

lina Marjomaa

KEHITYSVAMMAISTEN AIKUISTEN SEKSUAALISUUDEN
TUKEMINEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
2017

KEHITYSVAMMAISTEN AIKUISTEN SEKSUAALISUUDEN TUKEMINEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

Marjomaa, Iina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Sivumäärä: 38
Liitteitä: 4

Asiasanat: kehitysvammaisuus, seksuaalisuus, seksuaaliterveys, ihmisoikeudet, seksuaalioikeudet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kehitysvammaisten aikuisten kanssa työskenteleville sosiaalialan ohjaajille työväline, jonka avulla heidän on helpompaa ottaa kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa puheeksi seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoutta kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista. Lisäksi kehitysvammaisille henkilöille haluttiin tarjota tietoa seksuaalisuuden toteuttamisesta ja siihen sopivista paikoista ja tilanteista. Tavoitteena oli lisätä myös omaa ammatillista tietämystä kehitysvammaisten seksuaalisuuden saralla. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Porin kaupungin Tynkäkujan asuntolan kanssa. Tynkäkujan asuntola tarjoaa ohjausta ja tukea itsenäisempään ja omatoimisempaan elämään kehitysvammaisille aikuisille.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka sisälsi teoriaperustan ja sen pohjalta syntyneen tuotoksen. Teoriaosuudessa käsiteltiin kehitysvammaisuutta, ihmisoikeuksia, seksuaalioikeuksia ja muita kehitysvammaisen aikuisen seksuaalisuudessa huomioitavia asioita sekä työntekijän roolia seksuaalisuuden tukemisessa. Opinnäytetyön toiminnalliseksi osuudeksi eli ohjaajien työvälineeksi muodostui opas, jossa käsitellään seksuaalisuuteen liittyviä teemoja selkokielellä. Oppaan teemojen pääpaino on seksuaalisuudessa, seksuaalioikeuksissa, itsetuntemuksessa, toisen ihmisen kohtaamisessa, seurustelussa ja parisuhteessa sekä ehkäisyssä ja hygieniassa. Lisäksi opas sisältää pohdintatehtäviä jokaisesta teemasta. Teemojen valinnassa mietittiin niiden hyödynnettävyyttä ja tarpeellisuutta Tynkäkujan asuntolan asiakkaiden kannalta.

Opasta arvioitiin ennen käyttöönottoa henkilökunnalle suunnatulla palautekyselyllä. Palautekyselyyn vastasi yksikön vastaavan ohjaajan lisäksi 5 asuntolan ohjaajaa. Opasta muokattiin vähäisten muutosehdotusten perusteella paremmin asuntolan tarvetta vastaavaksi. Saadun palautteen perusteella voidaan lisäksi arvioida, että opas vastaa laajuudeltaan ja selkeydeltään työelämän tarpeita. Oppaan tavoitteena on myös jatkossa toimia tehokkaana puheeksi ottamisen työvälineenä asuntolan seksuaaliohjauksessa.

SUPPORTING THE SEXUALITY OF MENTALLY DISABLED ADULTS IN A HOUSING UNIT

Marjomaa, Iina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

May 2017

Number of pages: 38

Appendices: 4

Keywords: mentally disabled, sexuality, sexual health, human rights, sexual rights

The purpose of this thesis was to produce a working method that people who work with mentally disabled people can use to bring up sexual issues. The aim of this thesis was to increase the awareness of sexuality and sexual rights of mentally disabled adults. The purpose was also to provide information for mentally disabled people about where and when they can fulfill their sexuality. The aim was also to increase my own occupational knowledge about sexuality of mentally disabled people. The thesis was conducted in co-operation with the City of Pori and the housing unit of Tynkäkuja. The housing unit of Tynkäkuja provides guidance and support for mentally disabled adults who want to live more independently.

The thesis was conducted as a functional study that contained outcome based on theoretical basis. The theoretical starting points of this thesis were mental disability, human rights, sexual rights, employee's role in sexual counseling, and other things that need to be considered in sexual counseling of mentally disabled adults. The functional part of this thesis formed to be a guide that includes sexuality themes written in plain language. The primary focus of the guide is in sexuality, sexual rights, self-knowledge, meeting another person, dating, relationships, birth control, and hygiene. The guide also includes reflection tasks on every theme. The themes were chosen according to the needs of the Tynkäkuja housing unit.

The guide was evaluated with a feedback questionnaire for employees before the introduction. The feedback questionnaire was responded by supervisor of the unit and five advisors. The guide was modified based on minor amendments to match the needs of the housing unit. According to the feedback received from the employees, it can also be estimated that the guide is extensive and clear and it responds to the needs of working life. The aim of the guide is to work as an effective working method in the housing unit's sexual counselling also in the future.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KEHITYSVAMMAISUUS JA IHMISOIKEUDET	7
3	KEHITYSVAMMAISUUS JA SEKSUAALIOIKEUDET	8
4	KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN SEKSUAALISUUDEN TUKEMISESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA	11
4.1	Seksuaalitietouden puute ja seksuaalinen haavoittuvuus	12
4.2	Poikkeava aistitoiminta ja seksuaalisuus.....	13
4.3	Seksuaalinen turhautuminen ja haastava käyttäytyminen.....	14
4.4	Muita kehitysvammaisen seksuaalisuuden erityispiirteitä.....	15
5	KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN SEKSUAALIOHJAUS OPPAAN AVULLA.....	16
5.1	Työntekijän rooli seksuaaliohjauksessa	17
5.2	Seksuaaliohjauksessa huomioitavia asioita	18
5.3	Seksuaaliohjauksen teemat	19
5.3.1	Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen	19
5.3.2	Itsetuntemus ja seksuaalinen identiteetti	20
5.3.3	Toisen ihmisen kohtaaminen	22
5.3.4	Seurustelu ja parisuhde	24
5.3.5	Ehkäisy ja henkilökohtainen hygienia	26
5.3.6	Muita teemoja	28
6	OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA OMA OPPIMINEN	30
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet.....	30
6.2	Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen	34
	LÄHTEET.....	37
	LIITTEET	

LIITE 1 *Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen* -opas

LIITE 2 Tynkäkujan asuntolan ohjaajille suunnattu palautekysely oppaasta

LIITE 3 Yleisiä ohjeita henkilökunnalle seksuaaliohjauksen tueksi

LIITE 4 Ohjeita henkilökunnalle seksuaaliohjaukseen oppaan avulla

1 JOHDANTO

Vaikka kehitysvammaisten seksuaalisuudesta on keskusteltu aktiivisesti jo 1970-luvulta lähtien, pidetään sitä edelleen vaikeasti puheeksi otettavana aiheena. Kehitysvammaisten henkilöiden seksuaalisuus voi jäädä kokonaan huomiotta siihen saakka, kunnes se aiheuttaa ympäristön näkökulmasta ongelmia, kuten haastavaa käyttäytymistä. Kehitysvammaisilla henkilöillä voi itselläänkin olla käsitys, etteivät seksuaalisuus ja seksuaalioikeudet koske heitä. Seksuaalioikeudet kuuluvat kuitenkin kaikille ja seksuaaliterveyden tulee olla jokaisen ihmisen perusoikeus. Jokaisen tulee saada tietoisesti itse päättää seksuaalisuuttaan koskevista asioista, kuten läheisten suhteiden solmimisesta. Tämän opinnäytetyön aiheiden käsittelyn ajankohtaisuutta ja tärkeyttä tukee vammaisten ihmisten oikeuksia koskeva YK:n yleissopimus, jonka Suomi on ratifioinut viime vuonna. (Ihmisoikeudet.netin www-sivut 2016; Ilmonen & Korhonen 2015, 6.)

Niin kuin muillakin ihmisillä, myös kehitysvammaisilla henkilöillä on seksuaalisia haluja ja toiveita. Heidän kohdallaan seksuaalisuuden ilmaisemisessa ja ihmissuhteiden luomisessa saattaa esiintyä tavallista useammin erityistä huomiota vaativia seikkoja, minkä vuoksi seksuaalisuutta onkin tärkeää käsitellä ja tukea. Kehitysvammaisen henkilön seksuaalisuuden tukeminen muun muassa vahvistaa hänen identiteettinsä kehittymistä positiiviseen suuntaan sekä mahdollistaa turvallisen ja tyydyttävän seksuaalisuuden toteuttamisen. Lisäksi seksuaaliohjaus antaa tietoa ja tukea toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Ihmisoikeudet.netin www-sivut 2016; Sihvonen 2007, 6.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Porin perusturvakeskuksen Tynkäkujan asuntolan kanssa. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat kyseisen asuntolan 24 asiakasta. Seksuaalisuuden, parisuhteen ja seurustelun, itsetun-

temuksen sekä ehkäisyn ja hygienian teemojen käsittelylle on asumisyksikössä tarvetta erityisesti nyt, kun Porin perusturvan kaksi seksuaalineuvojaa eivät enää toimi alueen asumisyksiköissä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on positiivisella ja kunnioittavalla lähestymistavalla käsitellä kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuutta ja helpottaa käsiteltävien teemojen puheeksi ottamista asumisyksikön arjessa. Lisäksi tavoitteena on selkokielen avulla lisätä kehitysvammaisten asumisyksikön asiakkaiden itsetuntemusta sekä saada heidät tietoisemmiksi seksuaalisuudestaan ja oikeuksistaan. Tavoitteena on myös antaa heille tietoa toisen ihmisen kohtaamisesta ja käytännönvinkkejä kiinnostuksen ilmaisemiseen. Myös seurusteluun ja parisuhteeseen liittyvää tietoa on mahdollista jakaa oppaan avulla. Oppaan tarkoituksena on parhaimmillaan toimia keskustelun avaajana ja puheeksi ottamisen helpottajana, kun keskustellaan seksuaalisuudesta kehitysvammaisen henkilön kanssa.

Pidän edellä mainittujen teemojen käsittelyä merkittävänä myös oman ammatillisen kasvuni kannalta. Sosiaalialan ammattilaisena minun on tärkeää osata tukea ja ohjata asiakasta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Läheisyyden, kosketuksen ja seksuaalisuuteen liittyvien tarpeiden tunnistaminen, sukupuoli-identiteetin tukeminen ja seksuaalisen hyvinvoinnin edistäminen sekä asiallisen tiedon tarjoaminen ja asiakkaiden ohjaaminen tarvittaessa asiantuntijapalvelujen piiriin ovat tärkeä osa sosionomin ammatillista osaamista. (Palonen-Munnukka 2009, 33.)

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA IHMISOIKEUDET

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan vaikeutta oppia ja ymmärtää asioita. Kehitysvamman aste vaihtelee vaikeasta kehitysvammasta lievään oppimisvaikeuteen. Kehitysvammaisella henkilöllä voi lisäksi olla monia lisävammoja, jotka saattavat vaikeuttaa liikkumista, kommunikointia ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Vaikka ihmisellä voi olla useampi kuin yksi vamma, kehitysvammaisuutta ei tule sekoittaa cp-vammaan tai liikuntavammoihin. Lisäksi on tärkeää muistaa, että kehitysvammaisuus rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista. Jokaisella kehitysvammaisella, niin kuin meillä muillakin, on erilaisia, yksilöllisiä taitoja ja vahvuuksia. (Kehitysvammaliiton www-sivut 2017.)

Kehitysvammaisuuden syitä on monia. Niitä voivat olla esimerkiksi häiriöt perintötekijöissä, odotusajan ongelmat, synnytyksen aikainen hapen puute, lapsuusiässä tapahtunut onnettomuus tai lapsuusiän sairaus. Monissa tapauksissa kehitysvammaisuuden syy jää yhä tuntemattomaksi. On tärkeää muistaa, että kehitysvammaisuus ei ole sairaus. Kehitysvammaisen henkilö tarvitsee usein kuitenkin muiden tukea, ohjausta ja apua, jotta eläminen yhteiskunnan tasa-arvoisena jäsenenä on mahdollista. Tarjoamalla tarpeenmukaista tukea ja ohjausta voidaan mahdollistaa myös kehitysvammaisten ihmisten ihmisoikeuksien toteutuminen. (Kehitysvammaliiton www-sivut 2017.)

Ihmisoikeudet ovat oikeuksia, jotka kuuluvat yhtäläisesti ja poikkeuksetta kaikille ihmisille. Ne kuuluvat jokaiselle ikään, sukupuoleen, rotuun, uskontoon, syntyperään, poliittiseen vakaumukseen tai muuhun mielipiteeseen, seksuaaliseen suuntautumiseen, sosioekonomiseen asemaan, vammaisuuteen tai terveydentilaan katsomatta. Ihmisoikeuksien tarkoituksena on taata ihmisarvoinen elämä jokaiselle ihmiselle. Ihmisoikeuksia ovat muun muassa oikeus elämään, työhön ja koulutukseen sekä riittävään elintasoon ja osallistumiseen. Lisäksi ihmisoikeudet ovat keskinäisriippuvaisia, jolloin yhden oikeuden parantaminen edistää myös toisten oikeuksien toteutumista. Jokaisella on oikeuksien lisäksi myös velvollisuus kunnioittaa muiden ihmisten ihmisoikeuksia. (Ilmonen & Korhonen 2015, 5.)

Ihmisoikeuksista säädetään kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa. Lisäksi YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen tarkoituksena on taata vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksien ja perusvapauksien toteutuminen sekä edistää vammaisten henkilöiden itsearvon kunnioittamista. Ihmisoikeudet pitävät sisällään myös seksuaalioikeudet. (Suomen YK-liiton www-sivut 2017.)

3 KEHITYSVAMMAISUUS JA SEKSUAALIOIKEUDET

Seksuaalioikeudet ovat johdettavissa yleisistä ihmisoikeuksista. Seksuaalioikeuksissa ihmisoikeuksia tulkitaan seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden näkökulmasta. Myös seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille. Ne ovat oikeuksia, joiden tavoitteena on suojata henkilön seksuaalista yksityisyyttä, koskemattomuutta ja hyvinvointia. Seksuaalioikeuksien toteutumisella on positiivisia vaikutuksia kehitysvammaisen henkilön hyvinvointiin ja tasapainoisen elämän toteutumiseen. Seksuaalioikeudet ja niiden toteutuminen muun muassa tukevat kehitysvammaisen henkilön identiteetin kehittymistä. Toteutuessaan seksuaalioikeudet mahdollistavat tasapainoisen kasvun ihmisenä, itselle oikeassa sukupuoliroolissa elämisen sekä seksuaalisuuden toteuttamisen tyydyttävällä ja turvallisella tavalla. Lisäksi seksuaalioikeuksien toteutuminen lisää ihmisten välistä tasa-arvoa. (Ilmonen & Korhonen 2015, 7-8; Sexpo -säätiön www-sivut 2017.)

Seksuaalioikeuksiin kuuluvat muun muassa oikeus suojella itseään, solmia suhteita ja avioitua sekä oikeus seksuaaliterveyspalveluihin ja -neuvontaan. Seksuaalioikeuksia ovat myös ihmisen oikeus yksityisyyteen ja tasa-arvoon sekä oikeus osallisuuteen ja vaikuttamiseen. Lisäksi seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan oikeutta päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaa seksuaalisuuttaan koskevista asioista. (Ilmonen & Korhonen 2015, 6-7.)

