



Nuorten lisääntymisterveyden edistäminen sarjakuvan keinoin

Saana Nurro

Miia Hakala

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2020

Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja koulutus

HAKALA, MIIA & NURRO, SAANA:
Nuorten lisääntymisterveyden edistäminen sarjakuvan keinoin

Opinnäytetyö 30 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Huhtikuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa nuorille aikuisille seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävä ja lapsettomuuteen liittyvä informatiivinen sarjakuva, jonka sisältö perustellaan raportissa. Tehtävänä opinnäytetyössä on selvittää mitkä tekijät vaikuttavat hedelmällisyyteen, millainen seksuaalikasvatus on tehokasta ja millainen sarjakuva sopii seksuaalivalistuksen materiaaliksi. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena tehtiin sarjakuva ViVa-hankkeen käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa nuorille suunnattua seksuaaliterveysmateriaalia sarjakuvan muodossa niin, että sillä saadaan parannettua nuorten yleistietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä.

Opinnäytetyön raportissa on käsitelty hedelmällisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi elintavat, päihteiden käyttö, yli- sekä alipaino, hoitamattomat sukupuolitaudit ja krooniset sairaudet. Lisäksi raportissa käsitellään seksuaalikasvatusta ja seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Nuorten tietämystä ja voimavaroja lisäämällä saadaan ennaltaehkäistyä mahdollisia ongelmia ja ylläpidettyä hyvää tietämystasoa. Seksuaalisuus alkaa jo syntymästä ja ihminen on seksuaalinen olento koko elämänsä, joten seksuaalikasvatuksen tulisi olla niin jatkuvaa, monialaista, tilannelähtöistä kuin niin yhteisön kuin yksilöidenkin toteuttamaa.

Opinnäytetyön tuotokseksi muodostui kolmen sarjakuvan sarja, jossa käsitellään elintapojen vaikutusta hedelmällisyyteen kahdella huonolla esimerkillä ja yhdellä hyvällä.

Asiasanat: hedelmällisyys, lisääntymisterveys, seksuaalisuus, seksuaaliterveys

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Nursing and Healthcare

HAKALA, MIIA & NURRO, SAANA:
Comic Strips as a Method of Promoting Young Adults' Knowledge of Reproductive Health

Bachelor's thesis 30 pages, appendices 2 pages
April 2020

The purpose of this practice-based thesis was to create three informative comic strips that would help young adults to better understand sexual- and reproductive health and to work as a health promotional material for the ViVa project. The assignment was to research factors influencing fertility and how to produce a comic strip as a sex education method in a way that would interest and benefit young adults. The goal was to better young adults' general understanding of the life choices they make and how those choices could affect their sexual health.

The thesis report explains factors influencing fertility in detail. These factors are for example lifestyle choices, substance abuse, overweight, malnutrition, sexually transmitted diseases and chronic illnesses that all cause fertility to decrease. The thesis also explains methods of health promotion and sex education and their importance to young adults.

The product was a three part comic strip that presented two negative examples of how life style choices affected reproductive health and one positive example that promoted healthy choices.

Keywords: fertility, reproductive health, sexuality, sexual health

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Seksuaali- ja lisääntymisterveys	7
	2.2 Hedelmällisyyteen vaikuttavat tekijät.....	8
	2.3 Nuori aikuinen	12
	2.4 Seksuaalivalistus.....	12
	2.5 ViVa-hanke	14
3	TARKOITUS, TAVOITE, TEHTÄVÄT	16
4	METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	17
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
	4.2 Tiedonhaku	17
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	19
	5.1 Suunnittelu	19
	5.2 Toteutus	20
6	POHDINTA	21
	6.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	21
	6.2 Pohdinta opinnäytetyön prosessista.....	22
7	LÄHTEET.....	24
	LIITTEET	29
	Liite 1. Käsikirjoitus	29
	Liite 2. Sarjakuva	30

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (WHO 2010. 8). Nuorten seksuaalikasvatus on merkityksellistä, koska monet hedelmällisyyteen vaikuttavat päätökset tehdään jo nuorena iässä ja nuorten olisi hyvä ymmärtää esimerkiksi tupakoinnin tai ylipainon vaikutukset jo kauan ennen kuin lisääntyminen on ajankohtaista heidän elämässään. Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden tuntemuksen on todettu heikentyneen 2000-luvulla (Pakarinen ym. 2017, 139-149), joten on tärkeää kehitellä uusia keinoja, joilla kehittää ja kannustaa nuoria oppimaan omasta terveydestään ja esimerkiksi hedelmällisyyteen liittyvistä asioista. Tässä opinnäytetyössä nuorten tuntemusta pyritään tukemaan sarjakuvan keinoin.

Sarjakuva tarjoaa lukijalle mahdollisuuden samaistua esitettyyn tilanteeseen, tätä kautta tuotu tieto voidaan kokea henkilökohtaisemmaksi, jolloin tiedon muistaminen ja sisäistäminen helpottuu. Sarjakuvalla on myös mahdollista tuoda laajoja konsepteja lähestyttävämmiksi yksinkertaistamalla asioita, jota myös opinnäytetyön sarjakuva käyttää keinona tuoda nuorille tietoa hedelmällisyydestä, joka kokonaisuutena on valtava aihe, mutta arkielämässä monesti korostuu terveellisten elintapojen tärkeyden muistamisena. (McNicol, 2014, 49-55)

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Tamkin ViVa-hankkeen kanssa, joka keskittyy nuorten ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden tuntemukseen ja oikean tiedon levittämiseen, jolla mahdollistetaan kohderyhmän kykyä arvioida, vahvistaa ja suojella omaan lisääntymisterveyteen liittyviä asioita. Hankkeen yhtenä tavoitteena on, että nuoret aikuiset kykenevät keskustelemaan ja tekemään tietoisia päätöksiä oikea-aikaisesta lasten hankinnasta. Lisääntymisterveyteen liittyvien päätösten tulee perustua oikeaan tietoon ja hanke pyrkii näitä ajatuksia tuomaan hoitosuosituksista käytäntöön. (ViVa-hanke seksuaali- ja lisääntymisterveys tietopankki)

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisella menetelmällä. Opinnäytetyössämme tuotimme lapsettomuuteen liittyen nuorille aikuisille suunnattua informatiivista sarjakuvamateriaalia, joilla pyritään vahvistamaan nuorten seksuaali- ja lisääntymis-terveyteen liittyvää tietotaitoa.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat seksuaalisuus ja lisääntymisterveys, hedelmällisyys, nuori aikuinen, seksuaalivalistus sekä ViVa-hanke. Seksuaali- ja lisääntymisterveys on pohjakäsite, joka vaikuttaa kaikkiin muihin käsitteisiin. ViVa-hanke on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille, sen yksi keskeinen ajatus on hedelmällisyyteen liittyvän tuntemuksen parantaminen. Opinnäytetyön tuotoksena toimii sarjakuva, joka on seksuaalivalistukseksi tarkoitettu ja se tulee ViVa-hankkeen käyttöön. Teoreettisia lähtökohtia havainnollistetaan kuviossa 1.



KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Seksuaali- ja lisääntymisterveys

Seksuaalisuus on ihmisyyden keskeinen osa elämän jokaisessa vaiheessa. Seksuaalisuus pitää sisällään sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit sekä erotiikan, seksuaalisen suuntautumisen, lisääntymisen, sukupuolisuhteet ja mielihyvän. Seksuaalisuus ilmenee esimerkiksi ajatuksina, fantasioina, asenteina ja seksuaalisuuden harjoittamisena. Seksuaalisuus on hyvin yksilöllistä ja jokainen kokee sen omalla tavallaan. (WHO 2006, 10.) Seksuaaliterveys puolestaan tarkoittaa seksuaalisuuteen liittyvää fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Suomessa nuorten seksuaaliterveyden taso on

hyvä. Aborttien sekä alaikäisenä synnyttäneiden määrät ovat vähentyneet kymmenen vuoden aikana. (Halonen & Kuortti 2018, 837.)

Lisääntymisterveys pitää sisällään muun muassa vastuullisen, tyydyttävän ja turvallisen seksielämän, oikeuden sopiviin omavalintaisiin ehkäisyvälineisiin. Lisääntymisterveyteen kuuluu myös valinnanvapaus lisääntymisestä sekä pääsy sellaisten palveluiden piiriin, jotka mahdollistavat turvallisen raskauden ja synnytyksen. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 10.)

Psyykinen hyvinvointi sekä seksuaali- ja lisääntymisterveys kulkevat pitkälti käsi kädessä. On mahdollista, että mielenterveyttä voidaan edistää edistämällä seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 146.)

2.2 Hedelmällisyyteen vaikuttavat tekijät

Hedelmällisyydellä tarkoitetaan kykyä lisääntyä. Hedelmällisyyteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten päihteiden käyttö, elintavat ja paino (Tuomi, J. & Äimälä, A-M 2017, 43).

Naisten sukusoluja kutsutaan munasoluiksi, ne sijaitsevat munasarjoissa. Naisella on syntyessään noin miljoona epäkypsää varhaismunasolua, kuukautisten alkaessa niitä on enää alle puolet. Naisen hedelmällinen ikä alkaa murrosiästä ja päättyy vaihdevuosiin, sinä aikana varhaismunasoluista kypsyy noin 400-500 hedelmöittymiskykyiseksi munasoluiksi. Miehen sukusoluja kutsutaan siittiöiksi, ne muodostuvat kiveksissä. Hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja kivesten normaali toiminta on edellytyksenä miehen hedelmällisyydelle, koska ne vaikuttavat siittiöiden kypsymiseen ja tuotantoon sekä miessukupuolihormonien tuotantoon. (Bjälle ym. 2009, 406-414.)

Miehillä hedelmällisyyttä heikentävät esimerkiksi synnynnäiset poikkeavuudet, korkea siittiövasta-aineiden määrä, yleissairaudet, lääkkeet, anaboliset steroidit, tupakointi, alkoholin suurkulutus, ylipaino, kasvaimet kiveksissä ja ikä. Synnynnäisiä poikkeavuuksia ovat esimerkiksi laskeutumattomat kivekset. Noin kymmenesosalla tahattomasti lapsettomista miehistä on ollut laskeutumaton kives tai ki-

vekset. Jos molemmat kivekset ovat olleet laskeutumattomat, on hedelmättömyyden riski kuusinkertainen normaaliväestöön verrattuna. (Kaukoranta & Suikkari 2012, 2065-2071.) Monet työympäristöt sisältävät vahvoja kemikaaleja tai myrkyjä sekä kuumuudelle säännöllistä altistumista, jotka voivat aiheuttaa hedelmättömyyttä erityisesti miehillä (Ayaz ym. 2012, 190-199).

Siittiövasta-aineiden korkean määrän aiheuttajaa ei usein tiedetä, mutta siihen voi vaikuttaa esimerkiksi sterilisaation purku, tulehdukset, vammat ja genitaalialueen leikkaukset. Maksan ja munuaisten vajaatoiminnalla on vaikutusta kivesien toimintaan. Kuumesairauksien yhteydessä sperman laatu voi väliaikaisesti heikentyä. Myös pitkäaikainen lääkitys voi vaikuttaa siemennesteen laatuun. Solunsalpaajat ja sädehoito aiheuttavat yleensä muutoksia spermassa. (Kaukoranta & Suikkari 2012, 2065-2071.)

Painolla on myös vaikutusta hedelmällisyyteen. Miesten yli- ja alipaino heikentävät siemennesteen laatua. Ylipaino ja sen oheissairaudet sekä huono fyysinen kunto lisäävät myös osaltaan seksuaalitoimintojen häiriöiden riskiä ja voivat näin välillisesti vaikuttaa hedelmällisyyteen. Naisilla yli- ja alipaino sekä syömishäiriöt lisäävät esimerkiksi ovulaatiohäiriöiden vaaraa. (Anttila 2008, 2438.) On todettu, että nuorena ylipainoa omaavan naisen lapsettomuusriski on kolme kertaa suurempi kuin normaalipainoisen (Anttila 2002, 528).

Fyysisten tekijöiden lisäksi myös psyykkiset tekijät, erityisesti stressi ja mielen-terveysongelmat, voivat vaikuttaa hedelmällisyyteen negatiivisesti. Miehillä alhainen testosteroni on vahvasti liitetty stressiin ja masentuneisuuteen, vaikka syysseuraussuhde asiassa ei ole vielä selvä. Stressaaviin elämäntilanteisiin on todettu liittyvän miehillä vasokonstriktiota, joka aiheuttaa alentuneita testosteronitasoja ja spermatogeneesia, jotka vaikuttavat siittiöiden laatuun, jolloin hedelmöittyminen vaikeutuu. Naisilla asiasta ei ole suoraa näyttöä, mutta Amerikassa tehdyssä tutkimuksessa 30% naisista, jotka ovat asioineet hedelmättömyysklinikalla, ovat kärsineet erilaisista mielenterveyshäiriöistä. Näillä naisilla hedelmällisyyden on todettu parantuneen kognitiivisen terapian ja tukipalveluiden avulla. (Sharma ym. 2013, 66.)

Hoitamattomat seksitaudit voivat heikentää hedelmällisyyttä. Klamydia on yleisin seksitauti (Terveyskirjasto 2019). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan vuonna 2018 Suomessa todettiin 14 839 klamydiatartuntaa, joista 79% 15-29-vuotiailla (THL 2019a). Klamydian yleisin komplikaatio on sisäsynnytintulehdus eli PID, joka voi aiheuttaa munanjohdinvaurioita. Munanjohdinvaurio taas on todettu jopa 20% pareista hedelmättömyyden syyksi. (Anttila 2002, 527.)

Tippuria aiheuttaa solunsisäinen gramnegatiivinen diplokokki, *Neisseria gonorrhoeae* (Hiltunen-Back 2019). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan tippuria todettiin vuonna 2018 Suomessa 499 tartuntaa, joista 50% alle 30-vuotiailla (THL 2019b). Tippuri voi olla oireeton. Naisilla oireina ovat kohdunkaulantulehdus ja sisäsynnytintulehdus, joten myös tippuri voi aiheuttaa hedelmättömyyttä. Usein tippuri aiheuttaa naisilla nopeammin sisäsynnytintulehduksen kuin klamydia. (Hiltunen-Back 2019.)

