainen meistä pystyy nämä asiat sisäistämään. Mikä välillä kuitenkin unohtuu, on se, että myös vammattomilla on oikeus oppia vammaisten ihmisten seksuaalisuudesta.

Vammaisten seksuaalisuudesta löytyy edelleen suuria stereotyyppioita liittyen siihen, että vammaiset pariutuvat ja harrastavat seksiä lähinnä toisten vammaisten henkilöiden kanssa. Yksi syy tähän on se, että vammaisten seksuaalisuudesta kerrotaan edelleenkin usein vain vammaisille itselleen suunnatuissa seksuaalikasvatusmateriaaleissa. Esimerkiksi ala- tai yläkoulussa käytettävissä materiaaleissa ei vammaiset ja seksuaalisuus selkeästi näy.

Tämä vammaisten seksuaalisuudesta kertovan materiaalin eriytyminen kattamaan vain vammaiset henkilöt itse, on hyvin kaksiteräinen miekka. Se kertoo vammaisille nuorille siitä, miten meidän seksuaalisuutemme on muista erillistä, erityistä ja täysin erilaista kuin kaikkien muiden. Se myös jättää kertomatta vammattomille henkilöille, että on täysin ok haaveilla, fantasioida ja rakastua vammaiseen henkilöön. Tiedon puute jättää vammattomille henkilöille myös suuren tiedon katveen siinä tilanteessa, jos joskus elämän aikana sattuu vammautumaan. Tämä tilanne on suuri identiteetillinen kriisi muutenkin, mutta jos siinä vaiheessa joutuu pohtimaan vielä sitäkin, että loppuuko elämäni seksuaalisena olentona tähän, voi suru olla suurta.

Tietämys vammaisuudesta ja seksuaalisuudesta ei siis kuulu pelkästään vammaisille, vaan se voi koskettaa aivan jokaista. Se ei ole erillistä, erityistä lisätietoa, vaan jokaisen oikeus.

Jaana Tiiri,
Vammaisaktivisti

Ota puheeksi nuoren itsemääräämisoikeus!



Netta Puustinen

Seksaalinen kaltoinkohtelu on laaja käsite, joka tarkoittaa kaikkea vastoin omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Kaltoinkohtelua voi tapahtua monenlaisissa ympäristöissä: kouluissa tapahtuvaa homottelua ja huorittelua, julkisissa tiloissa tapahtuvaa häirintää tai seurustelusuhteessa tapahtuvaa seksiin painostamista ja pakottamista. Seksaalista kaltoinkohtelua tapahtuu myös verkossa. Seksaalissävyytteisten kuvien lähettäminen aikuiselta nuorelle, luvaton seksuaalissävyytteisen kuvamateriaalin levittäminen, palkkion lupaaminen paljastavasta kuvasta tai kehoon viittaavat epämiellyttävät kommentit ovat esimerkkejä tästä. Seksaalinen kaltoinkohtelu tai kokemus siitä ei vaadi rikoksen merkkien täyttymistä. Jokaisella on oikeus määritellä omat rajat, saada aiheeseen liittyvää seksuaalikasvatusta ja tukea tilanteissa, joissa omia rajoja on rikottu. Kokemus oman seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rikkomisesta on aina yksilöllinen.

Seksaalista kaltoinkohtelua on muun muassa:

- Seksaalisuuteen ja sukupuoliin liittyvä vihjailu ja kommentointi
- Luvaton koskettelu ja ahdistelu
- Ei-toivotut seksiviestit
- Uhkailu, kiristäminen, johdattelu, lahjonta seksuaalisiin tekoihin
- Pakottaminen ja painostaminen seksuaalisiin tekoihin
- Seksaalisen materiaalin luvatta kuvaaminen
- Vastineen ehdottaminen tai antaminen seksuaalisista teoista alaikäiselle (vastikkeellinen seksi)
- Seksaaliset teot ilman molempinpuolista todellista suostumusta tai ymmärrystä

Nuorten parissa toimivalla ammattilaisella on mahdollisuus vaikuttaa nuoren omien rajojen muodostumiseen. Niiden tunnistamista voidaan tukea avoimella ja ikätasoisella tiedolla ja keskustelulla omista oikeuksista ja velvollisuuksista. Positiiviseen ja seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen keskittyvän lähestymistavan kautta voidaan käsitellä vaikeammaksikin miellettyä seksuaalisen kaltoinkohtelun teemaa. Ilmiön tiedostaminen, tunnistaminen ja siitä rohkeasti puhuminen ovat

ensiarvoisen tärkeitä seksuaalisen kaltoinkohtelun ennaltaehkäisemiseksi. Myönteisiä tunteita ja voimavaroja tunnistamalla nuori oppii erottamaan itsestä epämiellyttäviltä tuntuvat tilanteet ja kaltoinkohteleavan toiminnan.

Puheeksi ottaminen

Kaltoinkohtelun kokemukset voi ottaa puheeksi nuoren kanssa turvallisessa tilanteessa nuoren kehitystaso huomioiden ja käyttäen sanoja, jotka nuori ymmärtää. Kerro nuorelle, miksi kysyt asiasta: kysytäänkö kysymys kaikilta nuorilta osana esimerkiksi terveystarkoitusta, vai onko jokin tietty asia herättänyt huolesi. Nuorelta voi kysyä avoimesti esimerkiksi ”Oletko ollut seksuaalisessa tilanteessa, joka on ahdistanut tai pelottanut, tai jossa et olisi halunnut olla?”. Kysymällä aikuinen antaa luvan puhumiselle ja tuo esille kestävänsä sen, mitä nuorella on kerrottavana. Tartu myös rohkeasti tilanteisiin, joissa nuori vihjaa aiheesta. Nuori saattaa pelätä aikuisen reaktiota, tai että häntä ei uskota. Vaikka nuoren esiin tuoma tilanne kuulostaisi uskomattomalta ja epäloogiselta, älä kyseenalaista nuoren kertomaa. Nuori tarvitsee turvallista ja luotettavaa aikuista, joka kuuntelee ja tukee eikä jätä nuorta yksin kokemuksensa kanssa.

Nuoren kertoessa seksuaalisen kaltoinkohtelun tilanteesta:

- kiitä luottamuksesta
- kerro, että aikuinen on hänen tukenaan
- anna toivoa, että kaikesta voi selvitä
- kerro tukipalveluista ja ohjaa niiden piiriin
- ohjaa lääkäriin, jos kyseessä on raiskaus
- ota tarvittaessa yhteys lastensuojeluun ja poliisiin

Työyhteisössä on hyvä olla toimintamalli nuoreen kohdistuneen seksuaalisen häirinnän ja väkivallan tilanteiden varalle. Aikuisilla on myös velvollisuus tehdä lastensuojelu- ja rikosilmoitus tarvittaessa.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu aiheuttaa usein nuorelle häpeän ja nöyryytyksen kokemuksen, joka saattaa tulla näkyväksi muun muassa itseinhona tai itsensä vähättelynä. Kokemus omasta huonomuudesta ja syyllisyydestä voi johtaa jopa masennukseen tai päihteiden liikakäyttöön. Myös sillä on merkitystä, millaisen vastaanoton nuori saa kertoessaan seksuaalisesta kaltoinkohtelusta: syyllistäminen ja vähättely voivat pahentaa seksuaalisen kaltoinkohtelun vaikutusta, kun taas nuoren uskomisen ja asian ottamisen vakavasti voivat lieventää nuoren pahaa oloa. Nuorelle on tärkeää luoda uskoa siihen, että vaikeistakin kokemuksista on mahdollista päästä eteenpäin.

Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatusta pidettäessä on muistettava, että paikalla voi olla nuori jolla on omakohtaista kokemusta aiheeseen liittyen kokijan tai tekijän roolissa. Tämän vuoksi on hyvä tarjota ennen tunnin aloitusta mahdollisuutta poistua tilasta. Ryhmässä tapahtuvassa kasvatustilanteissa ei ole tarkoitus käydä läpi kenenkään henkilökohtaisia asioita, vaan ilmiöstä puhutaan yleisellä tasolla. Nuorille on hyvä kertoa suojaikärajasta ja siitä, että kaltoinkohtelija voi olla toinen nuori. Seksuaalinen kaltoinkohtelu voi myös tapahtua esimerkiksi kotona tai seurustelusuhteessa tutun ihmisen tekemänä. Myös painostaminen esimerkiksi alastonkuvien lähettämiseen tai niiden levittely ulkopuolisille on kaltoinkohtelua. Näiden lisäksi vastikkeellisen seksin teemaa on hyvä käydä läpi: vastikkeen tarjoaminen alaikäiselle on kaltoinkohtelua ja rikos. Nuorille on tärkeä antaa tietoa luotettavista aikuisista ja palveluista, joissa he voivat jatkaa asioiden pohtimista.

On tärkeää korostaa, että seksuaalisen kaltoinkohtelun kokija ei ole vastuussa kokemastaan seksuaalisesta häirinnästä, ahdistelusta tai väkivallasta. **Vastuu on aina tekijällä.**

Netta Puustinen

Vapaaehtoistyön ja kohtaavan työn suunnittelija

Nuorten Exit

Nuorten Exit ennaltaehkäisee nuorten seksuaalista kaltoinkohtelua sekä tarjoaa 13-29-vuotiaille nuorille tietoa ja tukea seksuaalisen kaltoinkohtelun tilanteisiin. Nuorten Exit kouluttaa ammattilaisia ja kohtaa nuoria kouluissa ja tapahtumissa puhuen nuorten seksuaalisen itsemääräämisoikeuden puolesta.

Tietoa kouluvierailuista, koulutuksista ja nuorten tukipalveluista löydät osoitteesta **www.nuortenexit.fi**.





HARJOITUKSIA



Sinulle seksuaalikasvattaja

Seksuaalikasvattajana kohtaat työssäsi monia haasteita. Tehtävä ei ole aina helppo. Nuoret ovat usein kehityksessään eri tasoilla ja tiedon tarpeet ovat yksilöllisiä. Pääset usein vastaamaan seksuaalisuuteen liittyviin kysymyksiin ja tilanteisiin yllättäen ja reagoimaan nopeasti. Ryhmän joukossa voi myös olla nuoria, jotka reagoivat aiheisiin voimakkaasti, jolloin yksilöt vaativat erityistä tukea ja huomiota. Joskus nuoret voivat olla vaitonaisia ja vastavuoroista keskustelua saa hakea ensin keskinäisen luottamuksen rakentamisen kautta. Toisinaan pitää osata hetkessä vaihtaa suunniteltua tunnin runkoa, keskustelun aiheita ja harjoituksia, osittain tai kokonaan. On hyvä olla jatkuvasti kuulolla, mitä nuoret keskustelevat ja mikä aihe puhuttaa. Keskustele yhdessä nuorten kanssa ja ota heidät mukaan seksuaalikasvatuksen suunnitteluun. Jotkut aiheet saattavat koskettaa sinua läheisesti ja herättää erityisiä tunteita.

Erilaisiin tilanteisiin voi onneksi varautua etukäteen. Seksuaalikasvattajana on hyödyllistä pohtia omaa nuoruuttaan, omaa kasvuympäristöään ja sitä kautta omaa seksuaalihistoriaa. Omien ennakkoluulojen ja asenteiden tunnistaminen ja niiden tiedostaminen ovat edellytyksiä työssä kehittymiselle. Halutessaan voi myös kouluttautua seksuaalikasvatatuksen tai seksuaalineuvonnan ammattilaiseksi.

1. Muistojen matka omaan nuoruuteen

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

Tukikysymyksiä omaan pohdintaan:

- Mitä ajattelit kehostasi / rakkaudesta / seksuaalisuudesta / seksistä?
- Mistä sait / etsit tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?
- Millaista oli saamasi seksuaalikasvatus, oliko sellaista?
- Mistä asioista olisit halunnut saada enemmän tietoa?
- Minkälaisia ihmissuhteita elämäsi liittyi (ystävät, seurustelukumppanit, vanhemmat)?
- Kenen kanssa puhuit luottamuksellisia asioita?
- Pohditko omaa sukupuoltasi tai seksuaalista suuntautumista nuorena?

Miten edellä kokemasi asiat vaikuttavat sinuun seksuaalikasvattajana?

2. Millaisia viestejä välität, millaista materiaalia käytät?

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

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

- Mieti, miten työyhteisössäsi puhutaan seksuaalisuudesta. Miten seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, kumppaneista ja seksistä puhutaan ja vitsaillaan?
- Miten työyhteisösi suhtautuu sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen, monikulttuurisuuteen, vammaisiin ihmisiin tai eri ikäisiin ihmisiin?
- Millaisia taustaolettamuksia näkyy seksuaalisuutta koskevassa puheessasi?
- Miten uskonto ja kulttuuri mielestäsi vaikuttavat seksuaalisuuteen tai annettavaan seksuaalikasvatukseen?
- Miten sukupuolta ja seksuaalisuutta koskevat normit ja arvostukset ovat muuttuneet vuosien saatossa? Muutoksia voit pohtia esimerkiksi lainsäädännössä, uskonnossa, lääketieteessä tai kasvatuksessa yleisesti.
- Tarkastele käyttämäsi terveystietoa ja seksuaalisuutta koskevaa kirjallisuutta. Onko kirjallisuus sellaista, joka ottaa huomioon kaikenlaiset nuoret? Onko oppimateriaaleissa käsitelty esimerkiksi tasavertaisesti hetero- homo- tai biseksuaalisia suhteita? Entä koulun tilat, julisteet ja muu materiaali?
- Otetaanko seksuaalikasvatuksessa kaikki nuoret huomioon?

Kukaan meistä ei ole rajoittavien normien ulkopuolella. On tärkeää tunnistaa omia arvoja ja odotuksia sekä yksilöllisellä että yhteiskunnallisella tasolla. Tämä pohdinta avaa usein lisää kysymyksiä ja herättää tiedon tarvetta. Päset jo pitkälle lukemalla tämä kirjan ”Näkökulmia” -osion kirjoitukset.

3. Kartoita ryhmäläisten kiinnostuksen kohteet

Seksuaalikasvatuksen tunteja kannattaa muokata myös nuorten mielenkiinnon ja toivomusten mukaan. Kun suunnittelet seksuaalikasvatuksen kokonaisuutta ja sisältöjä, voit kysellä ja kuunnella nuoria ja heidän mielipiteitään. Ryhmän tuntien voit myös keskustelujen pohjalta arvioida, mitä tietoja tarvitaan lisää. Mitä mielenkiintoisempi ja nuorille ajankohtaisempi aihe, sitä vastaanottavaisempia nuoret ovat.

Ohje: Mitkä alla olevista aiheista tuntuvat nuorista kiinnostavimmilta? Pyydä nuoria numeroimaan aiheet tärkeysjärjestykseen. Vastauksien perusteella on helpompi lähteä suunnittelemaan seksuaalikasvatuksen kokonaisuutta ja valita nuorille ajankohtaisimmat sisällöt yksittäiseen teemapäivään tai työpajaan.