Oikeus omaan seksuaalisuuteen

Jokaisella on oikeus määritellä itse oma seksuaalisuutensa. Siihen liittyy oikeus itsenäisiin päätöksiin seksuaalisuuttaan ja sen toteuttamista koskevista asioista. Jokaisella on oikeus päättää omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan ja sukupuoliroolistaan. Seksuaalioikeudet takaavat jokaiselle myös oikeuden toteuttaa ja ilmaista seksuaalisuuttaan oman seksuaalisen suuntautumisensa mukaan. Jokaisella on lisäksi oikeus tulkita seksuaalisuuttaan omanlaisesti ja tulla huomioiduksi seksuaalisena yksilönä sekä päättää omaa kehoaan koskevista asioista. Oikeus omaan seksuaalisuuteen pitää sisällään seksuaalikäyttäytymisen lisäksi oikeuden valita kumppaninsa ja solmia ihmissuhteita oman seksuaalisen suuntautumisensa ja tahtonsa mukaan. Lisäksi jokaisella on oikeus turvalliseen ja tyydyttävään seksuaalielämään. Jokainen on myös oikeutettu itse päättämään haluaako olla seksuaalisesti aktiivinen. (Ilmonen & Korhonen 2015, 6; Sexpo -säätiön www-sivut 2017.)

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

Jokaisella ihmisellä on oikeus turvalliseen elämään ja fyysiseen koskemattomuuteen. Sen vuoksi jokaista tulee myös suojella seksuaaliselta hyväksikäytöltä ja väkivallalta. Kehitysvammaiset henkilöt ovat muita riippuvaisempia toisten ihmisten avusta, mikä on osasy s siihen, että he joutuvat valtaväestöä useammin seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi. Jokaisella on kuitenkin oikeus itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen loukkaamattomuuteen ja koskemattomuuteen sekä fyysiseen turvallisuuteen. Jokainen ihminen on oikeutettu päättämään itse omasta kehostaan ja hallitsemaan sitä vapaana kaikesta seksuaalisesta pakottamisesta ja väkivallasta. Lisäksi jokaisella on oikeus suojata itsensä sukupuolitaudeilta ja suunnittelemattomilta raskauksilta. Yhteiskunnan ja sen lainsäädännön tehtävänä on taata jokaiselle ihmiselle fyysinen koskemattomuus ja turvallinen elämä. (Ihmisoikeudet.netin www-sivut 2017; Korhonen & Mäkinen 2011, 38.)

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin ja -neuvontaan

Jokaisella ihmisellä on oikeus luottamuksellisiin seksuaaliterveyspalveluihin ja -neuvontaan. Seksuaaliterveys kattaa kaikki seksuaalisuuteen liittyvät terveysasiat. Niitä ovat muun muassa mahdollisuus käyttää ehkäisymenetelmiä sekä

saada tarvittaessa tietoa ja apua sukupuolitautilien ehkäisyyn ja hoitoon. Seksuaaliterveys on osa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Seksuaaliterveyspalveluilla ja osaavalla seksuaalineuvonnalla voidaan tukea kehitysvammaisia henkilöitä tietoiseen ja itsenäiseen päätöksentekoon seksuaalielämänsä liittyvissä asioissa. Jokaisella ihmisellä tulee olla oikeus tehdä vapaita ja vastuullisia päätöksiä esimerkiksi ehkäisystään. Hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista, kunnioittavaa ja syrjimätöntä asennetta seksuaalisuutta ja sukupuolisuhteita kohtaan. (Korhonen, Lipsanen & Yli-Räisänen 2009, 5.)

Oikeus yksityisyyteen ja tasa-arvoon

Jokaisella ihmisellä on oikeus yksityisyydensuojaan, jota muiden tulee kunnioittaa. Kehitysvammaisen henkilön mahdollisuutta yksityisyyteen saattavat rajoittaa fyysiset tilat etenkin silloin, kun hän asuu vanhempiansa luona tai asumisyksikössä. Tällöin on tärkeää kunnioittaa henkilön omaa tilaa esimerkiksi mahdollistamalla lukittavat ovet ja koputtamalla oveen ennen huoneeseen menoa. Kehitysvammaisen henkilön yksityisyyteen voi vaikuttaa myös riippuvuus toisen ihmisen päivittäisestä avusta. Asumisyksikössä asuva henkilö tarvitsee usein apua ja ohjausta myös seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa, kuten seksuaalisuuden toteuttamisessa. Myös tällöin henkilökunnalla on ehdoton vaitiolovelvollisuus, joka osaltaan parantaa asiakkaan yksityisyyttä. Lisäksi asiakkaalle nimetty omaohjaaja turvaa yksityisyyttä, sillä silloin asiakkaalla on mahdollisuus puhua intiimeistäkin asioista aina saman henkilön kanssa. (Korhonen & Mäkinen 2011, 36–37.)

Oikeus osallistua ja vaikuttaa

Tasa-arvoisessa yhteiskunnassa jokaisella on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan toimintaan ja seksuaalisuuteen liittyvään päätöksentekoon. Ihmisen tulee voida vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla. Lisäksi hänellä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa niin omien kuin muidenkin seksuaalioikeuksien toteutumiseen. Oikeus puolustaa seksuaalioikeuksiaan tulee taata lailla. (Ihmisoikeudet.netin www-sivut 2017.)

Yleisestikin seksuaalioikeuksien lähtökohtana pidetään tasa-arvoista yhteiskuntaa, jossa jokaisella on yhtäläiset oikeudet ja vastuut sekä mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan toimintaan. Palvelut ja tietomateriaalit tulisi suunnitella ja tarjota niin, että niistä hyötyisivät myös vähemmistöryhmät. Tämä tarkoittaa kehitysvammaisten henkilöiden kohdalla usein sitä, että tietoa on tarjottava selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla, kuten selkokielellä ja kuvien avulla. Tasa-arvoisuudella ei kuitenkaan pyritä siihen, että kaikki olisivat samanlaisia, vaan tasa-arvoisessa yhteiskunnassa on tilaa myös erilaisuudelle. Jokaisen tulisi saada äänensä kuuluviin ilman pelkoa syrjinnästä, leimautumisesta tai väkivallasta. Tavoitteena on yhteiskunta, jossa seksuaalioikeudet mahdollistavat sen, että jokainen voi itse määrittää seksuaalisuutensa ja toteuttaa sitä haluumallaan, mutta samalla muiden oikeudet kunnioittavalla tavalla. (Ilmonen & Korhonen 2015, 36–37.)

4 KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN SEKSUAALISUUDEN TUKEMISESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Seksuaalinen kehitys on osa ihmisen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä eikä sitä sen vuoksi voida irrottaa erilleen muusta kehityksestä. Kehitysvammaisen henkilön seksuaalinen kehitys on yleensä samanlaista kuin muillakin ihmisillä. Hän käy läpi samat seksuaalisen kehityksen vaiheet, vaikka kehitys voikin vammasta johtuen olla viivästynyttä. Aikuisella kehitysvammaisella on yleensä aikuisen seksuaaliset tarpeet, vaikka oppimisen ja ymmärtämisen alueella esiintyisikin haasteita. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n www-sivut 2017.)

Vaikka kehitysvammaisuus ei koskaan ole este seksuaalisuudelle ja sen toteuttamiselle, vaikuttavat monet asiat siihen, miten kehitysvammaisen henkilö kokee oman seksuaalisuutensa ja ilmentää sitä. Kehitysvammaisen asiakkaan kohdalla voi esiintyä esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvää tiedon puutetta, seksuaalista haavoittuvuutta, poikkeavaa aistitoimintaa sekä seksuaalista turhautumista ja haastavaa käyttäytymistä. Vaikka tässä on mainittu joitakin kehitysvammaisten henkilöiden seksuaalisuuden saralla mahdollisesti ilmeneviä

erityispiirteitä, tulee muistaa, että jokainen ihminen on oma yksilönsä. Myös seksuaalisuus on kokemuksellinen asia. Erityisen tärkeää on tutustua jokaisen asiakkaan henkilökohtaisiin haasteisiin ja vahvuuksiin, jotta myös seksuaaliohjaus toteutuisi mahdollisimman yksilöllisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Palonen-Munnukka 2009, 42.)

4.1 Seksuaalitietouden puute ja seksuaalinen haavoittuvuus

Kehitysvammainen henkilö voi muita useammin jäädä seksuaaliterveyspalveluiden ja -ohjauksen ulkopuolelle. Tällöin kehitysvammainen henkilö ei välttämättä ole tietoinen oman seksuaalisuutensa toteuttamisen mahdollisuuksista. Asianmukainen tieto mahdollistaakin tasapainoisen ja turvallisen seksuaalisuudesta nauttimisen. Lisäksi se vähentää seksuaalisuuteen liittyviä pelkoja. Jotta kehitysvammainen aikuinen voi muodostaa kuvan omasta seksuaalisuudestaan, tulee hänen saada asianmukaista ja riittävää tietoa aiheesta. Tieto seksuaalisuuden monimuotoisuudesta mahdollistaa sen, että henkilö voi löytää itselle sopivat tavat olla seksuaalinen ja ilmaista sitä. Näin ihmisen toiveet omasta seksuaalisuudestaan ja niiden toteuttaminen kohtaavat paremmin. Seksuaaliohjauksen avulla annettava asiallinen tieto lisää siis myös asiakkaan seksuaalista tyytyväisyyttä. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 19.)

Seksuaalisuuteen liittyvään tiedon puutteeseen liittyy usein myös omien seksuaalioikeuksien heikko tunteminen. Jos kehitysvammainen henkilö ei tunne seksuaalioikeuksiaan, on hän herkemmin seksuaalisesti haavoittuvassa asemassa. Seksuaalinen haavoittuvuus lisää myös alttiutta joutua seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi. Lisäksi kehitysvammaisilla henkilöillä voi esiintyä vaikeuksia oman tahdon ymmärtämisessä ja ilmaisemisessa sekä seksuaalisuuteen liittyvässä päätöksenteossa, jolloin he voivat olla alttiimpia seksuaaliselle hyväksikäytölle. Myös ihmissuhteiden ja läheisyyden kaipuu voi olla altistava tekijä hyväksikäytölle. Seksuaaliseen haavoittuvuuteen vaikuttaa usein myös heikko itsetunto, minkä vuoksi itsetunnon tukeminen eri yhteyksissä on erittäin tärkeää. Osaavan seksuaaliohjauksen avulla voidaan ehkäistä hyväksikäyttöä

muun muassa varmistamalla, että kehitysvammaisen henkilö on tietoinen seksuaalioikeuksistaan. Erityisen tärkeää on varmistua, että asiakas on tietoinen siitä, että seksuaaliseen kanssakäymiseen vaaditaan aina molempien osapuolten suostumus. Myös kehitysvammaisen henkilö tarvitsee tietoa, jotta hän voi tehdä vastuullisia ja itsenäisiä päätöksiä seksuaalielämänsä liittyen. Turvallisella ja myönteisellä ilmapiirillä voidaan ehkäistä kehitysvammaisten ihmisten seksuaalista haavoittumista ja seksuaalista hyväksikäyttöä. (Korhonen & Mäkinen 2011, 40; Palonen-Munnukka 2009, 39.)

4.2 Poikkeava aistitoiminta ja seksuaalisuus

Ihminen saa aistiensa kautta viestejä seksuaalisista tuntemuksista sekä pohjan seksuaalisille ajatuksilleen ja fantasioilleen. Koska seksuaalinen nautinto yksin tai yhdessä toisen ihmisen kanssa välittyy aistien avulla, ovat aistit ja niiden toimivuus merkittävässä roolissa, kun tavoitteena on saavuttaa seksuaalista mielihyvää. Kaikille maailma ei aistimuksiltaan kuitenkaan näyttäydy samanlaisena. Kun aivot ja keskushermosto käsittelevät ihmisen saamia aistimuksia poikkeuksellisesti, puhutaan aistiherkkyyksistä. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 118.)

Kehitysvammaisilla henkilöillä voi esiintyä muita yleisemmin aistien yli- ja aliherkkyksiä. Yliherkkyys on aistitoiminnan liian tehokasta toimintaa, jolloin henkilö kokee aistimukset liiallisen voimakkaina. Aistialiherkkydessä aistit sen sijaan toimivat aliherkkästi eli aistimuksia tulee liian vähän. Erityisesti tuntoaistin herkkyydet voivat vaikuttaa seksuaalisuuden toteuttamiseen ja ihmisuhteisiin muun muassa sen kautta, millaisesta kosketuksesta henkilö pitää. Aistiherkkä ihminen voi esimerkiksi vältellä toisen ihmisen kosketusta tai vastaavasti hakea tietynlaista kosketusta liiallisesti. Tuntoaistin aliherkkyys sukupuolielinten alueella voi seksiä harrastaessa johtaa liian koviin otteisiin ja aiheuttaa sitä kautta esimerkiksi ihovaurioita. Aistien yli- ja aliherkkydet eivät kuitenkaan saa estää seksuaalisuudesta nauttimista. Jokaisen tulee saada toteuttaa seksuaalisuuttaan sillä mielellä ja keholla, joka hänellä on. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 11–12; Sihvonen 2007, 18–19.)

Aistiherkkyyksien myötä kehitysvammaisen henkilö voi tuntea myös seksuaalista haluttomuutta tai tarvetta toteuttaa seksuaalisuuttaan voimakkaasti. Haluttomuutta ja seksuaalisuuden toteuttamisen voimakasta tarvetta voi kuitenkin esiintyä myös kehitysvammaisilla henkilöillä, joilla ei ole varsinaista aistien yli- tai aliherkkyttä. Myös haluttomuus on yksilöllistä ja se voi johtua monista eri syistä. Lisäksi seksuaalinen halu on muuttuva tila, eli se voi vaihdella ajan ja elämäntilanteiden mukaan. Haluttomuudessa voi myös olla kyse parisuhteen osapuolten halujen laadullisesta tai määrällisestä eriparisuudesta. Ongelmaksi haluttomuus muodostuu parisuhteessa silloin, kun sen ajatellaan johtuvan rakkauden puutteesta tai loppumisesta. Tällöin on tärkeää pystyä keskustelemaan parisuhteen osapuolten kanssa siitä, mistä haluttomuus voi mahdollisesti johtua. Haluttomuutta kokevalta osapuolelta voidaan esimerkiksi kysyä, onko seksuaalista haluttomuutta ilmennyt ennenkin, ja onko se ollut pitkäkestoisista. Lisäksi voidaan pohtia seksin tärkeyttä parisuhteessa. Voi myös olla syytä miettiä, onko parisuhteen molemmilla osapuolilla hallussa tiedot, taidot ja mahdollisuudet toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan tyydyttävällä ja sopivalla tavalla. (Apter, Väisälä & Kaimola 2006, 245.)