Myös päihteiden käytön on todettu heikentävän hedelmällisyyttä. Tupakansavu pitää sisällään satoja ihmisille haitallisia kemiallisia yhdisteitä (Anttila 2008, 2440). Tupakointi heikentää siemennesteen laatua, tupakoivien miesten siittiöissä esiintyy enemmän kromosomivikoja (Kaukoranta & Suikkari 2012, 2065-2071). Tupakointi vaikuttaa negatiivisesti siittiöiden määrään ja liikkuvuuteen. Tupakansavun vaikutustavat naisen hedelmöittymiseen eivät ole täysin tiedossa. On kuitenkin tiedossa, että altistuminen tupakansavulle nopeuttaa kypsymättömien munasolujen tuhoutumista. (Anttila 2008, 2440.)

Miehillä alkoholin käyttö laskee testosteronitasoja. Se estää testosteronin rakentumista kiveksissä ja lisää sen hajoamista maksassa. Pitkään kestänyt alkoholin käyttö on yhdistetty myös gynekomastiaan eli rintojen kasvuun miehillä, erektiohäiriöihin ja hedelmättömyyteen. (Apter 2006, 2481.) Kroonisten alkoholistien siemennesteessä on todettu muutoksia (Kaukoranta & Suikkari 2012, 2065-2071). Myös naisilla pitkään kestänyt ja runsas alkoholin käyttö vaikuttaa sukupuolihormoneihin nostamalla hetkellisesti naisen testosteroni, prolaktiinin ja estradiolin tasoja. Pitkään kestäneen ja runsaan alkoholin käytön sekä kuukautiskierron häiriintymisen välillä on todettu olevan yhteys. Häiriö voi käydä ilmi esimerkiksi munasolun kypsymis- ja irtoamishäiriönä, kuukautisten epäsäännöllisyytenä tai niiden poisjäämisinä. (Apter 2006, 2481.)

Marihuana on yksi käytetyimmistä huumeista maailmanlaajuisesti (Sharma ym. 2013, 66). Hamppukasvi cannabis sativasta saaduista valmisteista käytetään yleisnimitystä cannabis. Marihuanasta puhuttaessa viitataan kasvin kuivattuihin kukintoihin. Cannabis sisältää kannabinoideja, keskeisin näistä on THC eli delta-9-tetra-hydrokannabinoli. (Päihdelinkki 2014a.) Kehoon päästessään kannabinoidit sitoutuvat kannabinoidireseptoreihin, joita sijaitsee esimerkiksi kohdussa ja siemenjohtimissa. Miehillä kannabinoidit vähentävät siittiöiden muodostumista, liikkuvuutta ja kapasiteettia sekä vaikuttavat testosteronin vapautumiseen soluista. Kannabinoidien on raportoitu naisilla vaikuttavan negatiivisesti munasolujen liikkumiseen munanjohtimissa, hormonaaliseen säätelyyn sekä raskausaikana sikiön kehitykseen johtaen jopa keskenmenoon. (Sharma ym. 2013, 66.)

Kokaiini vaikuttaa keskushermostoon kiihdyttävästi. Kokaiinia saadaan uuttamalla kokapensaasta lehdistä kokaiiniemästä, josta prosessoidaan suolahapon avulla valkoista jauhetta. (Päihdelinkki 2014b.) Kokaiinin pitkäaikainen käyttö saattaa vaikeuttaa erektioiden saavuttamista ja ylläpitoa sekä siemensyöksyjä. Kokaiinin on tutkittu vaikuttavan negatiivisesti siittiöiden muodostumiseen. (Sharma ym. 2013, 66.)

Anabolisien steroidien käyttö doping-aineena aiheuttaa haittaa terveydelle monin tavoin (Terveyskirjasto). Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän kyselyn mukaan suomalaisista noin 1% käyttää dopingaineita. Suosituin steroididopingin valmiste on miessukupuolihormoni testosteroni (Terveyskirjasto).

Miehillä kehon ulkopuolelta tulevien mieshormonien käyttö voi aiheuttaa esimerkiksi kivesten surkastumista ja erektiohäiriöitä. Impotenssi-ongelmat liittyvät yleensä suurien annoksien vähentämiseen tai käytön lopettamiseen. Naisilla anabolisten steroidien käyttö voi aiheuttaa esimerkiksi kuukautisten poisjäämistä ja kohdun kutistumista. (Seppälä & Taimela 1994.)

2.3 Nuori aikuinen

Laissa nuori on määritelty alle 29-vuotiaaksi (Finlex, Nuorisolaki 1285/2016), mutta muuten käsite on hyvin kulttuuri- ja määritelmäsidonainen. Duodecimin konsensuslausuman (2010) mukaan nuoruusikä on noin ikävuodet 13-22. Näihin ikävuosiin kuuluu oleellisena osana kehitykset ja muutokset keskushermostossa, ruumiillinen kasvu ja

kehitys, hormonaaliset muutokset sekä tunne-elämän, ajattelun, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden muutokset, jotka tulee ottaa huomioon nuorten terveyttä ajatellaessa monien tässä ikävaiheessa tehtyjen päätösten ollessa tärkeitä koko loppuelämän terveyttä ajatellen. Nuoruuden hyvät elintavat usein edesauttavat aikuiselämän terveyttä. Toisaalta huonot elintavat esimerkiksi päihteiden käyttö voivat aiheuttaa suurempiakin vahinkoja nimenomaan kehittyvään kehoon. (Duodecim. Koulun terveyskirjasto)

Olemme työssämme valinneet ensisijaisiksi kohderyhmiksi yläasteikäiset sekä toisen asteen opiskelijat, jolle materiaali pyritään suuntaamaan eli iältään noin 13-19 vuotiaat. Työssä näihin ryhmiin viitataan yleisesti nuorina, nuorina aikuisina tai kohderyhmänä.

2.4 Seksuaalivalistus

Seksuaalivalistus on alakäsite seksuaalikasvatuksesta, jolla yleisesti tarkoitetaan lapsille ja nuorille suunnattua opetusta seksuaalisuudesta ja sen merkityksestä. (SENSO 2013). Suomalaisnuorten tietämys seksuaaliterveydestä on kansainvälisesti hyvällä tasolla, mutta meillä seksuaaliterveyteen liittyvät ongelmat keskittyvät nimenomaan osalle nuorista. Yleisesti nuorten tietämystä lisäämällä ja voimavaroja saadaan ennaltaehkäistyä mahdollisia ongelmia ja ylläpidettyä hyvää tietämystasoa. (Kuortti & Halonen 2018, 873.)