- Keho ja kehossa tapahtuvat muutokset
- Sukuelinten rakenne ja toiminta
- Ystävyys- ja perhesuhteet
- Seksi ja siihen liittyvät valinnat
- Porno
- Erilaiset seksitavat, mieltymykset ja nautinto
- Seksitautien ja raskauden ehkäisy
- Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö
- Omat oikeudet ja rajat
- Seurustelu
- Tunteet
- Päihteet ja seksi
- Media ja sosiaalinen media



Yhteiset pelisäännöt

Sillä, minkälaisessa ilmapiirissä ja tilassa seksuaalisuuteen liittyviä asioita käsitellään kun ollaan ryhmässä, on paljon merkitystä. Tilanteessa, jossa kaikilla on turvallinen olo ja mukava olla, on helpompaa keskustella herkistä ja ajankohtaisista aiheista. Jokainen ryhmä on erilainen ja jokaisessa ryhmässä on oma dynamiikkansa. Tämä vaikuttaa seksuaalikasvatustilanteidenkin kulkuun. Ryhmädynamiikkaan voi olla vaikea vaikuttaa, mutta jonkinlaiset säännöt tulisi seksuaalikasvatustuokioille olla. Sääntöjen tulisi olla sellaiset, jotka keskustellaan yhdessä läpi ja joihin kaikki osallistujat voivat sitoutua.

Näiden harjoitusten tavoitteena on puhua auki seksuaalikasvatustilanteiden pelisäännöt ja pohtia, mitä ne jokaisen kohdalla konkreettisesti tarkoittavat. Yhteiset pelisäännöt luovat turvallisuutta ja ovat edellytys antoisille keskusteluille.

4. Yhteiset pelisäännöt

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on luoda ryhmään yhteiset pelisäännöt, jotka luovat ryhmään turvallisen ilmapiirin. Säännöt luodaan yhdessä ja ne käydään jokaisen tapaamiskerran alussa läpi.

Aika: Noin 30 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Kaksi isoa paperia jokaiselle pienryhmälle

Ohje: Ryhmä jakautuu ensin pienempiin "porinaporukoihin", joissa pohditaan, mitä yhteisiä sääntöjä ryhmässä tulisi olla, jotta kaikilla olisi mukava olla yhdessä. Tässä kohtaa pienryhmät tai parit voivat etsiä netistä esimerkkejä niin kutsutuista turvallisemman tilan säännöistä ja hakea niistä ideoita.

Tämän jälkeen laatikaa koko ryhmä yhdessä huoneentaulu, johon on kirjattu tärkeimmät yhteiset pelisäännöt. Huoneentaulun voi jättää kokoontumistilaan nähtäväksi. Keskustelkaa siitä, mitä säännöt tarkoittavat. On hyvä keskustella myös siitä, mitä kaikkea voi tehdä ja mistä kaikesta voi keskustella. Yhteisten pelisääntöjen tarkoitus ei ole rajoittaa kenenkään elämää ja olemista, vaan luoda kaikille turvallinen ja mukava olo. Säännöissä olisi hyvä mainita, että kaikenlainen haukkuminen sekä fyysinen, henkinen tai seksuaalinen väkivalta ja ahdistelu eivät ole sallittuja. Yhdessä on hyvä keskustella myös siitä, mitä tapahtuu, jos sääntöjä rikkoo.

Yhteisten pelisääntöjen luomisessa myönteisyys on tärkeää!

5. Miten minä voin tehdä muiden olosta turvallisen?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia omaa toimintaa ja sitä, mitä jokainen voi itse tehdä tehdäkseen muiden olosta turvallisen ja mukavan.

Aika: Noin 30 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Post-it lappuja ja kyniä.

Ohje: Harjoitus tehdään yksilötehtävänä. Ohjaaja kirjoittaa taululle tai tekee seinälle lapun, jossa lukee teksti "miten minä voin tehdä muiden olosta turvallisen?". Jokaiselle nuorelle annetaan post-it lappuja, joihin on tarkoituksena kirjata tekoja, sanoja ja esimerkkejä käyttäytymisestä, jonka avulla voi tehdä muiden olosta mukavan. Näitä esimerkkejä käydään yhdessä läpi ja niistä keskustellaan.

Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia nuoria. Seksuaalioikeudet kattavat oikeuden tietoon seksuaalisuudesta, oikeuden suojella itseään, oikeuden seksuaaliterveydenhuoltoon, oikeuden päättää ihmissuhteista ja perheen perustamisesta ja oman identiteetin ilmaisemisesta. Nuorten itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan oikeutta päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteen ja kehoon liittyvistä asioista. Käsiteltäessä seksuaalioikeuksia nuorten kanssa tavoitteena on, että nuoret ymmärtävät, että seksuaalioikeudet koskettavat heitä itseään ja kaikkia muita ihmisiä. Tavoitteena on myös se, että seksuaalioikeudet konkretisoituvat nuoren elämässä ja jokaiseen seksuaalioikeuteen saadaan liitettyä ajankohtaisia, nuoren elämään liittyviä havainnollistavia esimerkkejä.

6. Seksuaalioikeudet

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on tutustua nuorille keskeisiin seksuaalioikeuksiin ja pohtia keskustellen, mitä ne tarkoittavat ja miten ne toteutuvat nuorten elämässä.

Aika: Noin 45 min

Tarvittavat välineet: Seksuaalioikeudet erikseen yksittäisillä lapuilla, leikattuna.

Ohje: Jaa nuoret pienryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee satunnaisesti yhden lapun. Ryhmän tehtävänä on pohtia hetken itsenäisesti, mitä kyseinen seksuaalioikeus tarkoittaa ja esimerkkejä siitä, miten se näkyy nuorten elämässä. Ryhmäkeskustelujen jälkeen jokainen ryhmä esittelee oman seksuaalioikeuden muille. Esimerkkejä seksuaalioikeudesta voidaan käydä läpi yhdessä.

Tehtävän toisessa vaiheessa pohditaan koko ryhmän kesken, toteutuvatko nämä oikeudet Suomessa nuorten elämässä ja kaikkien kohdalla? Ovatko nuoret havainneet epäkohtia seksuaalioikeuksien toteutumisessa, millaisia? Miten jokainen yksilö voi edistää seksuaalioikeuksien toteutumista?

Kopioi ja leikkaa:



Oikeus omaan seksuaalisuuteen

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen

Oikeus yksityisyyteen

Oikeus vaikuttaa

7. Tietotaulu oman paikkakunnan palveluista

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on oppia tiedon hakua ja kartoittaa oman paikkakunnan palveluita ja paikkoja, joista voi hakea keskusteluapua tarpeen tullen. Tavoitteena on saada selville ne paikat, jotka ovat omalla paikkakunnalla merkittäviä nuorten seksuaalioikeuksien toteutumiseksi.

Aika: Noin 45-60 min

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

Ohje: Harjoitus tehdään pienissä ryhmissä. Anna jokaiselle ryhmälle välineet tietojulisteen tekemiseen. Jokainen ryhmän tarkoituksena on pohtia vastauksia kysymyksiin ja etsiä netistä tarvittavat tiedot. Jokainen ryhmä kokoaa vastauksista julisteen. Lopuksi kakkien julisteet ja niissä oleva tieto käydään yhdessä läpi.

Ryhmä 1.

- Missä kaikkialla on mahdollisuus päästä seksitautitesteihin?
- Miten testeihin pääsee?
- Maksavatko testit?
- Ovatko seksitautien hoitoon tarkoitettut lääkkeet maksullisia?
- Meneekö seksitautitesteissä käymisestä tieto vanhemmille?
- Milloin testeihin kannattaa hakeutua?

Ryhmä 2.

- Missä voi keskustella murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?
- Missä voi keskustella seksistä ja seksitautien ehkäisystä?
- Mistä voi saada / ostaa kondomeja, entä liukuvoidetta? Voiko niitä saada ilmaiseksi?
- Mistä voi saada raskauden ehkäisyn ja minkälaisia raskaudenehkäisyvälineitä on olemassa?
- Kenen vastuu suhteessa on maksaa tarvittava ehkäisy, entä kuka ehkäisymenetelmän valitsee?
- Mitä tulee tehdä, jos ehkäisy pettää?
- Mistä jälkiehkäisyn saa?
- Kenellä on oikeus aborttiin? Meneekö siitä tieto vanhemmille?

Ryhmä 3.

- Mihin palvelunumeroihin nuoret voivat soittaa ja keskustella omista asioistaan seksuaalisuuteen liittyen?
- Mitä seksuaaliterveysaiheisia nettisivuja on olemassa nuorille?
- Missä nettisivustoilla voi nimettömästi kysyä asiantuntijalta seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä, chat / nettineuvonta?
- Mihin voi ottaa yhteyttä, jos on kokenut seksuaalista häirintää tai väkivaltaa? Entä, jos on huolestunut perheessään tai lähipiirissään tapahtuvasta seksuaalisesta kaltoinkohtelusta?
- Tee lyhyt ohjeistus, miten toimia, jos koet pahaa oloa, masentuneisuutta ja syvää ahdistusta.



4. Murrosikä ja kehitys

Murrosikään ja kehitykseen liittyen nuorten tulee saada laajasti tietoa ihmiskehosta, kehonkuvasta ja kehon muuttumisesta sekä kehon muutoksiin liittyvistä erilaisista tunteista. On tärkeää opetella tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia liittyen omaan kehonkuvaan, kehon muuttumiseen ja omaan hyvinvointiin. Nuoria tulee auttaa pohtimaan kehoa koskevia normeja ja omaa suhtautumistaan näihin normeihin. Murrosiässä sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen suuntautumisen muotoutuminen on ajankohtaista. Osana seksuaalikasvatusta pohditaan myös median välittämää kuvaa kehoista ja ihmisistä. Keskustelun mediasta tulisi mahdollisuuksien mukaan olla osa jokaista seksuaalikasvatustilannetta. Tämän osion harjoitusten tavoitteena on oppia tunnistamaan erilaisia tunteita, harjoitella niiden käsittelyä ja ymmärtää, että murrosikä tuo mukanaan uudenlaisia tunteita ja tilanteita. Tärkeä tavoite on myös oppia hahmottamaan ihmisen sukupuolta ja seksuaalisuutta.

Sukupuolta käsiteltäessä tulee pitää mielessä seuraavat sukupuolen ulottuvuudet:

- Sukupuolia on enemmän kuin kaksi.
- Biologinen sukupuoli: Sukupuolen kehoon liittyvät ulottuvuudet, kuten ihmisen anatomia, kromosomit ja hormonit. Biologiseen sukupuoleen liittyvät tunnusmerkit ovat moninaisia, eivät kaksijakoisia.
- Sosiaalinen sukupuoli: Sukupuoleen liitettyjä rooleja, odotuksia ja merkityksiä. Sosiaalinen sukupuoli määritellään vieläkin usein kaksijakoisena, vaikka tämä näkemys voi olla monelle rajoittava. Sosiaaliseen sukupuoleen liittyy olennaisesti ihmisten sukupuolittaminen, eli ihmisten määrittely tiettyyn sukupuoleen ulkoisten, tiettyyn sukupuoleen liitettyjen ominaisuuksien perusteella.
- Juridinen sukupuoli: Ihmisen henkilötunnuksesta ilmenevä laillinen sukupuoli. Juridisia sukupuolia on Suomessa kaksi, nainen ja mies.
- Sukupuoli-identiteetti: Ihmisen oma kokemus sukupuolestaan, joka muodostuu yleensä varhaislapsuudessa. Sukupuoli-identiteetti ei aina vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta tai kaksijakoista sukupuolta. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta parasta on antaa ihmisen itse määrittellä oma sukupuolensa.

8. Tunnepuntari

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia erilaisia tunteita, tunteiden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä ja sitä, miten tunteita voi käsitellä ja miten niistä voi puhua toisten ihmisen kanssa. Tarkoitus on myös pohtia, miten tunteita voi purkaa. Osallistujille voi harjoituksen aikana kertoa, että kaikenlaiset tunteet ovat normaaleja ja kaikilla ihmisillä on tietyt perustunteet. Tunteet eivät ole erilaisia eri sukupuolilla, vaan niiden ilmaisemiseen voi olla erilaisia sääntöjä.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: 70 tunnetta leikattuina erillisiksi lapuiksi. Tunnelaput laitetaan pussiin tai kulhoon, josta niitä voi nostaa.

Ohje: Leikkaa tunnelaput erikseen etukäteen ja laita tunteet pussiin tai kulhoon. Riippuen ryhmästä harjoituksen voi tehdä joko yhdessä isommassa ryhmässä tai pienryhmissä. Mikäli harjoitus tehdään pienryhmissä, jokainen ryhmä nostaa pussista kaksi tunnetta. Mikäli harjoitus tehdään isossa ryhmässä, jokainen osallistuja nostaa omalla vuorollaan yhden tunteen.

Pyydä ryhmää/osallistujaa pohtimaan kunkin tunteen kohdalla ääneen seuraavia asioita:

- Mikä tunne on kyseessä?
- Onko tunne positiivinen, neutraali vai negatiivinen?
- Missä kyseinen tunne tuntuu kehossa ja mielessä?
- Miten tunne voi vaikuttaa omiin valintoihin?
- Miten tunnetta voi käsitellä tai hallita?
- Voiko mielestäsi tunteesta puhua muiden kanssa?
- Mitä stereotyyppioita tunteeseen ja sen ilmaisemiseen voi liittyä?

Kopioi ja leikkaa:

Ahdistus

Inho

Alakuloisuus

Innostuneisuus

Arvokkuus

Jännitys

Epätoivo

Kaipaas

Epävarmuus

Kateus

Mielipaha

Katumus

Haaveellisuus

Kiinnostus

Hellyys

Kiitollisuus

Helpottuneisuus

Kunnioitus

Hermostuneisuus

Kyllästyneisyys

Huvittuneisuus

Kyynisyys

Hylätyksi tulemisen tunne

Leikkisyys

Hyväksyntä

Levottomuus

Hyvä olo

Loukkaantuneisuus

Hämmennys

Luottamus

Häpeä

Masentuneisuus

Ikävä

Mustasukkaisuus

Ilo

Empatia



Nolous

Toivottomuus

Nöyryys

Tyytymättömyys

Epäoikeudenmukaisuus

Ujous

Pelko

Uteliaisuus

Pettymys

Uupumus

Ikävystyminen

Vapaus

Rakkaus

Varmuus

Rauhallisuus

Vastuuntunto

Rentous

Voitonriemu

Riemu

Välinpitämättömyys

Riittämättömyys

Väsymys

Rohkeus

Yksinäisyys

Sinnikkyys

Ylpeys

Stressaantuneisuus

Ystävällisyys

Suru

Ärtynisyys

Suuttumus

Viha

Syällisyys

Sääli

9. Sarjakuvia identiteetistä ja vertaisista

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia identiteettiin ja vertaisiin liittyviä tilanteita sarjakuvien avulla.

Aika: Noin 15 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Tulostettuna jokaiselle oppilaalle seuraavat kaksi sarjakuvaa ja kyniä.

Ohje: Ohjaaja tulostaa nuorille kaksi sarjakuvaa ja nuorten tehtävänä on täydentää tyhjät puhekuplat ja pohtia, mitä tilanteessa voi sanoa ja toimia.

Kopioi osallistujille:



10. Ihminen on seksuaalinen olento

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on tutkia, mitä tarkoittavat sukupuoli ja seksuaalisuus. Harjoituksessa pohditaan, missä kaikkialla sukupuoli ja seksuaalisuus ihmisessä sijaitsevat ja mitä kaikkea ne tarkoittavat.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Tulosteet ihmisen ääriviivoista ja kyniä.

Ohje: Kaikille osallistujille tulostetaan ihmisen ääriviivat -tuloste. Osallistujien tehtävänä on piirtää, kirjoittaa ja värittää ihmiseen se, missä ja miten heidän mielestään sukupuoli ja seksuaalisuus ilmenevät. Ohjaaja voi myös värittää, piirtää ja kirjoittaa oman versionsa ihmisestä. Kun kaikki ovat tehneet tuotoksensa valmiiksi, ihmisen sukupuolesta ja seksuaalisuudesta keskustellaan yhdessä.