4.3 Seksuaalinen turhautuminen ja haastava käyttäytyminen

Kun kehitysvammaisella henkilöllä ei ole keinoja seksuaalisten tarpeidensa tyydyttämisen, voi hänellä esiintyä seksuaalista turhautumista. Tiedot tyydyttämisen keinoista voivat olla puutteelliset esimerkiksi heikon seksuaalikasvatuksen ja -ohjauksen seurauksena. Seksuaalinen turhautuminen voi pahimmillaan purkautua haastavana käyttäytymisenä, kuten seksuaalisena häirintänä, aggressiivisuutena tai muuna häiriökäyttäytymisenä. Seksuaalisen tyydyttämättömyyden aiheuttama turhautuminen voi purkautua myös itsensä vahingoittamisena, jolloin vahingoittaminen tapahtuu usein genitaalialueella. Seksuaalista turhautumista ja haastavaa käyttäytymistä voidaan kuitenkin ehkäistä ja jopa poistaa osaavalla ja riittävällä seksuaaliohjauksella. (Sihvonen 2007, 21.)

Kehitysvammaisten kanssa työskentelevien on tärkeää tarjota asiakkaille mahdollisuuksia toteuttaa seksuaalisuuttaan ja ehkäistä sitä kautta haastavaa käyttäytymistä. Esimerkiksi itsetyydytystilanteessa asiakas ohjataan toteuttamaan sitä tarkoitukselle sopivaan paikkaan, kuten omaan huoneeseen. Riippuen kehitysvammaisesta henkilöstä hänet voidaan ohjata sinne joko sanallisesti, kuvallisesti tai konkreettisesti. Asiakkaan kanssa on tärkeää opetella myös itsekontrollin keinoja. Lisäksi häntä on hyvä muistuttaa ihmisten henkilökohtaisista rajavyöhykkeistä ja siitä, että jokaisella on oikeus omaan kehoonsa. Työntekijän tulee lisäksi avustaa asiakasta seksuaalisuuteen liittyvien tunteiden nimeämisessä ja tunnistamisessa. Seksuaalista turhautumista voidaan ehkäistä, kun kehitysvammaisen henkilö oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan, ja toteuttamaan seksuaalisuuttaan itselle sopivalla ja sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Palonen-Munnukka 2009, 70–71.)

Mikäli seksuaalinen turhautuminen aiheuttaa kehitysvammaiselle henkilölle itsellensä sekä hänen ympäristölleen isompia ongelmia, kannattaa arkeen lisätä myös mielekästä tekemistä ja asiakasta kiinnostavia asioita. Kun työntekijät sitoutuvat lisäämään mielekkyyttä asiakkaan arkeen, voidaan sitä kautta löytää asiakkaan itsensä ja hänen ympäristönsä kannalta sopivat tavat toteuttaa seksuaalisuutta. Seksuaalista turhautumista ehkäisemällä voidaan siis edistää myös sujuvan arjen toteutumista. (Palonen-Munnukka 2009, 68–69.)

4.4 Muita kehitysvammaisen seksuaalisuuden erityispiirteitä

Muita kehitysvammaisen henkilön seksuaalisuuden ilmaisemiseen liittyviä erityispiirteitä voivat olla muun muassa vaikeudet omien tunteiden ilmaisemisessa ja käsittelyssä. Tunnetiloja voidaan kuitenkin käydä yhdessä asiakkaan kanssa läpi hyödyntämällä esimerkiksi kommunikointikuvia. Lisäksi kehitysvammaisella henkilöllä voi ilmetä haasteita itsensä hyväksymisessä ja omaan viehätysvoimaansa luottamisessa, mikä näkyy ulospäin usein huonona itsetuntona. Selkiytymätön tai haavoittunut minäkuva tai sukupuoli-identiteetti voivat estää seksuaalisuudesta nauttimisen. Lisäksi kehitysvammaisella henkilöllä saattaa olla negatiivisia kokemuksia ja kuvitelmia seksuaalisuudestaan ja

sen toteuttamisesta. Myös torjutuksi tulemisen pelko ja mahdolliset liikkumisen esteet voivat aiheuttaa haasteita esimerkiksi uusien ihmissuhteiden solmimisessa. (Hyvönen 2010, 6.)

Myös sosiaaliset olosuhteet voivat vaikuttaa kehitysvammaisen henkilön seksuaalisuuden toteutumiseen. Sen vuoksi on tärkeää esimerkiksi järjestää asumisyksikössä asuvalle henkilölle mahdollisuus omaan rauhaan ja tarvittaessa huomioida hänen tarpeensa tavata kumppaniaan myös intiimisti. Lisäksi ihmissuhteiden syntymisen mahdollistamiseksi on tärkeää järjestää tapahtumia, joissa kehitysvammaiset henkilöt voivat tavata toisiaan. Myös kehitysvammaisen henkilön lähipiiriin kuuluvien ihmisten asenteet vaikuttavat kehitysvammaisen seksuaalisuuden tunnistamiseen ja toteutumiseen. Esimerkiksi kehitysvammaisen henkilön vanhempien, asumisyksikön työntekijöiden tai muun lähipiiriin negatiivinen suhtautuminen kehitysvammaisen henkilön seksuaalisuuteen vaikuttaa siihen haitallisesti. Positiivisella suhtautumisella sen sijaan on myönteisiä vaikutuksia. Mitä enemmän myös kehitysvammaisten seksuaalisuudesta puhutaan avoimesti, sitä tehokkaammin voidaan kehittää asenneilmastoa positiivisempaan suuntaan. (Palonen-Munnukka 2009, 41–42.)

5 KEHITYSVAMMAISEN AIKUISEN SEKSUAALIOHJAUS OPPAAN AVULLA

Erilaisten työvälineiden ja -menetelmien avulla voidaan mahdollistaa kehitysvammaisille suunnattu monipuolinen ja osaava seksuaaliohjaus. Tämän opin näytetyön tarkoituksena on tarjota kehitysvammaisten kanssa työskenteleville seksuaaliohjaukseen avuksi työväline, joka on toteutettu selkokielisen *Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen* -oppaan muodossa. Vaikka opas on kirjoitettu selkokielellä ja se jaetaan jokaiselle asuntolan asiakkaalle, on tärkeää painottaa, ettei tarkoituksena ole asiakkaiden itsenäinen seksuaalisuuteen liittyvien asioiden läpikäyminen. Asuntolan työntekijöiden vastuulla on toteuttaa seksuaaliohjausta opasta apuna käyttäen. Lisäksi oppaan laajuuden vuoksi työntekijän on tärkeää muistaa, ettei tarkoituksena ole käydä asiakkaan kanssa kerralla läpi kaikkia oppaan teemoja. Tarkoituksena on käydä oppaan aiheita läpi

siinä järjestyksessä ja sen verran kerrallaan kuin asiakkaasta ja ohjaajasta tuntuu seksuaaliohjaustilanteessa sopivalta.

Tähän lukuun on koottu joitakin asioita, jotka työntekijän on hyvä ottaa huomioon suunnitellessaan seksuaaliohjauksen toteuttamista oppaan avulla. Lisäksi luvussa käsitellään yleisiä seksuaaliohjauksessa huomioitavia asioita sekä työntekijän roolia ohjaustilanteessa.

5.1 Työntekijän rooli seksuaaliohjauksessa

Jokaisen kehitysvammaisten kanssa työskentelevän perusosaamiseen tulee kuulua myös seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ohjaaminen. Esimerkiksi asumisyksikössä asuvien kehitysvammaisten seksuaaliohjauksesta vastaavat asumisyksikön työntekijät. Seksuaaliohjauksesta voidaan puhua silloin, kun keskustelee ja antaa tietoa seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyvistä asioista. Seksuaaliohjauksen avulla voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä seksuaalisuuteen liittyvien pulmien ja väärin käsitysten syntymistä ja kasaantumista. Asiakkaan seksuaalisuudesta keskusteltaessa työntekijän on tärkeää olla arvostava ja avoin. Seksuaalisuudesta kannattaa puhua rehellisesti ja oikeilla termeillä. Näin voidaan vahvistaa asiakkaan käsitystä siitä, että seksuaalisuus on tärkeä ja luonnollinen asia. Työntekijän on tärkeää pohtia itsenäisesti myös omaa käsitystään seksuaalisuudesta, sillä sen avulla hän voi helpommin ymmärtää myös muiden erilaista tapaa tulkita seksuaalisuutta. Lisäksi läpikäymällä omaa seksuaalisuuttaan ja siihen liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita työntekijä voi vahvistaa omaa identiteettiään ja ammattitaitoaan. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 10–11.)

Kehitysvammaisen henkilö voi ilmaista toiveensa keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista myös ilmein ja elein, jolloin työntekijältä vaaditaan erityistä herkkyyttä tunnistaa asiakkaan halukkuus keskustelulle. Työntekijän tulee lisäksi muistaa, että asiakkaalla on oikeus itse päättää, kenen kanssa keskustele seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Tärkeää on myös huomioida

ehdoton luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus seksuaaliohjauksessa. Lisäksi on hyvä muistaa, että seksuaaliohjauksessa voidaan tarvita pitkäkestoistakin neuvontaa ja ohjausta. (Hannula 2016, 33.)

Työntekijällä on siis merkittävä rooli asumisyksikössä asuvan kehitysvammaisen henkilön seksuaalisuuden tukijana. Nykyään monet ammattilaiset ymmärtävätkin seksuaaliohjauksen merkityksen asiakastyössä. Lisäksi aiheesta on saatavilla materiaalia ja koulutusta niille, jotka kokevat epävarmuutta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ohjaamisen. Myös erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät työvälineet ja -menetelmät toimivat hyvänä apuna seksuaaliohjauksessa ja puheeksi ottamisessa. (Hannula 2016, 32.)

5.2 Seksuaaliohjauksessa huomioitavia asioita

Kehitysvammaiselle henkilölle - niin kuin meille muillekin - on tärkeää saada keskustella seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyvistä asioista. Seksuaaliohjauksen avulla voidaan mahdollistaa kehitysvammaisen henkilön oikeus olla seksuaalinen sekä saada siihen liittyvää tietoa ja keskustelutukea. Seksuaaliohjauksen tulee perustua ihmis- ja seksuaalioikeuksiin sekä positiiviseen käsitykseen seksuaalisuudesta. Rehellisen tiedon tarjoaminen tuo turvaa asiakkaalle. Lisäksi ammattimaisen seksuaaliohjauksen avulla voidaan parantaa asiakkaan ja hänen ympärillään olevien elämänlaatua ja hyvinvointia. (Hannula 2016, 32.)

Kehitysvammaiselle henkilölle annettavassa seksuaaliohjauksessa on tärkeää huomioida asiakkaan ikätaso sekä yksilölliset tiedot, taidot ja oppimisen taso. Työntekijä suunnittelee seksuaaliohjauksen ja toteuttaa sen asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja kykyjen mukaan. Yleensä kehitysvammaisten seksuaaliohjauksessa asioita kannattaa kuitenkin lähestyä ja käsitellä käytännönläheisesti. Erityisesti autismin kirjon henkilöiden kohdalla työntekijän on lisäksi tärkeää muistaa, ettei puhu asioista kielikuvilla, sillä autismin kirjon henkilö voi ajatella kielikuvat hyvin konkreettisesti. Yleisestikin selkeä kieli ja mahdollisten

kommunikointia tukevien menetelmien käyttö varmistaa sen, että asiakas ymmärtää käsiteltävät asiat eikä hänen tarvitse jäädä pohtimaan jo mahdollisesti ennestään askarruttaneita asioita. Lisäksi käsiteltävät asiat voi olla syytä pilkkoa ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. Myös toistojen määrään ja asioiden kertaamiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Lisäksi asiakkaalle tulee antaa riittävästi aikaa asioiden sisäistämiseen. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 10–11.)

5.3 Seksuaaliohjauksen teemat

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneeseen oppaaseen on koottu teemoja, jotka on hyvä ottaa huomioon seksuaaliohjausta suunniteltaessa ja toteutettaessa. Oppaan avulla sekä työntekijän että asiakkaan on helpompaa ottaa seksuaalisuuteen liittyviä asioita puheeksi. Oppaan teemojen pääpaino on seksuaalisuudessa ja sen toteuttamisessa, itsetuntemuksessa, toisen ihmisen kohtaamisessa, seurustelussa ja parisuhteessa sekä ehkäisyssä ja henkilökohtaisessa hygieniassa. Näiden teemojen lisäksi on kuitenkin aina tärkeää suunnitella seksuaaliohjaus yksilöllisesti vastaamaan asiakkaan senhetkisiä tarpeita. Asiakkaalta kysymällä ja itse havainnoimalla ammattilainen saa tietoa asiakkaalle ajankohtaisista seksuaalisuuden teemoista. Niin asiakkaan kuin ammattilaisenkin kannattaa rohkeasti ottaa puheeksi seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Lisäksi asiakas ja työntekijä voivat yhdessä hakea tietoa asiakasta askarruttaviin kysymyksiin.

5.3.1 Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen

Seksuaalisuuden saatetaan usein ajatella olevan pelkkää seksiä eli seksuaalista toimintaa. Seksuaalisuus ja seksi käsitteinä voidaan kuitenkin erottaa ajatteleamalla, että seksuaalisuus on se, mitä olemme ja seksi sitä, mitä teemme. Vaikka seksi liittyy oleellisesti seksuaalisuuteen, on seksuaalisuus kuitenkin paljon enemmän kuin pelkkää seksiä. Jokainen ihminen on seksuaalinen. Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus ja olennainen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa. Seksuaalisuus käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin

ja sukupuolirollit sekä seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, tunteet, asenteet, uskomukset, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen sekä sukupuolirollit ja ihmissuhteet. Seksuaalisuuden kokeminen on kuitenkin yksilöllistä, eivätkä kaikki ihmiset koe edellä mainittuja seksuaalisuuden ulottuvuuksia. (Terveystieteiden tutkimuslaitoksen www-sivut 2017.)

Seksuaalisuuden moninaisen määritelmän vuoksi seksuaaliohjauksessa on tärkeää painottaa asiakkaalle, että seksuaalisuus on hyvin kokemuksellinen asia. Vain kehitysvammaisen henkilö itse voi määritellä oman seksuaalisuutensa ja sen, mitä se hänelle tarkoittaa. Seksuaaliohjauksessa on hyvä käydä asiakkaan kanssa yhdessä läpi seksuaalisuuteen liittyviä käsitteitä ja asiakkaan pohjatietoja seksuaalisuudesta. Lisäksi työntekijän kannattaa korostaa aiheen myönteisyyttä. Koska seksuaalisuus on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja identiteettiä, on sen tukeminen erittäin tärkeää. Jokaiselle ihmiselle tulee mahdollistaa seksuaalisten tarpeiden toteuttaminen ja seksuaalisuuden ilmaiseminen itselle sopivalla ja ympäristön kannalta hyväksyttävällä tavalla. Seksuaalisuuden tukeminen auttaa kehitysvammaista henkilöä hänen oman seksuaalisuutensa löytymisessä sekä itsetuntemuksen ja seksuaalisen identiteetin kehittymisessä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 6-9; 24.)

5.3.2 Itsetuntemus ja seksuaalinen identiteetti

Seksuaalinen identiteetti muuttuu ihmisen elämän aikana, ja sen voidaan ajatella olevan hyvä silloin, kun se tuntuu elämäntilanteeseen sopivalta. Seksuaaliohjauksessa on hyvä muistuttaa kehitysvammaista asiakasta siitä, että seksuaalisuus ja seksuaalinen identiteetti vaihtelevat ja muuttuvat eri aikakausina. Nämä muutokset ovat luonnollisia ja tarpeellisia ihmiselle. Myönteisen seksuaalisen identiteetin rakentumisen kannalta on tärkeää, että kehitysvammaisen henkilö tuntee kehonsa omakseen ja myös kunnioittaa sitä. Ihmisen on tärkeää toteuttaa omia seksuaalisia käsityksiään ja toiveitaan itsestään ja kehostaan. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 22.)

