



SEKSUAALIKASVATUS

-OHJAAJAN OPAS

Tämän oppaan on tuottanut:

Sarita Hakola

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö

2022

Sisällysluettelo

Johdanto	5
Mitä seksuaalisuus on?	6
Seksuaalisanastoa	7
Seksuaalisuuden kehitys	10
Seksuaalinen suuntautuminen	16
Oikeudet	17
Sukupuoli ja -identiteetti	18
Minäkuva ja itsetunto	18
Internet ja media	19
Seksuaaliterveys	21
Ehkäisy	21
Seksitaudit	23
Seksuaalinen väkivalta	26
Seksuaalikasvatus	30
Ikätasoinen seksuaalikasvatus	32
0–4 v.	35
5–6 v.	37
7–9 v.	39
10–12 v.	41
13–15 v.	43
15 ikävuodesta ylöspäin.....	45
Puheeksi ottaminen	46
Lopuksi.....	47
Lähteet.....	48

JOHDANTO

Seksuaalisuus on iso osa jokaisen ihmisen elämää ja se kuuluu meidän elämänkaaren jokaiseen vaiheeseen vauvasta vaariin. Kaikki meistä on seksuaalisia olentoja, halusimme tai emme. Seksuaalisuus on ihana asia joka voi lisätä hyvinvointia, mutta se voi olla myös asia joka aiheuttaa hämmennystä ja ongelmia. Jokainen meistä on varmasti jossain elämänvaiheessa miettinyt omaa seksuaalisuuttaan ja seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä; mikä on minun seksuaalinen suuntautuminen tai identiteetti, onko minussa jotain vialla kun tunnen näin, onko noloa jos menetän neitsyyteni vasta näin vanhana ja niin edelleen. Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ja hämmennys ilmenevät usein lapsuudessa ja nuoruudessa. Keho muuttuu ja uudet asiat alkavat kiinnostaa. Lapset ovat usein uteliaita ja jo pieni lapsi saattaa kysyä ”mistä vauvat tulevat?” tai ”miksi isin jalkojen väli näyttää erilaiselta kuin äidin?”. Lapsi tarvitsisikin seksuaalikasvatusta jo varhaisessa vaiheessa, jotta hän oppii ymmärtämään asioita omasta kehostaan, seksuaalisuudesta, tunteista ja niiden näyttämisestä ja läheisyydestä. Lapsen olisi tärkeää oppia myös se, että seksuaalisuudesta saa ja pitää puhua, eikä siinä ole mitään hävettävää. Aikuisen tehtävänä on opettaa lasta ja tukea tätä seksuaalisessa kasvussa ja kehityksessä.

Seksuaalikasvatusta tehdessä on tärkeää se, että sitä tekee oikein. Sen on oltava ikätasoista, oikea-aikaista ja sen tulee ajaa lapsen etua. Aikuisen, joka toteuttaa seksuaalikasvatusta lasten ja nuorten kanssa, on tiedettävä mitä tekee, mistä puhuu ja kenelle. Ei ole ihan sama mitä puhuu ja miten. Tämän oppaan tarkoituksena on opastaa sinua, aikuista, tekemään oikeanlaista ja oikea-aikaista seksuaalikasvatusta.



No mitä se seksuaalisuus sitten oikein on?

Seksuaalisuus on asia, joka koskettaa meistä jokaista. Seksuaalisuuteen sisältyy ihmisen biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä seksuaalinen kehitys. Ihminen voi ilmaista seksuaalisuuttaan eri tavoin ja ilmaisuun vaikuttavat monet eri tekijät; biologiset, sosiaaliset, biologiset, psykologiset, uskonnolliset, henkiset, poliittiset sekä taloudelliset. Seksuaalisuus näkyy ihmisen elämässä hänen arvoissaan, tunteissaan, uskomuksissaan, asenteissaan, sekä suhteessa itseän ja muihin ihmisiin. Se on osa jokaisen minuutta ja se sisältää kuvauksen siitä mikä näkemys miellä on itsestämme. Tähän näkemykseen vaikuttaa se vuorovaikutus, jota miellä on ollut ja on muiden kanssa.

Kuten me ihmisetkin, myös meidän seksuaalisuutemme muuttuu läpi elämän. Seksuaalisuus ei siis ole asia, joka jossain kohtaa tulee osaksi elämäämme ja jossain kohtaa katoaa, vaan se on osa meitä syntymästä kuolemaan saakka. Se on ulottuvuus, joka vaikuttaa läheisesti meidän terveyteemme sekä mielen hyvinvointiin. Seksuaalisuus on jokaisen henkilökohtainen asia, eikä kukaan voi toisen puolesta

määritellä toisen ihmisen puolesta, keneen tämä tuntee vetoa, mikä hänen sukupuolensa on, milloin hän harrastaa seksiä vai harrastako ollenkaan ja niin edelleen. Jokainen meistä on oman seksuaalisuutensa asiantuntija.

Seksuaalisuus yhdistetään usein aina läheisesti seksiin tai ajatellaan, että seksuaalikasvatus on vain seksistä puhumista. Seksuaalisuuteen voi tietenkin kuulua seksuaalinen toiminta, mutta siihen kuuluu paljon muutakin. Seksi on vain yksi tapa ilmaista seksuaalisuutta ja sen avulla ihminen voi lisätä hyvinvointia.

Vaikka seksuaalisuus voikin toimia ihmisen elämässä voimavarana, voi se olla myös kuormittava tekijä. Se voi tuottaa ongelmia, häpeää, kiusaamista, syrjintää ja jopa väkivaltaa. Etenkin jos ihmisen seksuaalisuus poikkeaa jollain tavalla valtaväestöstä, saattaa hän kokea epäoikeudenmukaisuutta. Yksi seksuaalikasvatuksen tehtävistä onkin tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden lisääminen yhteiskunnassa. Tietoa lisäämällä, voi myös ymmärrys lisääntyä.

Seksuaalisanaa

Jotta pystyt kertoma lapselle seksuaalisuudesta, tulee sinun itsesikin tietää, mitä mikäkin asia tarkoittaa. Tähän on koottuna tiivistetysti seksuaalisuuteen liittyvää sanaa.

Aromanttinen henkilö on sellainen, joka kokee vain hyvin vähän romanttista vetovoimaa muita kohtaan, tai ei ollenkaan.

Cis-ihminen, henkilö, joka on tyytyväinen siihen sukupuoleen joka hänelle on syntymähetkellä määritetty. Vastakohtana trans-sanalle.

Ekshibitionismi, tarkoittaa voimakasta tai jopa pakonomaista halua näyttää muun muassa alastonta kehoaan tai sukuelimiään julkisesti. Tietyissä tilanteissa toiminta täyttää rikoksen tunnusmerkit.

Erogeeniset alueet, kehon kohtia jotka sisältävät paljon hermopäätteitä ja näiden kosketus tai hyväily tuottaa seksuaalista mielihyvää ja kiihottumista. Nämä alueet vaihtelevat eri ihmisillä.

Erotiikka, voidaan määrittellä monella eri tavalla. Määrittely riippuu usein ajasta ja kulttuurista. Erotiikkaa voidaan kuvata esimerkiksi seksuaalisesti virittävänä tai kiihottavana tunteilmana.

Fantasia, tarkoittaa yleisesti kaikkea mielikuvituksen tuottamaa. Kun puhutaan seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvistä mielikuvista, voidaan puhua seksuaalifantasioista. Ne voivat auttaa mielihyvän kokemisessa ja kiihottumisessa. Fantasiat ovat jokaisen henkilökohtainen asia.

Fetisismillä tarkoitetaan seksuaalisuuteen liittyvää tapaa, kykyä tai voimakasta tarvetta saada seksuaalista mielihyvää esimerkiksi eriteistä, asusteista, kehonosista, tietynlaisista esineistä tai kehonosista.

Fetissi tarkoittaa sitä, kun ihmisen seksuaalinen halu tai kiihottuminen ja mielihyvä kohdistuu johonkin asiaan tai esineeseen.

Genitaalit ovat kehon osia jotka liitetään seksuaalisuuteen tai lisääntymiseen. Sukuelimiä ovat esimerkiksi penis, kivekset, kohtu, emätin eli vagina sekä häpyhuulet.

Grooming on termi, jolla tarkoitetaan sellaista toimintaa jossa henkilö valmistelee lapsen tai nuoren seksuaalista hyväksikäyttöä, ja tämä voi tapahtua vaikkapa sosiaalisessa mediassa.

Heteronormatiivisuus, ajattelutapa jonka mukaan olemassa on vain kaksi vastakkaista sukupuolta, eli miehet ja naiset. Oletetaan että kaikki ovat heteroseksuaaleja.

Homofobia, voimakas pelko tai kielteinen tunnereaktio homoseksuaalisuutta kohtaan. Voi esiintyä myös homoksi oletettuja henkilöitä kohtaan.

Insesti, seksuaalinen kontakti perheenjäsenten kesken. Voi tapahtua esimerkiksi vanhemman ja lapsen kesken. Insesti on Suomessa laitonta.

Intersukupuolisuus, kuvaus henkilöstä, jolla on syntymähetkellä tyypillisiä tunnusmerkkejä sekä naisesta että miehestä.

Intiimiydellä tarkoitetaan yksityistä, henkilökohtaista ja läheistä.

Kuukautiset, tarkoittaa kohdun limakalvon uusiutumisen aiheuttavaa verenvuotoa. Kestää yleensä 2–8 päivää ja ne alkavat tytöillä murrosiässä 10–16-vuotiaana.

Monogamia, yksiavioisuus. Voidaan tarkoittaa myös parisuhdetta jossa henkilöllä on vain yksi kumppani.

Muunsukupuolinen, tarkoittaa ihmistä joka saattaa kokea itsensä sukupuolettomaksi, moni- tai muunsukupuoliseksi. Elää mieheyden ja naiseuden välillä, niiden rajalla tai ulkopuolella.

Murrosikä, kasvu- ja kehitysvaihe nuoruudessa. Murrosiän käynnistää hormonaaliset muutokset ja alkaa nuorilla usein eri iässä.

Pedofiili, tarkoitetaan yli 16-vuotiasta henkilöä jonka seksuaalinen kiinnostus kohdistuu ensisijaisesti alle murrosikäisiin lapsiin, joko fantasioiden tai tekojen tasolla.

Polyamoria, monisuhteisuus. Yhteisymmärryksessä sovittu, että suhteessa voidaan olla romanttisessa, intiimissä tai/ja seksuaalisessa suhteessa useiden ihmisten kanssa yhtä aikaa.

Polygamia, moniavioisuus. Joissain maissa ja kulttuureissa perinteenä ja on laillista olla useampia aviopuolisoita.

Raiskaus, tarkoittaa rikoslain mukaan sitä kun toinen henkilö pakotetaan erilaisiin seksuaalisiin tekoihin. Tekijä käyttää väkivaltaa tai uhkaa sen käytöllä. Myös sammuneen tai tajuttoman henkilön kanssa tapahtunut yhdyntä katsotaan raiskaukseksi. Raiskaus on väkivaltarikos.

Seksi, voi tarkoittaa eri asiaa eri ihmisille. Voi olla seksuaalista mielihyvää, kiihottumista ja nautintoa tuottavaa toimintaa, ajatuksia ja tunteita.

Seksitaudit, sairauksia, jotka aiheutuvat bakteereista tai viruksista. Voivat tarttua suojaamattomassa yhdynnässä mikäli jollain osapuolella on tartunta. Kondomi ja suuseksisuoja voi suojata seksitaudeilta. Voidaan kutsua myös sukupuolitaudeiksi.

Seksuaali-identiteetti, termi, jota käytetään kun puhutaan yksilön kokemuksesta omasta seksuaalisuudestaan. Kehittyy ja muotoutuu koko elämän ajan.

Seksuaalinen hyvinvointi, tyytyväisyys omaan sukupuoleensa ja seksuaalisuuteensa. Ihmisellä on mahdollisuus toteuttaa itseään.

Seksuaalinen hyväksikäyttö, puhetta ja/tai toimintaa joka ei ole sopivaa lapsen/nuoren ikätasoiselle seksuaalikehitykselle ja loukkaa lasta/nuorta henkisesti tai fyysisesti. Voi tapahtua kasvotusten, puhelimen tai internetin välityksellä. Ei aina sisällä fyysistä kohtaamista.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu, esimerkiksi uhkailua, johdattelua, kiristämistä, lahjontaa, pakottamista suutelemiseen, suuseksiin tai yhdyntään. Myös seksiin liittyvien asioiden kuuntelemiseen tai katsomiseen pakottaminen, itsensä tai toista koskemiseen pakottaminen tai väkisin koskettelu ovat kaltoinkohtelua.

Seksuaalinen loukkaus, teko joka loukkaa kohteeksi joutuneen ihmis-, itsemääräämistai seksuaalioikeuksia. Kohteena voi olla lapsi, nuori, aikuinen tai iäkäs henkilö. Sukupuolella ei ole väliä. Ei välttämättä täytä rikoksen tunnusmerkkejä.

Seksuaalinen suuntautuminen, kuvaa sitä kehenä henkilö on kiinnostunut emotionaalisesti, eroottisesti tai seksuaalisesti. Tämä on ihmisen synnynnäinen ominaisuus ja jokainen voi itse määritellä omaa seksuaali-identiteettiään tai voi olla määrittelemättä.

Seksuaalioikeudet, sisältää sekä velvollisuuksia että oikeuksia seksuaalisuuteen liittyen. Nämä oikeudet koskevat kaikkia, iästä, ihonväristä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta ja terveydestä huolimatta.

Seksuaalirikos, on seksuaalista itsemääräämisoikeutta vahingoittava teko, joka on Suomen laissa määritelty rangaistavaksi teoksi.

Seksuaalisuus, ihmisen perusominaisuus jota ei voi erottaa muusta olemisesta. Tähän kuuluu muun muassa sukupuoli, suuntautuminen ja sukupuoliroolit.

Seksuaaliterveys, ihmisen terveyden osa-alue joka liittyy seksuaalisuuteen ja seksiin. Raken- tuu koko elämän ajan.

Sexting, tarkoittaa esimerkiksi mobiililaitteilla seksuaalisten kuvien, videoiden ja viestien lähettämistä.

Sukupuolen korjaus, tarkoittaa sitä että ihminen korjaa syntymähetkellä hänelle määritettyä sukupuolta jonka hän kokee vääräksi. Korjauksen jälkeen sukupuoli vastaa henkilön omaa sukupuoli-identiteettiä. Korjaukseen voi kuulua nimen muutos, sukupuolen muuttaminen juridisesti sekä erilaiset lääketieteelliset hoidot.

Sukupuoli, ihmisen ominaisuus. Ihminen voi itse määrittellä sukupuolensa, esimerkiksi biologian taikka henkilökohtaisten kokemus- siensa kautta. Sukupuoli on jokaisen henkilö- kohtainen asia ja jokainen kokee sen omalla tavallaan.

Sukupuoli-identiteetti, henkilön kokemus omasta sukupuolestaan, yksilöllinen asia.

Suojaikäraja, termi jolla tarkoitetaan lakisää- teisesti asetettua ikärajaa. Ikärajoja on ase- tettu kaksi, 16 vuotta ja 18 vuotta. Tarkoituk- sena on suojata alaikäisiä seksuaalisilta teoilta jotka vaarantaisivat heidän kasvua ja kehitys- tään.

Transgender, henkilö jonka sukupuoli on yh- distelmä naiseutta ja mieheyttä. Henkilö voi kokea sukupuolettomuutta tai voi kokea it- sensä moni- tai muunsukupuoliseksi.

Transihminen, yleiskäsite jota käytetään hen- kilöstä, jonka sukupuoli-identiteetti tai suku- puolen ilmaisu eroaa niistä odotuksista, joita hänen syntymähetkellä määritellylle sukupuolelle on asetettu.

Transsukupuolisuus, sukupuolen kokeminen niin, että syntymähetkellä määritelty suku- puoli ei tunnu henkilölle omalta. Tällaisen henkilön sukupuoli-identiteetti voi olla nai- nen, mies tai jotain muuta.

Yhdyntä, akti, jossa penis tai seksiväline laite- taan emättimeen tai peräsuoleen.

LISÄÄ SANASTOA LÖYDÄT
OSOITTEESTA

[https://www.hyvakysy-
mys.fi/artikkeli/seksuaali-
suuden-sanakirja/](https://www.hyvakysy-
mys.fi/artikkeli/seksuaali-
suuden-sanakirja/)





Miten se seksuaalisuus sitten kehittyy?