Seksuaalisuuskasvatuksessa on tavoitteena saada nuorelle terve suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen ja antaa mahdollisuudet arvojen ja asenteiden käsitteilyyn turvallisessa ympäristössä. Siinä on pyrkimyksenä antaa nuorelle työkaluja

itsenäisesti rakentaa oma arvomaailmansa seksuaalisuuden suhteen turvallisuuden ja itsemääräämisoikeuden huomioon ottaen. (Kuortti & Halonen 2018, 876.) Nuoret toivovat mediassa tapahtuvalta seksuaalikasvatukselta, että heidät huomioitaisiin enemmän aktiivisina toimijoina, joilla on kokemuksia ja näkemyksiä sekä välineitä käsitellä kuulemaansa kuin vain riskipuheiden uhreina (Duodecim. Koulun terveyskirjasto). Seksuaalikasvatukselta nuoret toivovat konkreettisuutta, toiminnallisuutta sekä kannustusta ja neuvoja itsenäiseen tiedonhakuun aiheesta (Kuortti & Halonen 2018, 878).

Seksuaalivalistus on joukkoviestinnän tai median keinoin tehtävää seksuaalisuuskasvatusta, jossa tuotetaan materiaalia, joka samanaikaisesti suunnataan suurelle joukolle ihmisiä. Valistuksen keinoina voivat olla esim. hankkeet tai internetsivut, joilla tuotetaan ja jaetaan materiaalia, joilla pyritään herättämään ajatuksia ja tuomaan ajankohtaista informaatiota. (SENSO 2013.)

Visuaalinen viestintä on nuorille arkipäivää. Mediassa esiintyvät kuvat ovat suurena osana niin nuorten sosiaalisessa ja emotionaaliosessa kehityksessä kuin heidän maailmankuvansa muodostumisessa ja eettisessä kehityksessään. Kuvalla pystytään välittämään viittauksia, jotka ymmärretään ilman selityksiä, tämä ominaisuus tekee kuvasta ylivoimaisen merkitystensä määrässä. Merkitykset ovat usein universaaleja ja aikaan, paikkaan sekä kulttuuriin sidoksissa. (Laitinen 2007, 61-62.)

Usein kuvat jäävät herkemmin mieleen kuin kirjoitetut lauseet. Kuvaa katsottaessa, jokainen tulkitsee sitä oman persoonansa kautta, jokainen siis kokee kuvaa katsoessaan erilaisia omanlaisiaan kokemuksia ja tunteita. Sarjakuvia ja kuvia ylipäätään voidaan käyttää oppimisen virittämiseen ja opittavan asian havainnollistamiseen, niiden avulla voidaan myös jakaa henkilökohtaisia kokemuksia. Kun kuvaa käytetään oppimisen virittämisessä, sen avulla voidaan päästä kiinni tarkasteltavaan ilmiöön tai asiaan, sen avulla pystytään havainnollistamaan niiden olennaisia piirteitä. Kuvasta on hyötyä varsinkin abstrakteja ilmiöitä tarkkailtaessa. (Pruuki 2008, 118-122.)

Pohjoismaissa tehdyn tutkimuksen mukaan luotettava seksuaalivalistus ja sitä myötä luotettava ehkäisy vähentävät tehokkaimmin nuorten raskauksia ja näissä

maissa myös teiniäitiys ja abortit ovat harvinaisempia muihin maihin verrattuna. Seksuaalikasvatusta vähennettiin suomalaisissa kouluissa 1990-luvun puolessa välissä ja tällöin aborttien määrä hetkeksi lisääntyi, kunnes seksuaalikasvatusta taas lisättiin, joka kertoo seksuaalikasvatuksen tärkeydestä myös käytännössä. (HUS.) Seksuaalikasvatusta suunniteltaessa tärkeää on ottaa huomioon erilaiset ajankohtaiset ilmiöt ja nuorten yksilölliset tiedontarpeet (Kuortti & Halonen 2018, 875).

Seksuaalikasvatuksen eurooppalaisten standardien (2010, 28) mukaan seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida nuoren kehitystaso ja käsityskyky, siinä huomioidaan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen täytyy perustua ihmisoikeuksiin sekä tieteellisesti paikkaansa pitävään tietoon. Seksuaalisuus alkaa jo syntymästä ja ihminen on seksuaalinen olento koko elämänsä, joten seksuaalikasvatuksen tulisi olla niin jatkuvaa, monialaista, tilannelähtöistä kuin niin yhteisön kuin yksilöidenkin toteuttamaa. (WHO 2010, 31.) Seksuaalikasvatuksessa tulisi ottaa myös huomioon sukupuolen vaikutus sekä sukupuoli-identiteetti sekä erilaiset seksuaaliset suuntautumiset. Varsinkin koulussa tapahtuva seksuaalivalistus on usein mielletty melko heterokeskeiseksi. (Väestötietosarja 18, 2009, 14.)

Seksuaalivalistus sarjakuvan muodossa antaa erilaisia mahdollisuuksia tiedon tarjoamiseen ja parhaimmillaan tuo tavan käsitellä asioita uudessa tai helposti ymmärrettävässä ympäristössä. Sarjakuva keinona koetaan henkilökohtaisemmaksi ja pelottavistakin asioista esim. sairauksista pystytään kertomaan helpommin lähestyttävällä tavalla. Sarjakuvan ensisijaisina kohderyhminä voidaan pitää ihmisryhmiä, joille tekstin lukeminen tuntuu vaikealta tai vaikeasti hahmottuvalta esim. lapset, nuoret tai huonon kielitaidon omaavat. Sarjakuvalla voidaan yksinkertaistaa konsepteja esimerkiksi nukutus leikkauksen yhteydessä ja tällä helpottaa asiaan liittyvää pelkoa. (McNicol, 2014. 49-55.)

2.5 ViVa-hanke

Viva-hanke eli Viisaat valinnat-hanke on Tampereen ammattikorkeakoulun terveys- ja sosiaalipalveluiden hanke, jota sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa.

Hanke on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille, etenkin miehille. Hanke painottaa hyvän seksuaali- ja lisääntymisterveyden olevan hyvää terveyttä ja hyvän terveyden olevan hyvää seksuaalisuus- ja lisääntymisterveyttä.

Tavoitteena hankkeessa on, että nuoret saavat käyttöönsä ajantasaista ja mielenkiintoista materiaalia seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä työkaluja, joiden avulla yksilöt ja pariskunnat voivat keskustella ja tehdä päätöksiä lasten hankinnasta. Hankkeella pyritään siihen, että pitkä nuoruus ja viivästetty vanhemmuus perustuvat oikeaan tietoon. (ViVa-hanke 2019.)

3 TARKOITUS, TAVOITE, TEHTÄVÄT

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli tuottaa nuorille aikuisille seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävä ja lapsettomuuteen liittyvä informatiivinen sarjakuva.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat hedelmällisyyteen?
2. Millainen sarjakuva toimii seksuaalivalistuksen materiaalina?

Tavoitteena työssä oli tehdä nuorille suunnattua seksuaaliterveysmateriaalia eli tässä tapauksessa sarjakuva. Sarjakuva toimii kuvallisen kerronnan materiaalina, jolla pyritään edistämään nuorten tuntemusta ja yleistietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä.

4 METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön pystyy toteuttamaan eri tavoin, yksi näistä toteutustavoista on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen (Vilka & Airaksinen 2003, 9).

