

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Johdanto ja ohjeet.....	3
Osa 1: Teoriatietoa henkilökunnalle.....	4
Seksuaalioikeudet.....	5
Seksuaalisuuden ulottuvuudet	6
Seksuaalinen suuntautuminen	6
Seksuaalikehitys	7
Seksuaalikasvatus	9
Seksuaalisuudesta keskustelu	10
Ohjaaminen	10
PLISSIT-malli (Jack Annon).....	10
Kehitysvammaisuuden tasot ja ohjaaminen.....	11
Osa 2: Ohjauksen apuvälineet.....	12
Tiedätkö oikeutesi?	13
Mistä seksuaalisuus koostuu?	14
Seksuaalinen kasvu	15
Mikä on sallittua?	16
Osa 3: Tulostettavia kuvaohjeita	17
Tulostettavia materiaaleja	18
Lähteet.....	19

Coronaria®

Johdanto ja ohjeet

Tämä opas on luotu avuksesi keskusteluun ja ohjaamiseen seksuaalisuudesta. Opas on pääasiassa tarkoitettu keskusteluun ohjaajan ja kehitysvammaisen välillä ja se luotiin Posion vamma- ja kehitysvamma yksiköiden toiveiden mukaisesti.

Olemme jakaneet oppaan kolmeen osaan. Osassa 1 on perustietoa seksuaalisuudesta, sekä apua siitä keskusteluun ja ohjaamiseen. Luethan osan 1 ennen kuin otat oppaan käyttöön asiakaskohtaamisissa.

Osassa 2 on lyhyempiä tekstejä ja havainnollistavia kuvia keskustelun tueksi. Liitimme jokaiseen aiheeseen myös apukysymyksiä, jonka avulla voitte keskustella seksuaalisuudesta kahden kesken asiakkaan kanssa. Oppaan käsittelemät aiheet ovat usein arkoja, ja siksi keskustelulle on hyvä varata rauhallinen kahdenkeskinen hetki ohjaajan ja asiakkaan välillä.

Osassa 3 on liitteenä kuvia, ja muuta tukimateriaalia, jota voi tulostaa esimerkiksi asiakkaiden omaan käyttöön.

Toivomme, että saatte oppaasta vinkkejä ja apuja käytännön työhönne.

Terveisin,

sairaanhoidajaopiskelijat
lida Ahola ja Pinja Haataja
Kajaanin Ammattikorkeakoulu

Osa 1: Teoriatietoa henkilökunnalle

Osiossa 1 käsittelemme perustietoa seksuaalisuudesta, seksuaalikehityksestä jne. Osa 1 on tarkoitettu tietolähteeksi henkilökunnan käyttöön.

Tutustuthan tähän osioon huolella ennen kuin siirryt seuraaviin osioihin.

Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet ovat jokaiselle, myös kehitysvammaisille henkilöille, kuuluvia ihmisoikeuksia, mitkä on taattu kansainvälisin sopimuksin. Jokaisella yksilöllä tulee olla oikeus tehdä omaan kehoonsa ja seksuaalisuuteensa liittyviä päätöksiä, mutta kuitenkin samalla kunnioittaen muiden oikeuksia.

Suomen väestöliiton jaon mukaan seksuaalioikeudet jaetaan seitsemään kategoriaan, jotka kaikki kattavat hyvin laajasti eri osa-alueita seksuaalisuuteen liittyen.

Väestöliiton jaotelluissa seksuaalioikeuksissa kerrotaan muun muassa, että jokaisella tulisi olla **oikeus olla suojassa seksuaaliväkivallalta** sekä **seksuaaliselta ahdistelulta**, sekä **jokaisella tulisi olla saada tietoa seksuaalisuudesta kehitystasonsa mukaisesti**. Lisäksi kaikilla tulisi olla **mahdollisuus hallita omaa seksuaalisuuttaan ja seksuaalista nautintoaan ilman pelkoa tai häpeää**.

Jokaisella on oikeus tehdä omia yksilöllisiä päätöksiä omaan seksuaalisuuteen liittyen. Jokaisella on myös oikeus tyydyttävään seksuaalielämään ilman vapauden riistoa. Myös ryhmäkodissa asuvalle on taattava hänen oma yksityisyytensä, ilman vapauden riistoa ja pakottamista.

Turvallinen ja tasapainoinen seksuaalielämä on jokaisen oikeus ja tulisi olla kaikille mahdollista.

Seksuaalioikeudet Väestöliiton jaottelun mukaan

OIKEUS OMAAN SEKSUAALISUUTEEN

Kaikilla on oikeus nauttia seksuaalisen suuntautumisen mukaisesta seksuaalisuudesta ja ilmaista seksuaalinen suuntautumisen ja sukupuolensa haluamallaan tavalla.

OIKEUS TIEToon SEKSUAALISUUDESTA

Vapaus tehdä itsenäisiä päätöksiä ei voi toteutua ilman tietoa seksuaalisuudesta. Jokaisella on oikeus saada ja antaa seksuaalioikeuksia kunnioittavaa seksuaalikasvatusta.

OIKEUS SUOJELLA ITSEÄN

Jokaisella on oikeus keholliseen koskemattomuuteen. Ihmisiä tulee suojella seksuaaliväkivallalta ja sukupuolistuneelta väkivallalta. Jokaisella on oikeus käyttää raskauden- ja seksitautien ehkäisymenetelmiä ja saada apua ja tukea, jos on kohdannut seksuaaliväkivaltaa. Yhteiskunnilla ja niiden lainsäädännöllä on olennainen rooli suojelun varmistajana.

OIKEUS SEKSUAALITERVEYSPALVELUIHIN

Yhdenvertaiset ja seksuaalioikeuksia kunnioittavat terveyspalvelut kuuluvat kaikille. Seksuaaliterveyspalveluiden tulee olla turvallisia, luottamuksellisia, korkeatasoisia ja helposti saatavilla asuinpaikasta ja rahatilanteesta riippumatta.