Kun asiakkaan kanssa keskustellaan seksuaalisesta identiteetistä ja itsetuntemuksesta, voidaan keskustelu aloittaa eri kehonosien nimeämisellä ja omaan kehoon tutustumisella. Tällöin asiakas saa itse kertoa, mitä nimityksiä käyttää kehonosistaan. Lisäksi työntekijä voi tarvittaessa selventää, missä mikäkin kehonosa sijaitsee. Myös esimerkiksi hierontapalloja käyttämällä voidaan paikallistaa kehonosia ja lisätä oman kehon tuntemusta. Lisäksi asiakkaalta voidaan kysyä miltä omasta kehostaan ja ajatuksistaan nauttiminen hänestä tuntuu. Kehitysvammaisen henkilö saattaa ajatella, ettei omasta kehostaan nauttiminen ole sallittua tai sopivaa. Tällöin työntekijän onkin tärkeää tukea asiakasta seksuaalisuuden ilmaisemiseen oman kehon kautta, ja osoittaa seksuaalisuuden toteuttamiseen sopivat paikat ja ajankohdat. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 21–22.)

Kehitysvammaiselle asiakkaalle on lisäksi tärkeää painottaa oman itsensä ja kehonsa kunnioittamista. Perustana toisilta vaadittavalle kunnioitukselle on itsensä ja oman seksuaalisuutensa kunnioittaminen. Itseään väheksyvä ihminen altistuu herkemmin hyväksikäytölle. Seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuminen vaikeuttaa tai voi jopa estää kehitysvammaisen henkilön seksuaalisen identiteetin kehittymisen. Oman itsensä kunnioittamisen lisäksi asiakasta on tärkeää muistuttaa, että myös muiden ihmisten seksuaali-identiteettiä tulee aina kunnioittaa. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 22.)

Seksuaalisen identiteetin löytyminen ja vahvistaminen edistävät kehitysvammaisen henkilön seksuaalista tyytyväisyyttä. Ihmisen seksuaalista identiteettiä voidaan vahvistaa kaikissa elämänvaiheissa ja siitä on mahdollista löytää loputtomiin uusia myönteisiä puolia. Työntekijä voi seksuaaliohjauksen avulla auttaa asiakkaan seksuaalisen identiteetin hahmottumista ja sitä kautta mahdollistaa yksilön seksuaalioikeuksia kunnioittavan elämän. Kun asiakkaalle selkiytyy oma seksuaalinen identiteetti, on hänen helpompaa löytää oma paikkansa muiden joukossa. Lisäksi kun tuntee itsensä, on helpompaa kohdata toinen ihminen. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 22.)

5.3.3 Toisen ihmisen kohtaaminen

Kun ihmisellä on hyvä itsetuntemus, on hänen helpompaa myös huomata ja arvostaa muita. Lisäksi ihminen, jolla on terve itsetunto vetää toisia ihmisiä puoleensa. Toisiin ihmisiin tutustuminen ja ihmissuhteiden luominen ovat ihmisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeitä. Ihmisen itsetunto vahvistuu, kun hän saa olla kanssakäymisissä toisten ihmisten kanssa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että myös tässä suhteessa ihmiset ovat yksilöitä. Sosiaaliseen toimintaan osallistumisen tarve vaihtelee ihmisestä ja elämäntilanteesta riippuen. Kehitysvammaista asiakasta kannattaa kuitenkin kannustaa kanssakäymisiin ja vuorovaikutustilanteisiin, sillä sosiaalisuutta ja sosiaalisia taitoja on mahdollista oppia vielä aikuisenakin, vaikkei niitä luonnostaan hallitsisikaan. (Oksanen 2013–2015, 43–48.)

Seksuaaliohjausta toteutettaessa kehitysvammaiselle henkilölle kannattaa kertoa vinkkejä ja ohjeita, joiden avulla hänen on helpompaa tutustua toisiin ihmisiin. Asiakasta on hyvä motivoida keskustelun aloittamiseen uuden ihmisen kanssa. Mikäli kehitysvammaisen henkilö on kovin ujo kohdatessaan uuden ihmisen, kannattaa häntä muistuttaa siitä, että usein myös toinen osapuoli jännittää keskustelun aloittamista. Rohkea keskustelun aloittaminen saattaa kuitenkin ajan kuluessa parhaimmillaan johtaa uuden ihmissuhteen syntyymiseen. Lisäksi kehitysvammaista henkilöä voi ohjeistaa konkreettisesti valitsemaan keskustelun aloitukseen jonkin yleisen puheenaiheen tai uutisen. Asiakasta kannattaa myös muistuttaa siitä, että yksityisistä asioista on sopivampaa keskustella tutun kuin uuden ihmisen kanssa. (Oksanen 2013–2015, 50.)

Seksuaaliohjauksessa on tärkeää keskustella myös jokaisen ihmisen henkilökohtaisista rajoista ja itsemääräämisoikeudesta. Jokaisella on oikeus päättää, kuinka lähelle päästää toisen ihmisen, ja kenen antaa koskettaa omaa kehoaan. Kehitysvammaiselle henkilölle on hyvä kertoa, että hänellä on ehdoton oikeus yksityisyyteen ja omaan tahtoon. Lisäksi on tärkeää keskustella niistä alueista, jotka ovat ihmisen kehossa erityisen yksityisiä. Näin voidaan ehkäistä kehitysvammaisen henkilön joutumista seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi sekä vähentää mahdollista ei-toivottua käyttäytymistä. Seksuaaliohjauksessa

voidaan konkreettisesti käydä läpi, että uuteen ihmiseen tutustuttaessa on hyvä muistaa pitää vähintään käsivarren mittainen etäisyys. Lisäksi tuntemattomampaa ihmistä on sopivaa koskettaa vain olkapäähän ja käteen. Usein uuteen ihmiseen tutustuttaessa ei toista kannata koskettaa kuin kätellessä. Lisäksi henkilökohtaisista rajoista keskusteltaessa seksuaaliohjauksessa kannattaa hyödyntää ihmisen kehoa esittäviä kuvia, joiden avulla voidaan konkretisoida henkilökohtaisia rajoja. Yksityisyydestä ja rajoista keskusteltaessa asiakasta on hyvä myös muistuttaa, että ihmissuhteen edetessä esimerkiksi parisuhteen tasolle omasta ja toisen ihmisen kehosta saa ja on suotavaakin nauttia. Parisuhteessa myös yksityisyyden rajat ovat erilaiset, ja toinen ihminen päästetään lähemmäksi. Omista ja toisten rajoista sekä itsemääräämisoikeudesta kertomalla voidaan mahdollistaa asiakkaalle seksuaalioikeudet huomioiva ja tyydyttävä seksuaalielämä. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 22–23.)

Seksuaaliohjaukseen kannattaa sisällyttää myös keskustelua siitä, minkälaisissa tilanteissa kehitysvammaisen henkilö voi osoittaa toiselle ihmiselle myötätuntoa ja lohdutusta. Useille myötätunnon osoittaminen tulee luonnostaan, mutta erityisesti autismin kirjon henkilöillä empatian tunnistamisessa ja osoittamisessa voi ilmetä haasteita. Asiakkaalle kannattaa kertoa konkreettisia esimerkkejä tilanteista, joissa voi osoittaa toiselle ihmiselle myötätuntoa. Asiakkaalle voidaan kertoa, että lohdutuksen ja empatian osoittamisen tarpeen eli esimerkiksi surullisuuden tai pettymyksen tunteet voi tunnistaa muun muassa toisen ihmisen ilmeistä ja eleistä. Mikäli asiakkaan on vaikeaa tunnistaa eri tunnetiloja, voidaan niiden tunnistamista harjoitella esimerkiksi kuvien avulla. Lisäksi yhdessä asiakkaan kanssa voidaan harjoitella, miten empatiaa voi osoittaa tuttujen, puolittujen ja tuntemattomien kohdalla. Kehitysvammaiselle henkilölle kannattaa kertoa myös empatian ja lohdutuksen osoittamisen hyivistä puolista. Osoittaessaan myötätuntoa toiselle ihmiselle myötätunnon osoittaja saa toisen tuntemaan hyvää oloa. Lisäksi myötätuntoinen käytös auttaa kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa ja vahvistaa heidän ihmissuhdettaan. (Oksanen 2013–2015, 46.)

Toisen ihmisen kohtaamista ja sosiaalisia taitoja harjoittelemalla kehitysvammaiselle henkilölle mahdollistetaan ihmissuhteiden luominen ja vahvistaminen. Kun asiakas oppii osoittamaan kiinnostusta toista henkilöä ja tälle tärkeitä asioita kohtaan, voidaan saavuttaa vahvojakin ystävyyssuhteita. Parhaimmillaan ystävyyssuhde voi myöhemmin syventyä seurusteluksi ja parisuhteeksi. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 28.)

5.3.4 Seurustelu ja parisuhde

Kun seksuaaliohjauksen teemaksi valitaan seurustelu ja parisuhde, kannattaa asiakkaan kanssa keskustella heti aluksi siitä, miten hän itse määrittää kyseiset termit. On tärkeää muistaa, että jokaisella ihmisellä on oikeus itse päättää, mitä seurustelu hänelle tarkoittaa. Se, mikä toiselle on seurustelua, voi toisen mielestä näyttää vain ystävyyssuhteelta. Esimerkiksi joillekin voi riittää parisuhteen määrittelyksi se, että viettää silloin tällöin aikaa yhdessä. Jokaisen omaa määritelmää seurustelusta ja parisuhteesta on tärkeää kunnioittaa. (Oksanen 2013–2015, 70.)

Yleinen määritelmä seurustelulle on, että seurustelusuhteesta on kyse silloin, kun kaksi toisistaan romanttisessa mielessä pitävää ihmistä tapaa toisiaan säännöllisesti. Tapailun voidaan ajatella muuttuvan parisuhteeksi siinä vaiheessa, kun molemmat osapuolet ovat sitä mieltä, että kyseessä on seurustelusuhde eivätkä kumpikaan tapaa muita. Poikkeuksena tästä kuitenkin on tilanne, jossa parisuhteen osapuolet ovat sopineet, että suhde on niin sanotusti avoin, jolloin suhteen osapuolilla on mahdollisuus tapailua ja harrastaa seksiä myös muiden ihmisten kanssa. Näistä parisuhteen asioista jokaisen parin on kuitenkin keskusteltava ja sovittava yhdessä. Tarvittaessa asiakkaan ja hänen kumppaninsa kanssa voidaan myös sopia, että he osallistuvat seksuaaliohjaukseen yhdessä, jolloin parisuhteen asioista keskustellaan ohjaajan läsnä ollessa. (Oksanen 2013–2015, 70.)

Kehitysvammaisen asiakkaan kanssa kannattaa keskustella muistakin asioista, joista hänen on seurustelukumppaninsa kanssa hyvä sopia. Parisuhteessa keskusteltavia asioita ovat muun muassa yhdessä vietettävän ajan määrittäminen. Yksilöllisesti joku voi haluta viettää kumppaninsa kanssa aikaa päivittäin tai kerran viikossa, mutta toiselle riittäisi harvemminkin. Tärkeää olisi löytää myös tässä asiassa molempia osapuolia tyydyttävä ratkaisu. Lisäksi kannattaa muistuttaa asiakasta keskustelemaan kumppaninsa kanssa siitä, minkälaisesta kosketuksesta kummatkin osapuolet pitävät. Tässä kohtaa tulee huomioida erityisesti mahdolliset aistien yli- ja aliherkkyydet. Jollekin tavanomainen hellä kosketus voi olla sietämätöntä, kun taas toinen voi toivoa nimenomaan hellää kosketusta tietylle alueelle. Myös kosketukseen liittyvät asiat ovat yksilöllisiä ja niistä on syytä jokaisen parin keskustella yhdessä. (Oksanen 2013–2015, 70.)

Kehitysvammaista asiakasta on tärkeää muistuttaa myös parisuhteen ulkopuolisista ihmissuhteista. Jokaisella on oikeus seurustelun aikainakin ilman kumppaniaan viettää aikaa myös ystäviensä ja perheensä kanssa. Lisäksi kummankin osapuolen harrastukset ja oma aika on tärkeää huomioida parisuhteen aikana. Oman ajan antamiseen liittyy myös kumppaniinsa luottaminen. Liiallisella omistushalulla ja mustasukkaisuudella on yleensä vain negatiivisia vaikutuksia parisuhteen laatuun. Tervettä mustasukkaisuutta sen sijaan voidaan ajatella olevan oman kumppaninsa tekemisistä kiinnostuminen ja välittäminen, mutta samalla tilan antaminen. Kehitysvammaiselle henkilölle kannattaa lisäksi kertoa rehellisyyden merkityksestä parisuhteen kommunikoinnissa. On kuitenkin hyvä muistuttaa asiakasta siitä, että asiat voi sanoa monella tapaa, eikä rehellisyyden ole tarkoitus satuttaa toista. Lisäksi myös tässä yhteydessä kannattaa keskustella oikeuksista, joita molemmilla parisuhteen osapuolilla on. Asiakkaalle on tärkeää painottaa, että molemmilla on oikeus mielipiteisiinsä eikä toista saa suhteessa painostaa mitenkään. Lisäksi kumppaniaan kunnioittavasti edellinen seurustelusuhde on lopetettava ennen kuin on sopivaa alkaa tapailemaan ketään muuta. Myös parisuhteen toisella osapuolella on oikeus päättää suhde, vaikka se itsestä tuntuisikin pahalta. (Oksanen 2013–2015, 71.)

Seksuaaliohjauksessa kannattaa käsitellä myös erilaisia parisuhteita, kuten hetero-, homo- ja lesboparisuhteita. Asiakkaalle on tärkeää painottaa, että jokainen pari saa itse päättää, minkälainen parisuhdemalli heille sopii parhaiten. Jokaisen parin keskinäinen rakkaus on yhtä arvokasta riippumatta suhteen osapuolten seksuaalisista suuntautumisista tai parisuhdemallista. Lisäksi seksuaaliohjauksessa kannattaa puhua siitä, että on myös suhteita, joissa seksin harrastaminen ei ole kummallekaan osapuolelle tärkeä osa suhdetta. Usein seksi on kuitenkin oleellinen osa parisuhdetta, joten myös suhteen seksuaalisesta aktiivisuudesta tulee parin keskustella ja sopia yhdessä. Mikäli pari sopii, että heidän suhteeseensa kuuluu seksuaalinen toiminta, on heille tarjottava tietoa eri ehkäisyvaihtoehdoista ja tarvittaessa ohjattava sopivan ehkäisymenetelmän valinnassa. (Oksanen 2013–2015, 73.)