Niin kuin seksuaalisuus muuttuu, se myös kehittyy läpi ihmisen elämän, etenkin lapsuudessa. Jotta voisi ymmärtää seksuaalisuuden kehittymistä, täytyy ymmärtää, että seksuaalisuuteen kuuluu ikään kuin eri kerroksia:

Järki (kognitio)

- Tietoinen asioiden prosessointi
- Asiat käsitellään pohjautuen tietoon
- Asenteiden muokkautuminen
- Sisältää harhaluulot, uskomukset, päätöksentekokyvyn, harkinta- ja riskinarviointikyvyn, kokemuksellisen tiedon sekä uuden oppimisen
- Kerroksessa kuljetaan lapsenomaisen uteliaisuuden, varhaisnuoruuden hämmennyksen, herkkyden, itsetutkiskelun ja haavoittuvuuden, varhaisaikuisuuden halun ja uskalluksen kautta aikuisuuden, seksuaalisen hallinnan kokemuksiin

Tunne (emootio)

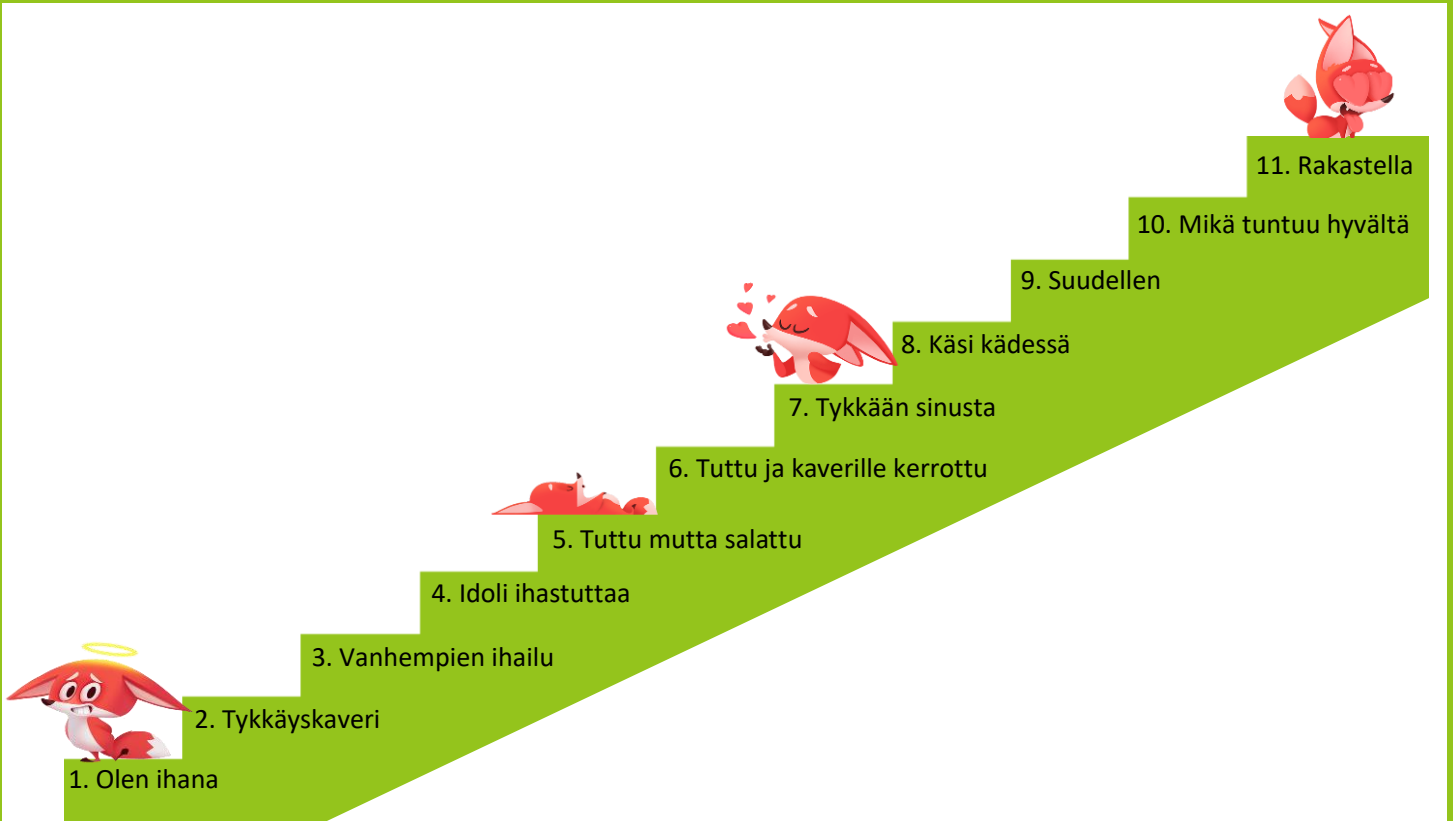
- Lapsi oppii sietämään pettymyksiä
- Tärkeää antaa lapsen käydä itse läpi tunnekuohut! → auttaa lisäämään itseymmärrystä ja arvostusta

Biologia (fyysinen)

- Keho muuttuu fyysisesti
- Murrosiässä lapsi muuttuu sukukypsäksi aikuiseksi
- Tässä kerroksessa tutustutaan omaan kehoon ja sen tuntemuksiin

Kerrokset kehittyvät usein eri tahdissa ja ne voivat olla samalla lapsella kehityksen näkökulmasta hyvinkin eri vaiheissa.

Yksi hyvä keino seksuaalisuuden kehittymisen kuvaamiseen on seksuaalisuuden portaat. Portaatt käsittelevät kehitystä jokaisen kerroksen tasolla ja mallia voi käyttää kaikenikäisten kanssa, sekä se sopii myös eri kulttuureista olevien ihmisten kanssa työskentelyyn. Malli on selkeä, joten sitä voi käyttää myös lasten kanssa. Portaita on käyttämässäni mallissa yhteensä yksitoista, mutta joissakin voi olla yhdeksän. Portaita ikähaarukat ovat jonkin verran päällekkäin ja ne ovat vain suuntaa antavia. Jokainen meistä kulkee portaat omassa tahdissaan ja jotkut meistä voi olla usealla portaalla samaan aikaan.



1. Olen ihana. Lapsi on tällä portaalla 0–4-vuotias, hän rakastaa itseään ja hyväksyy täysin itsensä ja maailman. Alastomuudesta nautitaan ja omaan kehoon tutustutaan. Kehon eri paikoille etsitään nimiä ja merkityksiä. Kiintymyssuhteet vaikuttavat lapsen itseluottamukseen, turvallisuuden tunteeseen, kehonkuvaan sekä hänen suhtautumiseensa läheisyyteen. Maailma tuntuu hyvältä ja hellältä. Vuorovaikutussuhteet kehittävät lapsen itseluottamusta ja myönteistä kehonkuvaa. Hyvässä vuorovaikutussuhteessa lapsi oppii, että läheisyys on hyvä asia. Lapsi on utelias ja on usein hyvin estoton sosiaalisesti. Lapsi oppii, että jokaisella on omat tunteet ja oppii säätelämään omiaan. Tunteita säädellään hyvin konkreettisoin keinoin, esimerkiksi silmien sulkemisella. Lapsi opettelee vessa-asioita, pesuja ja pukeutumista. Lapsi oppii yksityisyydestä, mikä on ok ja mikä ei, mihin sopii koskea ja mihin ei ja mistä on sopivaa puhua missäkin tilanteessa.

2. Tykkäyskaveri. Tällä portaalla ollessa lapsi on yleensä 3–8-vuotias. Lapsi on avoin tykkäämisistään ja miettii kovasti ihastuksen ja kaveruuden eroa. Sukupuoli saattaa kiinnostaa lasta, mutta tykkäyskaverin kohdalla sillä ei ole merkitystä. Lapsi voi puheissaan tuoda paljon esille sitä, ketkä ovat hänen mielestään mukavia ihmisiä ja saattaa tuoda tätä esille myös halailulla ja pussailulla. Tässä kohtaa rajojen opettelu on ajankohtaista. Vaikka itsestä tuntuisi kivalta halata kaveria, toinen osapuoli ei siitä välttämättä pidä. Lapsen tunteet ovat vahvoja ja mutkattomia, ja niitä saatetaan osoittaa hyvin estotta. Tunteet saavat lapsen viihtymään muiden lasten kanssa. On ihanaa olla tykätty ja kun on joku josta tykkää. Lapsen ihastuminen on arvokas tunne ja se lisää iloa ja hyvinvointia. Aikuisen olisi hyvä tässä kohtaa muistaa, että lapsen suhteita ja tunteita ei tulisi leimata ”aikuismaailman” käsitteillä. Lasten seurustelusuhteet ja poika-/tyttöystävät eivät tarkoita samaa kuin mitä aikuisilla. Lapsella tulee olla tieto siitä, että kaikista ihmisistä voi ja saa tykätä. Lapsi oppii erilaisista ihmissuhteista ja hän alkaa ymmärtää

mitä tarkoitetaan sanoilla perhe, ystävät, rakkaus, sukulaiset ja kaverit. Ihmissuhteiden kautta lapsi oppii erilaisista tunteista ja oppii nimeämään niitä. On tärkeää että lapsi oppii, että kaikkia tunteita saa ja voi kokea. Tärkeää on, että lapsi oppii, että tunteet ovat on vain tunteita ja ne menevät ohi ennemmin tai myöhemmin. Lasta opetetaan myös kunnioittamaan omaa ja toisten kehoa, opetetaan sanomaan ei ja kunnioittamaan sitä jos toinen sanoo ei.

3. Vanhempien ihailu. Tässä vaiheessa lapsi on noin 3–9-vuotias. porras ajoittuu samaan aikaan kuin tykkäyskaveriporras ja portaat saattavat vaihdella jopa päivittäin. Lapsi tutustuu omaan rakkauden tunteeseensa ja hän havaitsee ympärillään eri sukupuolta olevia ihmisiä ja rakastavia aikuisia. Hän oppii eron sukupuolten välillä ja arvostuksen omaa sukupuoltaan kohtaan. Kehonkuva ja itsetunto vahvistuu. Kokemus omasta viehättävyydestä vahvistuu ja samalla usko siitä, että hän tulee tulevaisuudessa olemaan tavoiteltu kumppani. Kielteisten tunteiden olemassaolo hyväksytään ja lapsi oppii, että niitä ei tarvitse pelätä. Lapsi oppii sukupuoliroolit ja niihin liittyvät arvot. Lapselle tulisi opettaa, että kaikki sukupuolet ovat samanarvoisia eikä mikään sukupuoli ole väärä. Lapsi saattaa leikeissään vaihdella sukupuolien välillä ja tämä tulisikin lapselle sallia. Leikeissä lapsi tutustu erilaisiin kehoihin ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat kiinnostavat. Leikki-ikäinen lapsi rakastaa paljon ja kaikkea. Rakkautta voidaan osoittaa läheisille, ystäville, lemmikeille, leluille tai jopa kasveille. Lapsi tarkkailee ympäristöään ja ottaa siitä mallia, miten muut ihmiset hänen ympärillään osoittavat rakkautta. Aikuisen tulee tukea lapsen rakastumista. Lapsen on tärkeää saada kokemus siitä, että hänen

tunteensa ovat hyväksytyjä. Ympärillä olevien ihmisten parisuhteet kiinnittävät lapsen huomion ja hän alkaa jossain vaiheessa toivoa itselleenkin parisuhdetta. Usein rakkauden kohde on jokin lähipiirin aikuinen, äiti, isä, setä, täti. Sukupuolella ei ole lapselle väliä. Aikuisen tehtävä on tässä kohtaa olla tämän kaiken suuren rakkauden arvoinen. Usein tähän voimakkaaseen rakkauden tunteeseen liittyy voimakas omistamisen halu. Lapsi haluaisi omistaa rakkauden kohteensa kokonaan ja voi tuntea mustasukkaisuutta mikäli joutuu tämän ihmisen jakamaan. Lapselle olisi tärkeää opettaa, että kaikkea ei voi omistaa. Tämän hyväksyminen voi olla lapselle haastavaa, mutta se on erittäin tärkeää kehityksen kannalta.

4. Idoli ihastuttaa. Lapsi on tällä portaalla noin 6–12-vuotias. Tällöin lapsi valitsee aiemasta poiketen ihailun kohteensa lähipiirinsä ulkopuolelta. Ihailun kohde voi olla esimerkiksi julkisuuden henkilö. Lapsi voi haaveilla tämän kanssa parisuhteesta ja yhdessä elämisestä. Kun lapsi ajattelee, että joku tunnettu ihminen arvostaisi häntä ja jopa rakastuisi häneen, vahvistaa tämä hänen itsetuntoaan ja uskoa siihen, että hän voi saavuttaa aikuisuudessa parisuhteen. Lapsi tietää tämän olevan kuvitelmaa eikä todellisuutta. Lapsi on tässä vaiheessa oppinut ymmärtämään, että hän ei voi muodostaa parisuhdetta esimerkiksi oman perheenjäsenensä kanssa. Hänellä on kuitenkin edelleen kaipuu saada rakastaa jotakuta, joten rakkauden kohteen etsiminen siirtyy lähipiirin ulkopuolelle. Tässä vaiheessa kuitenkin kuka tahansa ei kelpaa, vaan rakkauden kohteen on oltava upea, ihailua herättävä henkilö. Aikuisen tehtävänä on tuoda lapsen tietoon se, että kaikki aikuiset eivät aina ajattele lapsen parasta ja saattavat olla

vahingollisia, etenkin jos ihailun kohde on lapsen elämässä jollain tavalla mukana, esimerkiksi opettaja taikka valmentaja. Niin sanottu kaukorakkaus ja siitä haaveilu on kuitenkin usein turvallista, esimerkiksi mikäli ihailun kohde on ulkomaalainen julkisuuden henkilö. Ihailun kohde voi vaihdella tai pysyä samana.

5. Tuttu mutta salattu. Tässä portaassa aletaan kohdistaa rakkauden ja ihastuksen tunteita lähellä oleviin ihmisiin ja tuttuihin ikätovereihin. Tavallisimmin tämä tapahtuu 8–13-vuotiaana, mutta tämä voi tapahtua milloin vain 8-vuotiaasta aikuisuuteen saakka. Tässä vaiheessa läheisyys kiehtoo, mutta vasta haaveen tasolla. Tunteet saattavat olla ristiriitaisia, sillä omat tunteensa haluaisi näyttää mutta samaan aikaan ne haluaisi myös salata. Lapsen ihailu ja ihastuminen ei kohdistu enää aikuiseseen, vaan kumppania etsitään ikätovereista ja aletaan haaveilla todellisesta seurustelusuhteesta. Tunteet pidetään kuitenkin tässä vaiheessa visusti itsellä, eikä niistä kerrota edes parhaalle kaverille. Minäkuva myös muuttuu viidennellä portaalla. Oma sukupuoli saattaa tuntua turvallisemmalta kuin vastakkainen sukupuoli, joten tässä iässä saatetaan ihastua samaa sukupuolta olevaan ihmiseen kun asioita vielä puntaroidaan. Tämä ei kuitenkaan vielä kerro seksuaalista identiteettiä vaan se muotoutuu hiljalleen.

6. Tuttu ja kaverille kerrottu. Kuudennessa portaassa lapsi on usein noin 9–14-vuotias. Tällöin lapsi uskaltaa jo puhua rakkauden tunteistaan hänelle läheisille ja luotetuille ihmisille. Lapsi hakee hyväksyntää tunteilleen ja myös rakkauden/ihastuksen kohteelleen. Jos ja kun ympäristö antaa vahvistusta lapsen tunteille, voi hänen minäkuvansa vahvistua. Tässä vaiheessa ystävien ja perheenjäsenten

mielipide painaa paljon. Tunteista ei kuitenkaan vielä puhuta rakkauden/ihastuksen kohteelle. Lapsi pohtii paljon sitä, onko hänen rakkauden/ihastuksen kohteensa oikeasti näiden tunteiden arvoinen ja hakee tähän runsaasti hyväksyntää läheisiltään. Tunteita opetellaan sanoittamaan. Myös ystävyyspelisääntöjä opetellaan tässä vaiheessa, mikä on tärkeää tulevaisuuden kannalta. Tälle portaalle saapuessa lasta kohtaa uusi kehitysvaihe ja hän näkee maailman eri tavalla kuin aiemmalla portaalla. Edellinen porras saattaa tuntua lapselliselta ja lapsi saattaa jopa hävetä sitä ja korostaa olevansa nyt iso ja aikuinen. Tämä saattaa johtaa siihen että lapsi esittää kokeneempaa kuin oikeasti on. Lapsi saattaa kertoa kavereilleen kuvitelluista seurustelusuhteista ja jopa seksikokemuksista. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan valehdella, vaikka siitä tietenkin on kyse. Lapsen mielikuvitus on kuitenkin luonut niin vahvan ajatuksen, että siihen uskoo melkein itsekkin tai ainakin haluaisi uskoa siihen. Tähän portaaseen voi siis liittyä myös seksistä puhumisen opettelua. Lapsen puheet saattavat olla hyvinkin lennokkaita ja seksistä puhutaan huumorin ja stereotyyppien kautta. Tässä vaiheessa lapsi tarvitsee asiallista puhetta, tietoa ja todenmukaisuutta.

7. Tykkään sinusta. Tällä portaalla lapsi on noin 10–15-vuotias. Tässä vaiheessa lapsi on hyväksynyt omat tunteensa ja on sinut niiden kanssa, joten ne voidaan nyt myös jakaa tunteiden kohteelle. Tunnustus voi tapahtua nopeasti hetken mielijohteesta taikka pitkän harkinnan jälkeen. Tässä iässä tapahtuvat kuitenkin usein myös murrosiän aiheuttamat kehön muutokset ja erilaiset tunteet saatetaan kokea hyvinkin voimakkaina. Lapsella on tässä vaiheessa jo ainakin jonkin verran kykyä

sietää vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, sillä aina ei ole varmaa, onko ihastuminen/rakastuminen molemminpuolista. Tämä vaihe sisältää myös suurta haavoittuvuuden aikaa, sillä lapsi ottaa riskin tulla naurunalaiseksi muiden silmissä. Silti tunteista halutaan kertoa. Ihastuksen kohde saattaa myös vaihtua helposti ja usein. Tunteet voidaan tunnustaa monella eri tavalla ja sen suunnittelukin itsessään on jännittävää. Se, mitkä tavat ovat soveliaita ja hyväksytyjä, on sidonnainen aikaan ja kulttuuriin. Ihmisiin tutustuminen netissä ja ”netti-rakkautet” ovat hyvin arkipäivää nykyään. Ei ole tavanomaista, että joku ihastuu netissä tutustumaansa henkilöön ja saattaa jopa aloittaa niin kutsutun etäsuhteen. Tässä tilanteessa aikuisen olisi kuitenkin hyvä muistuttaa lasta netin vaaroista ja haittapuolista. Aikuisen olisi hyvä muistuttaa, että kommunikaatioon kuuluu myös sanaton viestintä – ei vain sanallinen. Tällaista sanatonta viestintää ei ole netissä käydyissä keskusteluissa.