OIKEUS NÄKYÄ

Kaikilla ihmisillä on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä oikeus ilmaista omia mielipiteitään ilman syrjinnän, häirinnän tai väkivallan pelkoa.

OIKEUS YKSITYISYYTEEN

Jokaisella on oikeus tehdä yksilöllisiä päätöksiä omaan seksuaalisuuteensa liittyen ilman pelkoa vainosta, vapauden riistosta tai sosiaalisesta painostuksesta.

OIKEUS VAIKUTTAA

Oikeus osallistua ja vaikuttaa seksuaalisuuteen liittyvään päätöksentekoon niin omassa elämässään kuin yhteiskunnan tasolla.

Seksuaalisuuden ulottuvuudet

Ihmisen seksuaalisuus voidaan jakaa kolmeen eri pääulottuvuuteen: biologiseen, sosiokulttuuriseen ja psykologiseen. Näillä ulottuvuuksilla on keskinäinen vuorovaikutus toisiinsa yksilön seksuaalisuudessa. Kaikki nämä kolme ulottuvuutta toimivat yhdessä vaikuttaen seksuaalisuuteemme sekä päätöksiimme seksuaalisuuteen liittyen.

Biologinen ulottuvuus liittyy yksilön ymmärrykseen omasta kehostaan ja sen fysiologisista toiminnoista, kasvusta ja kehityksestä. Seksuaaliset toiminnot ja tunteet kehittyvät pian syntymän jälkeen ja seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan ja on luonnollinen osa ihmisen kokonaiskehitystä.

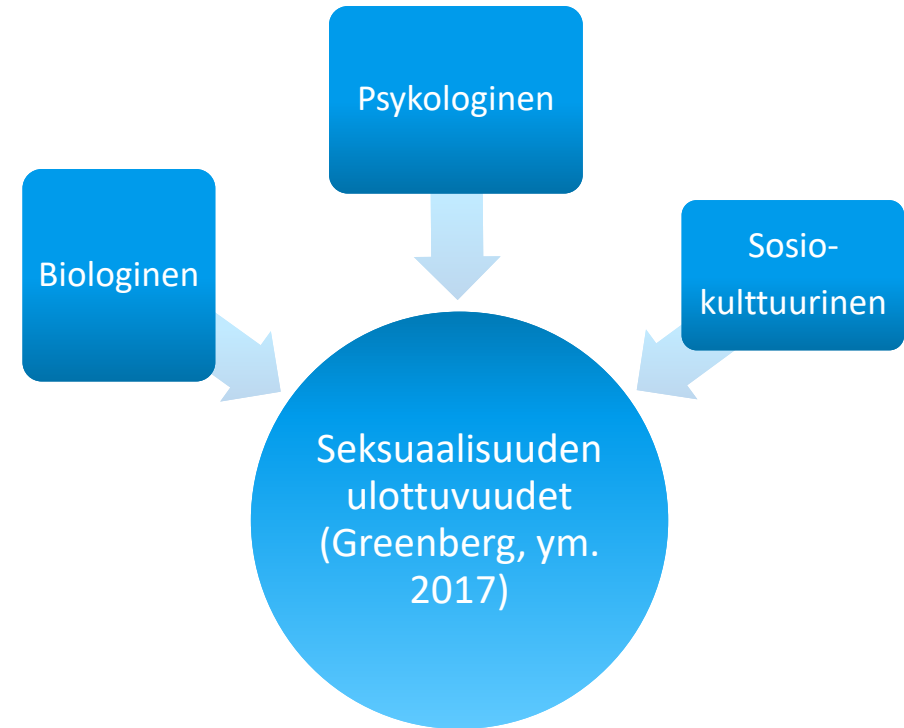
Psyykinen ulottuvuus sisältää oman kehonkuvan ja sen vaikutuksen seksuaaliseen hyvin-vointiin. Ulottuvuuteen liittyvät myös mielikuvat seksuaalisuudesta, sekä opitut asenteet ja ajatukset seksuaalisuudesta. Nämä voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia, mutta joka tapauksessa ne ovat suuri osa henkilön seksuaalisuutta

Sosiokulttuurinen ulottuvuus on ympäristön, kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutuksen aikaansaamia ajattelu- ja toimintamalleja seksuaalisuuteen liittyen; uskonnolliset, multikulttuuriset, eettiset ja poliittiset asenteet ja vaikutukset muokkaavat yksilön seksuaalisuutta.

Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa yleensä sitä mihin sukupuoleen tuntee vetoa tai rakastuu: samaa sukupuolta oleviin, eri sukupuolta oleviin tai kaikkiin ihmisiin sukupuoleen katsomatta. Seksuaalinen suuntautuminen voi olla tärkeä osa yksilön omaa identiteettiä. Osalle määrittelemisen voi olla hankalaa, ja toisille seksuaalinen suuntautuminen voi olla yhdentekevää. Toisinaan omaa suuntautumistaan ei tarvitse miettiä, mikäli se mukautuu ympäristön odotusten mukaisesti.

Jokaisella on kuitenkin oikeus rakastaa ketä tahansa, sukupuoleen katsomatta.



Seksuaalikehitys

Seksuaalineuvontaan kuuluu vahvasti rajatun tiedon antaminen. Täytyy miettiä aina, kelle puhumme ja mikä on hänen kehitystasonsa.

Kehitysvammainen käy läpi normaalit fyysiset seksuaalisuuden muutokset, mutta esim. kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan voi tulla todella paljon myöhemmin. Murrosiän lähestyessä kuitenkin ihmistä alkaa kiinnostaa oma kehonsa ja sen muutokset, sekä kontaktit muihin ihmisiin.