5.3.5 Ehkäisy ja henkilökohtainen hygienia

Seksuaaliohjauksessa on tärkeää puhua myös ehkäisystä, vaikka asiakas ei olisikaan vakinaisessa parisuhteessa. Ehkäisystä keskusteltaessa voidaan puhua esimerkiksi sen merkityksestä seksuaaliterveydelle sekä eri ehkäisyvaihtoehdoista. Asiakkaalle on tärkeää kertoa, että ehkäisyn tarkoitus on suojata suunnittelemattomilta raskauksilta ja sukupuolitaudeilta. Tällöin kannattaa myös painottaa, että kondomi on *ainoa* ehkäisymenetelmä, joka suojaa sukupuolitaudeilta. Muita ehkäisymenetelmiä ovat naisten kondomi, yhdistelmäehkäisypillerit, minipillerit, hormoni- ja kuparikierukka, ehkäisyrenkas, ehkäisy-sylaastari, ehkäisykapseli, pessaari, sterilointi ja jälkiehkäisypilleri. Kaikki ehkäisymenetelmät eivät kuitenkaan sovellu kaikille, vaan jokaisen ehkäisy on suunniteltava yksilöllisesti. Ehkäisyn valinnassa kannattaa kääntyä myös terveydenalan ammattilaisten puoleen, ja monet ehkäisymenetelmät vaativatkin lääkärissä käyntiä. (RFSU:n [www-sivut](#) 2017.)

Seksuaaliohjauksessa asiakasta kannattaa muistuttaa myös siitä, että suhteen molemmat osapuolet ovat vastuussa ehkäisystä ja siitä huolehtimisesta. Lisäksi seksuaaliohjaukseen on hyvä sisällyttää konkreettiset harjoitukset liit-

tyen ehkäisyn käyttöön. Esimerkiksi kondomin käyttöä voidaan harjoitella ostamalla kondomeja, avaamalla kondomipakkaus oikeaoppisesti sekä käymällä läpi, miten kondomi asetetaan paikoilleen. Erilaisten ehkäisyn käyttöön liittyvien harjoitusten ja keskustelujen avulla voidaan lisätä vastuullisuutta ja asiakkaan osallisuutta omaan ehkäisyyn liittyvässä päätöksenteossa ja ehkäisystä huolehtimisessa. (Oksanen 2013–2015, 94–95.)

Osaksi seksuaaliohjausta kannattaa ottaa myös henkilökohtainen hygienia ja siitä huolehtiminen. Asiakkaan kanssa on hyvä keskustella hygienian merkityksestä. Hygieniasta huolehtimalla voidaan muun muassa estää epäpuhtauksien ja tulehdusten syntymistä. Lisäksi hygieniasta huolehtimisella on merkitystä myös sosiaalisten tilanteiden ja uusien ihmissuhteiden syntymisessä. Puhdasta ja siistiä ihmistä on muiden mukavampi lähestyä. Asiakkaan kanssa on hyvä käydä myös läpi, mitä hygienianhoito konkreettisesti pitää sisällään. Peseytymisen lisäksi hygienian hoidossa tulee muistaa muun muassa kynsien leikkaaminen, korvien puhtaudesta huolehtiminen, hampaiden harjaus, paranaajo ja tarvittaessa ihon rasvaus. Peseytymiseen kuuluu hiusten ja koko kehon ihon pesemisen lisäksi intiimialueiden puhtaudesta huolehtiminen. Intiimihygienian hoito on erityisen tärkeää, sillä sen avulla voidaan ennaltaehkäistä tulehdusten syntymistä. Siitä huolehtiminen on aina tärkeää, mutta on erityisen perusteltua silloin, kun henkilö on suhteessa, jossa harrastetaan seksiä. (Oksanen 2013–2015, 80.)

Mikäli asiakkaalla on vaikeuksia muistaa hygienian huolehtimiseen liittyviä asioita, voidaan hänelle suunnitella esimerkiksi päiväohjelma, johon on merkitty päivän aikana tehtävät hygienian hoitoon liittyvät toimet. Ohjelmasta asiakas voi rastittaa yli kohdat, jotka on tehnyt. Myös kommunikointikuvia kannattaa hyödyntää, kun ohjataan asiakasta oikeaoppiseen hygienianhoitoon. Lisäksi on tärkeää varmistaa, että kehitysvammainen henkilö on tietoinen, missä järjestyksessä esimerkiksi suihkussa peseytyminen on hygieenisintä suorittaa. Asiakkaalle voidaan tehdä numeroitu ja tarvittaessa kuvitettu ohje peseytymisjärjestyksestä. Myös hygienianhoidossa ohjeistamisessa kannattaa miettiä, mitä ilmaisia ihmisen kehonosista käyttää. Kehitysvammaiselle henkilölle esimerkiksi sana alapää voi tarkoittaa varpaita. Yleensä paras tapa on käyttää

asioista niiden oikeita nimiä. Lisäksi asiakkaan kanssa voidaan yhdessä sopia kehonosille ilmaisia, joita käytetään seksuaaliohjauksessa. (Oksanen, Hritsu & Martonen-Kankaanpää 2016, 22–23.)

5.3.6 Muita teemoja

Seksuaaliohjaustilanteet on aina syytä suunnitella asiakkaan yksilöllisiä tarpeita vastaaviksi. Vaikka *Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen* -oppaaseen on koottu tietyt seksuaalisuuden teemat, on seksuaaliohjauksessa tärkeää huomioida myös muut asiakkaalle ajankohtaiset seksuaalisuuden aiheet ja osa-alueet. Oppaan avulla myös muista kuin siinä käsitellyistä seksuaalisuuden teemoista voidaan päästä avoimemmin keskustelemaan asiakkaan kanssa. Asiakkaalta itseltään kannattaa kysyä, mitkä seksuaalisuuteen liittyvät aiheet häntä kiinnostavat, ja mistä aiheista hän haluaisi saada lisää tietoa. Asiakkaan tahdosta ja tilanteesta riippuen seksuaaliohjaukseen voidaan valita teemaksi esimerkiksi kihlautuminen ja avioliiton solmiminen, seksuaalinen haluttomuus tai seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö. Myös murrosikä, vaihdevuodet, raskaus tai vanhemmuus voivat toimia seksuaaliohjauksen aiheina. On tärkeää muistaa, että myös näiden teemojen kohdalla seksuaaliohjaus tulee aina suunnitella ja toteuttaa yksilöllisesti.

Mikäli asiakkaana on vaihdevuosi-ikäinen henkilö, kannattaa hänen kanssaan keskustella siitä, mitä muutoksia vaihdevuodet saavat aikaan ihmisen kehossa. Naisilla kenties merkittävin muutos vaihdevuosi-ikässä on kuukautisten poisjäänti. Vaihdevuosiin liittyvät muut fyysiset muutokset ovat yleensä voimakkaimmillaan noin vuoden sisällä kuukautisten poisjäännistä. Fyysisiä oireita voivat olla muun muassa ärtyneisyys, masennus, päänsärky, unettomuus, hikoilu ja niin sanotut kuumat aallot sekä muistivaikeudet, painonnousu ja seksuaalinen haluttomuus. Myös kehitysvammaisen vaihdevuosi-ikäisen asiakkaan kanssa on erityisen tärkeää varmistua siitä, ettei hänen itsearvotuksensa laske vaihdevuosien ja kehossa tapahtuvien fyysisten muutosten myötä. Naisten vaihdevuosien lisäksi on tärkeää muistaa miesten ikääntymisen mukana tuomat seksuaaliset muutokset. Vaikka miehillä ei tavallisesti ole

varsinaisia vaihdevuosisoireita, myös heidän kohdallaan fysiologiset reaktiot, kuten erektion, siemensyöksyn ja orgasmin saaminen hidastuvat. Myös näistä on tärkeää keskustella vaihdevuosi-ikäisen kehitysvammaisen asiakkaan kanssa. (Ilmonen & Karanka 2001, 125.)

Myös murrosikäisen asiakkaan kanssa kannattaa keskustella kehossa tapahtuvista muutoksista. Murrosiän mukanaan tuomia muutoksia ovat muun muassa pituuskasvun kiihtyminen, sukupuolielinten kehittyminen, karvojen kasvu, finniin ilmestyminen sekä miehillä äänenmurros ja naisilla rintojen kasvu. Murrosikään liittyy naisilla lisäksi oleellisesti kuukautisten alkaminen, jolloin asiakas voi tarvita konkreettistakin apua ja ohjausta esimerkiksi kuukautissuojien valinnassa ja käytössä. (Ilmonen & Karanka 2001, 91.)

Murrosiässä tapahtuvien fyysisten muutosten seurauksena ihmisestä tulee sukukypsä eli lisääntymiskykyinen. Raskaus ja siihen liittyen synnytys ja raskauden keskeytys sekä vanhemmuus ovat seksuaalisuuteen liittyviä aiheita, jotka voidaan tarvittaessa ottaa osaksi seksuaaliohjausta. Asiakkaan kanssa voidaan esimerkiksi ehkäisy -teeman yhteydessä keskustella myös raskaudesta ja vanhemmuudesta. Raskaus ja vanhemmuus ovat erityisesti kehitysvammatyössä vaikeita aiheita, sillä monilla kehitysvammaisilla esiintyy haasteita jo itsestään huolehtimisessa, jolloin myös lapsesta huolehtiminen voi olla hyvin haastavaa. Kehitysvammaiset vanhemmat tarvitsevatkin usein muita enemmän ulkopuolista apua ja tukea lapsenhoidossa. Tästä huolimatta jokaisella on oikeus vanhemmuuteen ja perhesuunnitteluun. Kehitysvammaisen henkilön tulee saada ajatustensa tueksi asianmukaista tietoa raskaudesta ja vanhemmuudesta. Lapsesta haaveilevalle asiakkaalle on tärkeää kertoa suuresta vastuusta, jonka lapsi tuo tullessaan. Lisäksi kannattaa kertoa konkreettisista esimerkeistä arkielämästä lapsen kanssa sekä mahdollisista haasteista ja muuttuvista tilanteista lapsen hoidossa. Mitään täydellistä ohjetta tai neuvoa esimerkiksi lapsen ruokarytmistä tai vaipanvaihdoista ei voida antaa, sillä tilanteet ovat muuttuvia ja lapset hyvin yksilöllisiä. Lisäksi on tärkeää painottaa, että vanhempi on lapsestaan vastuussa ympäri vuorokauden. Lapsenhankinnassa on ensisijaisesti ajateltava lapsen etua eikä lasta tulisi koskaan hankkia vain

hetken mielijohteesta. Myös taloudellinen tilanne tulee ottaa huomioon lapsenhankintaa suunniteltaessa. (Oksanen 2013–2015, 105–106.)

Seksuaaliohjauksessa voi ajankohtaiseksi teemaksi nousta myös raskauden keskeytyminen tai keskeyttäminen. Raskaus voi mennä kesken itsestään, eli nainen saa keskenmenon tai raskaus voidaan tarkoituksellisesti ja vapaaehtoisesti keskeyttää, jolloin kyseessä on abortti. Abortissa kohdusta poistetaan alkio tai sikiö. Toimenpiteen tekee lääkäri ja se tulisi tehdä viimeistään 12. raskausviikolla. Myös raskauden keskeyttämistä tulee harkita tarkoin. Se on kuitenkin usein perusteltua silloin, kun raskaana olevan henkilön elämäntilanne on huono johtuen esimerkiksi taloudellisista tai terveydellisistä syistä. Kuitenkin myös raskauteen ja vanhemmuuteen liittyvät asiat ovat eri ihmisillä erilaisia ja niitä tulisi tarkastella seksuaaliohjauksessa yksilöllisesti ja asiakkaan tarpeita vastaavasti. (Ilmonen & Karanka 2001, 153.)

Edellä mainittujen teemojen lisäksi on paljon tärkeitä seksuaalisuuden osa-alueita, jotka sosiaalialan ammattilaisen tulee tarvittaessa huomioida seksuaaliohjauksessa. Työntekijän tulee suunnitella ja toteuttaa seksuaaliohjaus aina asiakkaan tarpeet ja teeman ajankohtaisuus huomioiden. Seksuaalisuuden eri teemoja käsittelemällä ja tämän opinnäytetyön toiminnallista osuutta eli *Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen* -opasta hyödyntämällä voidaan edistää avointa ja rakentavaa ilmapiiriä liittyen kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuuteen.

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA OMA OPPIMINEN

6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka eri vaiheita voidaan kuvata konstruktivistisen mallin avulla. Konstruktivistisen mallin vaiheita ovat *aloitusvaihe*, *suunnitteluvaihe*, *esivaihe*, *työstövaihe*, *tarkistusvaihe*, *viimeistelyvaihe* ja *valmis tuotos*. (Salonen 2013, 16.)

Aloitus- eli ideavaihe pitää sisällään kehittämistarpeen, alustavan kehittämis-tehtävän, toimintaympäristön ja toimijat. Tämän opinnäytetyön idea lähti käytännön työssä ja teoriaopintojen aikana tehdyistä huomioista, joiden mukaan kehitysvammaisten seksuaalisuus osana kokonaisvaltaista hyvinvointia saate-taan usein unohtaa sosiaalialan koulutusvaiheessa ja käytännön ohjaus-työssä. Erityisesti huomio kiinnittyi työntekijöiden käytössä olevien selkeiden seksuaaliohjausmenetelmien ja työvälineiden vähäisyyteen. Kehittämistar-peen arvioinnissa kiinnitettiin huomiota seksuaalisuuden tukemisen tarpee-seen kehitysvammaisten asumispalveluissa. Opinnäytetyön toimintaympäris-tönä toimi Porin kaupungin Tynkäkujan asuntola ja toimijoina asuntolan henki-lökunta. Tynkäkujan asuntolassa nähtiin, että seksuaalisuuteen liittyvien asioi-den puheeksi ottaminen asiakkaiden kanssa on asuntolassa tarpeellista ja ajankohtaista. Jo aloitusvaiheessa seksuaalisuuteen liittyvät aiheet pyrittiin ra-jaamaan seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen, itsetuntemukseen, toisen ih-misen kohtaamiseen, seurusteluun ja parisuhteeseen sekä ehkäisyyn ja hy-gieniaan. (Salonen 2013, 17.)