8. Käsi kädessä. Kahdeksannella portaalla lapsi on yleensä 12–16-vuotias. Tässä vaiheessa uskalletaan jo hakea kosketusta, kädestä pitämistä. Kosketus voi pitää sisällään monia eri tunteita – iloa, luottamusta, ystävyyttä ja rakkautta. Lasta kiinnostaa miten pitäisi seurustella ja sitä opetellaan ja samalla opetellaan sitä, miten erosta selviytyy. Tähän kehitysvaiheeseen kuuluu usein myös jo seksuaalista kiihottumista ja lapsi voi purkaa jännitteitä itsetyydytyksellä. Kuitenkin, toisen kosketuksen kaipuu on olemassa. Kosketusta haetaan kuitenkin varovasti ja mahdollisimman neutraalista ja turvallisesta kohdasta, kädestä. Tässä vaiheessa lapsen olisi hyvä oppia kunnioittamaan läheisyyteen liittyviä pelisääntöjä. Jokaisella on itsemääräämisoikeus ja hän itse päättää mihin häntä saa koskea vai

saako koskea ollenkaan, ketään ei saa painostaa ja jokainen meistä kehittyy omalla tahdillaan. Kehitystaso ei ole aina suoraan liitännäinen ikään. Myös itseään tulee osata kunnioittaa ja kuunnella, eikä tehdä mitään sellaista, mihin ei itse ole valmis. Tärkeän ihmisen kosketus on tärkeää ja siihen keskitytään enemmän kuin puhumiseen. Tällöin usein vietetään yhdessä aikaa julkisilla paikoilla, jossa ei ehkä edes tarvitse puhua ja voi turvallisesti pitää toisen kädestä kiinni. Toisen lähellä halutaan olla, mutta ei liian lähellä. Käsistä pitäminen on tarpeeksi jännittävää ja tuo monia positiivisia tunteita ja kokemuksia. Tähän porttaaseen kuuluu usein kuitenkin myös negatiivisia tunteita ja kokemuksia, mikäli käsi irtoaa kädestä. Tällä portaalla koetut pettymykset ovat kuitenkin tärkeitä tulevaisuuden kannalta. Ne aiheuttavat voimakkaita tunteita ja niitä on opittava käsittelemään. On tärkeää, että lapsen tunteita ei ala vähättelemään, vaikka suhde olisikin ollut lyhyt ja aikuisen silmissä merkityksetön. Pettymys ei ole kytköksissä rakkauden kohteeseen ja sen laatuun, vaan omiin tunteisiin, niiden aitouteen ja suuruuteen.

9. Suudellen. Tällä portaalla ollessaan, nuori on elänyt jo aiempia seksuaalisuuden portaita ja hänellä herää halu tutustua suutelemiseen. Tämä tapahtuu noin 14–18-vuoden iässä. Nuorelta löytyy jo uskallusta ja halua mennä toisen lähelle ja päästää lähelle. Kosketukseen liittyy selkeä seksuaalinen sävy ja huu-lien, kielen ja ihon kosketus aiheuttaa aivan uudenlaista kihelmöintiä. Kosketus tapahtuu vaatteet päällä, mutta aivan toisessa kiinni. Nuoren on kuitenkin osattava hallita eri kerrokset, järki, biologia ja tunteet. Tulee osata harkita ja ilmaista mitä haluaa ja mihin on valmis, tai mitä ei halua ja mihin ei ole valmis.

Toisen viestejä on kyettävä tulkitsemaan ja kunnioittamaan. Tämä porras on iso harppaus, sillä enää ei ole kyse vain tunteista, vaan nyt edetään jo biologian tasolle. Kuitenkaan ei vielä edetä niin pitkälle, että koskettaisiin rintoja, pakaroita tai intiimialueita, eivätkä tässä portaalla olevat nuoret ole vielä valmiita riisuutumaan. Suutelu ja sen tuoma tyydytys ja kiihotus riittävät. Nuoren olisi tässä vaiheessa hyvä oppia tietämään missä ja milloin suutelu on soveliaista. Aikuisen tehtävänä on opettaa missä menee yksityisyyden rajat kotona, koulussa ja muilla julkisilla paikoilla. Tällä portaalla on hyvä muistaa pitää järki mukana jotta osaa ja uskaltaa vetää rajan siihen mikä tuntuu ja mikä ei tunnu hyvältä. Kuten edellisellä portaalla, myös tällä portaalla tulee pettymyksiä. Seurustelusuhteet päättyvät ja nuoren tulee kestää vastoinkäymisiä. Tässä kohtaa aikuiset ja läheiset ovat tärkeässä roolissa.

10. Mikä tuntuu hyvältä? Tällä portaalla ollaan yleensä 15–20-vuotiaana. Tällöin nuori/nuori aikuinen rohkaistuu jakamaan seksuaalista nautintoa kumppaninsa kanssa kosketuksen kautta. Tässä vaiheessa ihminen osaa jo arvioida ja kuunnella itseään ja omaa kypsyttään, eli hän osaa arvioida haluaako hän sitä mitä on tekemässä. Hän osaa myös tarvittaessa hillitä itseään ja rajaamaan omaa toimintaansa. Tällä portaalla ollessa opetellaan tuntemaan omaa ja toisen kehoa turvallisesti ja toiseen luottaen. Nyt iho iholla -kosketuksessa ovat muutkin kehonosat kuin vain huulet. Tällä portaalla opetellaan myös puhumaan omista odotuksista ja toiveista. Yhdyntä

ei ole tällä portaalla ollessa vielä tavoite tai tarkoitus, vaan yhdyntä tuntuu jopa pelottavalta ajatukselta. Itsensä vertailu muihin on hyvin tyyppillistä. Nuori tai nuori aikuinen voi viettää tällä portaalla joko hetken tai useita vuosia.

11. Rakastella. Tälle portaalle astutaan tyyppillisesti 16–25-vuotiaana. Tällöin nuori aikuinen kokee olevansa tarpeeksi kypsä ja hänellä on halua ottaa seuraava askel ja alkaa olla seksuaalisesti aktiivinen. Hän on sinut oman kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa ja hän osaa hallita itseään ja viettejään. Hän osaa viestittää kumppanilleen toiveistaan ja osaa tulkita myös kumppanin viestejä. Hän osaa kunnioittaa seksuaaliseen kanssakäymiseen liittyviä normeja ja rajoja. Hän osaa ottaa vastuuta teoistaan ja osaa käyttää ehkäisyä. Tällä portaalla koetaan niin sanottu ”eka kerta”, joka on erittäin iso askel seksuaalisuudessa. Tässä vaiheessa nuorella voi parhaimmillaan olla hyvät valmiudet kestävään parisuhteeseen. Hänellä on realistiset käsitykset ja odotukset parisuhteesta.

Tässähän menee pää aivan pyörälle..



Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan ihmisen ominaisuutta, joka kertoo, kehen ihminen tuntee emotionaalista tai/ja eroottista vetovoimaa, kehen hän ihastuu tai rakastuu. Seksuaalinen suuntautuminen on jokaisen itsensä määriteltävissä tai mikäli ihminen niin tahtoo, voin hän olla määrittelemättä itseään. Jokainen ihminen hahmottaa oman seksuaalisen suuntautumisensa erikäisinä. Se, kuinka selkeä se on ihmiselle itselleen, vaihtelee suuresti. Joillekin heidän seksuaalinen suuntautuminen on ollut aina selkeää, joillekin se selkiytyy murrosiässä ja joillekin vasta aikuisena. Joillakin suuntautumisen epäselvyys voi jatkua läpielämän. Suuntautuminen voi myös muuttua elämän aikana. Vaikka joku kokee murrosikäisenä olevansa hetero, voi hän 30-vuotiaana todeta olevansa sittenkin biseksuaali. Tahdonvoimalla ei suuntautumiseen voi kuitenkaan vaikuttaa. Kukaan ei voi päättää, että hän tykkää vain miehistä tai naisista.

Millaisia eri seksuaalisen suuntautumisen identiteettejä sitten on olemassa? Niitä on monia ja osa on sellaisia joista moni ei välttämättä ole edes kuullut. Käydään läpi niistä muutamia.

Aseksuaalisuus: Aseksuaali on ihminen, joka kokee vain hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa muita ihmisiä kohtaan. Aseksuaali voi kuitenkin kokea romanttista vetovoimaa mihin sukupuoleen tahansa, mutta ei välttämättä. Aseksuaalisuus ei ole sidonnainen mihinkään seksuaaliseen suuntaukseen taikka sukupuoli-identiteettiin. Aseksuaaleja on nykyarvion mukaan 1–1,5 % väestöstä.

Biseksuaalisuus: tällöin ihminen tuntee vetoa sekä omaa sukupuolta oleviin sekä eri sukupuolta olevia kohtaan. Vetovoima voi olla seksuaalista, romanttista ja/tai emotionaalista.

Heteroseksuaalisuus: Heteroseksuaali tuntee vetoa eri sukupuolta oleviin ihmisiin. Vetovoima on romanttista, seksuaalista ja/tai emotionaalista.

Homoseksuaalisuus: henkilö kokee vetoa samaa sukupuolta oleviin henkilöihin. Vetovoima on seksuaalista, emotionaalista ja/tai romanttista. Sana homo/homous yhdistetään usein sellaisiin henkilöihin, jotka määrittelevät itsensä mieheksi ja ovat seksuaalisesti kiinnostuneita miehistä.

Lesbous: kun puhutaan lesbosta, tarkoitetaan sillä itsensä naiseksi määrittelevää henkilöä, joka kokee seksuaalista, emotionaalista ja/tai romanttista vetovoimaa toista naista kohtaan.

Panoseksuaalisuus: tässä seksuaalisessa suuntauksessa ihminen tuntee vetoa kaikkia sukupuolia olevia kohtaan, eikä kiinnostuksen kohteen sukupuolella ole heille merkitystä. Usein sanotaankin, että he ihastuvat ihmiseen, eivätkä sukupuoleen.

Queer: henkilö, joka ei halua määritellä itseään mihinkään suuntaan, ei seksuaaliselta suuntautumiseltaan taikka sukupuoleltaan. Tässä ajattelumallissa pyritään irti ahtaista yhteiskunnan normeista ja rooleista ja sanaa saatetaan joskus käyttää myös synonyyminä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille.

Lisää tietoa löydä mm. osoitteesta

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-seksuaalisuuden-moni-naisuus-tarkoittaa/>



Entäs minun oikeudet?



Jokaisella meistä on oikeus yksilönä päättää seksuaalisuuteemme liittyvistä asioista. Näitä oikeuksia kutsutaan seksuaalioikeuksiksi ja näiden toteutuminen on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja tasapainoista elämää. Seksuaalioikeuksien toteutumatta jääminen voi horjuttaa yksilön hyvinvointia niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Kuten myös muutkin oikeudet, myös seksuaalioikeudet sisältävät myös velvollisuuksia ja vastuuta. Jokaisella meistä on siis velvollisuus kunnioittaa muiden ihmisten oikeuksia, omiamme toteuttaessamme. Oikeudet on turvattu lainsäädännöllä ja oikeuksien loukkaamiseen tulee puuttua.

Oikeus omaan seksuaalisuuteen: jokaisella meistä on oikeus hallita seksuaalielämäänsä ja on oikeus seksuaaliseen nautintoon. Seksi ei saa olla ahdistavaa tai pelottavaa eikä ketään saa siihen pakottaa tai edes painostaa. Jokaisella meistä on oikeus tasapainoiseen, turvalliseen sekä nautinnolliseen seksuaalielämään, iästä tai sukupuolesta riippumatta.

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta: jokaisella meistä on oikeus saada laadukasta seksuaalikasvatusta. Tällä tarkoitetaan sitä, että saamme tietoa seksuaalisuudesta sekä siihen liittyvistä oikeuksista ja vastuista. Jotta ihminen voisi lisätä omaa hyvinvointiaan ja nauttia seksuaalisuudestaan, hänellä tulee olla tietoa seksuaalisuudesta, sen rikauksesta ja monimuotoisuudesta.

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi: keholinen koskemattomuus on meidän jokaisen oikeus. Jokaista meistä tulee suojella seksuaaliväkivallalta sekä sukupuolistuneelta väkivallalta. Kaikilla meistä on oikeus tulla suojelluksi raiskauksilta, sukuelinten silpomiselta, häirinnältä ja seksuaaliselta kaltoinkohtelulta. Tähän oikeuteen kuuluu myös oikeus itse päättää avioitumisestaan, sekä suojata itseämme suunnittelelmalta raskauksilta ja seksitaudeilta.

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin: kaikilla on oikeus laadukkaisiin seksuaaliterveyspalveluihin. Näihin sisältyy oikeus lapsettomuustutkimuksiin ja hoitoihin, turvalliseen raskauteen ja

synnytykseen, oikeus seksitautien hoitoon ja ehkäisyyn sekä turvalliseen aborttiin. Laadukkaaseen seksuaaliterveyshoitoon kuuluu myös korkeatasoiset ja turvalliset lääketieteelliset hoitomenetelmät ja luotettavat ehkäisvälineet.

Oikeus näkyä: yhteiskunnassa ei ole vain yhdenlaisia ihmisiä ja jokaisella meistä on oikeus näkyä ja olla osa yhteiskuntaa juuri sellaisena kuin on. Jokainen ihminen on arvokas katsomatta hänen sukupuoleen, luokkaan tai sukupolveen. Kenenkään meistä ei pitäisi joutua pelkäämään leimautumista, syrjintää, väkivaltaa tai vähättelyä seksuaalisuutemme vuoksi. Tasa-arvoisessa yhteiskunnassa nämä oikeudet toteutuvat.

Oikeus yksityisyyteen: kuten muillakin elämänalueilla, myös seksuaalisuudessa ihmisellä on oikeus yksityisyyteen. Jokainen saa tehdä yksilöllisiä päätöksiä omaan seksuaalisuuteensa liittyen. Turvallisen ja tyydyttävän seksuaalielämän omistaminen on jokaisen oikeus eikä kenenkään pitäisi joutua pelkäämään sosiaalista painostusta, vapauden riistoa tai vainoja.

Oikeus vaikuttaa: kestävä kehitys on aihe joka nousee usein esille, niin myös seksuaalisuudessa. Yhteiskunnassa tarvitaan jatkuvaa kehittämistä, muutosten tekemistä ja epäkohtiin puuttamista. Jokaisella on oikeus ja velvollisuus vaikuttaa seksuaalioikeuksien toteutumiseen ja ihmisen on voitava vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon.

Sukupuoli ja -identiteetti

Kun me synnymme, meille jokaiselle määritellään syntymämme hetkellä sukupuoli, mies tai nainen. Sukupuoli määritellään sukuelimistämme. Tämä määrittelee meidän juridisen sukupuolemme, eli laillisen sukupuolen. Juridinen sukupuoli merkitään henkilötunnuksemme. Joskus kuitenkin tämä sukupuoli ei ole meille se oikea.

Kun puhutaan sukupuoli-identiteetistä, tarkoitetaan sillä sitä, mihin sukupuoleen ihminen itse kokee kuuluvansa. Ihminen voi esimerkiksi tuntea olevansa nainen, vaikka hänet olisi syntymässä määriteltä mieheksi tai toisinpäin. Ihminen voi kokea myös olevansa jotain siltä väliltä, miehen ja naisen yhdistelmä. Halutessaan ihminen voi päättää olla määrittelemättä itseään mihinkään sukupuoleen.

Sukupuoli ja sukupuoli-identiteetti eivät aina välttämättä kohtaa. Koska Suomessa juridisesti katsottuna sukupuolia on kaksi, mies ja nainen, on ihminen määriteltävä näistä jommaksikummaksi. Määrittely voi tapahtua syntymän hetkellä tai siten määrittely voidaan tehdä esimerkiksi sukupuolenkorjausprosessin yhteydessä. On kuitenkin mahdollista, että ihminen kokee olevansa vaikkapa sekä mies että nainen eikä haluaisi lokeroitua vain toiseen. Kuitenkin valitettavasti lain näkökulmasta ihminen voi olla vain toinen.

Sukupuoli-identiteetti on jokaisen henkilökohtainen asia, jonka hän itse määrittelee. Kukaan ei voi toisen puolesta sanoa, että sinä olet nyt nainen ja sinä mies, eikä sitä voi aina nähdä päällepäin. Identiteetti määrittyy sen mukaan, miltä ihmisestä itsestä tuntuu ja miten hän kokee itsensä ja oman sukupuolensa.



Minäkuva ja itsetunto

Minäkuvalla tarkoitetaan sitä kuvaa tai käsitystä, mikä meillä on itsestämme ja keitä me olemme ja keneksi haluaisimme tulla. Minäkuva kehittyy ja muuttuu elämämme aikana ja siihen vaikuttaa monet eri asiat.

On olemassa myös seksuaalinen minäkuva, jonka kautta tarkastelemme itseämme seksuaalisena olentona. Tämä seksuaalinen minäkuva kattaa käsitykset omasta sukupuolestamme ja suhteestamme toisiin sukupuoliin, intiimiyteen, sukupuolirooleihin, läheisyyteen ja seksuaalisiin toimintoihin.

Itsetunto liittyy läheisesti minäkuvaan. Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, miten ihminen suhtautuu itseensä ja miten hän kokee oman arvonsa. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän uskoo ja luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. Hän pitää itseään arvokkaana ihmisenä jolla on väliä. Hän tunnistaa omaavansa heikkouksia, mutta ei anna niiden lanistaa ja pyrkii kehittämään heikkouksiaan. Itsetunto liittyy niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalisiin ominaisuuksiin. Kuten minäkuvakin, myös itsetunto kehittyy ja muuttuu läpi ihmisen elämän. Itsetunto voi saada välillä kolhuja, mutta sitä voi aina myös vahvistaa.