Seksuaalisuuden portaita on yhdeksän, ne kuvaava ideaalitalanteessa ihmisen seksuaalisuuden kehittymisen. Portaat voidaan jakaa kolmeen kerrokseen, joiden sisällä portaita voi mennä eri tahtiin. Kerrokseen on vain ensin yllettävä kypsyden mukaan.

1. kerros: Uteliaisuus

Ennen portaita ihminen kehittyy ja sopeutuu maailmaan vastavuoroisessa suhteessa hoivaajansa kanssa

Hoitajana osoita rakkaus ja kosketus, jotka muovaavat ihmisen minäkuvaa ja antavan turvallisuuden tunteen.

1. Vanhempien ihailu: Rakastuminen, johonkin lähiaikaiseen, usein hoivaaja. Aiotaan mennä naimisiin hänen kanssaan. Tutustuminen tarkemmin omaan kehoonsa ja halu tietää tytön ja pojan eroista ja mistä lapset tulevat.

Hoitajien tehtävä on kertoa ihmiselle asiat oikealla tavalla, esim. että pojalla ja tytöllä on eronsa, mutta on myös työssä eroja. Puhutaan tunteista ja tykkäämisestä avoimesti ja moittimatta. Siitä kuinka tykkäämistään voi osoittaa halaamalla tai sanoin. Täytyy myös kertoa, että vaikka toisesta tykkää se ei automaattisesti tarkoita, että tykkäyksen kohde tykkää sinusta. Hoitajana tehtävänäsi on kertoa kehon osien nimet ja tehtävät niin hän oppii tuntemaan myös oman kehonsa. Tässä myös opetellaan miten tykkäystä tai ihastumista voi osoittaa ympäristön sääntöjen mukaisesti.

2. Idolin ihailu: Tämä on ikä, jolloin ihastumisen kohde on jokin kaukainen yleisesti suuri puheenaihe, julkkis tai vaikka opettaja. Ihastus on usein perheen ulkopuolinen ja näin kertoo siitä, että aletaan totutella ajatukseen perheen tai lähipiirin ulkoisesta parisuhteesta. Ihminen ymmärtää, ettei suhde omaan vanhempaan tai hoivaajaan onnistu. Ihailun kohde on kuin esikuva, hänen käyttäytymistään saatetaan alkaa matkia tai hänen sanomisillaan on suurempi merkitys kuin muilla.

Hoitajana tässä vaiheessa kerrotaan kuinka kaukainen ihastuminen ja ihailu on hyvästä ja tuo elämään iloa ja sisältöä.

3. Tuttu mutta salattu: Tällöin ihastuksen, kohde on joku ihminen lähipiiristä, lähes samanikäinen. Ihastumisesta ei kuitenkaan olla vielä valmiita kertomaan kenellekään. Tunteen salaaminen saattaa olla hankalaakin. Toiveena on, että tulisi ihastukselleen jotenkin huomatuksi ja saisi vastakaikua rakkauteen. Läheisyys ja seurustelu kiehtoo, mutta jää vielä vain ajatuksen tasolle.

Hoitajana voi kunnioittaa sitä, että jokaisella saa olla salaisuuksia. Myös puhuminen epävarmuudesta, ujoudesta ja arkuudesta auttavat ymmärtämään tunteitaan.

2. kerros: Herkistyminen

Omaan kehoon tutustuminen usein syventyy tutkiskelun ja esimerkiksi itsetyytytyksen kautta. Opitaan tuntemaan omaa kehoa ja mikä minusta tuntuu hyvältä. Tällöin myös aletaan pohtimaan parisuhdetta ja usein vastakkainen sukupuoli viehättää rakkausmielessä.

4. Tuttu ja kaverille kerrottu: Tällöin uskalletaan antaa tieto ihastuksesta kaverille. Tällä pyritään saamaan hyväksyntää omalle ajatukselle. Samalla ystävytyteen aletaan tarkemmin syventyä ja ystävyys suhteista tulee tärkeämpiä.

Hoitajan tehtävänä on tukea ajatusta, sekä säilyttää salaisuus kertomatta sitä eteenpäin. Voi myös kertoa millaisia sanoja ihastumisesta tai rakkaudesta voi

käyttää tai siitä, miten voi arvioida ihastumisen kohteen sopivaksi. Sekä kertoa ettei vastapuoli välttämättä aina tunne samoin.

5. Tykkään sinusta: Tällöin ihastuminen välitetään ihastumisen kohteelle, esimerkiksi välillisesti kirjelapulla, tekstiviestillä tai kaverin kertomana. Tällöin ollaan varauduttu ja valmiita myös siihen, että ei saa vastakaikua tunteilleen. Tähän kehitysvaiheeseen on oleellista se, että kestää ihastumisen kohteen tietävän tunteesta. Myös opetellaan yhteisön sääntöjen mukaista tunteiden ilmaisua ja seurustelun tavoittelua. Samaan aikaan alkaa yleensä murrosikään liittyvät muutokset, kuten rintojen kasvu ja karvoituksen lisääntyminen.