Aloitusvaiheen jälkeen opinnäytetyöprosessissa siirryttiin *suunnitteluvaihee-seen*. Suunnitteluvaiheessa työstettiin kirjallinen suunnitelma eli opinnäytetyö-suunnitelma, johon kirjattiin opinnäytetyön tavoitteet, toteutustapa, työn vai-heet ja toimijat. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on alusta asti ollut lisätä so-siaalialan ammattilaisten ja kehitysvammaisten asiakkaiden tietoisuutta sek-suaalisuudesta ja sen toteuttamisesta. Lisäksi tarkoituksena oli positiivisella ja kunnioittavalla lähestymistavalla käsitellä kehitysvammaisten aikuisten seksu-aalisuutta ja helpottaa käsiteltävien teemojen puheeksi ottamista asumisyksi-kön arjessa. Toteutustavaksi muodostui opas, jossa seksuaalisuuden teemoja käsitellään selkokielen ja kuvien avulla. Toteutustavan valikoitumisen myötä tavoitteeksi asetettiin vielä välittömän ja käytännöllisen hyödyn saavuttaminen. Suunnitteluvaiheessa myös toimijoiden eli Tynkäkujan asuntolan henkilökun-nan rooli vahvistui. Henkilökunnan tehtäväksi suunniteltiin jäävän oppaan hyö-dynnettävyys ja käyttö seksuaaliohjauksessa. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen jälkeen tulee kenttätyöskentelyn *esivaihe*, jossa opinnäytetyön tekijät siirtyvät toimintaympäristöön eli siihen ympäristöön, jossa työskentely tapahtuu. Tässä opinnäytetyöprosessissa ei tapahtunut varsinaista siirtymistä toimintaympäristöön, sillä toimin ympäristössä opiskelijan roolissa ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista ja prosessin aikana. Lisäksi myöhemmässä vaiheessa toimin asuntolassa työntekijänä. Teinkin tiivistä yhteistyötä toimintaympäristön ja sen toimijoiden kanssa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Esivaiheeseen liittyen kävimme yhdessä Tynkäkujan asuntolan henkilökunnan kanssa läpi opinnäytetyösuunnitelman ja siihen kirjatut työn tavoitteet, vaiheet, toteutustavan ja aikataulun. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyöprosessissa esivaihetta seuraa *työstövaihe*. Työstövaiheessa opinnäytetyötä ja sen toiminnallista osuutta työstetään käytännössä kohti suunniteltuja tavoitteita. Työstövaihe on usein opinnäytetyöprosessin vaativin ja pisin vaihe – niin myös tässä opinnäytetyössä. (Salonen 2013, 18.) Työstövaihe piti sisällään opinnäytetyön teoriaosuuden sekä toiminnallisen osuuden eli oppaan työstämisen. Työstövaiheen alussa hankittiin materiaalia ja aineistoa työn tueksi. Aineisto koostui eri teoksista, lehdistä, esitteistä, oppaista ja internetsivustoista. Materiaalin keräämisen jälkeen alkoi opinnäytetyön kirjoittaminen ja oppaan tuottaminen. Oppaassa kiinnitettiin alusta asti erityistä huomiota sen ulkoasun ja sisällön selkeyteen sekä teemojen valintaan. Koska oppaan tarkoituksena on antaa tietoa kehitysvammaisille asiakkaille, jotka hallitsevat lukemisen, valittiin oppaan kirjoituskieleksi selkokieli. Oppaassa hyödynnettiin lisäksi kuvia tuomaan selkeyttä ja lisäämään asioiden ymmärrettävyyttä. Tässä oppaassa päädyttiin käyttämään ARASAAC -kuvia, mutta yhtä hyvin voidaan käyttää esimerkiksi piirroskuvia, Sclera -kuvia, viittomakuvia tai Mulberry -kuvia. Selkokielen ja kuvien lisäksi oppaan ulkoasussa kiinnitettiin huomiota värien ja muiden selkeyttä tuovien elementtien käyttöön. Oppaassa käsitellyt teemat värikoodattiin eli jokaiselle teemalle valittiin oma värinsä. Lisäksi sisällysluettelosta pyrittiin tekemään selkeä, ja asioiden löytämistä oppaasta helpotettiin suurikokoisilla sivunumeroilla. Lisäksi oppaan teksti ja kuvat aseteltiin sivuille selkeästi ja riittävän suurina kirjaimina käyttäen. Kuvien käytössä on myös huomioitu, ettei niitä ole liikaa yhdellä sivulla. Oppaan sivut on muutenkin pidetty siisteinä ja selkeinä ja niiltä on karsittu pois kaikki ylimääräinen.

Oppaan selkeyden lisäksi myös sen houkuttelevaan ulkonäköön kiinnitettiin työstövaiheessa huomiota. Myös oppaan nimeämisessä pyrittiin ytimekkyyteen ja selkeyteen, joten oppaan nimeksi valikoitui *Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen*.

Konstruktivistisessa mallissa työstövaiheen jälkeen siirrytään *tarkistusvaiheeseen*, mutta sen voidaan ajatella sisältyvän myös muihin prosessin vaiheisiin (Salonen 2013, 18). Tarkistusvaiheessa syntynyttä tuotosta arvioitiin yhdessä toimijoiden kanssa. Kun tämän opinnäytetyön tuotoksen eli *Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen* -oppaan ajateltiin olevan valmis, annettiin se Tynkäkujan asuntolan henkilökunnan tutustuttavaksi ennen sen varsinaista käyttöönottoa osaksi seksuaaliohjausta ja jakamista asuntolan asukkaille. Henkilökunta sai tutustua oppaaseen ja antaa siihen liittyen palautetta ja kehittämissuhteita vastaamalla laadittuun palautekyselyyn (Liite 2). Palautekyselyn perusteella oppaaseen oli tarkoitus tehdä tarvittavat muutokset, mutta muutosehdotuksia tuli hyvin vähän. Suurin osa vastaajista kehui oppaan selkeyttä, monipuolisuutta ja laajuutta.

Tarkistusvaiheen jälkeen opinnäytetyöprosessissa seurasi *viimeistelyvaihe* (Salonen 2013, 18). Viimeistelyvaihe kesti yllättävän pitkään ja piti sisällään nimensä mukaisesti opinnäytetyön kirjallisen raportin sekä tuotoksen viimeistelyn. Viimeistelyvaiheessa oppaaseen tehtiin vielä muutoksia, jotka muun muassa paransivat entisestään sen selkeyttä. Esimerkiksi teemoista ehkäisy ja hygienia erotettiin omiksi osa-alueikseen. Viimeistelyvaiheen vaikeus ja pitkäkestoisuus näkyivät kuitenkin kunnolla vasta opinnäytetyön kirjallisen osuuden muokkaamisessa ja viimeistelyssä. Viimeistelyvaiheessa kirjallisesta osuudesta muokattiin sanajärjestysten ja kieliopin lisäksi myös otsikoita. Lisäksi aiheita pyrittiin selkeämmin erottamaan toisistaan ja tuomaan niihin tekstin edessä uusia näkökulmia. Vaikeinta ja eniten aikaa vievää viimeistelyvaiheessa oli opinnäytetyön muokkaaminen toimivaksi ja sujuvasti eteneväksi kokonaisuudeksi.

Viimeisenä vaiheena konstruktivistisessa mallissa on *valmis tuotos*, joka pitää sisällään opinnäytetyön päätöksen, esittämisen ja levityksen (Salonen 2013,

19). Tämä opinnäytetyö esitettiin Tynkäkujan asuntolan henkilökunnalle. Esityksessä henkilökuntaa opastettiin ja motivoitiin oppaan käyttöön kertomalla muun muassa sen sisällöstä ja tavoitteesta sekä hyödynnettävyydestä kehitysvammaisen asiakkaan seksuaalisuuden tukemisessa. Lisäksi henkilökunnalla oli vielä mahdollisuus esittää kysymyksiä liittyen opinnäytetyön teoriaosuuteen ja konkreettiseen tuotokseen eli oppaaseen. Henkilökunnalle jaettiin myös yleisiä seksuaaliohjaukseen liittyviä ohjeita (Liite 3), joita osaavan seksuaaliohjauksen mahdollistamiseksi voi hyödyntää. Lisäksi henkilökunta sai käyttöönsä kirjalliset ohjeet (Liite 4), jotka auttavat erityisesti oppaan käytössä. Ohjeiden avulla pyritään helpottamaan puheeksiottoa ja juurruttamaan opasta osaksi asuntolan arkea. Jatkossa henkilökunnan on mahdollista edelleen arvioida ja kehittää opasta, jotta se myös tulevaisuudessa vastaa asuntolan tarpeita. Oppaan käyttö ja arviointi asuntolan arjessa edellyttää siis myös jatkossa henkilökunnan aktiivista osallistumista.

6.2 Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen

Tämän opinnäytetyön teoriaosuuden ja oppaan tuottamisen myötä olen kartuttanut omaa osaamistani liittyen kehitysvammaisten aikuisten seksuaalisuuteen ja sen tukemiseen. Seksuaalisuus aiheena on ollut alusta asti mielenkiintoinen, ja kenties vaikeinta koko prosessissa onkin ollut aiheiden ja teemojen rajaaminen. Seksuaalisuuteen liittyy paljon tärkeitä osa-alueita, jotka voivat jokseen olla hyvin laajoja. Haasteellista oli määrittää selkeästi teemat, jotka tässä opinnäytetyössä ja oppaassa otettiin käsiteltäviksi. Lisäksi monet seksuaalisuuden osa-alueet linkittyvät vahvasti toisiinsa, jolloin teemojen rajaaminen oli entistä vaikeampaa. Tynkäkujan asuntolan ja sen asiakkaiden tarpeita kartoittamalla oli kuitenkin mahdollista valita opinnäytetyöhön ja oppaaseen teemat, jotka palvelevat parhaiten asuntolan toimintaa.

Opinnäytetyöprosessin alussa suunnittelin aikataulun, jonka mukaan etenisin prosessissa. Aikataulutin opinnäytetyön tekemisen niin, että kirjoitin ensin teoriaa seksuaalisuudesta ja oppaaseen valituista teemoista, ja vasta sen jälkeen

aloin työstämään opasta. Jälkikäteen ajateltuna opas olisi kuitenkin kannattanut tuottaa jo aikaisemmin, jolloin sitä olisi voitu testata käytännön ohjaustyössä ja näin myös edesauttaa sen juurruttamista osaksi Tynkäkujan asuntolan toimintaa. Opasta on kuitenkin ollut mahdollista tuoda osaksi asuntolan arkea tiiviin yhteistyön avulla. Ennen opinnäytetyöprosessia ja sen aikana suoritettu pitkä harjoittelu sekä sijaisuus asuntolassa ovat mahdollistaneet asuntolaan ja sen asukkaisiin sekä heidän seksuaalisiin tarpeisiinsa tutustumisen. Lisäksi kykenin yhteistyön myötä antamaan henkilökunnalle kattavaa tietoa oppaasta ja sen hyödynnettävyydestä, ja näin motivoimaan henkilökuntaa oppaan käyttöön.

Ennen oppaan työstämistä pelkona oli, että suurimmaksi haasteeksi nousee selkokielen tuottaminen. Luin ennen oppaan kirjoittamista monipuolisesti erilaisia selkokielisiä lehtiä, esitteitä ja oppaita, ja perehdyin niiden avulla asioiden selkeään ilmaisemiseen. Oppaan tekeminen opetti paljon selkokielestä eikä sen kirjoittaminen ollutkaan loppujen lopuksi kovin haasteellista. Oppaan ja koko opinnäytetyön työstämisen myötä olenkin oppinut paljon asioiden ilmaisemisesta ymmärrettävällä ja selkeällä tavalla. Erityisesti vaikeista asioista puhuessa tulee kehitysvammaisten kanssa kiinnittää huomiota siihen, mitä sanoja ja ilmaisuja asioista käyttää. Myös kuvien merkitys kommunikoinnissa on korostunut opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli oppaan tuottamisen myötä. Kirjallinen ja kuvallinen ilmaisutaitoni on kokonaisuudessaan kehittynyt monipuolisesti koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Oppaan tuottamisprosessin aikana ilmeni vaikeuksia oikeastaan vain oppaan tekstin ja kuvien asettelussa. Jotta oppaan sai tulostettua haluamaansa muotoon, joutui asettelua muuttamaan useaan kertaan. Kun oppaan tekstiä muutti jostain kohtaa, vaikutti se usein myös koko oppaan asetteluun. Yhtä sivua ei siis voinut muokata ilman, ettei se näkyisi oppaan kokonaisasettelussa. Asetteluissa ilmenneet vaikeudet ja niiden ratkaiseminen opettivat kuitenkin paljon uutta Word -ohjelman käytöstä ja näin ollen paransivat Wordin käyttötaitoani.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen ja valmistanut minua hyvin tulevaa sosionomin ammattiani varten. Seksuaalisuuteen liittyvä erityisosaaminen on kehittynyt paljon opinnäytetyöprosessin aikana. Kenties tärkeimpänä oppina on ollut seksuaalisuuden merkityksen ymmärtäminen ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi seksuaalisuuden tukemiseen käytettävien keinojen ja menetelmien tiedostaminen ja hallitseminen on sosionomin ammatissa erittäin hyödyllistä. Myös kehitysvammaisuudesta ja sen erityispiirteistä sekä jokaisen ihmisen ihmis- ja seksuaalioikeuksista olen saanut paljon uutta tietoa opinnäytetyöprosessin aikana.

LÄHTEET

Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. Toim. 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä : Nuoren seksuaalikasvatus. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta : Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.

Hannula, T. 2016. Seksuaalisuus on syntymäoikeus. Kehitysvamma-alan lehti Ketju 6/2016, 32.

Hyvönen, T. 2010. Kehitysvammaisuus ja seksuaalisuus : Hoitajien näkemys kehitysvammaisten seksuaalisuudesta. AMK-opinnäytetyö. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.1.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20894/Hyvonen_Tuulikki.pdf?sequence=1

Ihmisoikeudet.netin www-sivut. 2016. Viitattu 7.1.2017. <http://www.ihmisoikeudet.net/>

Ilmonen, K. & Korhonen, E. 2015. Seksuaalioikeudet. Väestöliitto. Väestötietosarja 28. Helsinki: Nord Print Oy.

Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n www-sivut. 2017. Viitattu 8.1.2017. <http://www.kvtl.fi/>

Kehitysvammaliiton www-sivut. 2017. Viitattu 7.1.2017. <http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/etusivu/>

Korhonen, E., Lipsanen, L. & Yli-Räisänen, H. 2009. Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille. Väestöliitto. Väestötietosarja 18. Helsinki: Priimus Paino Oy.

Korhonen, E. & Mäkinen I. 2011. Ilman esteitä : Vammaisten seksuaalioikeudet ja kehitys. Väestöliitto. Väestötietosarja 23. Helsinki: Nordprint Oy.

Oksanen, J., Hritsu, M. & Martonen-Kankaanpää, M. 2016. SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja OHJAAJAN OPAS. Käsikirja autismin kirjon henkilöiden seksuaalikasvatuksen ohjaamiseen. Autismisäätiö. Yksin ja kaksin -seksuaalikasvatushanke.

Oksanen, J. 2013–2015. SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja - Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin -seksuaalikasvatushanke (2013–2015). Autismisäätiö.

Palonen-Munnukka, R. 2009. Mitä niille rakkaudesta puhuu. Mediapinta.

RFSU:n www-sivut. 2017. Viitattu 20.4.2017. <http://www.rfsu.se/fi/Suomi/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-työhön : Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Juvenes Print Oy.

Sexpo -säätiön www-sivut. 2017. Viitattu 6.1.2017. <http://www.sexpo.fi/>

Sihvonen, J. 2007. Aspergerin oireyhtymä ja seksuaalisuus aikuisiällä. AMK-kehittämistyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Suomen YK-liiton www-sivut. 2017. Viitattu 7.1.2017. <http://www.ykliitto.fi/>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 15.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen -opas

SEKSUAALISUUS JA SEN TOTEUTTAMINEN



2

SEKSUAALISUUS JA SEN TOTEUTTAMINEN

Iina Marjomaa



3

4

Tämän oppaan omistaa:

5

Jokainen ihminen on seksuaalinen.
Jokaisella on myös oikeus ilmaista omaa
seksuaalisuuttaan.