On olemassa myös niin sanottu kehoitsetunto. Käsite omasta kehosta muodostuu siitä, miten kehosta puhutaan, mitä siitä puhutaan ja miten sitä kohdellaan. Käsite muotoutuu niin omien ajatusten, puheiden ja toiminnan kautta kuin myös muidenkin.

Kun puhutaan seksuaalisesta itsetunnosta, puhutaan siitä, kokeeko ihminen olevansa mahdollinen kumppani jollekin, onko hän ihastumisen ja rakastumisen arvoinen. Itsetunto voi vahvistua silloin, kun ihminen kokee että hän voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä. Kun ihmisellä on hyvä seksuaalinen itsetunto, hän kokee olevansa potentiaalinen kumppani jollekin, ja että hän on kumppaninsa rakkauden arvoinen. Huonon itsetunnon omaava ihminen ajattelee päinvastoin. Seksuaaliseen itsetuntoon voidaan ajatella myös kuuluvan ajatukset siitä, millainen seksikumppani ihminen kokee olevansa.

Internet ja media

Nykyäänä sosiaalinen media ja internet ovat valtavan suuri osa meidän arkielämäämme. Etenkin nuorisoviettä ison osan ajastaan sosiaalisessa mediassa. Seksuaalisuus on erittäin vahvasti läsnä internetissä ja sosiaalisessa mediassa ja mediassa ylipäätään. Esimerkiksi Instagramissa on nähtävillä paljon seksikkaita vartaloita ja hyvännäköisiä ihmisiä. Tämä saattaa helposti vääristää etenkin nuoren ihmisen mielikuvaa normaalista ihmisvartalosta. Instagram-mallin vartalo asettaa korkeita odotuksia niin omaa kuin muiden vartaloa kohtaan. Nuori saattaa kokea ulkonäköpainetta kun ei näytäkään kuvissa poseeraavalla mallilta, tajuamatta sitä kuinka kaukana todellisuudesta kuvat saattavat olla.

Aina vain yhä nuoremmat lapset omistavat älypuhelimien jolla he pääsevät käyttämään nettiä. DNA:n tekemän tutkimuksen mukaan 6-vuotiaista lähes kolmannes omistaa jo älypuhelimien ja 7-vuotiaista jo 69 %. Tästä ylöspäin lähes jokaisella lapsella on älypuhelin käytössään. Jo 6-vuotias saattaa siis altistua netin seksuaaliselle sisällölle, joko omasta uteliaisuudestaan tai tahtomattaan. Sisällön näkeminen saattaa järkyttää, pelottaa tai hämmentää lasta. Aikuisen tehtävänä on tässä tilanteessa olla lapsen tukena ja puhua asioista lapsen iän ja kehitystason mukaisella tavalla.

Netissä lapsi ja nuori saattaa myös joutua seksuaalisen häirinnän tai väkivallan uhriksi. Netissä tällaista toimintaa on esimerkiksi seksistä kertominen, linkkien lähettäminen pornosivuille tai -videoihin, seksuaalisuuden tai ulkonäön asiaton kommentointi, alastonkuvien tai -videoiden pyytäminen tai niiden levittäminen eteenpäin tai niiden lähettäminen toiselle ilman suostumusta. Jos aikuinen lähestyy alle 16-vuotiaista seksuaalisessa tarkoituksessa, kyseessä on rikos ja aikuinen on aina itse vastuussa

tällaisesta teosta. Kuitenkin myös nuori voi syyllistyä rikokseen esimerkiksi levittämällä toisen nuoren alastonkuvaa eteenpäin muille.

Vaikka media ja internet nostattavat paljon huolta, voivat ne tuoda myös jotain hyvääkin. Internet ja media ovat täynnä seksuaalisuuteen liittyvää tietoa ja lapset ja nuoret voivat etsiä sitä sieltä silloin kun itsestä tuntuu. Lapselle ja nuorelle on varmasti myös helpompaa etsiä seksuaalisuuteen liittyvää tietoa netistä, sillä se ei ole niin vaivaannuttavaa kuin esimerkiksi vanhemmalta kysyminen. Netti on täynnä keskustelupalstoja joissa voi anonyymisti kysyä mieltä askarruttavista asioista. Tietenkin nuorella olisi hyvä olla edes jonkin verran mediaosaamista jotta osaa kysyä asioista oikeilla palstoilla, jotta hän välttyisi asiattomilta kommenteilta. Netti voi siis toimia osana seksuaalikasvatusta. Olisi kuitenkin tärkeää, että seksuaalikasvatus ei täysin pohjautu nettiin ja mediaan, sillä se voi aiheuttaa ongelmia.

Aikuisen tehtävänä on olla tukena ja keskustella nuoren kanssa seksuaalisuuteen ja mediaan liittyvistä asioista. Nuoret pitävät usein seurustelu- ja kaverisuhteitaan yllä sosiaalisessa mediassa, joten aikuisen olisi hyvä osoittaa olevansa kiinnostunut tästä maailmasta ja jutella nuoren kanssa siitä mihin kaikkeen hän netissä on törmännyt. Aikuisen ei saisi arvostella, painostaa tai udella liikaa. He ohjeistavat että nuoren kanssa tulisi keskustella avoimesti seksuaalisuudesta, median seksisisällöistä ja niiden kohtaamisesta. Myös tunteista puhuminen on tärkeää. Netissä saa usein niin kehuja kuin haukkujakin ja näiden nostattamista tunteista tulisi osata puhua. Lisäksi he näkevät että aikuisen rooliin kuuluu seksisisältöjen käsitteleminen asiallisesti, ilman suuria tunnelatauksia. Jos nuori esimerkiksi nauraa näkemälleen sisällölle, voi hänen kanssaan keskustella mistä tällainen reaktio johtuu. Nuorelle tulisi heidän mukaansa osoittaa, että hänen tukena ollaan vaikka hän

mokaisi eikä häntä tuomita. Nuori tarvitsee aikuisen jolle voi puhua silloinkin kun joku asia hävetää.



Entäs jos lapsi näkee netistä pornoa?!

Kun puhutaan seksuaalisuudesta, internetistä ja mediasta, on mahdotonta välttyä sanalta porno. Porno on materiaalia, jonka tarkoituksena on luoda seksuaalista kiihottumista ja joka yleensä sisältää seksuaalista sisältöä. Se on käsikirjoitettua, näyttelijöiden tekemää fiktiota, johon kuitenkin liittyy aidon seksin elementtejä.

Porno on verkossa saatavilla hurjan paljon. Kun verrataan esimerkiksi Hollywoodiin joka tekee keskimäärin 400 elokuvaa vuosittain, pornoteollisuus tekee keskimäärin 10 000–11 000 vuodessa. Ei ole siis lainkaan yllättävää että myös lapset ja nuoret törmäävät pornoon netissä. He voivat etsiä sitä tarkoituksella tai sitten he törmäävät siihen vahingossa. Se miten lapsi reagoi näkemäänsä, määräytyy hyvin pitkälti hänen ikänsä ja kehitystasonsa mukaan. 16-vuotias teini hakee todennäköisesti pornoa tarkoituksella itsetyydytyksen merkeissä, kun taas 8-vuotias saattaa vahingossa päätyä pornosivulle klikattuaan netissä näkemäänsä linkkiä. 16-vuotias tietää mitä on tekemässä ja osaa käsitellä näkemäänsä oikealla tavalla ja pääsääntöisesti ymmärtää mistä pornossa on kyse. 8-vuotias taas ei ymmärrä näkemäänsä ja seksuaalisen sisällön näkeminen järkyttää, hämmentää ja pelottaa.

Useimpien pornoksi lueteltavien materiaalien ikäraja on 16 tai 18 vuotta. Tämän ikärajan tehtävä on suojata lasta sisällön haitallisilta vaikutuksilta ja aikuisen tehtävä on huolehtia siitä, että ikärajoista pidetään kiinni eikä kukaan lapsi hänen läsnä ollessa altistuisi pornolle tai muulle haitalliselle materiaalille. Jos aikuinen havaitsee pornon katselua, tulisi tähän aina puuttua, etenkin jos kyseessä on alle 16-vuotias. Mikäli kyseessä on 16-vuotias tai vanhempi, voi pornosta puhua lähinnä

siitä näkökulmasta että nuori ymmärtää sen olevan näyteltyä eikä vastaa todellisuutta.

Lapselle olisi hyvä puhua asioista etukäteen sillä se helpottaa asioista keskustelua silloin kun lapsi kohtaa itselleen sopimatonta materiaalia ja lapsen on helpompi kertoa asiasta aikuiselle kun siitä on jo aikaisemmin puhuttu. Miten lapselle tai nuorelle sitten voi puhua pornosta?

- Kerro lapselle että netissä on olemassa kuvia ja videoita joissa ihmiset toimivat alasti yksin tai toisen kanssa eikä tällainen sisältö ole tarkoitettu lapsille.
- Jos lapsi kertoo sinulle nähneensä seksuaalista sisältöä tai pornoa, tuo lapselle ilmi se, että oli hyvä asia ja oikein että hän kertoi siitä sinulle.
- Ohjeista lasta: hänen ei tulisi katsoa mitään, mikä saa hänen olonsa epä mukavaksi tai pelokkaaksi. Jos hän törmää sellaiseen sisältöön, tulisi hänen sulkea selain ja kertoa asiasta aikuiselle.
- Lapsen kanssa tulisi keskustella siitä millaisia tunteita sopimattomalle sisällölle altistuminen voi aiheuttaa. Lapsi voi kokea esimerkiksi häpeää tai syyllisyyttä asiasta ja pelätä mahdollista rangaistusta. Hän saattaa myös pelätä sitä, että kertomalla asiasta huolestuttaa vanhempansa.
- Älä painosta lasta. Lapselle tulisi tuoda ilmi että mikäli hän näkee netissä jotain sopimatonta joka aiheuttaa epämiellyttävän olon, sinulle voi tulla kertomaan asiasta ja sinä olet valmis juttelemaan asiasta. Kysyttäessä lapselta onko tämä nähnyt netissä jotain ikävää, tulisi tämä kysyä mahdollisimman suoraan, sillä lapsi ei välttämättä osaa muuten sitä sanoittaa.
- Muista keskustella lapsen kanssa myös siitä, millaisissa tilanteissa pornografista sisältöä saattaa joutua kohtaamaan. Lapsi saattaa vahingossa nähdä jotain sopimatonta klikatessaan väärille sivuille tai seuraamalla mainoksia tai ehdotettuja sivuja. Lapset voivat myös näyttää toisilleen pornografista sisältöä johon ovat törmänneet netissä, vaikka se olisikin aiheuttanut heissä itsessäänkin hämmennystä tai pelkoa.
- Lapselta kannattaa myös kysellä, millainen olo hänelle jäi näkemänsä jälkeen, mietityttääkö häntä joku asia, haluaako hän kysyä jotain, onko hän puhunut asiasta kavereidensa kanssa ja vaivaako häntä näkemänsä asiat esimerkiksi koulussa tai nukkumaan mentäessä.

Seksuaaliterveys

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt seksuaaliterveyden seuraavasti: Seksuaaliterveys on fyysisen, emotionaalisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, suhteessa seksuaalisuuteen eikä se ole pelkästään sairauden, toimintahäiriön tai heikkouden puuttumista. Seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa lähestymistapaa seksuaalisuuteen, seksuaalisiin suhteisiin sekä mahdollisuuden nauttia miellyttävistä ja turvallisista seksikokemuksista ilman pakottamista, syrjintää tai väkivaltaa. Seksuaaliterveyden saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi kaikkien ihmisten seksuaalisia oikeuksia on kunnioitettava ja suojeltava.

Seksuaaliterveys tarkoittaa hieman eri asioita, iästä riippuen. Lapsen seksuaaliterveys on siis eri asia kuin nuoren tai aikuisen. Kun puhutaan lapsen seksuaaliterveydestä, pitää se sisällään mahdollisuuden oppia ja toimia lapsen ikätason mukaan. Lapsi voi hyvin kun hän pystyy tutustua omaan kehoonsa ja tunteisiinsa turvallisesti ja aikuisilta ohjausta saaden, lapsella on mahdollisuus kysyä kysymyksiä ja hän tietää asialliset normit ja sanat kehon intiimipaikoille ja lisääntymiselle, hän kokee olevansa turvassa, hän ei kohtaa seksuaalista väkivaltaa tai häirintää ja hän osaa hakea apua omaan seksuaaliterveyteen liittyen ja hän osaa hakea fyysistä läheisyyttä ja hellyyttä sitä halutessaan.

Nuorella seksuaaliterveyteen liittyy jo paljon muutakin. Murrosikä alkaa, jonka myötä kehossa alkaa tapahtumaan muutoksia. Tyttöillä alkaa kuukautiset ja pojilla ääni madaltuu. Myös tunnetasolla koetaan kuohuja ja nuori

kokee mahdollisesti ensimmäiset seurustelusuhteensa ja sydänsurunsa. Nuoresta alkaa tulla seksuaalisesti aktiivinen, joten hän tarvitsee tietoa ehkäisystä, sukupuolitaudeista ja raskaudesta. Hän tarvitsee tietoa seksuaalisuudesta ja hänellä on oikeus oikeanlaiseen ja oikea-aikaiseen seksuaalikasvatukseen.

Ehkäisy

Seksuaalisuuden isona osana on seksi ja seksin yksi tärkeä osa on ehkäisy. Ehkäisyä tarvitaan aina kun seksiin kuuluu limakalvokontakti. Ehkäisyllä vältytään ei-toivotuilta raskauksilta ja sukupuolitaudeilta. Ehkäisymenetelmiä on monia ja niistä tulisi löytää itselle sopivin. Menetelmän valintaan vaikuttaa muun muassa ikä, paino, tupakointi, yleinen terveydentila, käytössä oleva lääkitys, ihmisen omat arvot, kuukautisvuotojen kesto, määrä ja kivut. Osa menetelmistä ei tarvitse terveydenhuollon palveluiden käyttämistä, kuten esimerkiksi kondomi. Osa kuitenkin tarvitsee, kuten esimerkiksi kierukka.

Mikä?	Miehelle /naiselle?	Käyttöaika?	Miten toimii?	Miten käytetään?	Teho?
Kierukka (hormoni/kupari)	Naiselle	Hormoni: 3–6 vuotta Kupari: 5 vuotta	Hormoni: vapauttaa keltarauhashormonia Kupari: kupari heikentää siittiöiden ja munasolun kulkua sekä hedelmöittämiskykyä	Lääkäri/hoitaja asettaa kohtuun vastaanotolla	99 %
Ehkäisykapseli	Naiselle	3–5 vuotta	Vapauttaa keltarauhashormonia	Lääkäri/hoitaja asettaa paikallispuudutuksessa ihon alle olkavarren sisäisivulle	99 %
E-pilleri	Naiselle	Päivittäinen annostelu	Sisältää estrogeenia ja keltarauhashormonia	Otetaan suun kautta	91–99 %
Minipilleri	Naiselle	Päivittäinen annostelu	Sisältää keltarauhashormonia	Otetaan suun kautta	91–99 %
Ehkäisyalaastari	Naiselle	3 viikkoa, jonka jälkeen viikon tauko	Vapauttaa estrogeenia ja keltarauhashormonia	Kiinnitetään iholle itse	91–99 %
Pessaari	Naiselle	Kertakäyttöinen	Estää siittiöiden pääsyn kohtuun	Asetetaan itse emättimen kohdunnapukkaa vasten	88–94 %
Ehkäisyrengas	Naiselle	3 viikkoa	Vapauttaa estrogeenia ja keltarauhashormonia	Asetetaan itse emättimen	91–99 %
Kondomi	Miehelle	Kertakäyttöinen	Estää siittiöiden pääsyn kohtuun	Asetetaan itse peniksen päälle	82–98 %
Sterilisaatio	Miehelle /naiselle	Lopullinen	Miehellä: siemenjohtimet katkaistaan, jotta siittiöt eivät pääse siemennesteeseen Naisella: munanjohtimiin asetetaan klipsit jolloin munasolun kulku kohtuun estyy	Miehellä: voidaan tehdä paikallispuudutuksessa Naisella: tehdään vatsaontelon täyhystyksessä	99 %

Ehkäisykeinoina saatetaan käyttää myös niin sanottuja varmoja päivä ja keskeytettyä yhdyntää. Varjoissa päivissä kuukautiskierrtoa seurataan erittäin tarkasti ja seksiä harrastetaan vain hedelmättöminä päivinä. Tämä on kuitenkin erittäin epävarma menetelmä eikä sovi kaikille, eikä tätä menetelmää ole hyvä mainostaa etenkin nuorille. Ehkäisyteho varjoissa päivissä on 74–94 %. Keskeytetyssä yhdynnässä raskaus pyritään ehkäisemään nimensä mukaan keskeyttämällä yhdyntä. Mies siis vetää peniksen emättimestä ulos ennen orgasmia. Tämä on kuitenkin myös hyvin epävarma menetelmä. Miehen ”touhutipat” saattavat sisältää myös siittiöitä joista raskaus voi saada alkunsa. Tässä menetelmässä ehkäisyteho on 78–96 %.

Joskus kuitenkin vahinkoja sattuu eikä ehkäisytoimi tai se on jätetty käyttämättä. Tällaisessa tilanteessa hätäapuna voidaan käyttää jälkikiehkäisyä. 15-vuotta täyttänyt voi hakea sen apteekista ilman reseptiä. Jälkikiehkäisy tulisi ottaa mahdollisimman pian yhdynnän jälkeen, viimeistään 72 tunnin kuluessa. Paras teho saadaan, kun pilleri otetaan 12 tunnin sisällä. Jos raskaus on ehtinyt jo alulle, pilleri ei enää tehoa. Mikäli alle 15-vuotias tarvitsee jälkikiehkäisyä, tulee tällöin hakea resepti lääkäriltä. Jälkikiehkäisyä ei tule käyttää ensisijaisena ehkäisynä, ja Suomessa suositus sen

käytölle on maksimissaan kolme kertaa vuodessa. Neljän viikon kuluttua pillerin ottamisesta tulisi tehdä raskaustesti jotta voidaan varmistua ehkäisyn onnistumisesta.