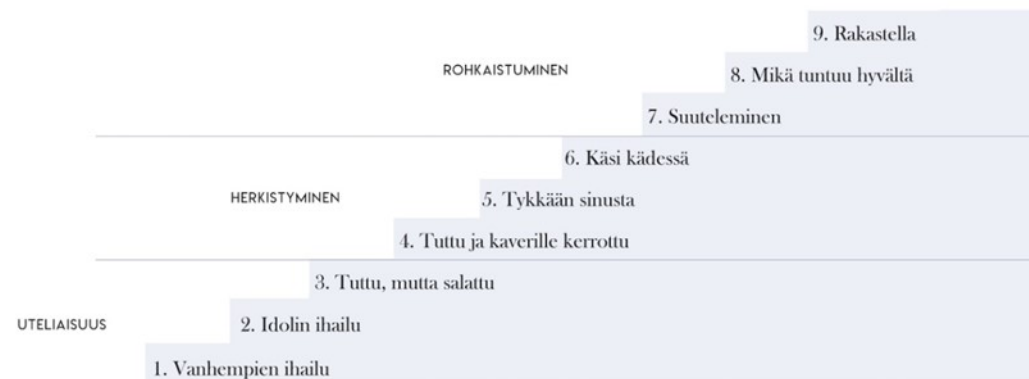
Hoitajana ole tuki ja turva, kun aihetta vasta opetellaan. Matkan varrella saattaa tulla niin sanottuja sydänsuruja ja torujen kohtaamiseen on hyvä yhdessä valmistautua.

6. Käsi kädessä: Tällöin uskalletaan tuoda julki se, että seurustelee ja tämä yleensä onkin ensimmäinen seurustelusuhde. Perhoset pyörivät mahassa ja jännitystä on ilmassa. Tällöin kuitenkin uskalletaan koskea ja kosketuksella viestitään kumppanille, että hänestä välittää. Tällöin myös opetellaan kunnioittamaan toisen itsemääräämisoikeutta oman kehonsa suhteen. Mihin saa koskea ja milloin tai mihin ei saa koskea.

Hoitajana on hyvä opettaa se, ettei kaikki ole samaan aikaan valmiita etenemään, ja että jokainen kehittyy omassa tahdissaan. Korosta kokemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta siinä, ettei tarvitse edetä, jos ei siihen vielä ole valmis. Täytyy myös muistaa ystävyysuhteet eikä vain keskittyä seurusteluun.

3. kerros: Rohkaistuminen

Tässä kerroksessa alkaa todella itsenäistyminen ja omista hoivaajista etäännyminen, omien kavereiden ja seurustelukumppanien kautta. Aletaan elämään niin sanottua omaa elämää, sillä pohjalla minkä lapsuudessamme olemme muovanneet vanhemmat apunamme.



Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus pitäisi olla positiivista kasvatusta, jossa otetaan huomioon kehitysvammaisen yksilönä ja persoonana.

Suomalainen kulttuuri pitää sisällään sen, ettei seksuaalisuudesta puhuta. Ajatellaan, että kaikki onnistuisi luonnostaan. Mutta kehitysvammaisena ihmisenä voi tarvita paljon apua oman seksuaalisuutensa ilmiannossa. Tällöin tärkeää on seksuaalikasvatus. Lisätään oppijan tietoa asioista, miten mitään tehdään ja mikä asia tarkoittaa mitään.

Seksuaalikasvatuksessa täytyy muistaa ottaa huomioon kehitysvammaisen kehitystaso ja yksilöllisyys. Onko hän valmis kuulemaan esimerkiksi seksiin liittyvistä asioista vai aiheuttaisiko se vain hämmennystä? Pyritään siihen, että oikaistaisi väärinymmärryksiä ja tehtäisi kehitysvammaisen seksuaalielämästä turvallista.

Tähän alueeseen kuulu se, että opetellaan pitämään itsestä huolta, huolehtimaan intiimihygieniasta. Myös opettaminen turvalliseen itsetyydytykseen on tärkeää: täytyy oppia miten itseä voi koskettaa ja miten itseä ei kannata koskea. Myös apu ja ohjeistus seksiapuvälineiden oikeaan käyttöön ja puhdistukseen ja säilytykseen ovat tärkeitä. Sekä millaisilla laitteilla itseään voi tyydyttää, jos ihminen haluaa seksiapuvälineitä käyttää.

Toisen kohtelemisen ja myötäeläminen täytyy oppia. Opetellaan, milloin on oikein koskettaa ja mitkä alueet ovat sellaisia, joihin saa koskettaa. Mitä koskettamisesta voi seurata ja mitä voi seurata siitä, jos koskee vastoin toisen ihmisen tahtoa. Myös opetellaan, milloin on soveliasta olla alasti.

Täytyy myös muistaa se puoli, että asiakkaammekin saisivat itse päättää, milloin heihin kosketaan ja mihin saa koskea. Tämä tuo ihmiselle turvallisuuden tunteen, että hän voi itse päättää kehostaan. Myös yksityisyys asumisyksikössä ei ole itsestään selvää, joten täytyy muistaa, että asiakkaan huone on hänen yksityinen tila, jossa hän saa olla vapaasti niin kuin haluaa, kuitenkin muistaen turvallisuus.

Kun puhutaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, täytyy puhua asioiden oikeilla nimillä. Tällä tavoin asiat pysyvät selkeämpinä ja ei tule väärin ymmärryksiä.

Seksuaaliopetuksen tavoitteet

1. Oppia ymmärtämään nuoruuden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä
2. Ymmärtää nuoruuden kehityksen erityispiirteitä ja tarpeita
3. Ymmärtää seksuaalisuuden kehittyminen
4. Tietää seksuaaliterveyden perusteita
5. Osata huolehtia omasta terveydestä
6. Tietää raskauden ehkäisyn merkityksen ja raskauden ehkäisymenetelmiä
7. Osata pohtia ja perustella vastuullista seksuaalikäyttäytymistä
8. Tietää seksuaalikäyttämiseen liittyviä arvoja ja normeja
9. Tietää tavallisimmat tartuntataudit ja tunnistaa niiden oireet
10. Osata kuvata keskeisiä oikeuksiaan
11. Osata käyttää ja arvioida kriittisesti erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä tiedon hankintalähteitä.