Lisäksi jokaisen tulee saada
seksuaalisuuteen liittyvää tietoa.

Tässä oppaassa kerrotaan, mitä
seksuaalisuus tarkoittaa ja miten se
näkyi ihmisen arjessa.

Opas sisältää lisäksi pohdintatehtäviä,
joita voi tehdä yhdessä ohjaajan kanssa.

6

SISÄLLYS:

SEKSUAALISUUS9

ITSETUNTEMUS21

TOISEN IHMISEN KOHTAAMINEN31

SEURUSTELU JA PARISUHDE 41

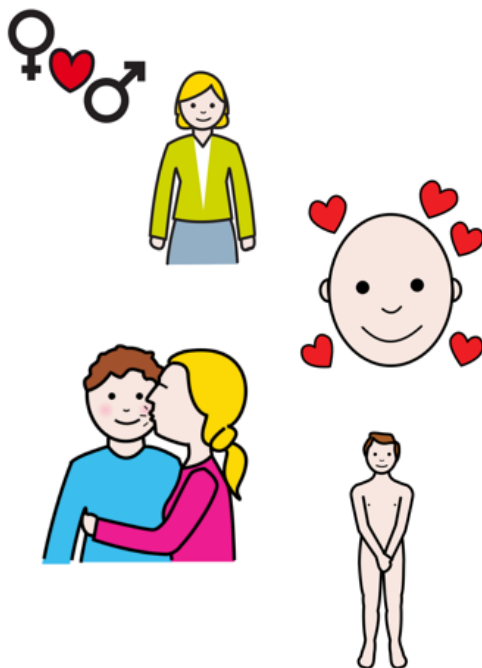
EHKÄISY 57

HYGIENIA66

MUITA TEEMOJA 75

LÄHTEET

7



8

SEKSUAALISUUS

- Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus.
Jokainen ihminen on seksuaalinen.
- Seksuaalisuuteen liittyy sukupuoli ja seksuaalinen suuntautuminen.
Seksuaalisuuteen liittyy myös rakkaus ja ihmissuhteet.
- Ihmisillä on erilaisia seksuaalisia haluja ja toiveita. Seksuaaliset toiveet kertovat esimerkiksi siitä, minkälaisesta kosketuksesta ihminen pitää.

9

- Kun ihminen on ihastunut tai rakastunut, hän voi tuntea seksuaalisia tunteita. Myös erosta johtuva suru tai yksinäisyyden pelko ovat seksuaalisuuteen liittyviä tunteita.

- Seksuaalisuus näkyy ulospäin kehossa ja käyttäytymisenä.

* Kehossa seksuaalisuus näkyy esimerkiksi sukupuolena. Naisen ja miehen kehot ovat erinäköiset. Muutenkin jokaisen keho on erilainen.

* Seksuaalinen käyttäytyminen vaihtelee eri tilanteiden mukaan. Ihminen voi käyttäytyä erilailla, kun hän näkee ihastuksensa.

10

- Seksi ja seksuaalisuus eivät ole sama asia. Seksi on sitä, mitä teemme ja seksuaalisuus sitä, mitä olemme.

- Ihminen on seksuaalinen syntymästä kuolemaansa asti. Kun ihminen kasvaa, hän kasvaa ja muuttuu myös seksuaalisesti.

- Elämän eri tapahtumat ja kokemukset vaikuttavat ihmisen seksuaalisuuteen.

11

Seksuaalioikeudet

- Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia ja ne kuuluvat kaikille.
- Jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen.
- Jokainen saa itse määritellä oman seksuaalisuutensa.
- Jokaisella on oikeus valita kumppaninsa ja solmia ihmissuhteita.
- Jokaisella on oikeus turvalliseen elämään.

12

- Ketään ei saa seksuaalisesti häiritä tai hyväksikäyttää. Kukaan ei saa joutua seksuaalisen väkivallan uhriksi.
- Jokaisella on oikeus saada tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.
- Jokaisella on oikeus seksuaaliterveyspalveluihin. Seksuaaliterveyspalveluihin kuuluu esimerkiksi mahdollisuus käyttää ehkäisyä.
- Jokaisella on oikeus tehdä omaan seksuaalisuuteensa liittyviä päätöksiä.
- Jokaisen ihmisen tulee kunnioittaa muiden seksuaalisuutta.

13

Harjoitus 1: Seksuaalisuus sanoina ja tekoina

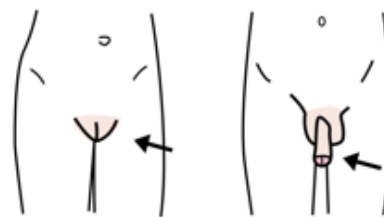
Tämän harjoituksen tarkoituksena on keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä sanoista. Lisäksi harjoituksessa käydään läpi paikkoja ja tilanteita, joissa omaa seksuaalisuuttaan voi toteuttaa.

Keskustelkaa yhdessä ohjaajan kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Kirjoittakaa keskustelun aikana esiin tulleita asioita ylös.

Käyttäkää keskustelun apuna seuraavia kysymyksiä:

14

- Mitä eri sanoja voidaan käyttää naisen ja miehen sukupuolielimistä?



Naisen sukupuolielimet: Miehen sukupuolielimet:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

15

- Mitä tarkoittaa seksuaalinen suuntautuminen ja sanat biseksuaali, heteroseksuaali ja homoseksuaali?

16

- Missä paikoissa ja minkälaisissa tilanteissa on sopivaa puhua seksuaalisista asioista?

- Missä paikoissa ja minkälaisissa tilanteissa on sopivaa harrastaa seksiä?

17

- Mitä on itsetyydytys?

- Missä paikoissa ja minkälaisissa tilanteissa on sopivaa harjoittaa itsetyydytystä?

18

- Kenellä on oikeus koskea sinun kehoasi?
Mitä kehosi osia muut saavat koskea?

- Mistä voit saada lisää tietoa seksuaalisuudesta?

19



20

ITSETUNTEMUS

- Itsetuntemus tarkoittaa sitä, että tietää mistä pitää ja mistä ei pidä.
- Kun ihmisellä on hyvä itsetuntemus, hän tietää mitä haluaa elämässään tehdä.
- Itsetuntemus tarkoittaa myös sitä, että osaa kertoa, mitkä asiat ovat itselle elämässä tärkeitä.
- Ihmisen on tärkeää tunnistaa, mistä tulee itselle hyvä olo. Omien tunteiden tunnistaminen on osa itsetuntemusta.

21

- Itsetuntemukseen liittyy itsetunto. Itsetunto on hyvä silloin, kun ihmisellä on hyvä itsetuntemus.
- Itsetunto on hyvä myös silloin, kun tuntee oman kehonsa omakseen. Omaa kehoaan tulee kunnioittaa.
- Omien seksuaalisten toiveiden ja halujen toteuttaminen on myös tärkeää.
- Ihmisen itsetuntemus vaihtelee eri aikoina. Esimerkiksi elämäntilanteet vaikuttavat siihen. Nämä muutokset ovat luonnollisia ja tarpeellisia ihmiselle.
- Ihmisen on tärkeää välittää itsestään. Kun ihminen pitää itsestään, hän voi hyvin.

22

- Itseensä tutustuminen voi vaatia paljon pohdiskelua.
- Joskus ihminen esittää enemmän olevansa toisenlainen kuin oikeasti on. Hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää pystyä olemaan oma itsensä.
- Omien hyvien ja huonojen puolien tunteminen on tärkeää. Kun tuntee itsensä, on helpompaa kohdata toinen ihminen.

23

Harjoitus 2: Hyvä minä

Tämän harjoituksen tavoitteena on huomata omat hyvät puolet. Lisäksi tavoitteena on oppia arvostamaan itseä.

Kirjoita itsestäsi kolme hyvää asiaa:

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Keskustelkaa kirjoittamistasi kolmesta asiasta yhdessä ohjaajan kanssa. Kirjoittakaa keskustelun aikana esiin tulleita asioita ylös.

Käyttäkää keskustelun apuna seuraavia kysymyksiä:

24

- Miksi valitsit juuri nuo kolme asiaa?

- Oliko asioiden valitseminen helppoa vai vaikeaa? Perustele vastauksesi.

25

- Olisitko keksinyt paljon muitakin hyviä asioita itsestäsi? Mitä ne olisivat olleet?

- Mitä muita hyviä puolia toivoisit itsessäsi olevan?

26

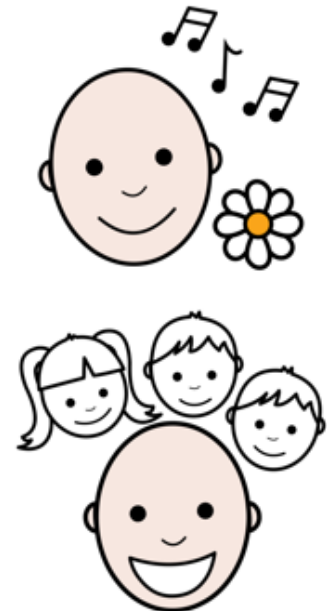
- Onko helpompaa kehua muita kuin itseä? Jos on, niin miksi?

- Miksi itsensä kehuminen on tärkeää?

27

- Pystytkö olemaan muiden seurassa oma itsesi? Miten helppoa on olla oma itsensä muiden seurassa?

28



29



30

TOISEN IHMISEN KOHTAAMINEN

- Toisiin ihmisiin tutustuminen on tärkeää. Toisten ihmisten seurassa oleminen lisää hyvinvointia.
- Ihmisen itsetunto kasvaa, kun hän saa olla toisten ihmisten kanssa.
- Tarve olla toisten ihmisten kanssa riippuu ihmisestä ja tilanteesta. Aina ei halua tai jaksata tavata muita ihmisiä. On kuitenkin tärkeää, että jokaisella olisi ystäviä ja muita läheisiä ihmisiä.

31

- Jokainen voi oppia juttelemaan muille ihmisille, vaikka se aluksi tuntuisi pelottavalta tai jännittävältä.
- Uuden ihmisen kanssa keskustelun voi aloittaa jostain yleisestä aiheesta tai uutisesta.
- Kun kohtaa uuden ihmisen, kannattaa usein pitää häneen käsivarren mittainen etäisyys.
- Jutteleamalla rohkeasti uusille ihmisille voi saada uusia kaverisuhteita. Myöhemmin kaverisuhteet voi syventyä seurustelusuhteeksi.

32

Harjoitus 3: Toisen seurassa

Tämän harjoituksen tarkoituksena on harjoitella toisen ihmisen kohtaamista eri tilanteissa. Lisäksi harjoituksessa keskustellaan myötätunnon osoittamisesta.

Keskustelkaa ohjaajan kanssa toisen ihmisen kohtaamiseen liittyvistä asioista.

Kirjoittakaa keskustelun aikana esiin tulleita ajatuksia ylös.

Käyttäkää keskustelun apuna seuraavia kysymyksiä:

33

- Miten uutta ihmistä kannattaa lähestyä?

- Miten esittelet itsesi uudelle ihmiselle?

34

- Minkälaisista asioista voi puhua tutun ihmisen kanssa?

- Minkälaisista asioista voit puhua uuden ihmisen kanssa?

35

- Minkälaisissa tilanteissa voit halata toista ihmistä?

- Milloin sinä haluat, että toinen ihminen haluaa sinua?

36

- Milloin toista ihmistä kannattaa vain kätellä?

- Miten onnittelet tuttua ihmistä?

37

- Miten onnittelet tuntematonta ihmistä?

- Miten osoitat myötätuntoa toiselle ihmiselle?

38

- Miten voit osoittaa kiinnostusta toista ihmistä kohtaan?

- Miten ihastuksesta voi kertoa toiselle ihmiselle?

39



40

SEURUSTELU JA PARISUHDE

- Seurustelusta on kyse silloin, kun kaksi ihmistä pitää toisistaan eikä tapaa muita.
- Jokainen saa itse päättää kenen kanssa seurustelee.
- On olemassa erilaisia parisuhteita. Ihminen voi seurustella vastakkaista sukupuolta olevan kanssa tai samaa sukupuolta olevan kanssa.
- Rakkaus parin välillä on aina yhtä arvokasta. Se ei riipu siitä, mitä seksuaalista suuntautumista pari edustaa.

41

- Jokainen pari saa itse päättää, minkälainen suhde heille sopii parhaiten.
- Parin tulee yhdessä päättää parisuhteen pelisäännöistä. Pari sopii yhdessä esimerkiksi siitä, kuinka usein he näkevät toisiaan. Lisäksi kumppanille on hyvä kertoa, minkälaisesta kosketuksesta pitää.
- Oman kumppanin kanssa sovitaan myös siitä, kuuluuko parisuhteeseen seksin harrastaminen.
- Seksin harrastaminen vaatii aina molempien suostumuksen.
- Ketään ei saa painostaa tai pakottaa seksiin. Seksi ei saa ahdistaa tai pelottaa.

42

- Parisuhteessa on hyvä olla joustava, luotettava ja rehellinen. Toista tulee myös kunnioittaa.
- Parisuhdetta on tärkeää hoitaa. Kumppanin kanssa on hyvä välillä keskustella siitä, miten suhteella menee.
- Kumppanin huomioiminen on myös osa suhteen hoitoa. Pienet teot, kuten halaaminen ja pussaaminen osoittavat välittämistä ja ovat osa seksuaalisuutta.
- Oman kumppanin lisäksi on tärkeää tavata omia kavereita ja perhettä. Myös harrastukset ja oma aika ovat tärkeitä.

43

Harjoitus 4: Ihanasti yhdessä

Tämän harjoituksen tarkoituksena on pohtia seurustelua ja parisuhdetta. Harjoituksen tavoitteena on ymmärtää, mitä seurustelu tarkoittaa. Lisäksi harjoituksen avulla mietitään, mitä asioita parisuhteeseen liittyy.

Keskustelkaa yhdessä ohjaajan kanssa seurusteluun liittyvistä asioista.

Kirjoittakaa keskustelun aikana esiin tulleita asioita ylös.

Käyttäkää keskustelun apuna seuraavia kysymyksiä:

44

- Mitä tarkoittaa seurustelu ja parisuhde?

- Onko oikeaa ikää aloittaa seurustelu? Perustele vastauksesi.

45

- Miten kavereus eroaa seurustelusta?

- Miksi ihmiset haluavat seurustella toisen ihmisen kanssa?

46

- Miten kauan on hyvä tuntea toinen ennen kuin alkaa seurustella?

- Mitä tarkoittaa ihastuminen ja rakastuminen? Miten ne eroavat toisistaan?

47

- Mistä asioista kumppanin kanssa on hyvä keskustella ja sopia?

- Kenen vastuulla on parisuhteessa keskustella siihen liittyvistä asioista?

48

- Liittykö parisuhteeseen jotain sääntöjä tai ohjeita? Mitä sääntöjä sinun ja kumppanisi suhteessa voisi olla?

49

- Mitä pettäminen tarkoittaa?

- Miltä tuntuu, jos oma kumppani pettää?

50

- Mitä mustasukkaisuus tarkoittaa?

- Voiko mustasukkaisuus olla hyvä asia?

Perustele vastauksesi.

51

- Milloin mustasukkaisuus on huono asia?