Seksitaudit

Seksitaudit eli toiselta nimeltään sukupuolitaudit ovat joukko tauteja joita aiheuttavat bakteerit, virukset ja alkueläimet. Ne tarttuvat pääasiassa suojaamattomassa seksikontaktissa, limakalvojen sekä rikkoutuneen ihon kosketuksessa. Seksitautitartunta voi tapahtua terskan, emättimen, peräsuolen tai suun limakalvolle, yhdyntätavasta riippuen. Seksissä ainut tapa suojautua seksitaudeilta on kondomin oikeanlainen käyttö, sillä se suojaa useimmilta tartunnoilta. Yleinen harhaluulo on, että seksitaudit voivat tarttua esimerkiksi uimahallin vedestä, saunan lauteilta taikka WC-istuimesta. Tämä on kuitenkin täysin tarua. Tavallisimpia seksitauteja on klamydia, kondylooma, sukuelinherpes, kuppa, tippuri ja HIV-infektio ja näistä yleisimpänä Suomessa esiintyy klamydia, kondylooma ja sukuelinherpes.

	Oireet	Aika tartunnasta oireiden alkuun	Toteaminen
Klamydia	<p>Naisilla: kohdunkaulan tulehdus, voi olla poikkeavaa valkovuotoa, virtsakirvelyä ja ylimääräistä veristä tiputteluvuotoa. Jos tulehdus on levinnyt kohdun limakalvolle, voi esiintyä alavatsakipua ja epäsäännöllistä kuukautisvuotoa</p> <p>Miehillä: virtsaputken tulehdus tai lisäkeksen tulehdus</p> <p>Usein kuitenkin oireeton!</p>	1–3 viikkoa	Laboratorionäyte ensivirtsanäyte tai emättimestä otettu vanupuikkonäyte
Papilloomavirus (HPV) (Kondylooma)	<p>Naisilla: synnyttelinten papilloomavirustulehduksen oireiset ilmenemismuodot vaihtelevat kukkakaalimaisista visvasyylistä eli kondyloomista lieviin tai vaikeisiin kohdunkaulan solumuutoksiin. Lähes aina kuitenkin oireeton!</p> <p>Miehillä: vain osalla todetaan näkyviä kondyloomia. Suurin osa kondyloomista näkyy selvinä limakalvon ja ihon värisinä näppyinä terskassa, peniksen varressa, kivespussissa ja peräaukon alueella. Usein muutoksia on useammalla alueella samanaikaisesti. Syyvät voivat muodostaa suuriakin rykelmiä. Peniksen varressa kondyloomat ovat usein tummia ja luomimaisia. Kondyloomia voi olla myös virtsaputkessa, jolloin ne voivat aiheuttaa kirvelyä virtsatessa ja limavuotoa virtsaputken suulta sekä vaikeuttaa virtsasuihkua.</p>	Mahdoton määrittää, mutta se lielee yleensä noin 1–8 kk	<p>Naisilla: gynekologisessa tutkimuksessa tarkastellaan ulkosynnyttimien, emättimen ja kohdunnapukan limakalvot</p> <p>Miehillä: riittää tavallisesti lääkärin tekemä kliininen tutkimus.</p>
Sukuelinherpes	<p>Naisilla: Alkuihmoireita ovat ulkosynnyttimien kirvely ja kutina, ja sen jälkeen ilmestyvät rakkulat genitaalialueelle. Rakkulavaiheesta kehittyy haavavaihe ja sen jälkeen rupivaihe. Ensimmäinen herpestulehdus on yleensä rajumpi, ja siihen liittyy usein virtsaamisvaikeuksia. Yleisoina voi olla kuumeilua, päänsärkyä ja lihassärkyä. Ensimmäinen herpestartunta voi olla myös oireeton!</p> <p>Miehillä: Ensitartunnassa tartunta-alueelle nousee 2–14 päivän kuluessa ryhmä kihelmöiviä, aristavia kirkkaita nesterakkuloita, jotka puhkeavat 1–2 päivän kuluessa niiden ilmestymisestä aiheuttaen pinnallisia haavaumia. Samanaikaisesti nivusalueelle ilmaantuu aristavia imusolmuke-suurentumia. Ensitartuntaan voi liittyä kuumeita, päänsärkyä ja lihassärkyä. Ensitartunta voi olla myös oireeton.</p>	Yleensä noin 2–14 vrk	<p>Naisilla: ulkosynnyttimissä akuutissa vaiheessa näkyvät rakkulat ja haavaumat ohjaavat diagnoosiin.</p> <p>Miehillä: herpestartunta voidaan todeta parhaiten oireisessa vaiheessa, jolloin nähdään tyyppilliset rakkulat ja haavaumat.</p>
Kuppa	<p>Primaari kuppa. Tartuntakohtaan, tavallisimmin penikseen, häpyhuuliin, emättimeen, peräaukole, peräsuoleen tai suun limakalvolle ilmestyy 3–4 viikon kuluessa tartunnasta kovareunainen, aristamaton pyöreä haava</p> <p>Sekundaarikuppa. 6–8 viikkoa tartunnasta voi esiintyä pientä lämmönnousua, pahoinvointia, suurentuneita imurauhasia ja pienitäpläistä ihottumaa vartalolla. Kämmeniin ja jalkapohjiin voi ilmaantua muutaman millimetrin läpimittaisia kovahkoja papuloita, joita kutsutaan syfilideiksi</p> <p>Piilevä kuppa. Hoitamaton kuppa muuttuu piileväksi, latentiksi, jolloin potilas on oireeton.</p> <p>Tertiääri- eli myöhäiskuppa. Kolmasosa hoitamattomista potilaista saa myöhäiskupan oireita vuosien kuluttua. Muutoksia voi esiintyä eri puolilla elimistöä: ihossa, keskushermostossa ja sydämessä.</p>	Yleensä 3–4 viikkoa	Kuppatartunta todetaan vasta-aineisiin perustuvalla seulontatestillä verinäytteestä
Tippuri	<p>Tippuritartunta on yhä useammin oireeton!</p> <p>Naisilla: voi aiheuttaa alavatsakipua, epämääräistä valkovuotoa ja kirvelyä virtsatessa. Jos infektio nousee kohdunkaulan kanavan kautta kohtuun ja munajohdintoihin, kehittyy sisäsynnytintulehdus. Se voi aiheuttaa alavatsakipua, jota tärinä pahentaa, lisääntynyttä valkovuotoa tai veristä tihkuvuotoa, kuumeita sekä kohdun ja sivuelinten aristusta sisätutkimuksissa.</p> <p>Miehillä: tyyppillinen oire on runsas kellertävä vuoto virtsaputkesta, kirvely virtsatessa ja tihentynyt virtsaamistarve. Hoitamattomana tulehdus voi levitä ylöspäin virtsaputkessa aiheuttaen kuroomia virtsaputkeen. Tippuri voi aiheuttaa klamydian tavoin lisäkeivestulehduksen.</p>	<p>Naisilla: 2–3 viikkoa</p> <p>Miehillä: 1–5 vrk</p>	Tartunta voidaan todeta 5–7 vuorokauden kuluttua tartunnasta. Näyte voidaan ottaa miehillä ensivirtsasta ja naisilla myös emättimestä tai kohdun suulta vanupuikolla.
HIV-infektio	Tämän niin sanotun ensitaudin oireina saattaa esiintyä muun muassa kuumeita, ihottumaa, päänsärkyä, ripulia ja lihaskipuja. Imusolmukkeet saattavat kasvaa ja aristaa. HIV-infektio voi olla oireeton useita vuosia, joskus jopa yli vuosikymmenen. Immunitietin heikentyessä osalla potilaista alkaa esiintyä yleisioireita: laihtumista, ripulia, yöhikoilua, toistuvaa tai laajaa herpestä tai vyöruusua.	Yleensä 2–6 viikkoa	HIV-tartunta todetaan mittamalla verinäytteestä HI-viruksen rakenteita tai vasta-aineita.

	Hoito	Seuraamukset	Ehkäisy
Klamydia	<p>Antibiootit</p> <p>Seksistä tulee pidättäytyä viikon ajan ja sen jälkeen käyttää kondomia negatiiviseen jälkitarkastusvastaukseen asti. Hoidetun klamydiatulehduksen jälkeen kontrollinäyte otetaan 4 viikon kuluttua</p>	<p>Naisilla: Jälkiseurauksena voi olla munanjohdin-vaurio tai -tukos. Se johtaa munanjohdinraskauden riskin lisääntymiseen tai munanjohdinperäiseen hedelmättömyyteen.</p>	<p>Käyttämällä kondomia ja suuseksisuoja</p>
Papilloomavirus (HPV) (Kondylooma)	<p>Kondyloomia voidaan hoitaa kotona podofylotoksiiniliuoksella tai imikimodivoiteella, jotka ovat reseptilääkkeitä. Lääkärin vastaanotolla voidaan kondyloomia jäädyttää (kryohoito) tai polttaa (laserhoito).</p>	<p>Naisilla: Papilloomavirusinfektioista 80–90 % paranee spontaanisti potilaan oman immuunivasteen kehittymisen myötä kahden vuoden seurannassa. Nuorilla paranemistaipumus on erityisen hyvä. Pieni osa HPV-infektioista voi jatkua ja hoitamattomana kehittyä pitkän ajan kuluessa syöväksi.</p>	<p>Kondomin käyttö suojaa ainakin osittain viruksen tarttumiselta. HPV voi tarttua suuseksissä ja lisäksi käsien välityksellä.</p>
Sukuelinherpes	<p>Lääkkeillä, mutta mikäli oireet ovat hankalat, kannattaa hakeutua lääkärin hoitoon. Erityisesti tulehdukset, joihin liittyy yleisoireita ja virtsaamisvaikeuksia, ohjataan sairaalaan hoitoon.</p>	<p>Naisilla: Synnytyksen aikainen genitaalialueen herpes voi tarttua vastasyntyneeseen synnytyskanavasta. Primaari-infektio aiheuttaa 30–50 %:lla ja uusintainfektio 0–5 %:lla vastasyntyneistä sairastumisen.</p>	<p>Kondomin ja suuseksisuojan käyttö vähentää merkittävästi genitaalierpeksen tarttumista muttei kuitenkaan täysin suojaa tartunnalta.</p>
Kuppa	<p>Kuppa hoidetaan yleensä penisilliinipistoksien. Hoidon onnistumista seurataan verinäytteillä.</p>	<p>–</p>	<p>Kondomin käyttö kaikissa seksimuodoissa estää kuppataartunnan</p>
Tippuri	<p>Tippuri hoidetaan yleensä useamman antibiootin yhdistelmällä. Lääkityksen jälkeen tulee olla viikon ajan selibaatissa ja sen jälkeen käyttää kondomia, kunnes on saatu puhdas jälkitarkastusnäyte vasta 4 viikon kuluttua hoidosta.</p>	<p>Hoitamattomana tippuribakteeri voi levitä verenkiertoon ja aiheuttaa nivel-tulehduksen tai harvinaisen verenmyrkytyksen.</p> <p>Naisilla: Sisäsynnytintulehduksesta voi seurata lapsettomuutta, kohdunulkoisia raskauksia ja pitkittynyttä alavatsakipua.</p>	<p>Sen voi ehkäistä vain käyttämällä kondomia kaikissa seksimuodoissa.</p>
HIV-infektio	<p>HIV-infektiota hoidetaan yhdistelmä-lääkityksellä, johon kuuluu useimmiten 2–3 eri lääkettä.</p>	<p>Jos HIV-tartuntaa ei todeta ja hoideta ajoissa, infektio etenee oireiseen AIDS-vaiheeseen</p>	<p>HIV-seksitartunnan voi estää käyttämällä kondomia koko yhdynnän ajan.</p>

Seksuaalinen väkivalta

Olemme aikaisemmin tarkastelleet seksuaalisuuteen liittyviä oikeuksia, kuten esimerkiksi oikeutta suojella itseään ja tulla suojelluksi sekä oikeutta yksityisyyteen. Näitä oikeuksia kuitenkin valitettavasti joskus loukataan. Ihminen voi kokea elämänsä aikana seksuaalista häirintää, ahdistelua, hyväksikäyttöä tai väkivaltaa.

Kun puhutaan seksuaalisesta häirinnästä, tarkoitetaan sillä lain mukaan seuraavaa:

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan tässä laissa sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri (Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986/609, 7§).

Häirintää voi olla siis esimerkiksi seksuaalisesti vihjailevat ilmeet tai eleet, seksuaalissävyytteiset vitsit, puheet tai ehdotukset. Seksuaalista häirintää ei ole Suomessa kriminalisoitu, eli se ei ole lain edessä rikos, ellei se kohdistu suojaikärajan alla olevaan (16-vuotta). Tällöin teko saattaa täyttää lapsen seksuaalisen hyväksikäytön tunnusmerkit. Häirintää voi tapahtua monissa eri tilanteissa ja paikoissa ja sitä voi tapahtua minkä ikäiselle tahansa, sukupuolesta riippumatta. Myös tekijä voi olla minkä ikäinen tahansa ja mitä sukupuolta vain. Tekijä voi olla tuttu tai tuntematon.

Seksuaalisesta ahdistelusta taas kerrotaan laissa seuraavaa:

Joka koskettelemalla tekee toiselle seksuaalisen teon, joka on omiaan loukkaamaan tämän seksuaalista itsemääräämisoikeutta, on tuomittava, jollei teosta muualla tässä luvussa säädetä rangaistusta, seksuaalisesta ahdistelusta sakkoon tai vankeuteen enintään kuudeksi kuukaudeksi (Rikoslaki 1889/39, 20 luku 5a§).

Kun edellä mainitussa pykälässä puhutaan seksuaalisesta teosta, tarkoitetaan sillä sellaista tekoa, joka on selkeästi seksuaalinen, tekijä, kohde ja olosuhteet huomioon ottaen. Ahdisteluksi voidaan mieltää sellaiset teot, jotka kohdistuvat paikkoihin joita pidetään seksuaalisesti merkittävänä, kuten esimerkiksi pakarat, rinnat ja sukuelimet. Näin ollen esimerkiksi taputus olkapäälle ei ole seksuaalista ahdistelua. Myöskään vahingossa toisen koskettaminen vaikkapa tiiviissä ihmisjoukossa takapuolelle ei ole rangaistavaa. Teko on rangaistava ainoastaan silloin, kun sitä voidaan pitää tahallisenä.

Hyväksikäytöstä puhutaan silloin, kun joku oman asemansa avulla taivuttelee toisen ihmisen sukupuoliyhteyteen tai muuhun toisen ihmisen seksuaalista itsemääräämisoikeutta olennaisesti loukkaavaan tekoon tai taivuttaa toisen alistumaan seksuaalisen teon kohteeksi seuraavanlaisissa tilanteissa: 1. Ihminen on alle 18-vuotias, alisteisessa suhteessa tekijään ollessaan koulussa tai muussa laitoksessa,

ollen tekijän määräysvallan tai valvonnan alaisuudessa. 2. Ihminen on alle 18-vuotias ja kypsymätön päättämään seksuaalisesta käytäytymisestään oman kypsymättömyytensä sekä osapuolten ikäeron vuoksi ja tekijä käyttää tätä kypsymättömyyttä hyväksi. 3. Ihminen on sairaalassa tai muussa laitoksessa ja hänen kykynsä puolustaa itseään tai tuoda tahtoaan ilmi on heikentynyt sairauden, vammaisuuden tai muun heikentävän tekijän vuoksi ja rikoksentekijä hyödyntää ihmisen alisteista asemaa. 4. Henkilö on erityisen riippuvainen rikoksentekijästä ja tekijä hyödyntää riippuvuussuhdetta törkeästi hyväkseen, esimerkiksi omaishoitajuus.

Seksuaalinen hyväksikäyttö on Suomessa laissa kielletty ja rangaistava teko. Rangaistuksena voi olla sakko tai ehdoton vankeusrangaistus enintään neljäksi vuodeksi. Vaikka hyväksikäyttö jäisi vain yritykseksi, on yrityskin rangaistavaa. Jos kyseessä on täysi-ikäinen, eli yli 18-vuotias, on kyseessä perinteisesti asianomistajarikos, eikä syyttäjä voi nostaa asiasta syytettä ellei asianomistaja eli rikoksen uhri tätä halua, ellei uhrin katsota olleen puolustuskyvytön tai että syytteen nostaminen palvelee erittäin tärkeää yleistä etua.

Kun kyseessä on lapsi, on laki ja tuomiot hieman erilaiset. Lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä rikoslaki sanoo seuraavaa:

Joka koskettelemalla tai muulla tavoin tekee kuuttatoista vuotta nuoremmalle lapselle seksuaalisen teon, joka on omiaan vahingoittamaan tämän kehitystä, tai saa tämän ryhtymään sellaiseen tekoon, on tuomittava lapsen seksuaalisesta

hyväksikäytöstä vankeuteen vähintään neljäksi kuukaudeksi ja enintään kuudeksi vuodeksi. Lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitaan myös se, joka on sukupuoliyhteydessä kuuttatoista vuotta nuoremmalla lapsen kanssa, jos rikos ei 7 §:n 1 momentissa tarkoitetulla tavalla ole kokonaisuutena arvostellen törkeä. Lisäksi lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä tuomitaan se, joka menettelee 1 momentissa tai edellä tässä momentissa tarkoitetulla tavalla kuusitoista vuotta täyttäneen lapsen kanssa, jos tekijä on lapsen vanhempi tai vanhempaan rinnastettavassa asemassa lapseen nähden sekä asuu lapsen kanssa samassa taloudessa. Yritys on rangaistava. (Rikoslaki 1889/39).