Seksuaalisuudesta keskustelu

Seksuaalisuudesta puhuminen tai puheeksi ottaminen koetaan hankalaksi hoitotyössä, ja se on usein hoitohenkilökunnalle arkaluontoinen tai vaikea asia käsitellä. Työntekijän avoimuus ja myönteinen asenne mahdollistaa luvan antamisen seksuaalisuudesta keskustelemiseen. Potilaan seksuaalisuuden kohtaaminen ja siihen liittyvien kysymyksien käsitteleminen yhdessä potilaan kanssa on osa hoitajan ammatillisuutta. Keskustelua helpottamiseksi voi esimerkiksi kysyä potilaalta mitä sanoja hän on tottunut seksiin liittyen käyttämään ja tarvittaessa käyttää samoja sanoja, mikäli ne sopivat hoitajan omaan suuhun. Hoitotyötä tekevän olisi hyvä löytää itselleen sopiva seksuaalisuuden sanasto, sekä löytää itselleen luonteva tapa puhua seksistä ja seksuaalisuudesta.

Ohjaaminen

Seksuaalisuuteen liittyvä ohjaaminen on osa seksuaalineuvontaa. Ohjaamisen tarkoitus on kehittää asiakkaan tietoja, taitoja ja valmiuksia seksuaalisuuteen liittyen ohjaajan tuella. **Ohjaamisessa voidaan opetella esimerkiksi tunne- ja turvataitoja, anatomiaa, sooloseksiä ja keskustella yleisesti seksuaalisuudesta.** Se ei kuitenkaan ole varsinaisesti avustamista, sillä tuki on enemmän keskustelemaa ja kasvattavaa kuin konkreettista seksin mahdollistamista.

Kehitysvammaisilla saattaa seksuaalisuuden ilmentämistä hankaloittaa esimerkiksi puheentuoton vaikeudet. **Tällöin seksuaaliohjauksessa voi käyttää apuna esimerkiksi kuvakortteja.**

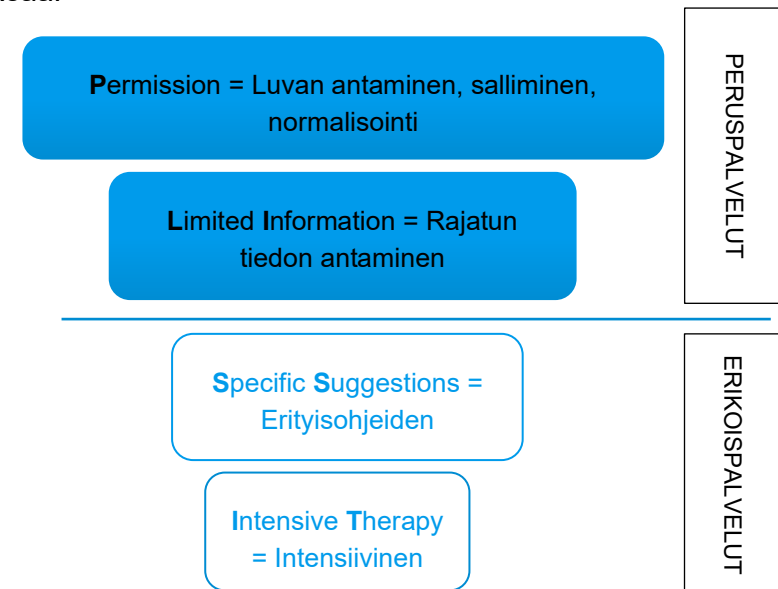
Passiivinen avustaminen on esimerkiksi keskustelemista ja ohjausta seksuaalisuuteen liittyen sekä tiedon jakaminen esimerkiksi seksuaalioikeuksista. Myös seksin apuvälineiden oikean käytön, puhdistuksen ja säilytyksen ohjaus, tai yksityisen tilan ja ajan järjestäminen on passiivista avustamista. Passiivisessa avustamisessa avustajalla ei ole suoraa fyysistä kontaktia avustettavaan henkilöön.

PLISSIT-malli (Jack Annon)

PLISSIT on seksuaalineuvontaan ja seksuaalisuudesta keskusteluun kehitetty työväline. Malli on jaettu neljään tasoon: *Luvan Antaminen*; *Kohdennettu Tieto*; *Erytisohjeiden taso*; *Intensiivinen terapia*. Näistä kahta ensimmäistä tasoa käytetään myös perusterveydenhuollossa.

Luvan antaminen **antaa mahdollisuuden puhua asioista, sekä kuunnella asiakkaan kysymyksiä seksuaalisuuteen liittyen.** Vastauksia ei tarvitse tietää, mutta on tärkeää antaa ymmärtää, että seksuaalisuus on osa jokaisen ihmisen arkea. Tällä tasolla **asiakasta kuullaan hänen omista seksuaalisuuteensa liittyvistä mielteistä, kuten fantasioista, unelmista ja tunteista.** Luottamuksellinen hoitosuhde on perustana luvan antamiselle. Tällöin henkilö kokee olevansa hyväksytty, ja että hän voi puhua henkilökohtaisista asioistaan turvallisesti.

Rajatun tiedon antaminen liittyy läheisesti luvan antamiseen. **Rajattu tieto on kohdennettua tietoa potilaan huoleen tai kysymykseen liittyen, esimerkiksi vamman tai sairauden vaikutuksesta seksuaalisuuteen.** Selkokielellä puhuminen ja esimerkiksi kuvien käyttö havainnointivälineenä on tärkeää.



Kehitysvammaisuuden tasot ja ohjaaminen

Kehitysvammaisuuden taso voidaan luokitella myös A- B- ja C-tasoiksi. **A-tasolla** on vaikeasti ja syvästi kehitysvammaiset henkilöt, **B-tasolla** kehitysvammaisuus on keskivaikeaa ja **C-tasolla** ovat lievästi kehitysvammaiset henkilöt.