Purun aikana seuraavien asioiden olisi hyvä tulla esiin:

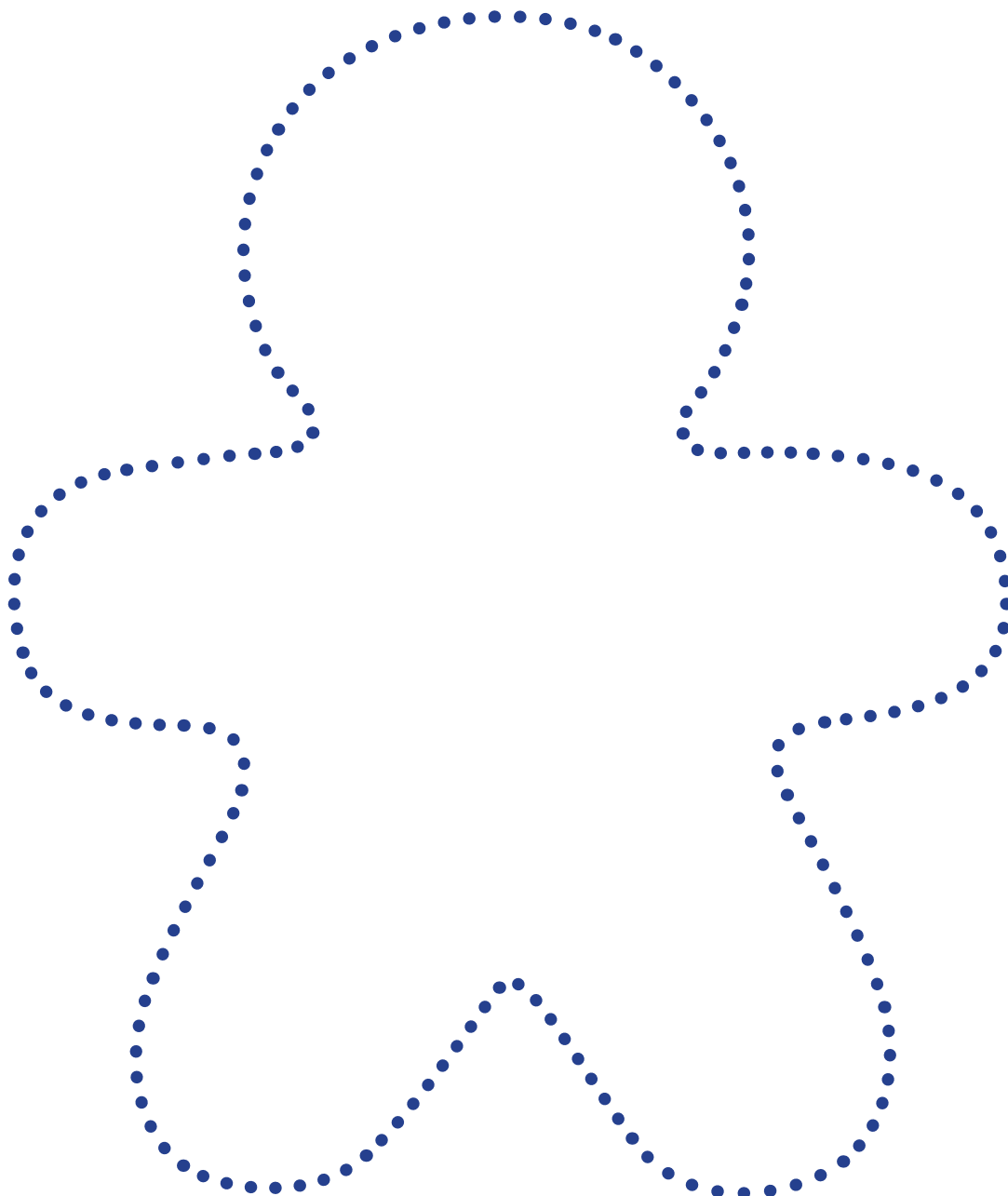
Ihmisen sukupuoleen kuuluvat:

- Biologinen sukupuoli: hormonitoiminta, sukuelimet ja kehoon ja sen toimintaan liittyvät ominaisuudet.
- Sukupuoli-identiteetti: miten jokainen määrittelee oman sukupuolensa. Ihminen voi määritellä itsensä esimerkiksi mieheksi, naiseksi, muunsukupuoliseksi, transmieheksi tai -naiseksi tai sukupuolettomaksi.
- Sukupuolen ilmaisu: miten ihminen ilmentää tai ei ilmennä sukupuoltaan ulospäin ja miten muut sukupuolittavat ihmisiä (eli tulkitsevat muiden sukupuolta).
- Juridinen sukupuoli: mihin sukupuoleen ihmiset syntymässä määritellään. Tämä luokittelu näkyy virallisissa dokumenteissa, kuten passissa.

Ihmisen seksuaalisuus koostuu useasta asiasta, kuten:

- Ihmisen biologiset elementit: sukupuoli, kasvu ja kehitys, seksuaalinen suuntautuminen.
- Psyykkinen ulottuvuus: tunteet, minäkäsitys ja itsetunto.
- Kulttuuriset ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvät asiat: perhe, ystävät ja tavat.
- Arvot ja ihanteet: mitä yhteiskunnassa ja mitä yksilö pitää arvostettavana, eli hyvänä.

Kopioi osallistujille:



11. Ihana ja ikävä murrosikä

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia murrosikää ja siihen liittyviä muutoksia kehossa ja mielessä.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Paperi ja kynä jokaiselle ryhmälle

Ohje: Tehtävän tarkoituksena on pohtia murrosikään liittyviä erilaisia tilanteita ja tunteita tarinoiden avulla. Alussa voi tuoda esiin, että kaikki kokevat nuoruudessa murrosikään liittyen samankaltaisia tilanteita: hyviä ja joskus hämmentäviä ja kiusallisiakin tilanteita. Nuoruudessa voi huomata itsessään paljon myönteisiä muutoksia niin fyysisesti kuin henkisesti. Alustuksen jälkeen nuoret jaetaan ryhmiin, jokainen ryhmä saa yhden esimerkkitarinan. Tehtävänä on lukea tarina ja vastata tarinassa esitettyihin kysymyksiin. Apuna kysymyksiin vastaamisessa voi käyttää myös nettiä. Lopuksi tarinat ja vastaukset käydään yhdessä läpi.

Tarina 1

7-luokkalainen Emine on menossa koulun sisäliikuntatunnille luokkakaverinsa Rebeckan kanssa, kun hän huomaa kuukautistensa alkaneen. Eminellä ei ole sidettä tai tamponia mukana ja tilanne ahdistaa häntä. Rebecka huomaa Eminen käytöksessä jotain omituista ja kysyy, mikä on vialla?

- Pitäisikö Emine kertoa Rebeckalle kuukautisista ja pyytää apua? Miksi tai miksi ei?
- Milloin kuukautiset tyypillisesti alkavat?
- Miltä kuukautiset voivat tuntua?
- Miksi kuukautisten tuloa voi olla vaikea ennakoida?
- Mitä muita murrosiän muutoksia tytöillä tyypillisesti on?

Tarina 2

Mauri on 7. -luokkalainen ja harrastaa uintia. Uimahallissa Mauri arastelee suihkussa käyntiä, koska kokee peniksensä olevan pienempi kuin muilla ikäisillään. Mauria asia häiritsee niin paljon, että päättää kysyä nettineuvonnasta, kasvaako penis vielä tai miten sen saa kasvamaan vielä nopeammin.

- Mitä asiantuntija vastaa Maurille?
- Voiko peniksen kokoon vaikuttaa itse?
- Milloin poikien murrosikä tyypillisesti alkaa?
- Mitä murrosiän muutoksia pojilla tyypillisesti tapahtuu?

Tarina 3

Eeli on transpoika. Hän on pienestä pitäen tiennyt olevansa poika, vaikka syntymässä hänet on määritetty tytöksi ja kasvatettu tyttönä. Nyt murrosiässä Eeli on äärimmäisen ahdistunut ja masentunut, koska koulussa hänestä tuntuu, ettei häneen osata suhtautua. Eeli kokee monet tilanteet koulussa ahdistaviksi.

- Mitkä tilanteet Eeli saattaa kokea ahdistaviksi?
- Missä eri tilanteissa nuoria jaetaan sukupuolen mukaan?
- Miten koulumaailman tyttö- ja poikajakoa voitaisiin purkaa?
- Mitä muita tilanteita Eeli voi kohdata, joissa hän kokee jäävänsä ulkopuolelle?
- Miksi on hyödyllistä muuttaa tapoja, joissa ihmisiä jaetaan ryhmiin sukupuolen mukaan?
Mitä hyötyä ja mitä haittaa näiden tapojen muuttamisesta voi olla?

Tarina 4

Isabel on kahdeksatta luokkaa käyvä nuori. Hän on huomannut, että hänellä on tunteita luokkakaveriaan kohtaan. Isabel ei voi ajatella mitään muuta kuin Samiraa. Isabelin vatsaa nipistää ja kehossa tuntuu kummalliselta, aina kun hän ajattelee Samiraa tai on tämän lähellä. Isabelista kaikki Samirassa on ihanaa.

- Mitä tunteita Isabel kokee?
- Miltä ihastuminen tuntuu?
- Haluaako Isabel osoittaa tunteensa Samiraa kohtaan?
- Miten Isabel voi halutessaan osoittaa tunteensa Samiraa kohtaan?

Tarina 5

Mohammed on seitsemännellä luokalla. Hän on kiinnostunut treenaamisesta ja viettää paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median kautta hän näkee paljon kuvia treenatuista miehistä ja hän ihailee näitä kuvia. Mohammed on alkanut pitää itseään liian laihana ja ei ole enää tyytyväinen ulkonäkönsä. Mohammed huomaa, että viettää yhä enemmän aikaa somessa ja pohtii jatkuvasti treenaamista ja ulkonäköä. Hän ei pidä itseään enää yhtä hyvänä kuin aikaisemmin. Mohammedin ystävä Ville on huomannut, että ystävä ei ole enää yhtä hyvällä tuulella kuin aikaisemmin, eikä lähde enää mielellään muualle kuin salille. Villeä ihmetyttää Mohammedin tilanne.

- Kannattaako Villen puhua Mohammedin kanssa tilanteesta? Miksi tai miksi ei?
- Miten median ja sosiaalisen median välittämä kuva miehistä ja naisista voi vaikuttaa itsetuntoon ja kehonkuvaan?
- Onko sosiaalisen median ja median välittämät kuvat ihmisistä realistisia?
- Miten itsestä voi oppia pitämään ja itseä arvostamaan?
- Mitä itsensä vertaileminen muihin voi aiheuttaa?

12. Kaikki murrosiästä!

-Kahoot -peli kaikesta mitä murrosikään liittyy

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia laajasti murrosikään liittyviä asioita, kuten tunteita, kehitystä, kehon muuttumista, sukupuoli-identiteettiä, seksuaalista suuntautumista, fantasioita, pornoa, seksuaalista kiinnostusta.

Aika: Noin 20 minuuttia

Tarvittavat välineet: Osallistujat tarvitsevat puhelimet, harjoituksen ohjaaja avaa Kahoot-pelin internetistä ja heijastaa sen näytölle.

Ohje: Etsi ja tutustu tietovisaan "Kaikki murrosiästä" osoitteesta kahoot.com. ja pyydä oppilaita kirjautumaan omilla puhelimilla peliin. Pelatkaa Kahoot-peli ja käykää sen jälkeen keskustelua pelin aiheista.



13. Mielikuvat maskuliinisuudesta ja feminiinisydestä

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia maskuliinisuuteen ja feminiinisuuden liitettyjä piirteitä, oletuksia ja mielikuvia.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Paperi ja kynä jokaiselle ryhmälle

Ohje: Tehtävä tehdään pienryhmissä. Jokaiselle ryhmälle jaetaan kaksi isoa paperia ja kyniä. Toiseen paperiin on tarkoitus kirjoittaa ja piirtää ryhmän mielestä feminiinisuuden / naisellisuuden liittyviä piirteitä, tunteita, esineitä ja asioita (mitä tahansa mitä mieleen tulee). Toiseen paperiin tuotetaan vastaavasti maskuliinisuuden / miehekkyyteen liitettäviä asioita. Tämän jälkeen jokainen ryhmä esittelee ajatuksiaan ja tuotoksista keskustellaan yhdessä.

Yhdessä pohdittavia asioita:

- Mitä ajatuksia ryhmäläisten tuotokset herättävät?
- Mitä ominaisuuksia ja minkälaista käyttäytymistä pidetään perinteisesti maskuliinisenä entä feminiinisenä?
- Minkälaisia ovat tämän hetken mies- ja naisihanteet?
- Arvotetaanko maskuliinisuus tai feminiinisyys parempana? Miksi?

Feminiinisiä, eli naisellisia ominaisuuksia on perinteisesti pidetty miehillä negatiivisina ominaisuuksina ja maskuliinisia ominaisuuksia negatiivisina naisilla. Kuitenkin kaikissa ihmisissä on sekä feminiinisiä että maskuliinisia piirteitä ja ominaisuuksia. Ihmiset enenevässä määrin ylittävät maskuliinisuuden ja feminiinisuuden rajoja ja sukupuoleen liittyvien odotusten ja normien voidaan sanoa olevan murroksessa.

Seksuaalisuus

”Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittelee sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, suhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen.” (WHO 2018).

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisenä olemista. Seksuaalisuutta voi olla selälaisenaan vaikea käsitellä seksuaalikasvatuksessa sen laajuuden ja monien ulottuvuuksien vuoksi. On kuitenkin hyvä selkiyttää nuorille, että seksuaalisuus on laajempi asia, kuin vain seksiin tai kehoon liittyvät asiat. Seksuaalisuus on kokonaisuus, johon vaikuttavat myös sosiaalinen ympäristö, yhteiskunta, minäkuva ja omat ajatukset ja tunteet. Eri ulottuvuuksien keskinäinen suhde vaikuttaa siihen, miten kukin yksilö kokee oman seksuaalisuutensa. Seksuaalikasvatuksen perinteinen lause kuuluukin ”seksuaalisuus on se, mitä olemme – seksi on sitä, mitä teemme”.

Seuraavat harjoitukset avaavat nuorille, mitä kaikkia pohdintoja ja kysymyksiä seksuaalisuuteen liittyy. Tämän teeman ensimmäiset harjoitukset toimivat hyvin johdattavina harjoituksina suhteiden, seksin, ehkäisyn sekä normien käsittelyyn. Nuorten kanssa on tärkeää opetella taitoja, miten seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kannattaa puhua, miten asioita voi sanoittaa ja mistä voi tarvittaessa hakea apua omaan pulmatilanteeseensa.

14. Postilaatikko

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on samalla kartoittaa aiheita, joista ryhmäläiset ovat kiinnostuneita, mutta toisaalta madaltaa kynnystä esittää herkkiä ja nuorelle itselleen tärkeitä kysymyksiä. Kysymysten perusteella voi myös päätellä, mihin aiheisiin olisi hyvä perehtyä jatkossa lisää. Tämä tehtävä sopii työpajan tai tunnin alkuun.

Aika: Noin 20-30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Tyhjä paperi kaikille ryhmäläisille ja kynä sekä ”postilaatikko”

Ohje: Nuorille annetaan mahdollisuus kirjoittaa paperille nimettömästi kysymyksiä. Kysymykset laitetaan niitä varten olevaan postilaatikkoon (tyhjäan laatikkoon). Kaikki kysymykset käydään yksitellen läpi koko ryhmän kanssa. Kysymyksiin pohditaan vastauksia yhdessä, mutta ohjaaja vetää keskustelua. Joukossa voi olla kysymyksiä, jotka on saatettu ”heittää huumorilla”, mutta kaikkiin kysymyksiin on hyvä suhtautua tosissaan ja etsiä asiasisältö kysymyksestä. Huumorin taakse on helppo kätkeä kysymys, joka jollain tavalla mietityttää.