Teko voi olla myös niin sanotusti astetta lähempi, jolloin puhutaan törkeästä lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Laki kertoo seuraavaa:

Jos

1) tekijä on sukupuoliyhteydessä kuuttatoista vuotta nuoremmalla lapsen tai 6 §:n 2 momentissa tarkoitetussa tapauksessa kuusitoista vuotta täyttäneen lapsen kanssa taikka

2) lapsen seksuaalisessa hyväksikäytössä

a) kohteena on lapsi, jolle rikos lapsen iän tai kehitystason vuoksi on omiaan aiheuttamaan erityistä vahinkoa,

b) rikos tehdään erityisen nöyryyttävällä tavalla tai

c) rikos on omiaan aiheuttamaan erityistä vahinkoa lapselle hänen tekijää kohtaan tuntemansa erityisen luottamuksen tai muuten tekijästä erityisen riippuvaisen asemansa vuoksi,

ja rikos on myös kokonaisuutena arvostellen törkeä, rikosentekijä on tuomitava törkeästi lapsen seksuaalisesta hyväksikäytöstä vankeuteen vähintään yhdeksi ja enintään kymmeneksi vuodeksi. Yritys on rangaistava. (Rikoslaki 1889/39).

Suomessa on olemassa niin sanottu suojaikäraja, jolloin lain mukaan siis alle 16-vuotiaalle ei saa tehdä seksuaalisia tekoja, sillä heidän koetaan olevan vielä erityisen suojelun tarpeessa. Laki suojaa myös 16–18-vuotiaita perheen sisäiseltä seksuaaliväkivallalta tai luottamussuhteesta tai auktoriteettiasemassa olevan henkilön seksuaalisilta teoilta. Kyseinen suojaikäraja ei kuitenkaan tarkoita sitä että esimerkiksi kaksi 15-vuotiasta ei saisi olla seksuaalisessa kanssakäymisessä vaan kun osapuolet ovat iältään, sekä henkisesti ja fyysiseltä kehitykseltään tarpeeksi lähellä toisiaan sekä teot perustuvat molemminpuoliseen suostumukseen eikä sisällä uhkailua tai painostusta, ovat teot täysin sallittuja.

Seksuaalinen väkivalta tai seksuaaliväkivalta sisältää oikeastaan kaiken edellä mainitun. Yksinkertaistettuna, seksuaaliväkivalta on seksuaalisia tekoja ilman toisen suostumusta. Teko voi tapahtua niin että toinen ei anna suostumusta tai niin, että toinen ei ole kykenevä suostumusta antamaan, esimerkiksi iän, päihityksen tai psyykkisen tilansa vuoksi. Väkivalta voi ilmetä monin tavoin, mutta yhteistä

niille on seksuaalinen toiminta joka tapahtuu ilman tai vastoin toisen suostumusta. Seksuaalinen väkivalta ei sisällä vain fyysistä väkivaltaa, vaan myös henkistä.

Tyypillinen esimerkki seksuaaliväkivallasta on raiskaus, jolloin henkilö pakottaa toisen sukupuoliyhteyteen väkivalloin tai sen uhallalla. Kyseessä on raiskaus myös silloin, kun henkilö käyttämällä hyväkseen toisen tiedottomuuden tilaa, sairautta, vammaisuutta, pelkotilaa tai muuta puolustuskykyä alentavaa tekijää, on sukupuoliyhteydessä toisen kanssa. Raiskaus ja sen yritys on Suomessa aina rikos ja rangaistuksena on 1–6 vuotta vankeutta. Törkeän raiskauksen tuomio on 2–10 vuotta.

Seksuaalirikoksia ja seksuaalista häirintää voi kohdata kuka vain, missä vain. Koulussa, kotona, töissä, kaupassa, uimahallissa ja niin edelleen. Nykypäivänä kuitenkin etenkin internetissä ja sosiaalisessa mediassa näihin törmääminen on valitettavan yleistä. Kuviin saatetaan kommentoida asiattomasti, joku voi ehdotella seksuaalissävytteisesti tapaamista, lähettää pyytämättä alastonkuvia tai levittää niitä ynnä muuta tällaista. Tekijä saattaa myös niin sanotusti metsästää uhrejaan netin välityksellä. Tyypillistä on, että aikuinen mies esittää olevansa lapsi/nuori ja tätä kautta pyrkii saamaan uhrinsa luottamuksen joka tyypillisesti on lapsi. Luottamuksen saatuaan saattaa ehdottaa tapaamista kasvotusten, ja jos uhri tähän suostuu, saattaa kohtaaminen johtaa hyväksikäyttöön. Aikuisen olisikin tärkeää seurata lapsensa netin käyttöä ja opettaa, että koskaan ei tulisi mennä tapaamaan vierasta ihmistä johon on tutustunut netissä. Hyvä olisi

myös muistuttaa lasta siitä, että sen mikä ker-
ran nettiin laittaa, pysyy siellä ikuisesti.

Jos lapsi joutuu seksuaalirikoksen tai häirin-
nän kohteeksi, hän ei siitä välttämättä uskalla
kertoa. Miten sitten esimerkiksi hyväksikäy-
tön voi tunnistaa jos lapsi ei siitä kerro? Mikäli
lapsi on joutunut hyväksikäytön kohteeksi yl-
lättäen ja tapaus on ollut yksittäinen, oireet
ovat mahdollisesti samanlaiset kuin yleensä-
kin traumaattisissa tilanteissa. Lapsen käytös
muuttuu, hän esimerkiksi välttelee riisuutu-
mista, peseytyy usein, keskittyminen on vai-
keaa, hän eristäytyy ja koulumenestys romah-
taa, mieliala vaihtelee ja ruokahaluun tulee
muutoksia, lapsella saattaa olla päänsärkyä,
univaikeuksia, vatsakipuja ja pelkotiiloja. Jos
taas hyväksikäyttö on jatkunut pidempään,
voi sitä olla vaikeampi tunnistaa. Oireena voi
lapsella olla korostunut seksuaalinen käyttäy-
tyminen, esimerkiksi toisten sukuelinten kos-
kettelu, omien näytteleminen muille, yhdyn-
nän matkiminen, ylenpalttinen seksistä puhu-
minen tai julkinen masturbointi. Kun lapsi on
vähän vanhempi, voi oireet näyttäytyä enem-
män henkisenä pahoinvointina. Lapsi voi olla
itsetuhoinen, hän halveksuu itseään, koulu-
menestys on huonoa, keskittyminen vaikeaa,
tuntea kohtuutonta alemmuuden tunnetta,
masentuneisuus, kotoa karkailu tai lapsi voi
kokea silmittömiä raivokohtauksia. Oli hyväk-
sikäyttö sitten pidempiaikaista tai yksittäinen
tapahtuma, lapsen oireilusta huomaa että jo-
kin on vialla.

Hyväksikäyttö vaurioittaa lapsen kasvua ja ke-
hitystä. Etenkin seksuaalinen kehitys vääris-
tyy. Seuraukset vaikuttavat pitkälle lapsen
elämään ja joskus ihminen tunnistaa vasta

aikuisiässä että hänen oireilunsa johtuu lap-
suudessa koetusta hyväksikäytöstä. Lapsen
minäkäsitys vääristyy ja lapsi saattaa tuntea
häpeää. Lapsi huomaa että aikuinen johon
hän on luottanut, tekee hänelle pahaa, jolloin
hänen luottamus rikkoutuu. Lapsen on han-
kala luottaa enää keneenkään. Lapsi saattaa
kokea voimattomuuden tunnetta kun hänen
itseäänäämis-oikeutensa on rikottu. Hän
tuntee että ei voi itse vaikuttaa omiin asioi-
hinsa eikä hän voi hallita tapahtumia. Lapsi
saattaa menettää itsekunnioituksensa. Lap-
sena hyväksikäytön kohteeksi joutunut saat-
taa myös helposti aikuisuudessa ajautua irral-
lisiin seksisuhteisiin tai prostituutioon.

Lapsi harvoin puhuu kokemuksistaan aikui-
selle, ainakaan suoraa. Aikuisen tulisi auttaa
lasta puhumaan. Usein alkuun lapsi kieltää ta-
pahtuneen. Lapselle tulisi tehdä selväksi että
tapahtunut ei ole hänen syy ja hänelle on
tehty väärin. Tärkeää on, että kuulija keskittyy
lapsen ja hänen kertomuksiinsa. Lapsella tu-
lee olla olo, että häntä kuullaan ja autetaan,
hänen välitetään. Valitettavasti jotkut eivät
kuitenkaan edes tuen avulla kykene puhu-
maan kokemuksistaan. Lapsi on saatettu pe-
lottelemalla vaimentaa ja hänelle on tehty sel-
väksi että tapahtunut on hänen ja aikuisen vä-
linen asia josta ei muut saa tietää. Hänelle on
ehkä myös kerrottu että kukaan ei tule usko-
maan häntä vaikka hän asiasta kertoisi. Tällöin
voi kestää vuosia ennen kuin hyväksikäyttö
paljastuu. Mikäli tapahtuma on tuore, lapsi
tarvitsee kriisiapua. Myös lähipiirille tulee tar-
vota apua.

Seksuaalikasvatuksesta yleisesti

Seksuaalikasvatus on jokaisen ihmisoikeus. Kaikilla on oikeus saada tietoa ja taitoa liittyen omaan kehoon ja seksuaalisuuteemme. Seksuaalikasvatuksen keskeisenä tavoitteena on seksuaalinen hyvinvointi ja hyvä seksuaaliterveys. Seksuaalikasvatuksella voidaan myös lisätä esimerkiksi tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Seksuaalikasvatus perustuu siihen ajatukseen, että ihmisen seksuaalisuuden kehittyminen on elinikäinen prosessi, joten kasvatuksen tulisi siis olla jatkuvaa, eikä kertaluontoiset tempaukset tai teemapäivät riitä. Seksuaalikasvatuksessa otetaan huomioon lapsen ikä ja kehitystaso ja sillä pyritään vastaamaan lapsen toiveisiin ja tarpeisiin. Siinä otetaan myös huomioon jatkuvasti muuttuva maailma.

Lapsi ja nuori saa seksuaalikasvatuksessa tietoa, taitoja ja myönteisiä arvoja seksuaalisuuteen liittyen, joita he tarvitsevat ymmärtääkseen omaa seksuaalisuuttaan, nauttiakseen seksuaalisuudesta, luodakseen tyydyttäviä ja turvallisia ihmissuhteita ja voidakseen ottaa vastuuta omasta seksuaaliterveydestä ja huomioidakseen muiden hyvinvoinnin. Tietenkin myös aikuiset tarvitsevat silloin tällöin seksuaalikasvatusta, mutta lasten ja nuorten seksuaalikasvatus eroaa aikuisille suunnatusta. Onhan seksuaalisuus käsitteenäkin aivan eri asia aikuisella kuin esimerkiksi 12-vuotiaalla.

On olemassa sekä virallista että epävirallista seksuaalikasvatusta. Virallista seksuaalikasvatusta tekevät esimerkiksi koulut ja se on

suunniteltua, viralliseen tietoon pohjautuvaa ohjattua toimintaa, epävirallinen seksuaalikasvatus taas on esimerkiksi kotona tapahtuvaa joka pohjautuu enemmän kokemuksiin ja omiin ajatuksiin. Nämä kaksi täydentävät toisiaan eikä toinen sulje toista pois. Lapsi ja nuori saa tärkeää seksuaalisuuteen liittyvää tietoa vanhemmilta, huoltajilta, kavereilta ja muilta perheenjäseniltä, mutta tarvitsee tuekseen myös virallista seksuaalikasvatusta. Tähän kuuluu mm. tietoa eri ehkäisymenetelmistä, seksitaudeista, seksuaalioikeuksista sekä seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta.

Seksuaalikasvatuksessa ei ole kyse vain seksistä puhumisesta. Kyseessä on myös sosiaalisten suhteiden ja tunnetaitojen opettelua, sekä omien tekojen ja toimien merkityksen ymmärtämistä. Näin ollen seksuaalikasvatus ei ole vain ”siinä iässä” olevien nuorten asia, vaan sitä tarvitsee jokainen lapsi pienestä asti. Kun kyseessä on pieni lapsi, seksuaalikasvatuksesta käytetään nimitystä kehotunnekasvatus ja se pitää sisällään lisääntymisen perustuttujen oivaltamista, kaveruustaitojen opettelua, moninaisten perheiden ja ihmisten hyväksymistä sekä oman kehon arvokkuuden opettelua. Lapsen kasvaessa, kasvaa seksuaalikasvatuksen sisältökin lapsen kehitystason mukaan.

On siis väärin ajatella, että seksuaalikasvatus liittyisi vain seksiin ja että seksuaalikasvatusta tarvitsevat vain seksuaalisesti aktiiviset ihmiset. Seksuaalikasvatusta tarvitsee meistä

jokainen, pienestä pitäen. Vaikka Suomessa seksuaalikasvatus onkin suhteellisen hyvää etenkin laadultaan, on se kuitenkin omasta mielestäni hivenen puutteellista, sillä se alkaa oppilaitoksissa vasta ala-asteen viimeisillä luokilla ja määrällisesti sitä tehdään hyvin vähän. Oppitunneilla käydään vain hyvin perusasiat läpi ja monelle jääkin varmasti paljon kysymyksiä päähän pyörimään, eikä lapsi kehtaa kysyä näistä vaikka ehkä haluaisi. Kotonakaan ei välttämättä seksuaalikasvatusta saada. Olisi tärkeää, että seksuaalikasvatuksesta tulisi osa jokaisen lapsen ja nuoren arkipäiväistä elämää. Lapsella tulisi olla turvallinen aikuinen jolta hän voi kysyä mieltä askarruttavista asioista, jonka ohjauksella hän voi turvallisesti tutkiskella omaa seksuaalisuuttaan ja jonka seurassa hänen ei tarvitse hävetä. Meidän aikuisten, etenkin niiden jotka toimimme lasten ja nuorten kanssa, olisi hyvä pysähtyä miettimään, millaisia meidän omat arvot ja asenteet ovat seksuaalisuuteen liittyen. Vaikka emme siitä tietoisia olisikaan, me teemme seksuaalikasvatusta toimiessamme lasten ja nuorten kanssa. Esimerkiksi se, miten puhumme vastakkaisesta sukupuolesta, saattaa vaikuttaa lapsen asenteeseen kyseistä sukupuolta kohtaan.

Oikeanlainen seksuaalikasvatus on tärkeää myös siksi, että lapsi ei oppisi asioista vain esimerkiksi netistä tai pornosta. Seksuaalisuus on kumminkin iso osa meitä ja haluamme saada siihen liittyvää tietoa tavalla tai toisella. Jos lapselle ei asioista kerrota, hän ottaa siitä hyvin todennäköisesti itse selvää, jolloin saatu tieto voi mahdollisesti olla väärää tai puutteellista.

Kokonaisvaltaisen seksuaalikasvatuksen pitäisi perustua seuraaviin periaatteisiin:

- Seksuaalikasvatus on ikään nähden sopivaa, siinä otetaan huomioon nuoren kehitystaso ja käsityskyky, ja sitä mukautetaan kulttuurin, sosiaalisten tekijöiden ja sukupuolen mukaan. Se vastaa nuorten elämän realiteetteja.
- Seksuaalikasvatus perustuu (seksuaalisuutta ja lisääntymistä koskeviin) ihmisoikeuksiin.
- Seksuaalikasvatus perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen hyvinvoinnista, joka käsittää myös terveyden.
- Seksuaalikasvatus perustuu vakaasti sukupuolten tasa-arvoon, itsemääräämisoikeuteen ja erilaisuuden hyväksymiseen.
- Seksuaalikasvatus alkaa syntymästä.
- Seksuaalikasvatus on nähtävä keinona kehittää yhteiskuntaa oikeudenmukaiseen ja myötätuntoiseen suuntaan voimaannuttamalla yksilöitä ja yhteisöjä.
- Seksuaalikasvatus perustuu tieteellisesti paikkansapitävään tietoon.

Ikätasoinen

seksuaalikasvatus

Ollakseen oikeanlaista, seksuaalikasvatuksen tulee sen olla ikätasoista, lapsen kehitykseen pohjautuvaa. Seksuaalikasvatus ei saa missään nimessä vahingoittaa lapsen kasvua ja kehitystä vaan sen tulee turvata oikeanlainen kasvu ja kehitys, etenkin seksuaalisuuden näkökulmasta. Ei siis ole esimerkiksi ok kertoa 4-vuotiaalle seksistä yksityiskohtaisesti. Seksuaalikasvatusta tekevän olisi hyvä tietää edes päällisin puolin, mitä on ok kertoa ja minkä ikäiselle. Tietenkin vastaan voi tulla tilanteita, jossa lapsi kohtaa ikätasolleen sopimatonta sisältöä esimerkiksi internetissä, jolloin pakostikin lapsen kanssa joutuu puhumaan hänelle sopimattomista asioista. Tällöin on tärkeää keskustella asiasta lapsen kanssa asiallisesti eikä vain kauhistella tapahtunutta. Tässäkin tapauksessa keskustelun on tapahduttava niin, että se ei vahingoita lasta. Esimerkiksi jos lapsi on nähnyt netissä vahingossa pornoa, tulee lapsen kanssa keskustella siitä, että netissä on asioita jotka ei ole tarkoitettu lapsille, mitä tunteita se hänessä herätti, vaivaako häntä jokin asia näkemässään ja niin edelleen.



Mitä siis voin kertoa ja opettaa, ja minkä ikäiselle?