A-tasolla kehitysvammaiselle henkilölle keskeistä ovat tunteet, aistit, kehon oma toiminta ja tekeminen. He keskittyvät asioihin tässä ja nyt. Ymmärtäminen on erittäin hankalaa, mutta ihmisten tunnistaminen ja tapahtumien ymmärtäminen on kuitenkin mahdollista. Seksuaalinen kehitys on usein viivästynyt ja seksuaalisuus voi olla impulsiivista.

Ohjaaminen A-tasolla: A-tasolla olevia henkilöitä ohjataan konkreettisilla toimilla, esimerkiksi itsetyydytystilanteissa opastetaan omaan huoneeseen tai vessaan. Käyttäytymistä muutettaessa voi käyttää toivotun toiminnan palkitsemista ja ei-toivotun toiminnan huomiotta jättämistä. Ohjeiden, kieltojen ja kiitosten tulee olla lyhyitä ja selkeitä, esimerkiksi: ”kiitos, tee näin, hienosti tehty”. Puheen lisäksi tarvitaan muita ohjausvälineitä kuten kuvia, viittomia ja kosketuksella ohjaamista.

B-tasolla sanallinen viestintä on osalle mahdollista, mutta osalle ei. Kuvien käyttäminen on tärkeää ymmärtämisen apukeinona. Myös itsensä ilmaisu ja ajan käsittäminen on hankalaa.

Ohjaaminen B-tasolla: B-tasolla olevat henkilöt tarvitsevat opastusta seksuaalisen tyydytyksen keinojen löytämiseen. Tekniikat voivat olla puutteellisia ja jopa vahingollisia. B-tasolla oleva henkilö erottaa yksityisen ja yleisen tilan eron, kun se hänelle opetetaan ja kun hänet sinne ohjataan. Tärkeää on myös opetella mitä omassa kehossa tapahtuu, sekä löytää itsekontrollin keinoja. Turvallisuustaidot, omat ja toisten rajat ja esimerkiksi ikäeron merkitys on tärkeää opettaa. Keskustelun apuna konkreettisista kommunikointivälineistä kuten kuvista ja viittomista on hyötyä.

C-tasolla olevat kehitysvammaiset osaavat kirjoittaa ja lukea. Heidän ajattelunsa on pääasiassa konkreettista, eikä abstraktioiden ymmärtäminen onnistu täysin. Seksuaalinen kehitys on pääsääntöisesti iän mukaista.

Ohjaaminen C-tasolla: Vaikka C-tasolla kehitysvamma on lievä, niin sanallinen ohjaus ja neuvonta täytyy tehdä selkeästi ja konkreettisella kielellä. Itsetunto on usein huono ja sen vuoksi esimerkiksi naiset voivat joutua hyväksytyksi tulemisen tarpeesta johtuen huonoon seuraan. Soveliaan seksuaalisen käyttäytymisen harjoittelu ja oman vastuun ymmärtäminen on tärkeää. Omaan kehoon ja sen reaktioihin tutustuminen on tärkeää. Fantasian ja todellisuuden ero on myös tärkeää selvittää. Kaikki ei ole saavutettavissa, vaikka ajattelu onkin sallittua.

Osa 2: Ohjauksen apuvälineet

Osa kaksi on tarkoitettu avuksi keskustelu- ja ohjaustilanteisiin. Näiden avulla voitte keskustella asiakkaan kanssa kahden kesken seksuaalisuudesta, seksistä ja itsetyydytyksestä, sekä asiakkaan omista kokemuksista.

Apuna keskustelussa voi käyttää esimerkiksi keksimiämme apukysymyksiä.

Tiedätkö oikeutesi?

Oikeus omaan seksuaalisuuteen

Kaikilla on oikeus nauttia omasta seksuaalisuudestaan.

Mitä tämä tarkoittaa sinulle?

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

Sinulla on oikeus saada seksuaalikasvatusta ja tietoa seksuaalisuudesta.

Mitä sinä jo tiedät seksuaalisuudesta? Mitä haluaisit tietää? Tiedätkö mistä voit hakea oikeaa tietoa?

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

Sinulla on oikeus pitää kehosi turvassa epätoivotulta kosketukselta. Sinulla on oikeus saada tietoa ja apua, jos koet seksuaalista väkivaltaa.

Onko sinulla turvaton olo seksuaalisuuteen liittyen? Onko sinua kosketettu ilman lupaa?

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

Sinulla on oikeus hyvään seksuaaliterveyteen ja hyvinvointiin. Sinulla on oikeus kokea ja nauttia turvallisesta seksielämästä. Sinulla on oikeus saada ammattihenkilöiltä ohjeita ja neuvontaa asioissa, jotka liittyvät seksuaaliterveyteen.

Tarvitsetko neuvontaa seksuaaliterveysasioissa? Tiedätkö mistä saat apua näihin asioihin liittyen?

Oikeus näköä

Sinulla on oikeus ilmaista mielipiteitäsi ja tulla kuulluksi. Sinun ei tarvitse pelätä tulevasi syrjityksi tai häirityksi niiden vuoksi.

Oletko joskus kokenut, ettet voi sanoa mielipidettäsi ääneen?

Oikeus yksityisyyteen

Sinulla on oikeus päättää omasta kehosta ja seksuaalisesta toiminnasta. Sinulla on oikeus seksuaaliseen yksityisyyteen. Muista kunnioittaa myös toisen yksityisyyttä.

Koetko, että yksityisyyttäsi on jollain lailla loukattu?

Oikeus vaikuttaa

Muista, että sinä saat itse päättää omasta seksuaalielämästäsi

Lupa seksuaalisuuteen

Sinä saat olla ihana.
Sinä saat haluta.
Sinä saat tuntea.
Sinä saat nauttia.
Sinä saat iloita.
Sinä saat rakastaa.
Sinulla on lupa.