Toiminnallinen opinnäytetyön tekeminen aloitetaan aihevalinnalla ja aiheen rajauksella (Salonen 2013). Alussa tehdään myös toimintasuunnitelma, joka kattaa sen mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään (Vilka & Airaksinen 2003, 26). Tämän jälkeen edetään suunnittelemaan ja organisoimaan työskentelyä. Lopuksi tuotetaan jokin tuotos ja raportoidaan sekä arvioidaan opinnäytetyön prosessia. (Salonen 2013.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina tarkoituksena tuottaa jokin konkreettinen tuotos, tässä opinnäytetyössä se on nuorten lisääntymisterveyttä edistävä sarjakuva.

Lopuksi opinnäytetyöstä laaditaan raportti, jonka tulee täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset. Raportissa kerrotaan mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut ja työn lopputulokset. Raportissa tulee myös pohtia omaa työprosessiaan, oppimistaan sekä opinnäytetyön tuotosta. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

4.2 Tiedonhaku

Hedelmällisyyteen vaikuttavista tekijöistä on tehty paljon erilaisia tutkimuksia, ja lähteinä ovat aiheesta tehdyt tutkimukset ja hoitosuositukset nimenomaan ennaltaehkäisy näkökulmasta. Tietoa olemme hakeneet lähinnä Cinahl, Medic, Julkari ja Terveysportti-tietokantoja käyttäen sekä etsineet koulun kirjastosta aiheeseen sopivaa materiaalia. Olemme pyrkineet rajaamaan lähteet suhteellisen tuoreisiin, mielellään 10 vuoden sisään tehtyihin, sekä pyrkineet löytämään luotettavia ja monipuolisia lähteitä ensisijaisesti tieteellisesti vertaisarvioituista artikkeleista.

Opinnäytetyössä lähteinä on suurimmalta osin kotimaisia lähteitä, joiden joukossa on erilaisia artikkeleita, kirjoja ja muuta vertaisarvioitua tieteellistä materiaalia sekä satunnaisia muita aiheeseen liittyviä lähteitä. Suurin osa lähteistä on 10 vuoden sisällä tehtyjä, mutta esimerkiksi Tupakoinnista ja anabolisista steroideista hedelmällisyyteen liittyen osa lähteistä on päädytty ottamaan myös vanhemmalta ajalta tiedon ollessa samaa ja uudemmissa lähteissä on viitattu näihin lähteisiin. Olemme käyttäneet WHO:n alkuperäistä määritelmää seksuaalisuudesta vuodelta 2002, joka on käytössä konferenssista 2006 tehdyssä raportissa.

Hedelmällisyys aihealueena on niin laaja, että pyrimme tuomaan oleelliset osat mahdollisimman tiiviisti ja kuitenkin kattavasti. Päädyimme rajaamaan ravintoon ja sitä myöten esim. kofeiiniin liittyvät vaikutukset kokonaan pois hedelmällisyyteen liittyen päädyttyämme siihen, että ravitsemus aiheena on itsessään niin laaja. Keskityimme työssämme tuomaan esiin erilaisia muita varoittavia esimerkkejä esim. Seksitauteja tai ylipainon vaikutusta, jotka ovat lähempänä sarjakuvamme ideaa.

Työssä on tuotu esiin nuorten aikuisten käsityksiä ja ennakkotietoja aiheeseen liittyen. Tästä aiheesta tietoa on löytynyt hankkeista ja tutkimuksista, jotka liittyvät nuorten asennemaailmaan ja aiheeseen liittyvistä artikkeleista. Tämän lisäksi olemme pyrkineet panostamaan laajaan teoriapohjaan hedelmällisyydestä, seksuaalisuudesta, seksuaalivalistuksesta ja oppimiseen liittyvästä tiedosta, jotta olemme saaneet perusteltua sarjakuvan käytön tuotoksena.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

5.1 Suunnittelu

Opinnäytetyömme prosessi on jakautunut suunnittelu-, toteutus-, tiedonhaku-, kirjoittamis- ja arviointiosuuksiin. Prosessiin on kuulunut seminaareja ja palautetta opettajalta sekä vertaisarvioijilta, joiden pohjalta olemme tarvittaessa muokanneet tuotosta ja kehittäneet omia ideoitamme. Olemme pyrkineet pitämään aikataulussa ja käyneet prosessiin kuuluvalla toiminnallisen opinnäytetyön kurssilla saamassa lisäopastusta aiheeseen.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi keväällä 2019, jolloin aiheeksemme valikoitui miesten syrjäytymiseen liittyvä työ, jonka alun perin suunnittelimme toteuttavamme toiminnallisesti. Ensimmäisessä palaverissa työelämäkontaktimme kanssa aihe kuitenkin vaihtui liittymään hedelmällisyyteen vaikuttaviin tekijöihin nimenomaan sarjakuvaan liittyen, joka ideana oli toimiva meidän ja työelämän mielestä. Alussa ideana oli ensisijaisesti nuorille miehille suunnattu sarjakuva, jolla pyrittäisiin varoittamaan hedelmällisyyteen esim. sperman laatuun vaikuttavista asioista humoristisella asenteella, mutta prosessin aikana lopputulos on kehittynyt toimimaan materiaalina niin nuorille miehille kuin naisille.

Käsikirjoitus on opinnäytetyössämme liitteenä (Liite 1). Sarjakuva pyrkii olemaan nuorille sopivaa ja mielenkiintoista ja kohderyhmä on pyritty ottamaan huomioon sen sisältöä suunnitellessa. Tunnelmaltaan se on kevyt ja humoristinen, tuoden kuitenkin informaation sisältöä mukanaan nimenomaan hedelmällisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Ajankohtaisuutta sarjakuvaan tuo päähenkilön ulkonäön intertekstuaalinen viittaus pop artisti Ariana Grandeen ja tämän kappaleeseen Thank U, Next, joka on yksi viimeaikojen isoimpia pop hittejä (Billboard 2019). Artisti on laajalti tunnettu nuorten keskuudessa sekä valittu vuoden 2018 naisartistiksi (Rumba 2018).

5.2 Toteutus

Tuotos on käytännössä kolme sarjakuvan pätkää, jossa kussakin kolme ruutua. Kahdessa sarjakuvan pätkässä tuodaan kärjistetyksi esiin huonojen elintapojen esimerkiksi tupakoinnin vaikutusta hedelmällisyyteen ja sitä kautta tupakoitsijan parisuhde-elämään. Viimeisessä keskitytään näyttämään hyviä tapoja hedelmällisyyden edistämisen kannalta, kuten urheilua, ajatuksella, että hyviä elintapoja noudattamalla saa myös hyviä asioita elämäänsä esim. parisuhteen.

Sarjakuvan käsikirjoituksen valmistuttua lähetimme sen työelämäkontaktillemme ja saimme hyväksynnän jatkaa aiheesta. Sarjakuvan piirsi käsikirjoituksen pohjalta toukokuussa 2019 Kasimir Haapala, joka on toiminut graafikkona ViVa-hankkeessa. Tuotoksen synnyttyä sarjakuvaa on hyödynnetty esimerkiksi Nuts'n eggsin posterissa ja omana posterina. Sarjakuva on lyhyt ja humoristinen. Siitä näkee idean nopealla vilkaisulla ja se herättää ajatuksia.