15. Arvaatko? -sanaselityspeli

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella seksuaalisuuteen liittyvien asioiden sanoittamista. Sanaselityspelin aikana ohjaaja voi myös havainnoida, millaiset aiheet herättävät keskustelua, mitkä sanat ovat nuorille vieraita ja mitä tietoja on hyvä päivittää.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Arvaatko? -sanaselityspelikpakka

Ohje: Seksuaaliterveyden työkalupakki -materiaalipaketti sisältää Arvaatko? -sanaselityspelin, jossa on 100 seksuaalisuuteen liittyvää sanaa. Peliä voi pelata pareittain tai pienryhmissä. Ohjaaja voi olla mukana pienryhmän pelissä. Jokainen nuori saa pienen määrän kortteja. Yksi selittää yhden sanan kerrallaan, ja muut yrittävät arvata, mikä sana on kyseessä.

Arvaatko? -sanaselityspeli on tilattavissa Hivpointin verkkokaupasta: www.hivpoint.fi

16. Miten voisin puhua?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on oppia esimerkkitarinoiden kautta, miten seksuaalisuudesta ja suhteista voi puhua läheisten kanssa.

Aika: Noin 60-90 min

Tarvittavat välineet: Alla olevat esimerkkitarinat ja paperi ja kyniä jokaiselle pienryhmälle

Ohje: Harjoitus voidaan tehdä pienryhmissä tai koko ryhmän kesken. Tarkoituksena on käydä ryhmässä läpi kolme esimerkkitarinetta, joiden avulla voidaan havaita, mitä kaikkea seksuaalisuus käsittää ja miten tärkeää puhuminen toisten ihmisten kanssa on.

Tarina 1

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

- Miksi Peikin on vaikea puhua parhaalle kaverilleen?
- Pitäisikö Peikin mielestänne puhua parhaan kaverinsa kanssa? Miksi tai miksi ei?
- Kenelle muulle Peik voisi puhua?
- Mistä tietää, milloin on valmis seksiin?
- Kuuluuko seksi mielestänne automaattisesti seurustelusuhteeseen?
- Kuka suhteessa päättää, milloin seksiä harrastetaan?

Tarina 2

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

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

Tarina 3

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

- Miten Darya kertoo asian Veetille?
- Minkälaisia erilaisia reaktioita Veetillä voisi olla?
- Mitä Veeti voi tehdä tai sanoa, jotta Daryalle tulisi parempi mieli?
- Mitä kannattaa tehdä, jos epäilee olevansa raskaana?
- Mikä on jälkiehkäisy, milloin sitä voi käyttää?
- Kenelle Darya ja Veeti voisivat puhua asiasta? Keneltä he voisivat hakea tukea?
- Jos raskaudesta on positiivinen, mitä vaihtoehtoja Daryalla ja Veetillä on?
- Mitä kaikkia asioita tulee ottaa huomioon, kun pohtii vanhemmuutta ja lapsen saamista?
- Jos raskaudesta on negatiivinen, miten Veetin ja Daryan keskustelu ehkäisyn käytöstä jatkossa voisi mennä?

Tarina 4

Tuan on löytänyt oman tyyhinsä, johon kuuluu näyttävät vaatteet ja hiukset. Hänen äitinsä on kommentoinut tyyliä epäsovivaksi nuorelle miehelle. Tuan ei lannistu äitinsä kommenteista, vaan pitää päättäväisesti oman tyyhinsä, ja on ylpeä siitä. Ajan mittaan Tuanin äiti on huomannut, miten merkityksellinen oma tyyli Tuanille on ja kehuu lastaan rohkeaksi ja tyylikkääksi.

- Miltä oman tyylin löytäminen tuntuu?
- Miltä tuntuu olla eri mieltä vanhempien kanssa?
- Miten voi vastata kritiikkiin, joka kohdistuu omaan ulkonäköön tai olemukseen?
- Millaisia odotuksia vanhemmilla voi lapsilleen olla ja miten niistä voi keskustella?
- Muiden mielipiteet vaikuttavat usein käyttäytymiseen, mistä tietää, mitä itse oikeasti haluaa?

17. Draaman keinoin

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on käsitellä seksuaalisuuden laajaa kirjoa: itsetuntoa, minäkuvaa, seurustelua, seksin merkitystä, seksiin ja suhteeseen liittyviä odotuksia ja ennakkoluuloja, luottamusta ja pelkoja, ehkäisyä, seksuaalivähemmistöön kuuluvien nuorten kohtaamaa syrjintää ja kiusaamiseen puuttumista, draaman keinoin!

Aika: 60-90 minuuttia

Tarvittavat välineet: Ryhmille muistiinpanovälineet sekä tila, jossa yksi ryhmä kerrallaan pitää oman esityksensä ja myy ryhmä istuu ympärillä. Keskustelu käydään aina yhdessä ryhmässä, esimerkiksi ringissä istuen.

! Tehtävä vaatii ryhmältä heittäytymistä, kekseliäisyyttä ja keskinäistä luottamusta ja yhteistyötaitoja!

Ohje: Jaa ryhmä noin 3-5 henkilön pienryhmiin. Jokainen pienryhmä saa yhden tarinan. Harjoitus toteutetaan draaman tai muun esittävän taiteen tai keskustelun keinoin. Jokainen tarina sisältää tehtävänannon ryhmälle. Pienryhmä pohtii hetken omaa tarinaansa ja siinä esiintyvien henkilöiden tunteita ja ajatuksia. Sen jälkeen pienryhmä päättää, miten tarina voisi heidän mielestään jatkua. Pienryhmässä jaetaan roolit ja tehdään lyhyt esitys muulle ryhmälle. Jokainen ryhmä esittää vuorollaan esityksensä ja jokaisesta esityksestä keskustellaan yhdessä. Esitykset voivat olla hyvin lyhyitä ja ryhmä voi itse päättää, millaista draaman keinoa käyttää (esimerkiksi näytelmä, pantomiimi tms.).



Tarina 1

Moi. Olen 16v. nuori ja mua mietityttää, että kuuluuko seksi aina seurusteluun? Kun se tuntuu olevan muille tosi tärkeää. Mä en tällä hetkellä olisi valmis seksiin, ainakaan yhdyntään. Kannattaako mun sitten edes aloittaa seurustelua? Oon kyllä tällä hetkellä ihastunut ja kaipaen läheisyyttä. Tein ihastukselle aloitteen koulun ruokalassa. Pyysin sitä kahville. Hän oli myös kiinnostunut musta ja ollaan nyt nähty muu_ taman kerran. Oon vältellyt kummankaan kotiin menemistä, ettei tarvii kieltäytyä, jos se ehdottaa seksiä. Nyt kuitenkin huomenna lupasin mennä sille. En kuitenkaan haluisi mitään sen enempää. Mua pelottaa jo valmiiks, et se jättää mut kun en aio harrastaa seksiä. Kannattaako mun ollenkaan jatkaa tätä juttua?

Mitä seuraavaksi mielestänne tapahtuu?

Näytelkää tilanne!

Yhdessä pohdittavat asiat:

- Mitä yleisiä oletuksia ja ennakkoluuloja seksiin liittyen tulee mieleenne? Esimerkki yleisestä oletuksesta: miehet haluavat aina seksiä enemmän kuin naiset. Millaisia paineita oletukset voivat aiheuttaa?
- Kuuluuko seksi automaattisesti parisuhteeseen?
- Milloin on valmis seksiin?
- Voiko seksistä kieltäytyä, entä parisuhteessa?
- Millaisia luonteenpiirteitä kumppanissa arvostat?
- Minkälainen on hyvä parisuhde/seurustelusuhde?



Tarina 2

Kaveriporukka on kielikurssilla ulkomailla. Yksi nuorista lähti eilisten alkoholinhuuruisten juhlien jälkeen tapaamansa paikallisen luokse. Nuoret keskustelevalt aamupäivällä edellisen illan tapahtumista ja käy ilmi, että ehkäisyä ei ollut yön seksitilanteessa käytössä.. Toinen nuori aloittaa keskustelun. "Sä varmaan sait jonkun hivin..."

Miten keskustelu illan tapahtumista etenee?

Näytelkää tilanne!

Yhdessä pohdittavat asiat:

- Miten päihteet vaikuttavat seksuaalikäyttäytymiseen?
- Mistä saat tarvittaessa kondomit matkalla?
- Miten hiv ja muut seksitaudit tarttuvat?
- Mikä on nuorten yleisin seksitauti?
- Mihin voi mennä seksitautitesteihin? Maksavatko ne?



Tarina 3

Helmi 17v. ja hänen poikaystävänsä Eemil 17v. ovat seurustelleet muutaman kuukauden. Helmi ja Eemil päätyivät seksitilanteeseen. Yhdynnässä heillä ei ollut kondomia käytössä, joten siinä hetkessä he pitivät keskeytettyä yhdyntää hyvänä ratkaisuna. Nyt Eemiliä stressaa Helmin raskauden mahdollisuus. Eemil kertoo pelostaan Helmille.

Miten asiat etenevät?

Näytelkää tilanne Helmin ja Eemilin keskustelusta.

Yhdessä pohdittavat asiat:

- Onko keskeytetty yhdyntä raskauden ehkäisykeino?
- Kenen vastuulla on ehkäisyn käyttö?
- Miten kondomin käytön voi ottaa puheeksi?
- Miten perustella kondomin käyttöä?
- Mistä voi kysyä neuvoa, jos ehkäisy on pettänyt tai ei ole ollut käytössä? Mitä kaikkea tulee ottaa huomioon suojaamattoman seksin jälkeen?
- Mitä ehkäisymenetelmiä on? Minkälainen ehkäisy sopii parhaiten nuorille?

Kopioi ja leikkaa:



Tarina 4

15-vuotias Tuisku on Instagramissa. Hänellä on tilillään mm. selfie-kuvia, kuvia ystävien kanssa ja kuvia paikoista, joissa hän käynyt. Tuisku saa jonkin verran viestejä, joissa häntä kehuaan kivannäköiseksi ja kiinnostavaksi. Nyt hän on jutellut yhden tyypin kanssa, jolta on saanut mukavia kehuja. Tyypin kertoo olevansa vähän vanhempi ja kysyy Tuiskulta, haittaako se Tuiskua. Eräänä päivänä tuttavuus kehuu Tuiskua ihanaksi ja pyytää Tuiskua lähettämään itsestään vähän paljastavampia kuvia. Tuisku hämmentyy, mutta ajattelee, että on kivaa, että joku on kiinnostunut ja lähettää kuvan. Kuvan lähettäminen kuitenkin hieman huolestuttaa häntä.

Tämä 15-vuotias ottaa huolensa esille ystäväporukassaan.

Miten ystävät neuvovat etenemään asiassa?

Näytelkää keskustelutilanne.

Yhdessä pohdittavat asiat:

- Mitä tarkoittaa suojaikäraja?
- Mitä seurauksia intiimien kuvien lähettämisestä voi olla? Mitä hyviä ja mitä hankalia seurauksia?
- Mistä tietää, voiko nettittävyyteen luottaa?
- Onko sallittua pyytää paljastavia kuvia somen kautta nuorelta?



Tarina 5

Benjamin ja Leo seurustelevat ja käyvät samaa koulua. Koulussa heille huudellaan, heitä homotellaan ja heitä kiusataan etenkin muiden poikien toimesta. Kukaan harvemmin puuttuu huuteluun.

Miten tilanteeseen kuuluisi ja voisi puuttua? Näytelkää tilanne.

Yhdessä pohdittavat asiat:

- Suhtaudutaanko koulussanne tasavertaisesti kaikkiin?
- Esiintyykö koulussanne homottelua, puututaanko siihen?
- Miten voitte omalla toiminnallanne vaikuttaa siihen, että kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti?
- Mitä odotatte lähitulevaisuudessa tapahtuvan Suomessa ihmisten yhdenvertaisuuden suhteen, onko muutoksia näkyvissä? Mitä ne ovat?
- Miten oppimateriaaleissa näkyvät erilaiset seksuaaliset suuntautumiset?

18. Miten neuvoisit tässä tilanteessa?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on miettiä erilaisia elämäntilanteita, suhteita ja seksiin liittyviä tilanteita, sekä pohtia tuen hakemista ja erilaisia tukipalveluja.

Aika: Noin 45 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Anna ryhmäläisille alla olevat tarinat ja paperia, sekä kynä.

Ohje: Ohessa on neljä nettineuvontaan lähetettyä kysymystä eri elämäntilanteissa olevilta nuorilta. Kirjoitukset toimivat keskustelun pohjana. Jokainen nuori tai ryhmä voi valita kysymyksen ja vastata siihen. Osallistujat voi myös jakaa pienryhmiin ja jokainen pienryhmä voi vastata yhteen kysymykseen.

Tehtävänanto:

- Yksilö tai ryhmä miettii, mitä tai miten kysyjälle voisi vastata?
- Minkälaisia tunteita kysyjällä voi olla, entä tarinan toisilla henkilöillä (jos mainittu)?



Kopioi ja leikkaa:

- Mistä henkilö voi saada tukea ja apua, sekä tarvittaessa lisätietoa?
- Onko jotain lisäkysymyksiä, joita haluaisit nuorelle esittää?



Kysymys 1

Moi,

Olen 18-vuotias tyttö. Mun kumppani on todella mustasukkainen. Kun mä juttelen toisten poikien kanssa, hän alkaa joko murjottamaan tai muuttuu todella ärtyneeksi. Olen yrittänyt keskustella hänen kanssaan ja sanoa, että mustasukkaisuudelle ei ole mitään syytä, mutta siitä ei ole ollut apua. Muuten meidän suhde on ihana, mutta tämä asia harmittaa mua. En halua että hän jättää mut, enkä halua erota. Haluan suhteen kestävän. Mitä voin tehdä?



Kysymys 2

Hei,

Olen 15-vuotias. Käyn koulua ja asun kotona vanhempien kanssa. Mä olen löytänyt itseni ja mulla on hyviä suhteita muihin ihmisiin. Mulla menee oikeastaan muiden ihmisten kanssa hyvin, mutta mun vanhempien kanssa ei. Niiden on vaikea hyväksyä mun muunsukupuolisuutta ja meidän on vaikea puhua asiasta. Mun vanhemmat kutsuu mua edelleen mun vanhalla nimellä ja olettaa, että tää on vaan yks vaihe mun elämässä. Koen, että ne ei näe mua sellasena kun mä oon ja meidän on vaikea puhua asioista. Tilanne kotona ahdistaa. Mitä mun pitäis tehdä?



Kysymys 3

Moikka!

Mua mietityttää masturbointi. Teen sitä muutaman kerran päivässä. Se tuntuu hyvältä. Onko masturboinnista jotain haittaa ja voiko sitä tehdä liikaa?



Kysymys 4

Hei,

Sellaista haluaisin kysyä, että onko se normaalia, että seksi ei kiinnosta ollenkaan? Kuuluuko nuorten olla jatkuvasti kiinnostuneita seksistä? Kun tuntuu, että se on kaikkien kavereiden puheenaihe ja hirvee hehku. En oikeen jaksa puhua niistä asioista ja se tuntuu lisäävän muiden kysymyksiä mua kohtaan. Mua ei ole juurikaan kiinnostanut seksi koskaan, enkä mä tunne vetoa muihin ihmisiin seksuaalisesti.