-seteke.fi

Mistä seksuaalisuus koostuu?

Seksuaalisuuteen vaikuttavat mm. nämä kolme eri ulottuvuutta.

Biologinen Oman kehon ymmärtäminen ja kuinka se toimii ja kuinka se on kehittynyt. Ulkonäkö, lisääntyminen, seksuaalinen kiihottuminen.

Psykologinen Omat kokemukset, oma kehonkuva ja ilmaisukyky.

Sosio-kulttuurinen Yhteiskunnan ja kulttuurin aikaansaamia ajattelu- ja toimintamalleja; läheiset, lait, kulttuuri, uskonto.

APUKYSYMYKSIÄ KESKUSTELUUN

Miltä oma kehosi tuntuu?

Mikä sinusta tuntuu hyvältä?

Kuinka suhtaudut fyysiseen läheisyyteen?

Onko mielestäsi läheisyydestä puhuminen hankalaa?

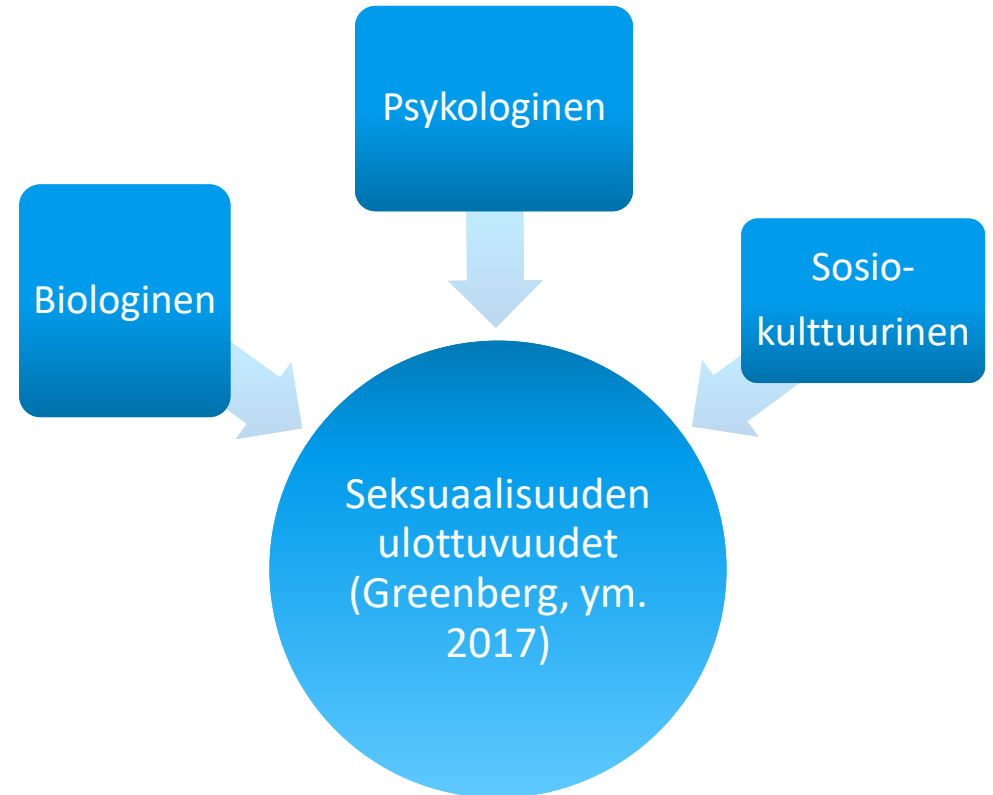
Onko sinua kielletty puhumasta esimerkiksi seksistä?

Tiedätkö, milloin asiasta on lupa puhua?

Tunnetko itsesi naiseksi/mieheksi/muunsukupuoliseksi?

Tuntuuko sinusta, että olet oikeassa kehossa?

Haluaisitko muuttaa jotain itsessäsi?



Seksuaalinen kasvu

1. Ihmisen anatomia.

- Opetelkaa eri kehon osien nimet.
- Mikä on miehen ja naisen ero?

2. Tykkääminen

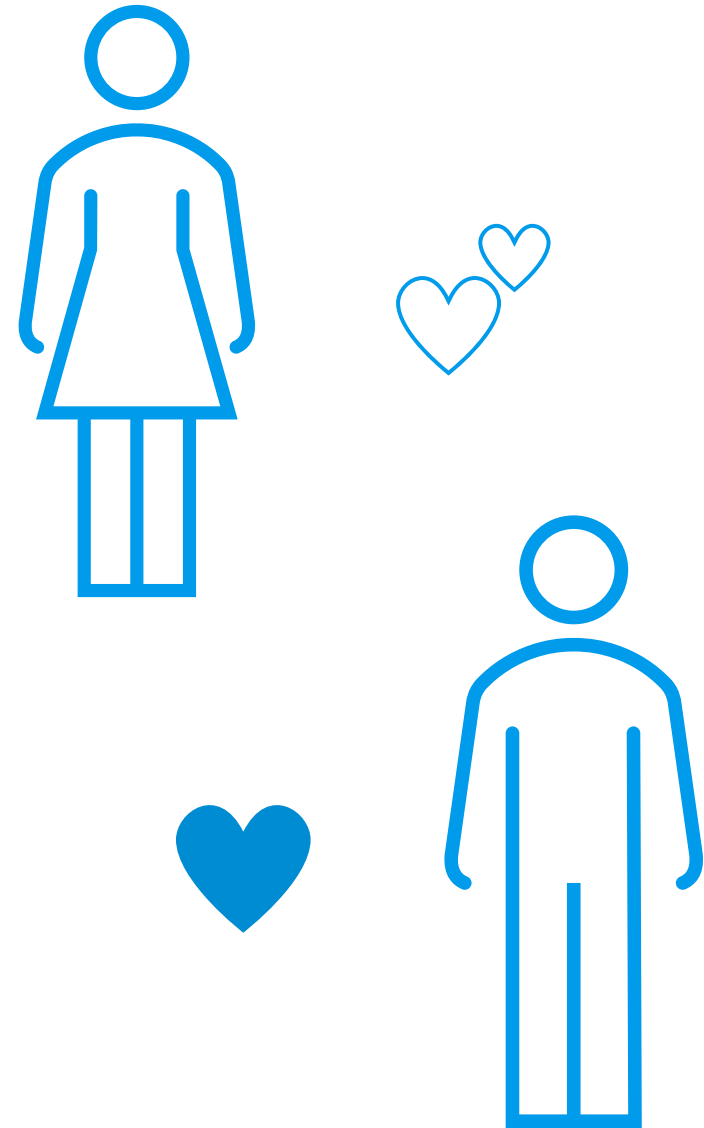
- Tykkääkö kaikki minusta?
- Entä jos joku ei tykkää?
- Miksi ihastukseni ei tykkää minusta?