Opinnäytetyön suunnitelmaa hahmottelimme työn tulevan kokonaisuuden ja rakenteen. Samaan aikaan etsimme jo valmiiksi lähteitä ja tietoa työtämme varten. Kirjoitus- ja tutkimusprosessin aikana etsimme monipuolisia lähteitä ja niistä rajasimme opinnäytetyöhön oleelliset asiat, jotta perustelut sarjakuvan käytölle ja sen tietosisällölle olisivat mahdollisimman kattavat. Saimme tutkimusluvan työllemme kesäkuussa 2019. Opinnäytetyö on rakentunut lopulliseen muotoonsa syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana. Opinnäytetyö arvioitiin maaliskuussa 2020.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Työn tuotos toimii seksuaalikasvatuksen materiaalina, joten eettinen näkökulma on tärkeä huomioida myös työtä tehdessä ja arvioidessa, koska kohderyhmä on oleellisessa kehitysvaiheessa seksuaalisuuden suhteen. Eettisestä näkökulmasta työssä on pyritty ottamaan huomioon kulttuurin, arvojen ja asenteiden vaikutus kohderyhmän oppimiseen. (THL 2016) Sarjakuva materiaalina pyrkii vaikuttamaan mielipiteisiin ja asenteisiin huumorin kautta, tämän takia on tärkeää huomioida, että sen sisältö on perusteltu lähtein ja sitä tehdessä ymmärretään, millaista tietoa nuoret aiheesta tarvitsevat ja mikä lähtötaso heillä on.

Seksuaalikasvatuksessa pelottelun ei ole todettu auttavan, vaan nuoret kokevat tärkeänä avoimuuden ja rehellisyyden. Nuoret kokevat heille tuotetun seksuaalisuusmateriaalin eri tavoin ja tuotosta tehtäessä on pyritty ottamaan huomioon myös erilaisten kehitysvaiheiden merkitys (WHO 2010.) Työssämme olemme keskittyneet hyvin heteronormatiiviseen näkökulmaan, koska biologisesta näkökulmasta se on oleellisempi hedelmällisyyteen liittyvistä asioista puhuttaessa ja aihe on siksi rajautunut koskemaan ensisijaisesti luonnollista hedelmöittymistä koskevaa tietoa tarjoamaan.

Riskinä sarjakuvan käytössä on, että lukija ei koe sarjakuvaa yhtä luotettavaksi materiaaliksi, kuin kirjoitetun tekstin. Sarjakuva toimiikin parhaiten käytettynä muiden opettamisen ja valistamisen keinojen esim. luentojen tukena. Sarjakuva toimii monesti myös metaforien kautta ja suurin osa viestistä välittyy rivien välistä ja kuvamuodossa, jolloin riski väärin tulkinnalle kasvaa. (McNicol, 2014. 49-55) Työmme sarjakuvassa Ariana Granden käyttö inspiraationa todennäköisesti toimii niin vahvuutena, kuin mahdollisena heikkoutena, jos lukija ei tunnista artistia, mutta sarjakuva toimii myös idealtaan ilman Ariana Grandea.

Opinnäytetyötä kirjoittaessamme olemme pyrkineet tuomaan tietoa opinnäytetyöhömmme lähteisiin perustuen ja niistä saatua tietoa yhdistellen. Pyrkimys on ollut vältellä plagiointia ja tuoda tieto lähteistä omin sanoin ja lähteistä saamiamme tietoja yhdistellen opinnäytetyöhömmme.

Tuotosta tehdessämme olemme olleet rehellisiä ja arvioineet toimintaamme kriittisesti koko prosessin ajan. Olemme pyrkineet keskustelemaan toistemme kanssa avoimesti prosessin aikana ja antamaan toisillemme rakentavaa palautetta tarvittaessa.

Tekijänoikeudet sarjakuvan käsikirjoituksesta pidämme itsellämme, mutta ViVa-hankkeella on täysi oikeus käyttää sarjakuvaa materiaalina omissa projekteissaan (Tekijänoikeuslaki, 8.7.1961/404). Tutkimuslupa työhön on saatu kesäkuussa 2019.

6.2 Pohdinta opinnäytetyön prosessista

Opinnäytetyömme tuote on nuorille suunnattu sarjakuva hedelmättömyyttä aiheuttavista asioista valistamaan ja hedelmällisyyden kannalta oikeita päätöksiä tukemaan. Tätä tukemaan olemme etsineet tieteellisesti vertaisarvioitua ja luotettavaa tietoa. Hedelmällisyyteen vaikuttaa moni jo varhaisnuoruudessa tehty päätös, joten olisi tärkeää, että nuorilla olisi ajantasaista tietoa aiheesta, vaikka lisääntymistä he eivät kokisikaan ajankohtaiseksi vielä hetkeen.

Sarjakuva keinona tuo mahdollisuuden tuoda tätä tietoa nuorille helposti ymmärrettävästi ja samaistuttavalla tavalla, joka toivottavasti herättää ajattelemaan ja muistuttaa hyvistä elämäntavoista. Valmis sarjakuva on luonteeltaan humoristinen, vaikka toimii seksuaalikasvatuksen materiaalina ja tuo ilmi tupakoinnin ja päihteiden käytön riskejä ja korostaa liikunnallisuuden ja hyvien elämäntapojen merkitystä.

Tuotokseksi syntyneestä sarjakuvasta olemme ylpeitä ja koemme sen toteuttavan tavoitteemme hyvin. Se on väreiltään miellyttävä ja kiinnostuksen herättävä. Piirtämisen toteuttanut graafikko on saanut hyvin käsikirjoituksen pohjalta ideamme näkyviin ja toivomamme huumori välittyy hyvin piirrostyylillä.

Alkuun työssä suurimmaksi haasteeksi muodostui työn rakenteen hahmottaminen ja se mikä kaikki tietosisältö työmme kannalta on oleellista. Varsinkin hedelmällisyyteen ja seksuaalisuus- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietoa löytyy runsaasti erilaisista lähteistä ja tiedonrajaaminen näiltä osin oli alkuun oleellinen osa työskentelyämme. Joistain aiheista, kuten sarjakuvasta välineenä tai seksuaalivalistuksesta aiheena oli alkuun haastavaa löytää tarvitsemamme kaltaista tietoa, kunnes aloimme työtä tehdessä kehittyä tiedonhaussa ja luovuudessa hakusanojen käytössä. Lähteemme koostuvat hyvin isolta osin suomenkielisistä lähteistä osin siitä syystä, että monista asioista tahdoimme nimenomaan kotimaista näkökulmaa, koska tuotoksemmekin on suunnattu suomalaisille nuorille.

Toinen haaste työtä tehdessä on ollut ajankäyttö, ja prosessin eteneminen onkin jakautunut hyvin erilaisiin vaiheisiin työmäärältään ja työn etenemisnopeudelta. Olemme kuitenkin hyvässä yhteistyössä saaneet sovittua ajankäytölliset asiat koko prosessin ajan. Työmäärä on jakautunut tasaisesti ja kummankin tekijän vahvuuksien ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Olemme pyrkineet jatkuvaan kommunikaatioon keskenämme koko työn ajan. Tiedonkulku on sujunut hyvin joka osuuden kohdalla niin erikseen tehtyjen osuuksien kuin yhdessäkin työstyjen kohtien kanssa.