- Miten mustasukkaisuudesta pääsee eroon?

52

- Miten voi ilmaista rakkautta omaa kumppaniaan kohtaan?

- Missä ja minkälaisissa tilanteissa rakkautta voi ilmaista?

53

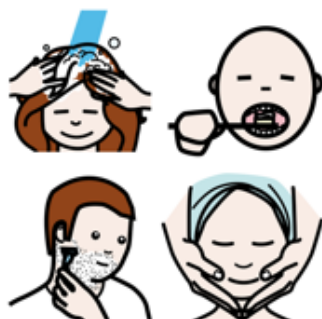
- Kuuluuko joka parisuhteeseen seksin harrastaminen? Perustele vastauksesi.

- Miten muuten läheisyyttä voi osoittaa?

54



55



56

EHKÄISY

- Ehkäisy tarkoittaa suojautumista seksiä harrastaessa.
- Ehkäisyn käyttäminen on tärkeää silloin, kun ei ole suunnitellut raskautta. Oikea ehkäisy suojaa myös sukupuolitaudeilta.
- Molempien osapuolten on huolehdittava ehkäisystä.
- Ehkäisy kannattaa suunnitella jo etukäteen. Yksin tai yhdessä kumppanin kanssa voi miettiä, miten suojautuu sitten, kun harrastaa seksiä.

57

- On olemassa erilaisia ehkäisymenetelmiä. Niitä ovat esimerkiksi *kondomi*, *ehkäisytabletit* ja *kierukka*.
- **Kondomi** on ohut kuminen ja muodoltaan pitkulainen ehkäisyväline. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa sukupuolitaudeilta.
- Raskautta voi ehkäistä kondomin lisäksi **ehkäisytableteilla**. Ehkäisytabletit on tarkoitettu naisille.
- Ehkäisytabletteja on kahdenlaisia. *Yhdistelmäehkäisytableteissa* on kahta hormonia. *Minipillereissä* on yhtä hormonia. Ehkäisytabletti tulee ottaa joka päivä samoihin aikoihin.

58

- Ehkäisytabletteja saa apteekista lääkärin kirjoittamalla reseptillä.
- Ehkäisytabletteja voidaan käyttää myös kuukautisvaivojen helpottamiseen.
- Naiset voivat käyttää raskauden ehkäisyyn myös **kierukkaa**. On olemassa *kupari-* ja *hormonikierukoita*.
- Naistenlääkäri eli gynekologi asettaa kierukan naisen kohtuun. Kierukka saa olla kohdussa viisi vuotta.
- Kierukka sopii ehkäisyksi hyvin silloin, kun on vakinaisessa parisuhteessa. Kierukan saa apteekista lääkärin kirjoittamalla reseptillä.

59

- Muita ehkäisymenetelmiä ovat naisten *kondomi*, *pessaari*, *ehkäisykapseli*, *ehkäisyrenkas*, *sterilointi* ja *jälkiehkäisytabletti*.



60

Harjoitus 5: Ehkäisyn käyttö

Tämän harjoituksen tarkoituksena on pohtia eri ehkäisymenetelmien käyttöä. Tavoitteena on miettiä, milloin ehkäisyä tarvitaan. Harjoituksessa pohditaan myös, miksi ehkäisyn käyttäminen on tärkeää.

Keskustelkaa yhdessä ohjaajan kanssa ehkäisyyn liittyvistä asioista.

Kirjoittakaa keskustelun aikana esiin tulleita asioita ylös.

Käyttäkää keskustelun apuna seuraavia kysymyksiä:

61

- Missä tilanteissa ehkäisyä tulisi käyttää?

- Kuka on vastuussa ehkäisyn käytöstä?

62

- Mitä eri ehkäisymenetelmiä on olemassa?

63

- Mistä ehkäisyvälineitä voi hankkia?

- Mitä tarkoittaa suojaamaton seksi?

64

- Tarvitseeko ehkäisyä käyttää, jos ei seurustele? Perustele vastauksesi.

- Voiko harrastaa seksiä, jos kumpikaan ei huolehdi ehkäisystä? Perustele vastauksesi.

65

HYGIENIA

- Hygienia tarkoittaa puhtautta.
- Omasta hygieniasta huolehtiminen on tärkeää. Hygieniasta tulee huolehtia päivittäin.
- Hygieniastaan huolehtimalla ihminen voi estää tulehduksia ja muita epäpuhtauksia.
- Hygieniasta huolehtimiseen kuuluu koko kehon ja hiusten peseminen. Siihen kuuluu myös intiimialueiden peseminen.
- Hygieniasta huolehtimiseen kuuluu myös kynsien leikkaaminen.

66

- Myös korvien puhdistaminen kuuluu hygienianhoitoon. Korvat voi puhdistaa varovasti pumpulitikulla.
- Hampaidenharjaus on osa hygienianhoitoa. Hampaat pestään aamulla ja illalla.
- Hygienianhoitoon kuuluu miehillä parranajo. Naiset voivat ajaa esimerkiksi kainalokarvojaan tai säärakarvojaan.
- Ihoa voi rasvata, jos se on kuiva peseytymisen jälkeen.
- Puhdasta ja siistiä ihmistä on muiden mukavampi lähestyä.

67

Intiimialueen hygieniasta huolehtiminen

- Intiimialueet voi pestä miedolla saippualla. Välillä pelkkä vedellä peseminen riittää.
- Naisten kannattaa kuukautisten aikana pestä intiimialue kaksikin kertaa päivässä.
- Miesten tulee intiimialueen pesussa pestä myös esinahan alta.
- Pestäessä intiimialuetta ei kannata hangata kovasti, koska intiimialueen iho on herkkä.

68

Harjoitus 6: Hygienian merkitys

Tämän harjoituksen tavoitteena on ymmärtää, miksi hygienian hoito on tärkeää. Harjoituksessa mietitään myös, miten omasta hygieniasta voi huolehtia.

Keskustelkaa yhdessä ohjaajan kanssa hygieniaan eli puhtauteen liittyvistä asioista. Kirjoittakaa keskustelun aikana esiin tulleita asioita ylös.

Käyttäkää keskustelun apuna seuraavia kysymyksiä:

69

- Miksi omasta hygieniasta huolehtiminen on tärkeää?

- Miksi erityisesti seksuaaliseen toimintaan liittyvä hygienia on tärkeää?

70

- Miten puhtaus tai likaisuus näkyy ihmisessä?

- Kumpaa on mukavampi koskettaa: puhdasta vai likaista ihmistä? Perustele vastauksesi.

71

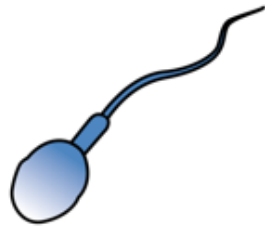
- Miten miesten ja naisten hygienianhoito eroaa toisistaan?

- Kuinka usein alusvaatteet ja sukat pitää vaihtaa? Perustele vastauksesi.

72

- Minkälaisia tarvikkeita tai tuotteita käytät hygienian hoitoon?

73



74

MUITA TEEMOJA

- Voit keskustella ohjaajasi kanssa myös muista seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista.
- Muita seksuaalisuuteen liittyviä aiheita ovat esimerkiksi murrosikä, vaihdevuodet ja raskaus.
- Ota rohkeasti puheeksi asiat, jotka sinua mietityttää.
- Mikäli ohjaaja ei heti osaa vastata kysymyksiisi, voitte yhdessä hakea niihin tietoa.

75

LÄHTEET

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä : Nuoren seksuaalikasvatus. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Papunetin www-sivut. 2017. Viitattu 1.3.2017.
<http://papunet.net/>

Ilmonen, T. & Karanka, I. 2001. Iloinen soturi ja suloinen kuningatar. Kehitysvammaliitto. K-Print Oy.

Oksanen, J. 2013–2015. SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja - Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin - seksuaalikasvatushanke (2013–2015). Autismisäätiö.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 1.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/>

76

77

LIITE 2

Tynkäkujan asuntolan ohjaajille suunnattu palautekysely oppaasta

PALAUTEKYSELY OHJAAJILLE		Päivämäärä: ___ / ___ 2017	
oppaasta <i>Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen</i>			
Arvio oppaan ulkoasusta			
1.	Onko oppaan ulkoasu selkeä?	Kyllä	Ei
2.	Onko oppaassa käytetty riittävästi kuvia?	Kyllä	Ei
	Jos vastasit kyllä, niin onko kuvia liikaa?	Kyllä	Ei
3.	Onko opas ulkoasultaan houkutteleva?	Kyllä	Ei
Arvio oppaan sisällöstä			
4.	Onko oppaassa jokin osa-alue (teemat), joka on vaikeasti ymmärrettävä? Jos vastasit kyllä, niin mikä osa-alue ja miten? _____ _____ _____	Kyllä	Ei
5.	Sopiiko oppaalle annettu nimi (Seksuaalisuus ja sen toteuttaminen) kuvaamaan oppaan sisältöä?	Kyllä	Ei
6.	Sisältääkö opas vaikeasti ymmärrettäviä termejä? Jos vastasit kyllä, niin mitä nämä termit ovat? _____ _____ _____	Kyllä	Ei
7.	Sisältääkö opas riittävästi tietoa? Jos vastasit ei, niin mitä tietoa haluaisit lisättävän oppaaseen? _____ _____ _____ _____	Kyllä	Ei

8.	Sisältääkö opas liikaa tietoa? Jos vastasit kyllä, niin mistä aiheesta on liikaa tietoa? <hr/> <hr/> <hr/>	Kyllä	Ei
9.	Onko opas mielestäsi hyödyllinen työväline seksuaaliohjauksessa?	Kyllä	Ei
10.	Mitä muuta haluaisit sanoa oppaan sisällöstä ja ulkoasusta? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Kiitos vastauksistasi!

Vastaathan palautekyselyyn 18.4.2017 mennessä

Yleisiä ohjeita henkilökunnalle seksuaaliohjauksen tueksi

Yleisiä vinkkejä seksuaaliohjaukseen:

- Pohdi ennen seksuaaliohjausta, mitä mieltä itse olet seksuaalisuuteen ja sukupuoliin liittyvistä asioista. Näin voit helpommin ymmärtää myös muiden erilaista tapaa tulkita seksuaalisuutta ja samalla vahvistaa omaa identiteettiäsi ja ammattitaitoasi
- Kerro asukkaalle, että seksuaalisuudesta puhuminen on sallittua ja jopa suotavaa
- Ole seksuaaliohjauksessa kiireettömästi ja aidosti läsnä
- Kuuntele asukasta keskeyttämättä, arvottomamatta tai tuomitsematta häntä
- Kunnioita asukkaan yksityisyyttä ja noudata vaitiolovelvollisuutta
- Jos aika on huono seksuaaliohjaukselle, kerro asukkaalle miksi näin on ja sopikaa uusi aika keskustelulle
- Sen lisäksi, että kerrot *mitä*, kerro myös *miksi*. Asioiden perusteleminen ja selittäminen tekee niistä asukkaalle helpommin ymmärrettäviä
- Puhu seksuaalisuuteen liittyvistä asioista luonnollisesti ja niiden oikeilla nimillä. Kiertoilmaukset voivat vain hämmentää asukasta
- Keskustele faktojen lisäksi tunteista. Omien tunteiden ymmärtäminen ja toisten ihmisten tunteiden tulkinta ovat keskeisiä tekijöitä ihmissuhteissa
- Myös vaikeilta tuntuvista asioista, kuten itsetyydytyksestä on tärkeää pystyä puhumaan. Asukkaan ei tulisi joutua yksin hakemaan tietoa tai apua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista
- Kaikkiin asukkaan kysymyksiin ei tarvitse heti tietää vastausta. Voitte hakea vastauksia askarruttaviin kysymyksiin myös yhdessä asukkaan kanssa
- Seksuaaliohjaukseen voi sisällyttää myös *mitä jos* -tilanteiden harjoittelua, jolloin harjoitellaan mahdollisia toimintamalleja eri tilanteisiin
- Seksuaaliohjausta voi toteuttaa myös muuten kuin pöydän ääressä kasvokkain istumalla. Vaihtoehtoisia seksuaaliohjaustilanteita ovat esimerkiksi kävely tai ruoanlaittutilanne
- Muista aiheen positiivisuus! Myös seksuaaliohjaukseen voi sisällyttää hieman huumoria, jolloin vaikeidenkin asioiden puheeksottaminen voi olla helpompaa

LÄHDE: Oksanen, Hritcu & Martonen-Kankaanpää. 2016. SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja.

Ohjeita henkilökunnalle seksuaaliohjaukseen oppaan avulla

Seksuaaliohjaus oppaan avulla:

- Toivottavaa olisi, että omaohjaaja vastaisi oppaan käytöstä ja seksuaaliohjauksesta omien asukkaidensa kanssa. Tällöin asukkaan on mahdollista keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista aina saman henkilön kanssa. Lisäksi näin omaohjaaja on tietoinen, mitä asioita oppaasta on jo käsitelty ja mitkä teemat on vielä käsittelemättä
- Oppaan teemoja käsitellään yhdessä asukkaan kanssa siinä järjestyksessä kuin asukkaasta ja ohjaajasta tuntuu ajankohtaan ja tilanteeseen nähden sopivalta. Tarkoituksena ei siis ole välttämättä käydä teemoja läpi siinä järjestyksessä kuin ne oppaassa esiintyvät
- Yhteen seksuaaliohjauskertaan ei myöskään kannata sisällyttää useampaa teemaa. Päinvastoin, tarpeen ja tilanteen mukaan yksi teema voidaan jakaa useammalle seksuaaliohjauskerralle
- Erityisesti oppaasta löytyviin pohdintatehtäviin kannattaa käyttää riittävästi aikaa. Pohdintatehtävien lisäksi asukkaan kanssa voidaan harjoitella erilaisissa tilanteissa toimimista.
- Opas ei kata kaikkia seksuaalisuuden osa-alueita. Asukkaan kanssa on tärkeää keskustella myös muista hänelle ajankohtaisista seksuaalisuuden teemoista
- Koko seksuaaliohjauksen ajan mielessä kannattaa pitää aiheen tärkeys. Maailmanjärjestö (WHO) määrittelee seksuaalisuuden seuraavasti:

"Seksuaalisuus on olennainen osa jokaisen ihmisen persoonallisuutta. Tämä koskee niin miehiä, naisia kuin lapsiakin. Se on perustarve ja yksi ihmisyyden osa, jota ei voida erottaa muista elämän osa-alueista.

Seksuaalisuus ei ole yhdyntän synonyymi. Se ei liity ihmisen kykyyn saada orgasmeja, eikä se myöskään ole yhteenveto elämämme eroottisista piirteistä. Ne voivat kuulua seksuaalisuuteemme mutta eivät välttämättä ole osa sitä.

Seksuaalisuus on paljon enemmän: se on mukana energiassa, joka saa meidät etsimään rakkautta, ihmissuhteita, lämpöä ja läheisyyttä; se ilmenee tavassamme tuntea ja herättää tunteita sekä koskettaa toisiamme. Seksuaalisuus vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, tekoihin ja reaktioihin sekä sitä kautta henkiseen ja ruumiilliseen terveyteemme."