Käymme seuraavaksi läpi ikävuodet 0–4, 5–6, 7–9, 10–12, 13–15 sekä 15 ja siitä ylöspäin. Jokaisen osion kohdalla on kerrottu mitä tietoja, taitoja ja asenteita sen ikäiselle tulisi opettaa. Huomioitavaa on, että on mahdollista että esimerkiksi 7-vuotias ei ole oppinut kaikkia niitä asioita, jotka jo 4-vuotiaan olisi hyvä tietää. Asioista olisi silti hyvä keskustella lapsen kanssa vaikkakin vähän ”myöhässä”, mutta seksuaalisuuden perusasioiden olisi hyvä olla kunnossa.

HUOM! Taulukko eroaa jonkin verran alkuperäisestä lähteestä, sillä olen muokannut sitä sopivammaksi. Taulukko on suuntaa antava ja tulee muistaa, että taulukko on tehty ns. aikuisten kielellä, joten kun lapsen kanssa asioista puhuu, tulee ne kertoa lapsen iän ja kehitystason mukaisesti niin että lapsi ymmärtää kertomasi. Jokainen lapsi on yksilö ja seksuaalisuudesta puhuttaessa on tärkeää että se tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Jos sinusta tuntuu, että jostakin asiasta on liian aikaista puhua lapselle vaikka taulukossa on toisin mainittu, kannattaa vaistoaan silloin kuunnella ja asiasta puhua vasta sitten kun se tuntuu sopivalta lapsen kehitykseen nähden.

Ikävuodet

0-4



	Tiedot	Taidot	Asenteet
	Lapselle on kerrottava	Lapselle on opetettava	Lasta on autettava
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	-Kaikista ruumiinosista ja niiden tehtävistä -kehojen ja sukupuolten eroista -hygieniasta	-nimeämään ruumiinosat -harjoittamaan hygieniää -tunnistamaan kehojen erot -ilmaisemaan tarpeita ja toiveita	-kehittämään myönteinen kehonkuva ja minäkuva: itsetunto -kunnioittamaan erilaisuutta -arvostamaan omaa kehoaan
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	-raskaudesta, syntymästä ja vauvoista -lisääntymisen perusasioista	-puhumaan asioista niiden oikeilla nimillä	-hyväksymään eri tavat tulla lapseksi perheeseen
Seksuaalisuus	-oman kehon ja omien sukuelinten tutkimisesta -siitä että nauttiminen fyysisestä läheisyydestä on normaalia -hellyydestä ja fyysisestä läheisyydestä rakkauden ja kiintymyksen osoituksena	-tiedostamaan sukupuoli-identiteettinsä -puhumaan (epä)miellyttävistä tunteista -ilmaisemaan omia tarpeitaan, toiveitaan ja rajojaan	-suhtautumaan myönteisesti omaan kehoonsa ja sen toimintoihin -kunnioittamaan muita
Tunteet	-rakkauden eri tyypeistä -myönteisistä ja kielteisistä tunteista -tunteita kuvaavista sanoista -yksityisyyden tarpeen tunteesta	-tuntemaan ja osoittamaan empatiaa -sanomaan kyllä ja ei -ilmaisemaan omia tarpeitaan ja puhumaan niistä	-ymmärtämään että tunteita ilmaistaan monin eri tavoin -suhtautumaan myönteisesti omiin sukuelimiin ja omaan sukupuoleen -ajattelemaan että hänen kokemansa tunteet ja niiden ilmaiseminen on oikein
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	-erilaisista ihmissuhteista ja perhesuhteista	-puhumaan ihmissuhteistaan ja perheestään	-saavuttamaan läheisyyden ja luottamuksen tunne -suhtautumaan myönteisesti eri elämäntyyliin -tiedostamaan että suhteita on monenlaisia
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	-hyvistä ja huonoista ruumiillisista kokemuksista -siitä, että jos kokemus/tunne ei ole hyvä, siihen ei tarvitse aina suostua	-luottamaan vaistoihinsa -hankkimaan hyvinvoinnin tunteita -noudattamaan kolmivaiheista menetelmää (sano ei, lähde pois, puhu jollekulle, johon luotat)	-arvostamaan omaa kehoaan -tiedostamaan että on sallittua pyytää apua
Seksuaalisuus ja oikeudet	-oikeudesta saada turvaa ja suojelua -siitä että aikuisilla on velvollisuus huolehtia lasten turvallisuudesta -oikeudesta esittää kysymyksiä seksuaalisuudesta -oikeudesta tutkiskella omaa sukupuoli-identiteettiä (saa leikkiä millä leluilla haluaa yms.)	-sanomaan kyllä ja ei -kehittämään viestintätaitojaan -ilmaisemaan tarpeita ja toiveita -erottamaan "hyvät" ja "pahat" salaisuudet toisistaan	-tiedostamaan omat oikeutensa -omaksumaan asenne "minun kehoni kuuluu minulle" -tuntemaan että hän tekee omat päätöksensä
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	-sosiaalisista säännöistä ja kulttuurisista arvoista/normeista -sukupuolirooleista -eri ihmisten kanssa noudatettavasta sosiaalisesta etäisyydestä	-noudattamaan sosiaalisia sääntöjä ja normeja -käyttäytymään tilanteen mukaan sopivalla tavalla -erottamaan yksityisen ja julkisen käyttäytymisen toisistaan	-kunnioittamaan sitä kun muut sanoo "kyllä" tai "ei" -kunnioittamaan omaa ja muiden kehoa -hyväksymään yksityisyyttä ja intimitteettiä koskevat sosiaaliset säännöt

Ikävuodet

5–6



	Tiedot	Taidot	Asenteet
	Lapselle on kerrottava	Lapselle on opetettava	Lasta on autettava
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	-eri ikäisten ihmisten kehojen ja kehityksen eroista	-tunnistamaan oman yksityisyyden tarpeensa ja muiden yksityisyyden tarve	-kehittämään myönteinen sukupuoli-identiteetti
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	-lisääntymiseen liittyvistä myyteistä (esimerkiksi joskus kerrotaan että haikarat tuovat lapset)	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	-kunnioittamaan erilaisuutta: joilla-kuilla on lapsia ja toisilla ei
Seksuaalisuus	-seksuaalisuuden merkityksestä ja sen ilmaisemisesta (esim. rakkauden tunteet) -asianmukaisesta seksuaalisesta kielenkäytöstä -seksuaalisista tunteista (läheisyys, nautinto yms.) osana ihmisen eri tunteita	-puhumaan seksuaaliasioista (viestintätaidot) -lujittamaan sukupuoli-identiteettiään	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Tunteet	-kateudesta, vihasta, aggressioista, pettymyksestä -ystävyydestä ja rakkaudesta saman sukupuolen edustajia kohtaan -ystävyyden ja rakkauden välisestä erosta	-käsittelemään pettymyksiä -nimeämään omat tunteensa asianmukaisesti	-hyväksymään että rakkauden tunteet ovat luonnollisia osana kaikkia tunteita -ajattelemaan että hänen omat tunteuksensa ja tunteen ilmaiseminen on oikein ja tärkeää
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	-ystävyydestä -saman sukupuolen edustajien suhteista -erilaisista ihmissuhteista -perheen eri käsitteistä	-toimimaan toisten lasten, perheenjäsenten ja ystävien kanssa sopivalla tavalla -elämään jäsenenä perheessä, jossa suhteet perustuvat vastavuoroiseen kunnioitukseen -luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita	-hyväksymään erilaisuutta
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	-ajattelemaan että hänellä on mahdollisuus valita -tiedostamaan riskit
Seksuaalisuus ja oikeudet	-hyväksikäytöstä; jotkut ihmiset eivät ole hyviä, he esittävät kilttejä mutta voivat olla väkivaltaisia	-esittämään kysymyksiä -kääntymään ongelmatilanteissa jonkun luotettavan aikuisen puoleen	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	-sukupuoli-, kulttuuri, ja ikäeroista -siitä että arvot ja normit riippuvat kulttuurista ja maasta -siitä että kaikki tunteet ovat sallittuja mutta kaikki näiden tunteiden seurauksena tehdyt teot eivät ole	-tunnistamaan ja käsittelemään arvoihin liittyviä eroja -noudattamaan sääntöjä ja kulttuurinormeja	-käyttäytymään sosiaalisesti vastuullisella tavalla -suhtautumaan avoimesti, ei tuomitsevasti -hyväksymään yhdenvertaiset oikeudet -kunnioittamaan seksuaalisuuteen liittyviä eri normeja.

Ikävuodet

7–9



	Tiedot	Taidot	Asenteet
	Lapselle on kerrottava	Lapselle on opetettava	Lasta on autettava
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	-kehon muutoksista, kuukautisista, ejakulaatiosta, yksilöllisistä eroista kehityksessä -naisten ja miesten välisistä biologisista (sisäisistä ja ulkoisista) eroista	-tuntemaan ja käyttämään oikeita sanoja ruumiinosista ja niiden toiminnoista -arvostamaan kehon muutoksia -tutkimaan kehoaan ja huolehtimaan siitä	-hyväksymään epävarmuus, johtuen muutoksista jotka hän tunnistaa kehossaan
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	-ehkäisyn perusajatkuksesta -kuukautiskierron perusajatkuksesta -lisääntymistä koskevista myyteistä	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	-hyväksymään erilaisuus – jotkut päättävät hankkia lapsia ja toiset eivät
Seksuaalisuus	-rakkaudesta, rakastamisesta, hellydestä -seksistä mediassa -asianmukaisesta seksuaalisesta kielenkäytöstä	-hyväksymään oma ja muiden yksityisyyden tarve -käsittelemään mediassa näkyvää seksiä -käyttämään seksuaalista kieltä tavalla, joka ei ole loukkaava	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Tunteet	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	-hyväksymään että rakkauden tunteet ovat luonnollisia
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	-erilaisista rakkauteen, ystävyyteen yms. perustuvista tunteista	-ilmaisemaan itseään ihmissuhteissaan -tekemään kompromisseja, osoittamaan suvaitsevaisuutta ja empatiaa -luomaan sosiaalisia kontakteja ja ystävystymään	-hyväksymään sitoutuminen, vastuu ja rehellisyys ihmissuhteiden perustaksi -kunnioittamaan muita
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	-seksuaalisuuden myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin -seksuaalisuuteen liittyvistä sairauksista -sukupuolisesta väkivallasta ja aggressioista	-asettamaan rajoja	-tuntemaan vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan
Seksuaalisuus ja oikeudet	-oikeudesta itsensä ilmaisemiseen -lasten seksuaalioikeuksista	-pyytämään apua ja tietoa -nimeämään oikeutensa	-tuntemaan vastuuta itsestä ja muista
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	-sukupuolirooleista	-puhumaan omista kokemuksistaan, toiveistaan ja tarpeistaan suhteessa kulttuurinormeihin	-kunnioittamaan eri elämäntyytlejä, arvoja ja normeja

Ikävuodet

10–12



	Tiedot	Taidot	Asenteet
	Lapselle on kerrottava	Lapselle on opetettava	Lasta on autettava
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	-kuukautisista ja siemensyöksyistä -murrosiän varhaisista muutoksista	-vastaanottamaan kehon muutokset omassa elämässään	-ymmärtämään ja hyväksymään kehojen muutokset ja erot
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	-lisääntymisestä	-ymmärtämään kuukautisten/siemensyöksyn ja hedelmällisyyden välinen suhde	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Seksuaalisuus	-sukupuolisesta suuntautumisesta	-viestimään erilaisista seksuaalisista tunteista ja ymmärtämään niitä -puhumaan seksuaalisuudesta asianmukaisella tavalla	-hyväksymään, kunnioittamaan ja ymmärtämään erilaisuutta seksuaalisuuteen liittyen -ymmärtämään seksuaalisuuden olevan oppimisprosessi
Tunteet	-eri tunteista, esimerkiksi kiinnostuksesta, rakastumisesta, riskiitaisista tunteista, epävarmuudesta, häpeästä, pelosta ja mustasukkaisuudesta -intimiteettiä ja yksityisyyttä koskevien yksilöllisten tarpeiden eroista	-ilmaisemaan ja tunnistamaan eri tunteita itsestä ja muista -ilmaisemaan tarpeita, toiveita ja rajoja ja kunnioittamaan muiden tarpeita, toiveita ja rajoja	-ymmärtämään tunteita ja arvoja -kunnioittamaan muiden yksityisyyttä
Ihmissuhteet ja elämäntyyli	-ystävyyden, kumppanuuden ja parisuhteen eroista sekä erilaisista tavoista seurustella -erilaisista miellyttävistä ja epämiellyttävistä suhteista	-ilmaisemaan ystävyyttä ja rakkautta eri tavoin	-suhtautumaan myönteisesti sukupuolten tasa-arvoon parisuhteissa ja oikeuden valita kumppani vapaasti
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	-seksuaalisen hyväksikäytön yleisyydestä ja sen eri tyypeistä, sen välttämisestä ja avun hakemisesta	-asettamaan rajoja, ilmaisemaan toiveita ja välttämään suojaamattomia ja ei-toivottuja seksuaalisia kokemuksia	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Seksuaalisuus ja oikeudet	-seksuaalioikeuksista tarkemmin	-toimimaan näiden oikeuksien ja vastuiden mukaisesti	-hyväksymään omat ja muiden seksuaalioikeudet
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	-vertaispaineen, median, pornografian, kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutuksesta seksiä koskeviin päätöksiin, seksisuhteisiin ja seksuaaliseen käyttäytymiseen	-keskustelemaan näistä ulkoisista vaikutteista -hankkimaan medialukutaito, joka vastaa nykyaikaisia viestintävälineitä	-hyväksymään erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät mielipiteet ja näkemykset ja erilainen seksuaalinen käyttäytyminen

Ikävuodet

13–15



	Tiedot	Taidot	Asenteet
	Lapselle on kerrottava	Lapselle on opetettava	Lasta on autettava
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	-ihmiskehosta, kehonkuvasta ja kehon muuttamisesta (lävistykset, ympärileikkaukset yms.) -kuukautiskierrosta; kehon sekundaarisista seksuaalisista tunnusmerkeistä, niiden toiminnasta miehillä ja naisilla sekä niihin liittyvistä tunteista	-kuvailemaan, miten ihmisten ajatukset omasta kehostaan voivat vaikuttaa heidän terveyteensä, minäkuvaansa ja heidän käyttäytymiseensä -hyväksymään murrosikä	-suhtautumaan kriittisesti kehon muuttamiseen -hyväksymään eri malliset keho ja arvostamaan niitä
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	-lisääntymisestä, raskaudesta ja perhesuunnittelusta -ehkäisyvälineistä ja niiden käytöstä -raskauden oireista, suojaamattoman seksin oireista ja riskeistä -ehkäisyneuvoloista -ehkäisyneuvonpäästä ja sen syistä -perhesuunnittelusta, äitiydestä ja isyydestä ja niiden vaikutuksista	-käyttämään kondomia ja ehkäisyvälineitä oikein tulevaisuudessa -tunnistamaan raskauden merkit ja oireet -hankkimaan ehkäisyvälineet oikeasta paikasta -tekemään tietoinen päätös hankkiiko seksuaalisia kokemuksia vai ei	-ymmärtämään että ehkäisy on kummankin sukupuolen vastuulla ja suhtautumaan tähän myönteisesti -kehittämään henkilökohtainen suhtautumistapa asioihin
Seksuaalisuus	-ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta -nuorten seksuaalisesta käyttäytymisestä -seksuaaliseen kiihottumiseen ja sukupuolten eroihin liittyvistä rooli-odotuksista ja roolin mukaisesta käyttäytymisestä	-tekemään tietoinen valinta, haluaako hankkia seksuaalisia kokemuksia -kieltäytymään ei-toivotuista seksuaalisista kokemuksista -kehittämään intiimin viestinnän ja neuvottelun taitoja	-ymmärtämään, mitä on ”hyväksyttävä” seksi
Tunteet	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	-käsittelemään erilaisia ja ristiriitaisia tunteita, tuntemuksia ja haluja	- hyväksymään se, että ihmiset tuntevat eri tavoin (muun muassa sukupuolensa, kulttuurinsa ja uskontonsa vuoksi sekä sen vuoksi, miten he tulkitsevat näitä)
Ihmissuhteet ja elämäntyytit	-iän, sukupuolen, uskonnon ja kulttuurin vaikutuksesta	-puuttumaan epäoikeudenmukaisuuteen, syrjintään ja epätasa-arvoon	-kohti pyrkimystä luoda tasa-arvoisia ja tyydyttäviä suhteita
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	-suojaamattomien, epämiellyttävien ja ei-toivottujen seksuaalisten kokemusten oireista, riskeistä ja seurauksista (sukupuolitaudeista yms.) -hygieniasta ja itsensä tutkimisesta	-ottamaan vastuuta seksuaalisten kokemusten turvallisuudesta ja miellyttävyydestä itselle ja muille -tekemään vastuullisia päätöksiä ja tietoon perustuvia valintoja	-ymmärtämään olevansa vastuussa ei-toivotun raskauden ehkäisemisestä -ymmärtämään olevansa vastuussa seksuaalisen hyväksikäytön ehkäisemisestä
Seksuaalisuus ja oikeudet	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)	-käsittelemään perheessä ja yhteiskunnassa ilmeneviä ristiriitaisia henkilökohtaisia (tai henkilöiden välisiä) normeja tai arvoja	-luomaan henkilökohtainen näkemys seksuaalisuudesta muuttuvassa yhteiskunnassa