Suhteet

Seksuaalikasvatuksessa käsitellään ihmissuhteita monesta eri näkökulmista. Tärkeitä opittavia asioita ovat vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot ja valmiudet kohdata haastavia tilanteita ihmissuhteissa. Keskeisiä teemoja ovat tasa-arvo, keskinäinen kunnioitus ja toisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Suhteessa heräävien tunteiden rakentavaa ilmaisua ja pettymysten sietoa erilaisissa tilanteissa on tärkeää käsitellä nuorten kanssa. Ensimmäiset suhteet ovat tärkeitä oppimisen paikkoja ihastumisen, seksuaalisen kiinnostuksen, mustasukkaisuuden ja eron herättämien tunteiden käsittelyssä. Seurustelusuhteita käsiteltäessä tavoitteena on, että nuoret oppivat muodostamaan tasa-arvoisia ja tyydyttäviä suhteita ja sellaisia suhteita, joita he itse toivovat. Läheisillä ja yhteiskunnalla on oma vaikutuksensa ihmissuhteisiin. Ympäristön luomia odotuksia ja sukupuolirooleja suhteissa tulee myös käsitellä.

19. Suhteen pelisäännöt

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia, mitkä asiat (tunteet ja teot) kuuluvat hyvään seurustelusuhteeseen ja mitkä asiat eivät kuulu hyvään seurustelusuhteeseen. Harjoituksen tarkoituksena on nimetä suhteessa rakentavia, myönteisiä asioita ja oppia tunnistamaan, mitkä asiat suhteessa voivat olla vahingoittavia ja toisen oikeuksia loukkaavia.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Tulostettuna liitteenä olevat harjoituslomakkeet ja kyniä.

Ohje: Harjoituksen voi tehdä joko yksin, pareittain tai pienryhmissä. Jokainen pari tai ryhmä nimeää 5 asiaa, jotka kuuluvat hyvään suhteeseen ja 5 asiaa, jotka eivät kuulu hyvään suhteeseen. Tehtävä käydään yhdessä keskustellen läpi.

Keskustelussa on tärkeää tuoda esiin:

- Minkäänlainen väkivalta ei kuulu seurustelusuhteeseen. Erilaisia väkivallan muotoja ovat henkinen, fyysinen, seksuaalinen ja taloudellinen väkivalta. Suhteessa kukaan ei saa olla väkivaltainen.
- Keskustelkaa siitä, miten erimielisyyksistä voi keskustella rakentavasti (riitely) ja toista kunnioittaen.

Suhteen pelisäännöt

Hyvään suhteeseen kuuluu:

1.

2.

3.

4.

5.

Hyvään suhteeseen ei kuulu:

1.

2.

3.

4.

5.

20. Tunteet ja ihmissuhteet

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia ihastumista ja eroamista ja niihin liittyviä tunteita sekä, miten erilaisia tunteita voi purkaa.

Aika: Noin 45 minuuttia

Tarvittavat välineet: Paperi ja kyniä jokaiselle ryhmälle

Ohje: Jaa nuoret pienryhmiin ja anna kullekin pienryhmälle yksi case-tehtävä. Pyydä ryhmän jäseniä kirjoittamaan pohdintansa tehtävästä ja vastaukset kysymyksiin. Kun ryhmät ovat valmiita, käydään kaikkien tarinat ja pohdinnat läpi. Mikäli ryhmä on luova, ryhmäläiset voivat suunnitella kysymysten avulla tarinoille jatkoa ja tarinoista voidaan tehdä piennäytelmiä! Näytelmät esitetään muulle ryhmälle ja niistä voidaan käydä keskustelua.

Tarina 1

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

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

Tarina 2

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

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

Tarina 3

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

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

Tarina 4

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

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

Tarina 5

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

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

Tarina 6

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

- Mitä ajatuksia vanhemmilla voi olla nuorten seurustelusta?
- Mitkä ajatukset voivat vaikuttaa vanhempien kantaan seurusteluun?
- Mitä Lauran ja Nicon kannattaisi tehdä?
- Mitä seksuaalioikeuksia nuorilla on?

21. Sarjakuvia ihmissuhteista

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia seurustelua, suhteita ja tasa-arvoa seurustelusuhteessa sekä eroamista.

Aika: Noin 30 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Tulostettuna jokaiselle osallistujalle/parille viereisellä sivulla olevat sarjakuvat.

Ohje: Harjoituksen voi tehdä joko yksin, pareittain tai pienryhmissä. Ohessa olevat sarjakuvat tulostetaan jokaiselle osallistujalle, parille tai ryhmälle. Osallistujia pyydetään pohtimaan tilanteita ja täyttämään tyhjät puhekuplat. Kun osallistujat ovat täyttäneet puhekuplat, pohditaan yhdessä kuvien tilanteita.



Kopioi osallistujille:



Seksi

Seksiä ovat yksin tai toisten ihmisten kanssa tehtävät asiat, jotka tuottavat seksuaalista nautintoa. Seksi perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja molemminpuoliseen suostumukseen. Kaikki vastoin omaa tahtoa ja ymmärrystä tapahtuva on väkivaltaa.

Yhteiskunnassamme seksiin liittyy erilaisia normeja, joita ovat esimerkiksi penetraatio-oletus tai se, että hyvä seksi päättyy aina orgasmiin, tai että seksissä on aina kaksi osapuolta. Oletus on myös, että kaikki ihmiset haluavat seksiä ja että seksi on kaikille ihmisille tärkeää. Toisaalta taas oletetaan, että seksi kuuluu tietynikäisille ja tietynnäköisille ihmisille. Ei ole olemassa ”oikeanlaista” tai ”normaalista” seksiä. Ihmiset kiihottuvat ja saavat seksuaalista nautintoa monenlaisista erilaisista asioista.

Seksi tulee nähdä nuorten kohdalla iloisena, myönteisenä ja hyvinvointia tuottavana asiana ihmisen elämässä, samalla tavalla kuin aikuisten kohdalla. On tärkeää, että aikuiset normalisoivat seksiä. Nuorille tulee antaa lupa olla ja toteuttaa itseään seksuaalisina ihmisinä.

Seksuaalikasvatuksella on merkittävä rooli seksuaalisen hyvinvoinnin kannalta. Kun nuorena saavutetaan tunne, että on sallittua olla seksuaalinen, saadaan tietoa seksistä, mitä on hyvä ja turvallinen seksi, miten voi tunnistaa omia tarpeitaan ja rajojaan ja opetallaan vuorovaikutus- ja suhdetaitoja, tulevaisuudessa ihmissuhteissa on paremmat edellytykset ilmaista omia halujaan, tarpeitaan ja kokea mielihyvää, mutta myös tunnistaa eri väkivallan muotoja ja suojella itseään niiltä. Tämän osion harjoituksissa keskitytään erityisesti näiden asioiden käsittelyyn.

22. Hyvä seksi ja turvallinen seksi

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia, mitä asioita, tekijöitä ja ajatuksia liitetään ”hyvään seksiin” ja ”turvalliseen seksiin”.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Kaksi isoa paperia, Post-it lappuja ja kyniä

Ohje: Ohjaaja kirjoittaa toiseen isoon paperiin otsikon ”Hyvä seksi” ja toiseen paperiin ”Turvallinen seksi”. Nuoret voidaan jakaa pareittain tai pienryhmiin. Ryhmäläiset pohtivat ensin, mitä heille tulee mieleen ”hyvästä seksistä”: mitä asioita tai tekijöitä voidaan liittää hyvään seksiin. Ryhmäläiset kirjoittavat aina yhden asian tai ajatuksen yhdelle Post-it lapulle. Laput käydään kiinnittämässä isolle paperille. Kun kaikki ryhmät ovat saaneet vietyä lappunsa isoon paperiin, koko ryhmän kesken käydään laput läpi ja keskustellaan ohjaajan johdolla. Seuraavaksi pareja tai ryhmiä voidaan sekoittaa ja sama työskentelytapa toteutetaan ”Turvallinen seksi” otsikolla.

Alapuolella on näkökulmia hyvästä ja turvallisesta seksistä, joita voi nostaa esille yhteisessä keskustelussa. Keskustelu tulee pitää nuorten kanssa yleisellä tasolla, jotta kaikki kokevat olonsa mukavaksi ja turvallisiksi.

Näkökulmia hyvään seksiin liittyen:

- Seksuaalisen kiihottumisen merkitys hyvään seksiin: tunnistaminen, mitä kehossa ja mielessä tapahtuu ihmisen kiihottuessa. Tietoisuus ja ajatukset omasta kehosta vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee kiihottumisen.
- Hyvä seksi on vastavuoroista.
- Hyvä seksi on kaikille siihen osallistuville miellyttävää ja turvallista.
- Tärkeää on kuunnella omaa kehoaan, mikä tuntuu itsestä hyvältä, mikä ei. Koska kukaan ei osaa lukea toisen ajatuksia, on tärkeää kertoa tai selkeästi ilmaista itseään äänin ja elein.
- Millaisia normeja / kuvitelmia / alkuasetelmia seksiin, sukupuoleen ja seksuaaliseen identiteettiin liittyy?
- Mikään tapa harrastaa seksiä ei ole ”oikeampi” kuin toinen.
- Se, mikä on toiselle hyvää seksiä, voi jollekin toiselle ole epämiellyttävää. Mieltymyksiä ja seksitapoja on monenlaisia. Tärkeää on keskustella kumppanin kanssa, millaisesta kosketuksesta ja seksistä tykkää.
- Hyvässä seksissä on myös kömpelyyttä, voi tulla noloja tilanteita, ihmiskehojen erilaisia ääniä. Ja se on ok.
- Hyväkään seksi ei ole aina samanlaista.
- Millaisia odotuksia itsellä on seksin suhteen? Millainen merkitys seksillä on suhteessa? Näitä jokaisen on hyvä itse pohtia.
- Kaikki eivät koe seksuaalista halua toista ihmistä kohtaan. Joillekin hyvä seksi voi tarkoittaa seksiä vain itsensä kanssa.
- Kehollisuus, millainen merkitys erilaisilla kehoilla on seksissä. Miltä oma keho tuntuu, miten omasta kehosta puhutaan, miten toisen kehosta puhutaan?

Näkökulmia turvalliseen seksiin liittyen:

Turvallinen seksi mielletään usein seksiksi, jossa sopivan ehkäisyn valinnalla vältetään ikäviltä fyysisiltä seurauksilta, kuten ei-toivotulta raskaudelta ja seksitaudeilta. Tosiasiassa turvallinen seksi käsittää myös riittävän turvallisen ilmapiirin, jossa seksiin osallistuvat voivat turvallisesti ottaa puheeksi omat ajatukset, odotukset, toiveet, omat rajat ja ehkäisyn.

- Millaiset seksitavat ovat turvallisia? Millainen on turvallinen tila seksissä?
- Millaisessa seksissä ei tarvitse miettiä ehkäisyä?
- Millaisessa seksissä vaaditaan ehkäisyä, jotta seksi olisi turvallista/turvallisempaa?
- Millaisia syitä on olla käyttämättä kondomia? Millaisia asioita voi olla taustana sille, että kondomin käyttöä halutaan välttää? Millaisia keinoja on tällöin tehdä seksistä turvallisempaa?
- Mistä tietää, että on seksissä on turvallisia asioita, tarkoituksia?
- Hyvä seksi tuntuu hyvältä ennen seksiä, seksin aikana ja sen jälkeen. Miten tähän tavoitteeseen voi päästä?
- Miten turvalliseen seksiin liittyy oman ja toisen kehon arvostaminen ja kunnioittaminen?

23. Nautinnon ja turvallisuuden näkökulmat

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoitus on pohtia, mitkä asiat ja tekijät vaikuttavat nautinnon kokemiseen ja turvallisuuden tunteeseen seksissä.

Aika: Noin 30-45 minuuttia

Tarvittavat välineet: Paljon kuvia: lehdistä leikattuja, kuvakortteja, tunne- ja fiilistelykortteja. Kuvissa on hyvä olla erilaisten kehojen kuvia, kuvia ihmisen kasvoista eri tunteilla, sukuelinten rakenne –kuvat ja kuva klitoriksesta (sukuelinten tuntemus, tieto sukuelinten toiminnasta, itseensä tutustuminen), kuvia erilaisista ihmissuhteista, kuvia, joissa ihmiset kommunikoivat keskenään, kuvia ihmisistä eri kulttuuritaustoista, jotka symboloivat luottamusta, rehellisyyttä, turvallisuutta, rentoutta ja hyvää oloa, kuvia ehkäisyvälineistä ja turvaseksiin liitettävistä välineistä. Kuvien seassa voi myös olla seksuaalioikeuksia erillisinä teksteinä. Katso harjoituskohta ”Seksuaalioikeudet”.

Ohje: Ohjaaja levittää isolle pöydälle tai lattialle ison kasan erilaisia kuvia. Ryhmäläiset voivat asettua ison pöydän ympärille tai istumaan rennosti lattialle kuvien ympärille. Tehtävän tarkoituksena on syventyä pohtimaan yleisesti (ei omien kokemusten jakamista), mitkä asiat tai tekijät vaikuttavat nautinnon ja turvallisuuden kokemiseen seksissä. Ensin pohditaan nautinnon kokemusta. Jokainen osallistuja valitsee kuvan, joka hänen mielestään jollain tavalla vaikuttaa kykyyn kokea nautintoa seksitilanteessa. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan valitsemastaan kuvasta. Kun kaikki ovat saaneet kertoa omista kuvistaan, kuvat palautetaan keskelle. Tämän jälkeen valitaan uusi kuva, joka tällä kertaa osallistujan mielestä tekee seksistä turvallisen tilanteen. Valitut kuvat puretaan keskustellen samalla tavalla kuin edellä.

Asioita, joita voi nostaa keskustelussa esille:

- Tiedon merkitys on suuri, nautinnon ja turvallisuuden kokemuksen kannalta! Tieto ihmisen anatomiasta ja kehon toiminnoista, sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta, seksistä turvallisuuden ja nautinnon näkökulmista, seksuaalioikeuksista jne.
- Nautinto lähtee itsestä: itsetunto, oman kehon tuntemus, itsensä hyväksyminen, hyvä olo itsensä ja oman kehon kanssa, seksuaalisen mielihyvän salliminen itselle
- Nautintoon vaikuttavia muita tekijöitä: oma fiilis, suhteen hyvinvointi tai muuten elämäntilanne, vuorovai kutustaidot kumppanin kanssa (miten osaan ilmaista omia ajatuksia ja toiveita kumppanille), päihteiden käyttö jne.
- Turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä: suostumus seksiin, luottamus, vuorovaikutustaidot, olosuhteet ja tilanne, oma fiilis, tietoisuus omista rajoista, ehkäisy, yhteisesti sovitut ”turvaseksin säännöt”

! Vaatii ohjaajalta suhteellisen paljon etukäteisvalmisteluja: kuvat ja tutustumisen tehtävään. Ohjaajan tulee tuntea osallistujat ja ryhmädynamiikka hyvin. Osallistujilla on ennalta jonkin verran tietoa seksuaalista hyvinvointia edistävästä asioista.