3. Tykkäämisen osoittaminen

- Miten voin osoittaa tykkäämistä toista kohtaan?
- Saanko halata heti?
- Voinko kertoa ihastumisestani?

4. Luvan antaminen

- Aina täytyy olla lupa koskea toista.
- Luvan voi antaa muutenkin kuin sanoen.
- Miten muuten voit antaa luvan?
- Mitä keinoja jo tiedät?



Mikä on sallittua?

Säännöt:

Saanko koskea toista ihmistä?

Mihin saan koskea?

Milloin saan koskea?

Sinun kehosi on sinun omasi, siihen ei saa koskea ilman lupaa. Toisen keho on hänen oma siihen ei saa koskea ilman lupaa. On oikeus olla rauhassa silloin kun haluaa ja olla puhumatta omista asioistaan, jos niin haluaa. **Ketään ei voi pakottaa yhdyntään ja muuhunkaan seksuaaliseen toimintaan.** Täytyy muistaa sanoa, jos jokin tuntuu väärältä tai ei halua toisen tekevän jotain, kuten koskettaa.

Itsetyydytys

Missä itsetyydytystä saa harrastaa?

Millä välineillä harjoitat itsetyydytystä?

Onko apuvälineen käyttäminen helppoa?

Onko apuvälineen käyttäminen turvallista?

Haluaisitko jonkin apuvälineen, joka voisi helpottaa itsetyydytystä?

Hygienia

Teitkö alapesun itsetyydytyksen jälkeen?

suukko



ei saa koskettaa



Osa 3: Tulostettavia kuvaohjeita

Viimeisessä osiossa on tulostettavia kuvallisia ohjeita, joita voitte tulostaa asiakkaiden huoneisiin tai oviin heidän niin halutessaan.

Tulostettavia materiaaleja

Kyltti, jonka voisi tulostaa halukkaiden huoneeseen:

http://www.seteke.fi/pdf/Kyltti_omaan_huoneeseen.pdf

Tulostettavia ohjekuvia:

<http://www.seteke.fi/> (Kaikki kuvat saa avattuna pdf muodossa, jonka voi tulostaa)

<https://kuvapankki.papunet.net/haku/seksuaalisuus>

Itsetyydytykseen helpot tarkat ohjeet:

Miehen itsetyydytys ohjeet: http://www.seteke.fi/pdf/Miehen_itsetyydytys.pdf

Naisen itsetyydytys ohjeet: http://www.seteke.fi/pdf/Naisen_itsetyydytys.pdf

Itsetyydytyksestä keskusteluun ja tämän opettamiseen materiaalia.

<http://www.seteke.fi/itsetyydytys.html>

Nettisivuja

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/default.aspx

KIRJAVINKKEJÄ:

Rajala, P 2008 Kahden, Rakkaudesta ja seksistä selkokielellä

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

Lähteet

- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. (2010). *Puhutaan seksuaalisuudesta*. Helsinki: Kirjapaja.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. (2019) *Rakkaus, ilo, rohkeus: Seksuaalisuuden portaat*. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko H. 2013. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. (2010) *Portaita pitkin*. Helsinki: WSOY.
- Laulainen, J. & Sarajärvi, M., (2016) *Seksuaalisuudesta selkokielellä*. Tampere. Tampereen kaupunki lähetys ry. <http://www.seteke.fi/seksuaaliterveytta-kehitysvammaisille-projekti.html>
- Marttinen, T. (2019) *Seksistä selkoa*. Avain. Helsinki.
- Palonen-Munnukka, R. (2009) *Mitä niille rakkaudesta puhuu*. Tampere: Mediapinta.
- Palonen-Munnukka, R. (2011) *Rakkautta, läheisyydestä suudelmiin*. Tampere: Mediapinta.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. (2010). *Seksuaalisuus hoitotyössä*. Helsinki: Edita.
- Seksuaalioikeudet - Väestöliitto.fi. (n.d.). Saatavilla 13.1.2022. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>
- Seksuaalinen suuntautuminen (2020) Väestöliitto. Saatavilla 18.1.2022. <https://www.hyvakysymys.fi/video/seksuaalinen-suuntautuminen-mista-sen-tietaa/>
- Väestöliitto (2019) *Hyväksymys, seksuaalisuuden portaat*. Saatavilla 23.4.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuuden-portaat/>
- Vanninen, E. (2021) *Papunetin kuvapankki*. Papunet.net. Sergio Palao / ARASAAC

Tämä opas on tuotettu Kajaanin Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä yhteistyössä Coronaria Posion kanssa.

Kiitämme yhteistyöstä!

Iida Ahola & Pinja Haataja