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, ettei huumeiden vaikutuksista hedelmällisyyteen löydy kovinkaan paljon tutkittua tietoa. Huumeiden tiedetään vaikuttavan terveyteen monellakin tavalla, mutta huumeiden vaikutuksista hedelmällisyyteen on hyvin vaikea löytää luotettavaa tietoa. Huumeiden käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa ja siksi olisikin tärkeää, että tutkittaisiin huumeiden käytön vaikutuksia hedelmällisyyteen. Haasteita loi myöskin tiedon löytäminen sarjakuvista opetusmateriaalina. Olisikin mielenkiintoista tietää millaiseksi nuoret ovat kokeneet tuottamamme sarjakuvan.

7 LÄHTEET

Anttila, L. 2002. Lapsettomuuden ennaltaehkäisy. Duodecim 118, 527-530.
<https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo92832.pdf>

Apter, S. Alkoholi ja hedelmättömyys. Suomen Lääkärilehti. 23/2006 vsk 61, 2479-2482. Vaatii käyttöoikeuden.

<https://www-laakarilehti-fi.libproxy.tuni.fi/pdf/2006/SLL232006-2479.pdf>

Ayaz K, Miah MT, Ahasan HN, Raihan MR, Islam MA. 2012. Male Infertility – A review. Journal of Medicine. 13:2; 190-199) Luettu 24.1.2020
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie.ip.uid&db=asn&AN=88996242&site=ehost-live&scope=site>

Billboard. 2019. The hot 100: week of january 5, 2019. Luettu 4.2.2020.
<https://www.billboard.com/charts/hot-100/2019-01-05>

Bjälle, J. & Haug, E. & Sand, O. & Sjaastad, Ø. & Toverud, K. 2009. Ihminen: Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

Duodecim. Koulun terveyskirjasto. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Opettajan opas. Päivitetty: 5.2.2018. Luettu: 18.5.2019

Duodecim. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous. Luettu 19.5.2019. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/konsensuslausuma090210.pdf>

Finlex. 2016. Nuorisolaki. Luku 1, 3.1 määritelmät. 1285/2016

Halonen, M. & Kuortti, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim 2018, 134, 873-879. <https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo14270.pdf>

Hakkarainen, P. & Karjalainen, K. & Salasuo, M. (2019) Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. Helsinki: THL – Tilastoraportti 2/2019.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137660/Suomalaisten_huumeiden_kaytto_ja_huumeasenteet_2018_tilastoraportti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Hiltunen-Back, E. 2019. Tippuri. Teoksessa Heikinheimo, O., Mäkikallio, K. & Tapaninen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. 6. uud. painos. Kustannus Oy Duodecim. Luettu 24.1.2020. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.oppiportti.fi/op/njs12003/do?p_haku=tippuri#q=tippuri

HUS. 2018. Juuri julkaistu: Luotettava ehkäisy ja seksuaalivalistus vähentävät tehokkaimmin nuorten raskauksia. Artikkelin Juuri julkaistu-sarjassa. Päivitetty 20.11.2018 10:03. Luettu 17.5.2019 [https://www.hus.fi/hus-tietoa/uutishuone/Sivut/Luotettava-ehk%C3%A4isy-ja-seksuaalivalistus-v%C3%A4hent%C3%A4v%C3%A4t-tehokkaimmin-nuorten-raskauksia.aspx](https://www.hus.fi/hus-tietoa/ uutishuone/Sivut/Luotettava-ehk%C3%A4isy-ja-seksuaalivalistus-v%C3%A4hent%C3%A4v%C3%A4t-tehokkaimmin-nuorten-raskauksia.aspx)

Kaukoranta, S. & Suikkari, A-M. 2012. Miehestä johtuva tahaton lapsettomuus. Lääkärilehti 26-31/2012, 67, 2065-2071.

<https://www-laakarilehti-fi.libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miehesta-johtuva-tahaton-lapsettomuus/>

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. 3. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kuortti, M. & Halonen, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim 2018 vol. 134 no. 8 s. 873-879 <https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/xmedia/duo/duo14270.pdf>

Kohonen, I. & Koivula, I. 2016. 13-16 vuotiaiden poikien seksuaalisen kehityksen tukeminen. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidtaja. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108297/Kohonen%20Iris%20Koivula%20Iida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koskela-Koivisto, T. 2018. Lihavuus heikentää lisääntymisterveyttä. Lääkärilehti 42/2018, 73, 2416-2420.

<https://www-laakarilehti-fi.libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lihavuus-heikentaa-lisaantymisterveytta/>

Laitinen, S. 2007. Kuvaa ymmärtämään – visuaalisen mediatajun ja –taidon opettamisesta. Teoksessa Kynäslahti, H. & Kupiainen, R. & Lehtonen, M. (toim.) Näkökulmia mediakasvatukseen. Helsinki: Mediakasvatusseura, 61-62. Luettu 24.1.2020. <http://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-1-4.pdf>

McNicol, S. 2014. Humanising illness: presenting health information in educational comics. Medical Humanities; 40:49-55. Päivitetty 16.5. 2014. Luettu 1.2.2020 <https://mh.bmj.com/content/40/1/49.info>

Tekijänoikeuslaki. 8.7.1961/404. Finlex. Viitattu 30.3.2020. Saatavissa:
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

Terveyskirjasto. 2019. Klamydia. Päivitetty 25.9.2019. Luettu 16.1.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00139

THL. 2019a. Klamydian esiintyvyys suomessa. Päivitetty 2.12.2019. Luettu 16.1.2020.

<https://thl.fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/klamydia/klamydian-esiintyvyys-suomessa>

THL. 2016. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Verkkojulkaisu. Luettu 25.4.2019.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TYÖ2016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5

THL. 2019b. Tippurin esiintyvyys suomessa. Päivitetty 13.9.2019. Luettu 24.1.2020.

<https://thl.fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/tippuri/tippurin-esiintyvyys-suomessa>

Tuomi, J. & Äimälä, A-M. 2017. Viisaat valinnat -terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf>

Pakarinen, M. & Helminen M. & Kylmä, J & Suominen, T. 2017. Ammattiin opiskelevien 15–19-vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät tiedot ja asenteet. *Hoitotiede* 2017, 29 (2), 139-149

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa: tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita.

Päihdelinkki. 2014a. Kannabis. Päivitetty 12.12.2019. Luettu 4.2.2020.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Päihdelinkki. 2014b. Kokaiini. Päivitetty 10.12.2018. Luettu 4.2.2020.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kokaiini>

Rumba. 2018. ”Elän nopeasti ja täysillä, teen virheitä ja opin niistä” – Billboard valitsi vuoden naiseksi Ariana Granden. Artikkel. Päivitetty: 5.12.2018 18:48. Luettu: 18.5.2019

<https://www.rumba.fi/uutiset/elan-nopeasti-ja-taysilla-teen-virheitä-ja-opin-niista-billboard-valitsi-vuoden-naiseksi-ariana-granden/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettu 31.1.2020

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

SENSO. 2013. Sosiaaliset tarinat seksuaalikasvatuksessa ja ohjauksessa- projekti. Määritelmä seksuaalivalistuksesta. Luettu 16.5.2019.