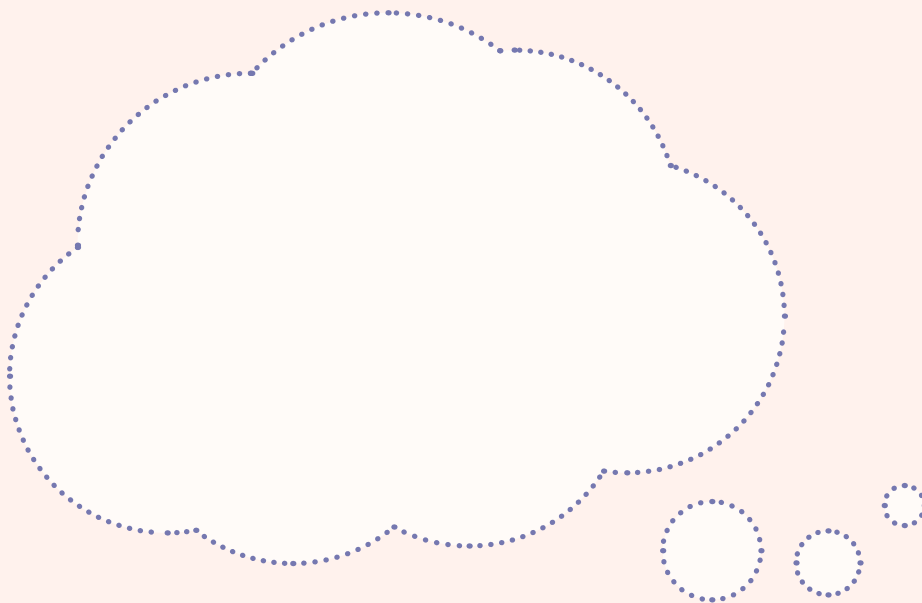
24. Ääntä seksistä!

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia, miten suhteessa voi puhua seksiin liittyvistä asioista. Mistä asioista ja miten kumppanin kanssa voisi keskustella seksistä? Miten voi ehdottaa asioita, miten voi kieltäytyä mukavasti, miten pyydetään ja miten kerrotaan, mitä itse haluaa? Miten omat ajatukset voi pukea sanoiksi? Miksi toisinaan ajatukset, puhe ja teot eroavat toisistaan?

Aika: Noin 60 minuuttia

Tarvittavat välineet: Kyniä, Seksiä on monenlaista -kuvakortit, puhe- ja ajatuskuplat

Ohje: Harjoitus kannattaa toteuttaa pienissä ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan muutamia erilaisiin suhteisiin ja seksiin liittyviä kuvia (Seksiä on monenlaista -kuvakortit) ja erilaisia vuorosanoja ajatus- ja puhekuplissa. Ryhmiä voi olla sen verran, että jokaiselle ryhmälle riittää vähintään neljä erilaista kuvaa. Kuvakortteja voi myös kopioida ja tulostaa lisää. Ryhmäläiset saavat valita kuviin sopivat vuorosanat: mitä kuvien henkilöt voivat keskustella seksiin ja läheisyyteen liittyen? Valittavana on myös tyhjiä ajatus- ja puhekuplia, joihin voi kirjoittaa lisää sopivia vuorosanoja. Kun jokainen ryhmä on tuottanut oman kuvakollaasinsa vuorosanoineen ja ajatuskuplineen, kukin ryhmä esittelee oman tuotoksensa tai vaihtoehtoisesti ohjaaja käy jokaisen ryhmän luona ja nostaa jokaisen ryhmän kuvakollaasista yhden asian yhteiseen keskusteluun.



Kopioi osallistujille:

Käykö sinulle,
että pidetään
vaatteet päällä?



En juuri nyt haluaisi
edetä tämän pidemmälle.
Toivottavasti ymmärrät.

**Auts, tuo sattuu.
Ehkä sen kuuluukin
sattua?**

**Mitä pitäisi
tässä tilanteessa
tehdä?**

**En haluaisi edetä
pidemmälle. Mutta
pilaanko tunnelman, jos
en suostu jatkamaan?**

**En juuri nyt
haluaisi edetä tämän
pidemmälle.
Toivottavasti
ymmärrät.**

Haluan!

**Lähetän tämän
kuvan sinulle.
Ehän jaa sitä
kenellekään?**

**Tuntuu
ihanalta!**

**Miltä tämä
sinusta
tuntuu?**

**Haluatko
sinä
tätä?**





Olet minulle tärkeä ja minulla on turvallinen olo kanssasi.

Jos ehdottaisin että käytetään kumia, hän varmaan ajattelee, etten luota häneen.

En. Lupaam, että se jää meidän väliseksi.

Tuntuu ihanalta!

Onkohan tolla seksitauteja?

Mitäköhän se ajattelee mun kehosta.

Onko sinulla kondomi mukana?

Olet tosi seksikäs!

Mitä pitäisi tässä tilanteessa tehdä?

25. Näyttely seksuaaliterveystuotteista ja kiinnostavista esineitä

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on keskustella ja etsiä tietoa seksiin, nautintoon ja turvallisuuteen vaikuttavista asioista. Harjoituksessa tutustutaan esimerkiksi sukuelimiin, yksilöllisyyteen, erilaisiin kondomeihin, liukuvoiteisiin, suuseksisuojaan, raskauden ehkäisymenetelmiin, muutamaa seksivälineeseen ja muihin tuotteisiin kuten raskaustestiin jne.

Aika: Noin 45 minuuttia

Tarvittavat välineet: Esimerkiksi malli klitoriksesta, tekopenis, suuseksisuoja, kondomeja, liukuvoiteita, raskauden ehkäisymenetelmiä, raskaustestejä jne. Ohjaaja voi kerätä harjoitukseen esineitä ja tuotteita terveydenhoitajan kanssa.

Ohje: Ohjaaja kokoaa seksuaaliterveysnäyttelyn keräämistään tavaroista ja esineistä.

Jokainen osallistuja käy hakemassa yhden esineen, josta haluaa tietää lisää tai joka ihmetyttää tai aiheuttaa mitä vain tunteita (saa olla inhoa, kiinnostusta jne.). Jokainen vuorollaan kertoo, miksi valitsi kyseisen esineen tai mitä ajatuksia se herättää. Jokaisen esineen kohdalla ohjaaja kertoo, mikä esine on, mitä sillä tehdään ja mikä on sen tarkoitus. Tehtävän tavoitteena on syventyä esineiden ja tuotteiden avulla eri teemoihin, kuten kondomien kohdalla keskustella kondomin käytöstä, erilaisista kondomeista ja kuka on vastuussa ehkäisystä jne.

Esineet voivat herättää ihmetystä, naurua, ällötystä tai mitä vaan, mutta näyttely on hyvä keino ottaa puheeksi ja normalisoida seksuaaliterveyteen liittyviä asioita.

Näyttelyyn ei tuoda henkilökohtaisia esineitä, eikä kerrota omakohtaisia kokemuksia tuotteista. Välineistä ja tuotteista keskustellaan yleisellä tasolla.

26. Päihteiden vaikutukset seksiin

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on tuoda keskustelun avulla esille erilaisia näkemyksiä siitä, miten alkoholi ja päihteet vaikuttavat seksuaalikäyttäytymiseen ja seksiin. Tarkoituksena on myös selvittää, mikä on nuorten tietotaso päihteiden vaikutuksista ja samalla lisätä tietoa.

Aika: noin 45 minuuttia

Tarvittavat välineet: Taulu tai fläppitaulu ja Post-it lappuja ja kyniä.

Ohje: Ohjaaja kirjoittaa otsikoiksi "Mitä positiivisia vaikutuksia päihteillä on seksiin ja seksuaalikäyttäytymiseen liittyen?" ja "Mitä negatiivisia vaikutuksia päihteillä on seksiin ja seksuaalikäyttäytymiseen liittyen?" Nuoret jaetaan pienryhmiin. Jokaiselle pienryhmälle jaetaan Post-it lappuja ja kyniä. Pienryhmissä pohditaan molempia kysymyksiä samaan aikaan ja pohdinnat kysymyksistä kirjoitetaan Post-it lapuille. Pienryhmätyöskentelylle annetaan aikaa noin 10-15 minuuttia. Tämän jälkeen jokainen pienryhmä käy yhdessä kiinnittämässä omat "plussat" ja "miinukset" isoille papereille oikeiden otsikoiden alle. Tämän jälkeen tehtävä puretaan ohjaajan johdolla keskustellen.

27. Sarjakuvia seksistä

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia seksiin liittyviä tilanteita sarjakuvien avulla.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Tulostettuna jokaiselle oppilaalle kolme sarjakuvaa ja kyniä.

Ohje: Ohjaaja tulostaa jokaiselle oppilaalle tai parille viereisellä sivulla olevat kolme sarjakuvaa. Osallistujien tehtävänä on täyttää tyhjet puhekuplat vuorosanoilla, jotka heidän mielestään sopivat tilanteeseen.



Kopioi osallistujille:



Seksitautien ja raskauden ehkäisy

Myönteisyys on avainasia, kun käsitellään seksitautien ja raskauden ehkäisyä nuorten kanssa. Kun puhutaan seksitautien ja raskauden ehkäisystä, pohditaan syitä sille, miksi terveydestä on tärkeää huolehtia, miten voi suojautua erilaisissa seksitavoissa ja miten voi toimia, jos ehkäisy on jäänyt käyttämättä tai on pettänyt. Nykyaikaisessa seksuaalikasvatuksessa ei motivoida pelon kautta nuoria käyttämään ehkäisyä, vaan ehkäisyn käyttämiseen motivoidaan korostamalla vastuullisuutta ja seksuaalista hyvinvointia, sekä itsestä ja toisista ihmisistä huolehtimista.

Ehkäisystä puhuttaessa käsitellään sekä seksitautien että raskauden ehkäisyä tasapuolisesti. Seksuaalikasvatuksessa seksistä ja ehkäisystä pyritään puhumaan seksitapa-keskeisesti ilman hetero-olettamusta. Tulee muistaa, että sana seksi pitää sisällään suuren kirjon erilaisia seksitapoja ja mieltymyksiä. Kaikki nuoret eivät tarvitse raskauden ehkäisyä tai harrasta emätin- tai anaaliyhdyntää, vaan nuoret ja nuorten seksitavat ovat moninaisia. Seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida nuorten yksilöllisyys ja erilaisiin seksitapoihin soveltuvat turvaseksivälineet, kuten kondomi, suuseksisuoja ja liukuvoide, joihin tutustutaan tarkemmin tässä osiossa.

Kondomi on nuorten ensisijainen ehkäisyväline. Kondomi oikein käytettynä on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa sekä seksitaudeilta että ei-toivotulta raskaudelta. Lisäksi kondomi seksitautien ja raskauden ehkäisymenetelmänä antaa kaikille nuorille aktiivisen roolin ehkäisyyn liittyvissä asioissa. Tavat toimia seksitilanteissa, kuten mieltymyksetkin, alkavat vakiintua nuoruusiässä. Nuorena opitut turvaseksitaidot kantavat parhaimmillaan läpi elämän.

28. "Mitä tiedät seksitaudeista?" -tietovisa seksitaudeista

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on saada tietoa seksitaudeista ja korjata mahdollisesti väärää tietoa.

Aika: Noin 20 minuuttia

Tarvittavat välineet: Kyniä ja tulostettuina "Mitä tiedät seksitaudeista?" tietovisa.

Ohje: Tulosta nuorille liitteenä oleva tietovisa seksitaudeista. Nuoret voivat vastata kysymyksiin yksin tai yhdessä parin kanssa. Vastaukset käydään yhdessä läpi.

Tietovisa seksitaudeista löytyy myös sivulta justwearit.fi



Mitä tiedät seksitaudeista?

Mikä näistä vaihtoehtoista on seksitautien tartuntatapa?

- a) Suutelu
- b) Suuseksi
- c) Kumppanin tyydyttäminen käsin

Miten seksitauteja voi ehkäistä?

- a) Käyttämällä e-pillereitä
- b) Käymällä pesulla seksin jälkeen
- c) Käyttämällä kondomia ja liukuvoidetta tai suuseksisuojaajaa

Mitkä seksitaudit todetaan erityisesti oireiden perusteella?

- a) Herpes ja kondylooma
- b) Tippiuri ja klamydia
- c) Kuppa ja hiv

Mikä on Suomen yleisin seksitauti?

- a) Hiv
- b) Klamydia
- c) Kondylooma

Seksitaudin saa useimmiten...

- a) henkilöltä, joka näyttää epäilyttävältä
- b) saunan lauteilta tai lakanoista
- c) henkilöltä, joka ei itsekään tiedä tartunnastaan

Miten seksitaudit testataan?

- a) Käymällä verikokeissa
- b) Testaustapa riippuu siitä, minkälaista seksiä on ollut
- c) Aina virtsanäytteellä

Milloin seksitautitesteihin voi mennä?

- a) Aikaisintaan 3 kuukautta suojaamattoman seksin jälkeen
- b) Kun oireita on ilmaantunut
- c) Noin 2 viikkoa suojaamattoman seksin jälkeen

Miten klamydiaa hoidetaan?

- a) Antibiooteilla
- b) Klamydiaan ei ole hoitoa
- c) Peseytymällä säännöllisesti

Missä seksitautitesteihin pääsee?

- a) Psykologilla
- b) Omassa terveyskeskuksessa
- c) Apteekissa

Kopioi ja leikkaa

Oikeat vastaukset:

- 1. b.** Seksitaudit voivat tarttua suuseksissä, jossa ei ole käytössä kondomia tai suuseksisuoja. Seksitaudit eivät tartu suutelemalla tai käsin hyväilyssä. Suuseksi tarkoittaa sitä, että sukuelimiä hyväillään suulla. Seksitaudit tarttuvat suuseksissä ilman kondomia tai suuseksisuoja tai emätin- ja anaaliyhdyntäessä, jos käytössä ei ole kondomia.
- 2. c.** Seksitauteja voi ehkäistä käyttämällä kondomia ja liukuvoidetta emätin- ja anaaliyhdyntäessä sekä kondomia tai suuseksisuoja suuseksissä.
- 3. a.** Useimmat seksitaudit ovat oireettomia, joten suojaamattoman seksin jälkeen ei kannata odotella oireita ennen testeihin menemistä. Seksitaudeista ainoastaan herpes ja kondylooma todetaan erityisesti oireiden perusteella. Muut seksitaudit todetaan seksitautitesteillä.
- 4. b.** Klamydia on Suomen yleisin seksitauti. Klamydiaa todetaan vuosittain noin 14 000 tapausta. Se on yleinen seksitauti etenkin nuorten keskuudessa ja on hoidettavissa klamydian hoitoon tarkoitetulla antibioottikuurilla.
- 5. c.** Seksitaudit tarttuvat yleensä henkilöltä, joka ei itsekään tiedä tartunnastaan. Seksitautitesteihin kannattaa mennä aina, jos on ollut suojaamatonta seksiä uuden tai satunnaisen kumppanin kanssa. On tärkeää tietää oma seksitautitilanteensa, jotta saa tarvittaessa oikean hoidon, eikä tietämättään tartuta seksitautia eteenpäin.
- 6. b.** On tärkeää kertoa hoitajalla, milloin ja minkälaista seksiä on ollut, jotta näytteet osataan ottaa oikeasta paikasta. Klamydia- ja tippurinäytteet otetaan seksitavan mukaan joko virtsanäytteellä tai näytteet peräaukosta tai nielusta. Hiv ja kippa testataan verestä.
- 7. c.** Klamydia- ja tippuritesteihin voi hakeutua noin kaksi viikkoa suojaamattoman seksin jälkeen. Hiv-testiin voi hakeutua aikaisintaan kuukauden kuluttua suojaamattomasta seksistä. Hiv-testiä voidaan pitää luotettavana, kun suojaamattomasta seksistä on kulunut kolme kuukautta. Seksitautitesteihin ei kannata mennä heti suojaamattoman seksin jälkeen.
- 8. a.** Klamydia on bakteeriperäinen seksitauti, joka hoidetaan antibioottikuurilla. Jälkitarkastus tehdään noin kuukauden kuluttua hoidosta, jolloin varmistetaan, että hoito on tehonnut. Jälkitarkastukseen asti tulee kondomia / suuseksisuoja. Seksikumppani tulee hoitaa samaan aikaan.
- 9. a.** Seksitautitesteihin voi mennä omaan terveyskeskukseen, sukupuolitautien poliklinikalle tai opiskelija-terveydenhuoltoon. Seksitautien testaaminen on näissä paikoissa maksutonta.