Ikävuodet

15 ikävuodesta
ylöspäin



	Tiedot	Taidot	Asenteet
	Lapselle on kerrottava	Lapselle on opetettava	Lasta on autettava
Ihmiskeho ja ihmisen kehitys	-murrosiän psykologisista muutoksista -median välittämistä kauneutta koskevista viesteistä; kehon muuttumisesta läpi elämän	-tunnistamaan median välittämien kuvien ja tosielämän väliset erot	-suhtautumaan kriittisesti ihmiskehoa koskeviin kulttuurinormeihin
Hedelmällisyys ja lisääntyminen	-iän mukana tuomista hedelmällisyyden muutoksista -raskaudesta (myös saman sukupuolen edustajien suhteissa) ja hedelmättömyydestä, abortista, ehkäisystä, jälkiehkäisystä -ehkäisyn pettämisestä ja sen syistä (alkoholin käyttö, sivuvaikutukset, unohtaminen, jne.)	-keskustelemaan kumppaninsa kanssa tasaveroisina; keskustelemaan vaikeista asioista kunnioittaen erilaisia mielipiteitä -käyttämään neuvottelutaitojaan -tekemään tietoon perustuvia päätöksiä ehkäisystä ja (ei-toivotusta) raskaudesta	-ottamaan hedelmällisyyttä, lisääntymistä ja aborttia koskevat sukupuolten väliset erot huomioon- suhtautumaan kriittisesti eri kulttuurisiin/uskonnollisiin normeihin, jotka koskevat raskautta, vanhemmuutta jne. -tiedostamaan, miten tärkeää miesten on toimia positiivisessa roolissa raskauden ja synnytyksen aikana
Seksuaalisuus	-siitä, ettei seksissä ole kyse pelkästä yhdyntästä -seksin merkityksestä eri ikävaiheissa, sukupuolten välisistä eroista -seksuaalisuudesta ja vammaisuudesta, sairauden vaikutuksesta seksuaalisuuteen -seksistä kaupankäynnin välineenä pornografiasta, seksuaalisesta riippuvuudesta	- keskustelemaan suhteiden eri muodoista ja syistä harrastaa tai olla harrastamatta seksiä -tunnustamaan oma seksuaalinen suuntautumisensa avoimesti muille	-suhtautumaan myönteisesti seksuaalisuuteen ja nautintoon -hyväksymään se, että seksuaalisuutta esiintyy kaikissa ikäryhmissä eri muodoissa
Tunteet	-rationaalisten ajatusten ja tunteiden välisen eron tiedostamisesta -epävarmuudesta suhteen alussa	-käsittelemään rakkauden, ristiriitaisuuden, pettymyksen, vihan, mustasukkaisuuden, hylkäämisen, luottamuksen, syyllisyyden, pelon ja epävarmuuden tunteita; keskustelemaan tunteista	(syvennyttään edellisissä ikävuosissa kerrottuihin asioihin)
Ihmisuhteet ja elämäntyyli	- sukupuoliroolin mukaisesta käyttäytymisestä, odotuksista ja väärinkäsityksistä -suhteiden kehittämisestä ja ylläpitämisestä	-kehittämään kannustavaksi ja huolehtivaksi kumppaniksi	- suhtautumaan avoimesti eri suhteisiin ja elämäntyyliin; ymmärtämään suhteita määrittävät sosiaaliset ja historialliset tekijät
Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi	-seksuaalisesta väkivallasta; ei turvallisuudesta aborteista; äitiyskuolleisuudesta; seksuaalisesta poikkeavuudesta	-puolustautumaan seksuaaliselta häirinnältä; puolustamaan itseään	-sisäistämään vastuunsa omasta seksuaaliterveydestään ja kumppaninsa seksuaaliterveydestä
Seksuaalisuus ja oikeudet	-sukupuoleen perustuvasta väkivallasta -oikeudesta aborttiin	-ymmärtämään ihmisoikeuksiin liittyvää kieltä -vaatimaan seksuaalioikeuksiensa kunnioittamista -tunnustamaan oikeuksien loukkaukset ja vastustamaan syrjintää ja sukupuoleen perustuvaa väkivaltaa	-kehittämään sosiaalisen oikeudenmukaisuuden taju
Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (arvot/normit)	-sosiaalisista rajoista; yhteisön vaatimuksista	-määrittämään henkilökohtaiset arvonsa ja henkilökohtainen vakaumuksensa	-tiedostamaan, miten yhteiskunta, kulttuuri ja historia vaikuttavat seksuaaliseen käyttäytymiseen -kunnioittamaan erilaisia arvojärjestelmiä ja vakaumuksia - kehittämään itseluottamustaan ja omanarvontuntoaan omassa kulttuuriympäristössään

Puheeksi ottaminen

Seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista on usein hankala puhua. Etenkin lapselle tai nuorelle asioista puhuminen voi tuntua haasteelliselta. Asioita saatetaan esimerkiksi hävetä, asia nolottaa tai niille ei löydetä oikeita sanoja. Miten sitten ottaa lapsen tai nuoren kanssa seksuaalisuus puheeksi?

Aluksi, ennen keskustelutilannetta on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitä asenteita, arvoja ja ennakkoluuloja sinulla itselläsi on seksuaalisuutta ja sukupuolta kohtaan. Ne vaikuttavat meidän puheeseemme ja elekielemme, halusimme tai emme. Miten esimerkiksi puhut toisesta sukupuolesta, vaikuttaa lapsen näkemykseen kyseisestä sukupuolesta. Keskustelua voi olla hyvä suunnitella etukäteen, vaikka tietenkin tilanteita voi tulla jossa keskustelu alkaa yllättäen. Aiheeseen ja mahdolliseen materiaaliin kannattaa tutustua ennalta. Sinun tulee tietää mistä puhut. Seksuaalisuuden kehittymisen ymmärtäminen on myöskin tärkeää, joten siihen on hyvä perehtyä jos ei se ole vielä tuttua. Voit ennen keskustelua miettiä, mitkä ovat sinulle luontevimmat sanat, joita on soveliasta käyttää lapsen kanssa ja mikäli itsestä tuntuu, voit harjoitella keskustelua esimerkiksi itsekse peilin edessä tai luontevalta tuntuvan parin kanssa. Voit myös pohtia, onko keskustelulla jokin tietty tavoite.

Keskustelu kannattaa aloittaa itselle helpoimmalta tuntuvasta aiheesta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että aikuisen ei koskaan tule kertoa omista kokemuksistaan eikä udella liikaa lapsen asioita. Keskustelu tulee käydä yleisellä tasolla, kunnioittavasti, myönteisellä asenteella. Keskustelussa täytyy muistaa ottaa huomioon lapsen ikä, kehitystaso, kulttuuri, uskonto ja taustat. Keskustelun helpottamiseksi mukaan voi ottaa lisäksi erilaista materiaalia, esimerkiksi videoita tai kuvakortteja (muista tutustua näihin etukäteen!). Aito läsnä oleminen, kuunteleminen ja kiireettömyys luovat luottamussuhdetta jolloin lapsen on helpompi keskustella ja kysyä. Omaan sanattomaan viestintään kannattaa kiinnittää huomiota. Mikäli esimerkiksi jalkasi vispaa jatkuvasti, vaikutat hermostuneelta joka taas vaikuttaa lapseen. Myös lapsen sanaton viestintä on hyvä huomioida. Muista antaa lapselle tilaa kysyä kysymyksiä ja esitä niitä myös itse.

Seksuaalisuudesta puhuminen aiheuttaa jokaisessa meistä erilaisia tunteita, niin meissä aikuisissa kuin lapsissakin. Näistä tunteista on hyvä puhua lapsen kanssa, ja mistä ne mahdollisesti johtuvat. Lapselle on hyvä muistuttaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja!

Aikuisena sinun tulee huolehtia siitä, että seksuaalisuudesta puhutaan niin lasten kuin nuortenkin kanssa. Koskaan ei tulisi odottaa, että lapsi tulee kysymään asioista, koska todennäköisesti siinä tapauksessa asioista ei puhuta milloinkaan. Aikuisen tehtävä on opettaa, että seksuaalisuudesta voi ja pitää puhua, eikä siinä ole mitään hävettävää. Näin lapsi tulee helpommin myös itse keskustelemaan asioista jos jokin häntä mietityttää.

Lopuksi

Seksuaalisuus on asia joka on meille jokaiselle samaan aikaan sekä hyvin tuttu että tuntematon alue. Joillekin se on tutumpi alue kuin toisille. Kuten jo aluksi sanoin, seksuaalisuus on kuitenkin asia joka koskettaa meitä jokaista ja meillä kaikilla on oikeus saada seksuaalisuuteen liittyvää tietoa. Seksuaalikasvatus tulisi olla pysyvä osa jokaisen lapsen ja nuoren arkea, niin kotona asuvan kuin lastensuojelun asiakkaankin. Seksuaalisuudesta puhumisen tabua ja pelkoa tulisi pyrkiä vähentämään, mikä on myös yksi tämän oppaan tavoitteista.

Olet saanut nyt paljon informaatiota seksuaalisuudesta ja sinä itse valitset sieltä ne sinulle tärkeimmät asiat, joita haluat työssäsi hyödyntää. Tarkoitus ei ole, että jokainen oppaan lukenut on sen jälkeen seksuaalikasvatuksen ekspertti, vaan tarkoitus on helpottaa työntekijän kynnystä toteuttaa seksuaalikasvatusta lasten kanssa. On hyvä muistaa että jokainen tekee kasvatusta omalla tyylillään ja kunhan kasvatus tukee ja ylläpitää lapsen kasvua ja kehitystä, tyylillä ei ole väliä. Kuten yksi opettajani aina sanoo, tyylistä viis, tulokset ratkaisee. Kun seksuaalisuudesta lähtee puhumaan, voi apuna käyttää myös erilaisia menetelmiä kuten esimerkiksi visuaalisia. Erilaisia kuvakortteja on saatavilla netistä ja näistä voi valita itselleen sopivat joita voi käyttää tukena kasvatuksessa. Menetelmiä on paljon ja niitä voi helposti soveltaa niin itselle kuin lapsellekin sopivaksi.

Toivottavasti tämä opas on antanut sinulle tietoa ja itsevarmuutta puhua seksuaalisuudesta. Seksuaalisuudesta puhuminen vaatii rohkeutta, mutta sitä harvoin lastensuojelun työntekijältä puuttuu! Virheitä ei myöskään kannata pelätä. Kun lähtee vain rohkeasti yrittämään ja kokeilemaan, löytyy jokaiselle varmasti se oma tyyli jonka kautta seksuaalikasvatuksen tekeminen helpottuu.

Nyt vaan rohkeasti kohti uusia seikkailuja ja seksuaalikasvatusta toteuttamaan!



Lähteet

- Aarnio, M. (14.11.2019). Some vie jopa kahdeksan tuntia joka päivä – jo kolmasosa nuorista Suomessa kokee olevansa riippuvainen. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/some-vie-jopa-kahdeksan-tuntia-joka-paiva-jo-kolmasosa-nuorista-suomessa-kokee-olevansa-riippuvainen/7623784#gs.as7h9n>
- Bildjuschkin, K & Ruuhilahti, S. (2008). *Seksiä vaatteet päällä*. Tammi.
- Cacciatore, R., & Korteniemi-Poikela, E. (2015). *Seksuaalisuuden portaat*. Opetushallitus.
- DNA. (2017). *DNA Koululaistutkimus 2017*. https://corporate.dna.fi/documents/94506/930199/DNA+Koulu-laistutkimus+2017_yhteenveto_medialle.pdf/ed3a0fc8-754d-1702-5334-e4a2fb87f9f2
- Ehkäisyneetti. (i.a.). *YHTEENVETO – TIETOA ERI EHKÄISYMETELMISTÄ*. <https://www.ehkaisyneetti.fi/ehkaisymenetelmat>
- Herbert, L. & Thornburgh, D. (2002). *Youth, pornography and the Internet*. Washington, D.C. : National Academy Press.
- Hiltunen-Back, E. (6.11.2019). *Sukupuolitaudit, seksitaudit*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00497>
- Hyvä kysymys. (15.10.2018-a). *Seksuaalisuuden sanakirja*. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuuden-sanakirja/>
- Hyvä kysymys. (15.10.2018-b). *Mitä on seksuaalinen häirintä?* <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalinen-hairinta/>
- Hyvä kysymys. (15.10.2018-c). *Mitä on seksuaalinen ahdistelu?* <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-seksuaalinen-ahdistelu/>
- Kinnunen, S. (2001). *Tytöt, pojat & seksi: Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua*. Kirjapaja.
- Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986/609. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL). (30.6.2021). *Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-ärkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (28.10.2019). *Porno*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elämästä/hyvinvointia-digijässa/haitalliset-mediasisällöt/porno/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Seksuaalisuuden syvempi olemus*. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/seksuaalisuuden_syvempi_olemus.aspx
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Tietoa seksuaalisuudesta*. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx
- Minilex. (i.a.). *Seksuaalisen hyväksikäytön määritelmä*. <https://www.minilex.fi/a/seksuaalisen-hyv%C3%A4ksik%C3%A4yt%C3%B6n-m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4>
- Nuts 'n eggs. (i.a.). *Seksuaalinen minäkuva ja itsetunto*. <https://nutsneggs.tamk.fi/seksuaalinen-minakuva-ja-itsetunto/>
- Nuortennetti. (27.8.2021). *Seksuaalinen häirintä netissä*. <https://www.nuortennetti.fi/netti-ja-media/seksuaalinen-hairinta-netissa/>
- Oinonen, M. & Susineva, A. (2019). *Seksuaalikasvattajan käsikirja*. Hivpoint.

- Pirkanmaan Seta. (i.a.). *Seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteetin ja seksin sanastoa*. <https://www.pirkanmaanseta.fi/koulutus-ja-tietopalvelut/seksuaalisuus/>
- Rikoslaki 1889/39. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L20>
- Santalahti, T. (5.2.2018-a). *Nuorten seksuaalinen hyvinvointi, seksuaaliterveyskäyttäytyminen ja niiden uhkatekijät*. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00005#s8>
- Santalahti, T. (5.2.2018-b). *Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys*. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00001#s7>
- Seta. (i.a.). *Seksuaalinen suuntautuminen*. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/>
- Sexpo. (23.12.2019). *Aseksuaalisuus*. <https://sexpo.fi/kootusti-tietoa/aseksuaalisuus/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.). *Seksuaaliterveyden edistäminen*. <https://stm.fi/seksuaaliterveys>
- Takala, A. & Takala, S. (2019). *Medianuoruus – Opas aikuisille*. <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2020/05/Medianuoruus-opas-aikuisille-saavutettava.pdf>
- Terve. (i.a.). *Seksuaalisuus*. <https://www.terve.fi/teemat/seksuaalisuus>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). (2.12.2020). *Sukupuolen moninaisuus*. Haettu 22.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). (2010). *Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa: Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille*. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=seks%2A>
- Terveyskylä. (18.10.2018). *Seksuaalisuus*. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/seksuaalisuus>
- Terveyskylä. (29.5.2018). *Mitä on seksuaaliväkivalta?* <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/mit%C3%A4-on-seksuaaliv%C3%A4kivalta>
- Väestöliitto. (i.a.-a). *Seksuaalioikeudet*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/>
- Väestöliitto. (i.a.-b). *Oikeus omaan seksuaalisuuteen*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-omaan-seksuaalisuuteen/>
- Väestöliitto. (i.a.-c). *Oikeus tietoon seksuaalisuudesta*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-tietoon-seksuaalisuudesta/>
- Väestöliitto. (i.a.-d). *Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-suojella-itseaan-ja-tulla-suojelluksi/>
- Väestöliitto. (i.a.-e). *Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-seksuaaliterveyspalveluihin/>
- Väestöliitto. (i.a.-f). *Oikeus näkyä*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-nakya/>
- Väestöliitto. (i.a.-g). *Oikeus yksityisyyteen*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-yksityisyyteen/>
- Väestöliitto. (i.a.-h). *Oikeus vaikuttaa*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalioikeudet/oikeus-vaikuttaa/>

- Väestöliitto. (i.a.-i). *Lapsi ja seksuaaliterveys*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/lapsi-ja-seksuaaliterveys/>
- Väestöliitto. (i.a.-j). *Mitä on seksuaaliterveys*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/mita-on-seksuaaliterveys/>
- Väestöliitto. (i.a.-k). *Seksuaalinen häirintä ja seksuaaliväkivalta*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-hairinta-ja-seksuaalivakivalta/>
- Väestöliitto. (i.a.-l). *Seksuaalikasvatus*. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalikasvatus/>
- Väestöliitto. (i.a.-m). *Step by step -malli*. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/03/7dbd5b35-step-by-step-malli.pdf>
- Väestöliitto. (i.a.-n). *Puheeksi ottaminen*. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/vaestoliiton-kehotunnekasvatus/puheeksi-ottaminen/>
- Williams, L. (2007). *21st century sexualities : contemporary issues in health, education, and rights*. Routledge.
- World Health Organization (WHO). (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002, Geneva*. https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf?ua=1
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325#Pidp447139408>
- Tiitinen, A. (14.10.2021). *Klamydia*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00139/klamydia>
- Hiltunen-Back, E. (6.11.2019). *Kondylooma miehellä*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00244/kondylooma-miehella>
- Tiitinen, A. (26.5.2021). *Papilloomavirus (HPV) ja kondylooma naisella*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00162/papilloomavirus-hpv-ja-kondylooma-naisella>
- Kivelä, P. (12.8.2021). *HIV-infektio ja AIDS*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01190/hiv-infektio-ja-aids>
- Hiltunen-Back, E. (6.11.2019). *Kuppa (syfilis, lues)*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00247/kuppa-syfilis-lues>
- Hiltunen-Back, E. (6.11.2019). *Sukuelinherpes (genitaalierpes) miehellä*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00214/sukuelinherpes-genitaalierpes-miehella>
- Tiitinen, A. (14.10.2021). *Sukuelinherpes (genitaalierpes) naisella*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00713/sukuelinherpes-genitaalierpes-naisella>
- Hiltunen-Back, E. (6.11.2019). *Tippuri*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00520/tippuri>