Seppälä, T & Taimela, S. 1994. Voimaharjoittelussa käytettävien anabolisten aineiden haitat. Lääkärilehti 20-21 vsk 49, s. 2051.

<https://www-laakarilehti-fi.libproxy.tuni.fi/tieteessa/katsausartikkeli/voimaharjoittelussa-kaytettavien-anabolisten-aineiden-haitat/>

Sharma, R. Biedenharn, K. Fedor, J & Agarwal. 2013. Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility. Julkaistu Reprod Biol Endocrinol. 2013; 11: 66. Luettu 1.2.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3717046/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
Anttila, L. 2008. Elämäntapojen vaikutus hedelmällisyyteen. Duodecim 24 (21), 2438-2442.

<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97614.pdf>

ViVa. Seksuaali- ja lisääntymisterveys tietopankki. Tampereen ammattikorkeakoulu. <http://viva.tamk.fi/>

ViVa. 2019. Lehdistötiedote. Päivitetty 10.1.2019. Luettu 18.5.2019. <http://viva.blogs.tamk.fi/lehdistotiedote/>

Väestöliitto. 2009. Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille. Väestötietosarja 18. Priimus Paino Oy. Helsinki. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/cc11b2d66c369bd20c8f8680e7e56e32/1576153023/application/pdf/313043/seksuaalioikeudet_kuuluvat_kaikille.pdf

WHO. 2006. Defining sexual health. Report of consultation on sexual health. Luettu 25.4.2019 https://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf

WHO. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa: Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille.

THL- julkaisu WHO:n standardien pohjalta. Luettu 2.1.2020. <https://www.julkari.fi/handle/10024/80220>

LIITTEET

Liite 1. Käsikirjoitus

Käsikirjoitus:

Päähenkilö:

Munasolu

Piirretty Ariana Grande -tyyliseksi

Iso poninhäntä

Sivuhenkilöt:

1. siittiösolu: huonossa kunnossa, harmaa, ylipainoinen
2. siittiösolu: poltteele kannabista ja käyttää paljon alkoholia
3. siittiösolu: ns. Alfa siittiösolu, urheilullinen, terve

3 x 3 kuvan sarjakuvaa

Ensimmäinen sarjakuva:

Päähenkilö innoissaan matkalla treffeille

(esimerkiksi pyöräilee sinne)

Saapuu treffeille ja 1. siittiösolu polttaakin tupakkaa

Toteaa vaan että thank u, next ja lähtee pois

Toinen sarjakuva:

Päähenkilö matkalla kotiin pyörällä puistossa, 2. siittiösolu pysäyttää päähenkilön

2. siittiösolu makaa puistonpenkillä kannabissätkä huulessa, kaljapulloja maassa ja yrittää iskeä päähenkilöä

Päähenkilö toteaa thank u, next ja jatkaa pyöräilyä

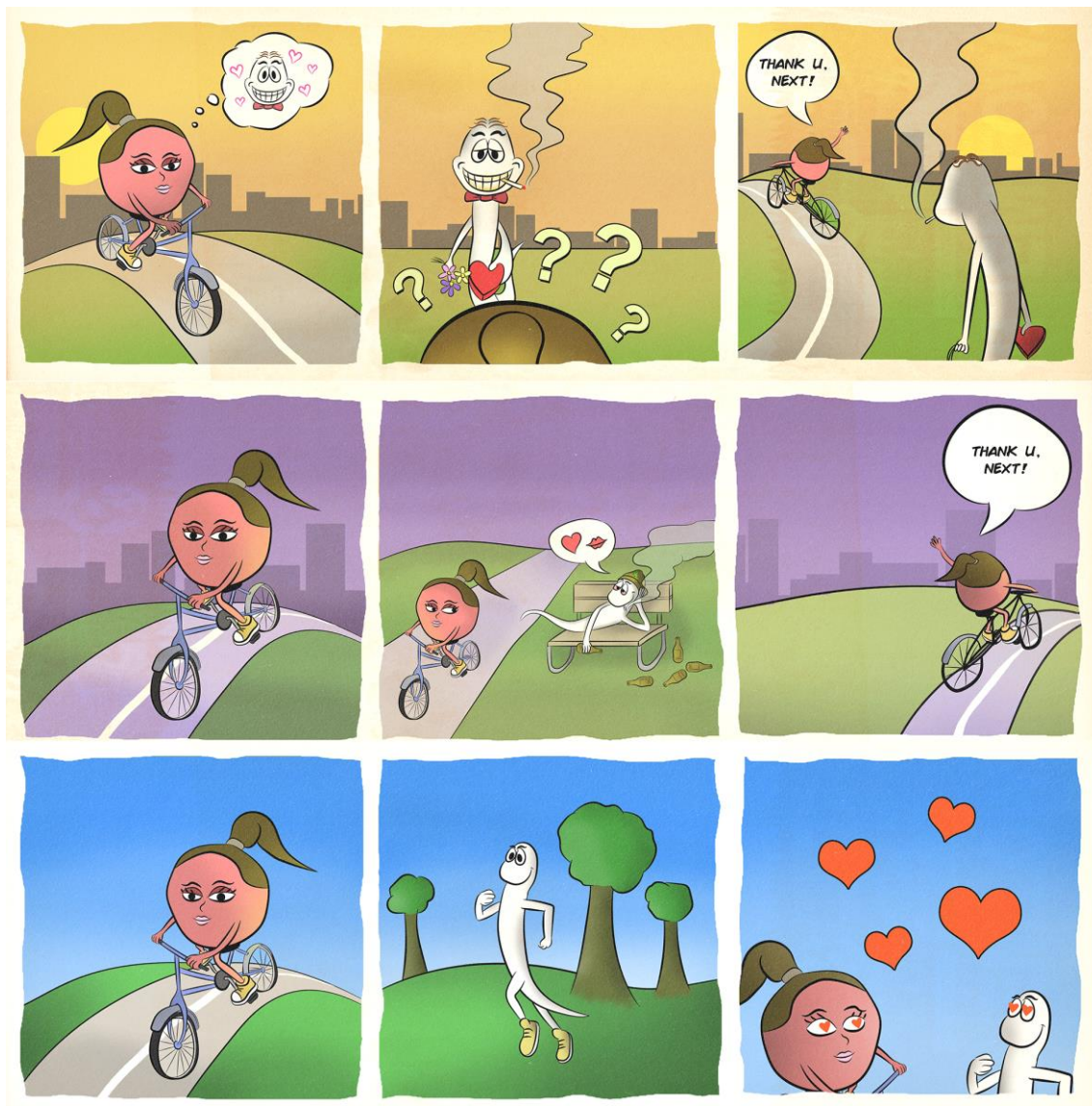
Kolmas sarjakuva:

Päähenkilö pyöräilee edelleen

Vastaan pyöräilee 3. siittiösolu

Päähenkilön ja 3. siittiösolun katseet kohtaavat -> sydämet silmissä

Liite 2. Sarjakuva



Tehnyt: Kasimir Haapala