29. Miten seksitaudit tarttuvat?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on oppia, missä seksitaudeissa on seksitautitartunnan riski ja/tai raskauden mahdollisuus. Harjoituksen avulla voi käsitellä, mikä on kussakin seksitavassa sopiva seksitautien ja/tai raskauden ehkäisemisen menetelmä.

Aika: Noin 20 minuuttia

Tarvittavat välineet: Seksiä on monenlaista -kuvakortit tai tulosteet kuvista (sivut 106 -111). Seksiä on monenlaista -kuvakortteja voi ostaa Hivpointin verkkokaupasta: hivpoint.fi.

Ohje: Harjoitus tehdään pienryhmissä. Osallistujat jakautuvat niin moneen ryhmään, kuin kuvakorttipakkoja on tulostettuna. Jokaista ryhmää pyydetään jakamaan kuvakortit kahteen ryhmään:

1. Seksitavat, joissa seksitaudit voivat tarttua
2. Seksitavat, joissa seksitaudit eivät voivat tarttua

Oikeat vastaukset käydään yhdessä läpi, kun kaikki ryhmät ovat valmiita. Osallistujilta voi myös kysyä, mikä on se seksitapa, jossa on raskauden mahdollisuus.

Seksitaudit voivat tarttua seuraavissa seksitilanteissa:

- Suuseksi
- Emätinyhdyntä
- Anaaliyhdyntä
- Seksilelujen ja seksivälineiden yhteiskäyttö

Tämän harjoituksen jälkeen voi luontevasti jatkaa kondomin käyttöön, suuseksisuojan käyttöön ja liukuvoiteen merkitykseen tutustumista seuraavien harjoitusten avulla!

Miten seksitautit tarttuvat?





Miten seksitautit tarttuvat?

Miten seksitautit tarttuvat?

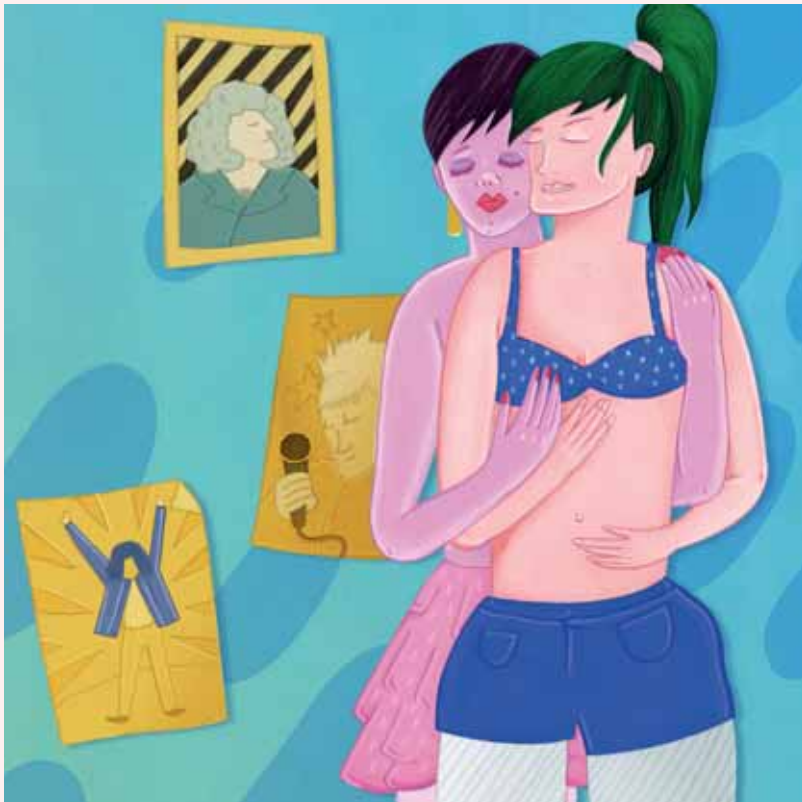




Miten seksitautit tarttuvat?

Miten seksitautit tarttuvat?





Miten seksitautit tarttuvat?

30. Tutustuminen kondomin käyttöön

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on tutustua kondomin käyttöön. Kondomi on oikein käytettynä tehokas suoja seksitauteja ja ei-toivottuja raskauksia vastaan. Kondomin käyttö vaatii harjoitusta ja nuoria on tärkeää kannustaa kondomiin tutustumiseen.

Aika: Noin 20 minuuttia

Tarvittavat välineet: Kondomin käyttöohjeet osoitteesta justwearit.fi/kondomi/kondomi, muutama kondomi, liukuvoidetta ja tekopenis.

Ohje: Edellisen harjoituksen avulla on perehdytty siihen, missä seksitavoissa kondomia on tärkeää käyttää seksitautien ja/tai raskauden ehkäisemiseksi.

Aluksi ohjaaja kertoo osallistujien kanssa perusasiat kondomista.

- Oikein käytettynä kondomi on tehokas suoja seksitauteja ja ei-toivottuja raskauksia vastaan.
- Kondomin käytön harjoittelu ennen todellista tarvetta on tärkeää, jotta sen käyttö sujuu tositilanteessa.
- Kun käyttää liukuvoidetta kondomin kanssa, sen tulee olla vesi- tai silikonipohjaista. Kondomin kanssa ei voi käyttää mitään öljypohjaista liukastetta, koska se haurastuttaa kondomin nopeasti. Liukuvoide pitää kondomin ehjänä ja lisää nautintoa seksissä.
- Kondomeja on erikokoisia ja erimallisia, vain kokeilemalla löytyy itselle, kumppanille tai seksitapaan sopiva kondomi.

Pareissa tai pienryhmissä pohditaan hetki vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mistä kondomeja ja liukuvoidetta voi ostaa?
- Onko kondomien ostaminen helppoa?
- Onko kondomien ostamiselle ikärajaa?
- Miten kumppanille voi ehdottaa kondomin käyttöä?
- Miksi kondomi voi jäädä käyttämättä?
- Mitä liukasteita voi käyttää kondomien kanssa?
- Naisten kondomi ja sen käyttö?
- Onko osallistujille muita kysymyksiä kondomista?
- Millaisessa seksissä kondomia ei tarvita?

Tehtävän toisessa vaiheessa pyydetään jokaista osallistujaa lukemaan läpi kondomin käyttöohjeet osoitteesta justwearit.fi/kondomi/kondomi. Kun osallistujat ovat lukeneet ohjeet, ohjaaja näyttää kondomin asettamisen tekopeniksen päälle ja kertoo samalla alla olevat kondomin käyttöön liittyvät ohjeet. Tämän jälkeen nuoret voivat halutessaan kokeilla kondomin asettamista.

Herättele osallistujat kysymällä "miten voi estää kondomin hajoamisen?" Tuo esiin, että vanhaksi menneitä kondomeja ei voi käyttää, kondomin voi käyttää vain kerran, kondomin kanssa käytetään liukuvoideita, kondomin tulee olla oikean kokoinen, kondomin tulee säilyttää oikein ja paketti avata varovasti, asettaessa kondomia peniksen päälle ilmakupla kärjestä tulee sormin puristaa pois.

- 1.** Avaa kondomipakkaus varovasti. Tarkista, että kondomi rullautuu oikein päin auki. Väärinpäin asetetun kondomin huomaa siitä, että se rullautuu takaisin ylöspäin, eikä pysy kunnolla peniksen tai seksilelun päällä.
- 2.** Vedä esinahka taakse. Purista sormin mahdolliset ilmakuplat pois kondomin kärjestä. Rullaa kondomi jäykistyneen peniksen päälle. Älä käytä kahta kondomia päällekkäin.
- 3.** Vesiliukoinen ja silikonipohjainen liukuvoide lisää nautintoa ja pitää kondomin ja limakalvot ehjinä. Anaaliyhdyntäessä liukuvoiteen käyttö on erityisen tärkeää.
- 4.** Käytä yhtä kondomia vain kerran ja koko yhdynnän, hyväilyn tai penetraation ajan.
- 5.** Vedä penis ulos heti siemensyöksyn jälkeen. Pidä kondomista kiinni poisvedon aikana, jottei se luiskahda pois päältä ja siemennestettä pääse valumaan siitä kumppaniin.
- 6.** Kondomi esimerkiksi seksilelun päällä tulee vaihtaa, jos hyväiltävänä oleva henkilö vaihtuu tai seksilelua siirretään emättimen ja anaalin välillä.
- 7.** Hävitä kondomi sekajätteen mukana. Älä huuhtelee sitä WC-pöntöstä alas.



31. Tutustuminen suuseksisuojaan

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on tutustua suuseksisuojaan ja saada selville, mihin suuseksisuoja käytetään.

Aika: Noin 20 minuuttia

Tarvittavat välineet: Suuseksisuoja Seksuaaliterveyden työkalupakista tai kaupasta.

Ohje: Ohjaaja laittaa pöydälle nähtäväksi muutaman suuseksisuojan ja kysyy osallistujilta, mikä asia on kyseessä. Nuoret voivat koskea ja esimerkiksi haistaa suuseksisuojaa, sekä arvutella, mikä tuote on kyseessä. Ohjaaja voi seuraavaksi kysyä, mikä esine on. Ryhmän kanssa voi keskustella suuseksisuojusta, mihin sitä käytetään, miksi niitä käytetään ja mistä niitä voi saada.

Ohjaaja tuo keskustelussa esiin ainakin nämä:

- Seksitaudit voivat tarttua suuseksissä, jossa ei ole kondomia tai suuseksisuoja käytössä.
- Seksitautien tarttumista suuseksissä voi ehkäistä tehokkaasti käyttämällä peniksen päällä kondomia ja emättimen ja/tai anaalin alueen päällä suuseksisuoja tai halkaistua kondomia.
- Suuseksisuoja on saatavilla Hivpointin verkkokaupasta, sekä seksuaaliterveyskaupoista.
- Mikäli suuseksisuoja ei ole saatavilla, suuseksisuojan voi tehdä myös itse kondomista. Ohjaaja voi näyttää ryhmälle, miten suuseksisuoja leikataan kondomista. Apuna voi käyttää justwearit.fi -sivuston videota: [justwearit.fi/kondomi/suuseksisuoja](https://www.justwearit.fi/kondomi/suuseksisuoja).
- Mikäli on ollut suuseksiä ilman kondomia henkilön kanssa, jonka seksitautitilastus ei ole tiedossa, on hyvä käydä seksitautitesteissä. Ryhmän kanssa voi käsitellä seksitautitesteihin hakeutumista keskustellen ja seuraavan tehtävän avulla.



32. Sarjakuva kondomin käytöstä

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on keskustella kondomin käyttöön liittyvistä asioista sarjakuvan avulla.

Aika: 15-30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Tulostettuna alla oleva sarjakuva ja kyniä.

Ohje: Ohjaaja tulostaa jokaiselle nuorelle tai pienryhmälle oheisen sarjakuvan. Osallistujien tehtävänä on täyttää tyhjä puhekupla vuorosanoilla ja keskustella aiheesta. Tämän jälkeen voidaan yhteisesti keskustella, miksi kondomi jää joskus käyttämättä, minkälaisia ennakkoluuloja ja asenteita kondomin käyttöön liittyy ja millä tavoin kondomin käyttöön liittyviin asenteisiin voi vaikuttaa.

Kopioi ja leikkaa



33. Mitä tehdä, jos ehkäisy menee mönkään tai ei ole käytössä?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on ottaa selvälle, mitä tulee tehdä jos seksitilanteessa ehkäisyn käyttäminen epäonnistuu tai ehkäisy ei ole käytössä.

Aika: Noin 30 minuuttia

Tarvittavat välineet: Monistettuna viereisellä sivulla olevat tarinat, tyhjiä papereita ja kyniä.

Ohje: Harjoituksessa on kaksi alla olevaa tarinaa. Harjoitus tehdään pienryhmissä tai pareittain ja ohjaaja monistaa tarinoita niin, että puolet ryhmistä saavat toisen tarinan ja puolet ryhmistä saavat toisen tarinan. Jokaiselle ryhmälle jaetaan oma tarina ja ryhmän tarkoituksena on pohtia, mitä tilanteen jälkeen on tärkeä tehdä. Kun ryhmät ovat pohtineet tarinoitaan, käydään kummatkin tarinat yhteisesti läpi.



Kopioi osallistujille:

Case 1.

Lisa ja Alex ovat Alexin luona. Alexin vanhemmat eivät ole kotona ja pari on suunnitellut, että tänään he harrastavat seksiä. Lisa ja Alex ovat kokeilleet yhdyntää yhdessä jo aikaisemminkin ja kaikki meni mukavasti. Nyt on hankittu yksi kondomi ja juteltu, että seksiä voidaan harrastaa, jos se tuntuu hyvältä idealta. Pian on ilta ja tunnelma on rentoutunut ja mukava. Molemmilla on hyvä tunne toisistaan ja yhteisestä läheisyydestä. Lisa ja Alex haluavat harrastaa seksiä ja olla yhdynnässä. Kondomi otetaan esiin ja käyttöön. Alex ja Lisa ovat yhdynnässä ja yhtäkkiä Alex huomaa, että kondomi on hajonnut. Kondomista on jäänyt pelkkä rengas peniksen ympärille. Molemmat säikähtävät ja miettivät, mitä heidän pitää tehdä.

- Mistä Alex huomasi, että kondomi oli mennyt rikki?
- Mitä Alexin ja Lisan pitää tehdä?
- Miten seksitautitesteihin pääsee?
- Mikä on jälkiehkäisyn tarkoitus ja mistä sen voi hankkia?
- Miten kondomin hajoamisen voi estää?

Case 2.

Ruska on kotibileissä tuttavan luona. Bileissä on paljon porukkaa ja kaikki ovat juhlatunnelmissa. Ruskalla ja eräällä toisella juhlijalla on silmäpeiliä ja illan edetessä he hakeutuvat toistensa seuraan. He tanssivat yhdessä ja pikkuhiljaa myös suutelevat. Ilta on Ruskan mielestä tosi ihana ja hänellä on hauskaa. Kotibileet ovat loppuillaan ja uusi tuttavuus pyytää Ruskaa luokseen. Ruska lähtee mukaan hetken mielijohteesta. Tuttavan luona he suutelevat ja alkavat harrastaa molemminpuolista suuseksiä. Ruska kysyy, onko kumppanilla seksitautia ja kumppani kertoo, että ei hänellä ole mitään tautia. Aamulla Ruska soittaa ystävälleen ja kertoo mitä on tapahtunut. Ystävä ei voi uskoa, että Ruska on harrastanut suuseksiä ilman suojausta. Ruskaa hätäntyy ja miettii, mitä hänen nyt pitää tehdä.

- Miksi Ruskan ystävä ihmettelee tämän käytöstä?
- Mitä Ruskan olisi hyvä tehdä?
- Miten seksitautitesteihin pääsee?
- Miten seksitautitestiä pitää ottaa?
- Miten seksitauteja voi hoitaa?

Yhteiskunta, normit ja media

Yhteiskunta ja normit vaikuttavat yksilöiden elämässä ja yksilöiden suhteessa omaan seksuaalisuuteen ja suhteisiin muiden ihmisten kanssa. Normit kuvaavat sopivaa tai hyväksytyä tapaa olla nainen tai mies ja hyväksytyjä tapoja toteuttaa seksuaalisuutta ja elää suhteissa. Media näyttää kuvaa siitä, minkälainen on kaunis tai hyvännäköinen ja haluttu ihminen. Nuorten kanssa tulee käsitellä ja purkaa perheessä ja yhteiskunnassa ilmeneviä henkilökohtaisia tai ihmisten välisiä normeja ja arvoja. Normien purkaminen hyödyttää kaikkia yhteiskunnassa, koska sitä kautta kaikilla on vapaampaa olla oma itsensä ja tehdä omannäköisiä valintoja. Tämän osion harjoitusten tavoitteena on tunnistaa erilaisia elementtejä, jotka vaikuttavat ajatuksiin ja käsityksiin suhteista, seksuaalisuudesta ja seksistä.

34. Ketkä näkyvät kuvissa?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia yhteiskunnan asettamia normeja lehtien ja mainosten kuvaston kautta.

Aika: Noin 60 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Päivälehtiä ja aikakauslehtiä.

Ohje:

Päivälehtien kuvista pystyy päättelemään yhteiskunnan normatiivisuudesta monenlaisia asioita. Minkä ihmisryhmän asioita käsitellään? Ketkä ovat edustettuina kuvissa? Miltä asiantuntijat näyttävät? Mitä sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista he edustavat? Esitetäänkö vähemmistöjä muuten kuin silloin kun jutussa käsitellään vähemmistökysymyksiä? Millä tavalla vähemmistöön kuuluvia ihmisiä kuvataan? Minkä ihmisryhmien yhteiskunnalliset kysymykset nostetaan esiin ajankohtaisina ja tärkeinä kysymyksinä?

Ota lehti esiin ja katso! Harjoituksen avulla yhteiskunnallisia normeja on helppo tehdä näkyväksi yhdessä opiskelijoiden kanssa. Kiinnostava keskustelunaihe on myös miltä päivälehti näyttäisi, jos siinä kuvattaisiin tasapuolisesti kaikkien ihmisten elämää vähemmistö- tai enemmistöasemaan katsomatta. Pohtikaa yhdessä minkälaisia kuvia, kertomuksia ja asiantuntijoita silloin käytettäisiin.

- Voitte laskea kuinka monta kertaa materiaalissa esiintyvät seuraavat ihmiset. Voit täydentää listaa itse.
- Suomalainen feminiininen tyttö
- Keski-ikäinen maskuliininen mies
- Henkilö, jolla on näkyvä vamma
- Nuori arabi, joka näyttää iloiselta
- Ei-valkoinen homomies
- Heteromies, jolla on korkea yhteiskunnallinen asema
- Vanhempi tummaihoisen nainen
- Maahanmuuttajataustainen nuori

Yhdessä keskustellaan seuraavista asioista:

- Ketkä löytyivät ensimmäisenä? Miksi?
- Keitä oli vaikea löytää? Miksi?
- Pääsevätkö kuvatut henkilöt ääneen jutussa vai olivatko he vain kuvitusta?
- Minkä teemojen yhteydessä ihmisiä kuvattiin?

Jatkokysymyksiä

- Miten kuvia tulkittiin?
- Miten on mahdollista tietää, onko joku hetero vai homo?
- Mikä on feminiinistä vai maskuliinista?
- Kuka on suomalainen ja kuka maahanmuuttajataustainen?
- Miten eri ryhmiä kuvataan?

Vinkki: Saman harjoituksen avulla on oivallista tehdä näkyväksi myös oppikirjojen sisältämiä normeja.

(Älä oleta – Normit nurin! 2013)

35. Miten yhteiskunta ja eri kulttuurit määrittelevät seksuaalisuuttamme

Tarkoitus: Miettiä, kuinka paljon yhteiskunta vaikuttaa käsitykseemme seksuaalisuudesta.

Aika: Noin 60 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Kaksi isoa paperia jokaiselle pienryhmälle

! Tämä harjoitus on vaativa.

Ohje:

Jokainen viiden tai kuuden hengen ryhmä saa:

a) yhden ison palan paperia, joka on jaettu neljään osioon:

1. koti / perhe,
2. koulu,
3. uskonto / kirkko ja
4. ystävät

b) toisen ison palan paperia, joka on jaettu neljään osioon:

1. elokuvat ja televisio,
2. lehdet ja mainokset,
3. Internet ja sosiaalinen media ja
4. laki.

Jokainen ryhmä kirjoittaa jokaisen otsikon alle viestejä, odotuksia ja vaatimuksia, joita kyseinen taho esittää liittyen seksuaalisuuteen. Tämän jälkeen valmiit paperit ripustetaan seinälle kaikkien luettavaksi.

Jokainen ryhmä lukee kaikkien paperit ja yhdessä keskustellaan vastauksista. Keskustelun tarkoituksena on perustella ja pohtia omia ajatuksia, ei väheksyä muiden ajatuksia.

Keskustelun tukena voi käyttää seuraavia ajatuksia:

- Mitkä tekijät vaikuttavat eniten ja mitkä vähiten nuorten seksuaalisuuteen?
- Miten tiettyjen tahojen viestit vaikuttavat näkemykseemme esimerkiksi parisuhteista, perheistä, homoseksuaalisuudesta ja transsukupuolisuudesta?
- Vaihtelevatko näkemykset kulttuurien välillä?
- Vaihtelevatko viestit koti -otsikon alla perhekohtaisesti?
- Miten viestit ovat muuttuneet vuosien aikana?
- Millaisia viestit mahdollisesti olivat 50 vuotta sitten?
- Millaisia viestit voisivat olla 20 vuoden kuluttua?

(Mukaillen LAFA, *The Main Thread* 2004)

36. Seksi ja seksuaalisuus mainonnassa

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on oppia lukemaan mainoksia kriittisesti ja tunnistamaan mainoksissa esiintyviä seksuaalisia viestejä. Tarkoituksena on pohtia mainoksen tavoitetta ja miten tavoite pyritään saavuttamaan.

Aika: Noin 45 minuuttia.

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

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

- Mitä tuotetta mainoksessa myydään?
- Mitä tiedät tuotteesta mainoksen perusteella?
- Minkälainen sukupuolirooli mainoksessa tuodaan esille?
Kuvaile henkilöitä ja tunnelmaa, joka kuvasta välittyy?
- Mitä tietoa mainos antaa mainostettavasta tuotteesta? Mitä kuva tai viesti yrittää vakuuttaa kuluttajalle?
- Kun katsot mainosta, mitä mainos ”lupaa” tuotteen käyttäjälle?
- Miksi tämän tuotteen markkinoinnissa käytetään seksuaalisia viestejä?
Vaikuttaako mainoksen viesti sinusta tavoiteltavalta? Entä tarpeelliselta saavuttaa?

37. Milloin voin olla oma itseni?

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia yhteiskunnan asettamia normeja ja purkaa niitä.

Aika: Noin 60 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Paperia ja kyniä.

Ohje: Osallistujat jakautuvat pienryhmiin. Ohjaaja lukee yhden alla olevista väittämien kerrallaan ja nuoret pohtivat pienryhmissä väitettä. Osaan väittämistä ei ole yhtä oikeaa ratkaisua, vaan väittämiä on tarkoitus pohtia monipuolisesti eri näkökulmista.

- Jokainen voi itse puuttua koulussa kiusaamistilanteeseen.
- Suomi on muihin Pohjoismaihin verrattuna edelläkävijä seksuaalivähemmistöön kuuluvien ihmisten asemien parantamisessa.
- Eri maista lähtöisin olevat ihmiset voivat olla toimivassa parisuhteessa.
- Homo-sanan käyttö kielteisessä merkityksessä ei loukkaa homoseksuaaleja.
- Koulu on turvallinen paikka kaikille.
- Opettaja voi avoimesti tuoda esille oman seksuaalisen suuntautumisensa.
- Oppikirjojen kuvissa huomioidaan monipuolisesti erilaiset parisuhteet.
- On tärkeää, että henkilön sukupuolen voi määrittää ulkonäön perusteella.
- Seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyviä normeja (eli oletukset siitä, minkälaisia ihmiset ovat ja minkälaisia ihmisten tulisi olla) ei voida muuttaa, eikä niihin voi puuttua. Ne ovat luonnonlakeja.
- Kodin ja perheen asenteilla ja arvoilla on suuri vaikutus omiin asenteisiin, arvoihin ja käyttäytymiseen.

(Mukaillen Älä olet - Normit nurin! 2013)

38. Pornoplaneetta vs. todellinen planeetta

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on pohtia, miten porno eroaa todellisista seksitilanteista sekä tunnistaa ja purkaa sukupuolirooleja.

Aika: Noin 60 minuuttia.

Tarvittavat välineet: Liitutaulu, fläppitaulu tai muut soveltuva taulu, jolle voi kirjoittaa.

Ohje: Koko tehtävä voidaan käydä joko pienryhmissä tai isossa ryhmässä. Ohjaaja kirjoittaa taululle otsikot ”pornoplaneetta” ja ”todellinen planeetta”. Keskustelu aloitetaan kysymällä osallistujilta kysymyksiä pornoplaneetasta:

- Minkälaisia ihmisiä asuu pornoplaneetalla? Minkälaisia naisia ja minkälaisia miehiä siellä asuu?
- Miten he käyttäytyvät?
- Millaisia arvoja heillä on?
- Minkälaisia suhteita heillä on?
- Minkälaista vuorovaikutusta heillä on?
- Onko pornoplaneetalla sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvia ihmisiä? Minkälaisia henkilöitä he ovat?

Tämän jälkeen kysytään samat kysymykset liittyen todelliseen planeettaan ja keskustellaan pornon tarkoituksesta. Ohjaaja tuo esiin seuraavat näkökulmat:

- Porno on tehty kiihottamistarkoitukseen. Se ei kuvaa todellisia seksitilanteita, vaikka voikin sisältää elementtejä niistä. Pornosta voidaan hakea lisänautintoa seksuaalisuuteen yksin tai kumppanin kanssa.
- Pornossa esitetään erilaisia seksuaalisia fantasioita.
- Porno ei ole keino etsiä neuvoja tai tietoa turvallisesta seksistä tai ehkäisystä.
- Porno ei opasta, miten toimitaan todellisissa seksitilanteissa.
- Pornofilmit ovat kuvattuja, leikattuja ja editoituja teoksia, joissa käytetään erikoisefektejä, kuvakulmia ja leikkauskikkoja. Esimerkiksi erektio voidaan saada näyttämään erilaisin keinoin pitkäkestoisemmalta kuin mitä se todellisuudessa on (elokuvan leikkaus, lääkkeet, tauot jne.)
- Minkönlainen väkivalta tai pakottaminen seksuaalisiin tekoihin ei ole koskaan hyväksyttävää.
- Seksi perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja yhteiseen sopimukseen.

(Mukaiillen Poikien Talo ”Pornoplaneetta vs. todellinen planeetta”)

LÄHTEET

Federal Center For Health Education (BZgA) 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Valopaino Oy, Helsinki.

IPPF 2018. IPPF's Framework for Comprehensive Sexuality Education (CSE). Verkkajulkaisu http://ippf.org/w01.ippf.cloud.ec/sites/default/files/ippf_framework_for_comprehensive_sexuality_education.pdf.

Kontula, Osmo - Meriläinen, Henna 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöliitto, Vantaa.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (609/1986) 5§ 2018. Verkkosivu <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Laki%20naisten%20ja%20miesten%20v%C3%A4lises%C3%A4%20tasa-arvosta%20>.

Suomen perustuslaki (732/1999) 6§ 2 mom. 2018. Verkkosivu <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Suomen%20perustuslaki%20>.

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Kouluterveyskysely. Verkkosivu <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>.

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Seksuaalikasvatus. Verkkosivu https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus.

UNESCO 2018. International Technical Guidance on Sexuality Education. An evidence-informed approach. Unesco Education Sector.

WHO 2018. World Health Organization. Verkkosivu https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

Yhdenvertaisuuslaki 6 § 1 mom. 2018. Verkkosivu <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Yhdenvertaisuuslaki>.

Älä oletta – Normit nurin! 2013. Saarikoski, Atlas ja Kovero, Solja. Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry, Seta ry, Suomen Lukiolaisten Liitto SLL ry, Finlands Svenska Skolungdomsförbundet FSS rf. Seta ry 2013. Printon, Tallinn.

NÄKÖKULMIA -osion lähteet

Aapakallio, Johanna 2015. Kunniaan liittyvä väkivalta. Seksaalineuvonnan näkökulma. Sexpo-säätiö.

Aapakallio, Johanna 2017. Seksaalisuus yhteisöllisessä kulttuurissa – kunnian ja siveyden merkitys. Teoksessa Hanna Kiuru & Minna Strömberg-Jakka (toim.) Seksaalisuuden tabut suljetuissa yhteisöissä. EU: Unipress, 244-264.

Bourdieu, Pierre 1995. Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta. Joensuu: University press.

Hofstede, Gert & Hofstede Gert-Jan 2009. Cultures and Organizations. Software of the Mind. New York: McGraw-Hill.

Lehtonen, Jukka 2010. ”Kaikki kuvatkin on sellaisia”: isä, äiti ja lapsi” -heteronormatiivisuus eri koulutusasteilla. Teoksessa Suortamo, Markku – Tainio, Liisa – Ikävalko, Elina – Palmu, Tarja ja Tani, Sirpa (toim.). Sukupuoli ja tasa-arvo koulussa. PS-kustannus, Jyväskylä.

Lehtonen, Jukka 2013. Ei-heteroseksuaalisten nuorten toimijuus ammatillisessa koulutuksessa. Teoksessa **Brunila, Kristiina – Hakala, Katariina – Lahelma, Elina ja Teittinen, Antti** (toim.) 2013. Ammatillinen koulutus ja yhteiskunnalliset eronteot. Gaudeamus, Helsinki.



Jokaisella nuorella on oikeus saada monipuolista ja kaikki nuoret huomioivaa seksuaalikasvatusta!

Seksuaalikasvattajan käsikirja on opas jokaiselle seksuaalikasvatusta nuorten parissa tekeväälle ja siitä kiinnostuneelle ammattilaiselle. Oppaassa käydään läpi seksuaalikasvatuksen perusteita, sen määritelmää, tavoitteita ja keskeisiä lähtökohtia. Vieraillevat asiantuntijat syventävät näkökulmia hetero- ja sukupuolinormatiivisuudesta, pojat huomioivasta seksuaaliterveystyöstä, kulttuurisensitiivisestä ja antirasistisesta seksuaalikasvatustyöstä, vammaiset nuoret huomioivasta seksuaalikasvatuksesta sekä seksuaalisen kaltoinkohtelun tematiikasta. Lisäksi oppaassa esitellään monipuolisia toiminnallisia harjoituksia, jotka mahdollistavat inspiroivia keskusteluhetkiä nuorten kanssa. Harjoitukset on suunniteltu yläkouluikäisille ja nuorille aikuisille. Harjoitukset on jaoteltu kahdeksaan teemaan: Sinulle seksuaalikasvattaja, Yhteiset pelisäännöt, Seksuaalioikeudet, Murrosikä ja kehitys, Seksuaalisuus, Suhteet, Seksi, Seksitautien ja raskauden ehkäisy sekä Yhteiskunta, normit ja media. Toiminnalliset harjoitukset ottavat huomioon erilaiset oppimistyylit, vahvistavat nuoren luottamusta omiin kykyihinsä ja edistävät omatoimisuutta ja vuorovaikutustaitoja.



ISBN 978-952-5799-04-0