



# **MIELELLÄNI JA KEHOLLANI KOHTAA- MAAN SEKSUAALISUUTTANI**

– Ryhmä naisille

Hanna Lehtonen

Kehittämistehtävä  
Joulukuu 2015  
Psykofyysisen fysioterapian  
erikoistumisopinnot

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Psykofyysisen fysioterapian erikoistumisopinnot

HANNA LEHTONEN:  
Mielelläni ja kehollani kohtaamaan seksuaalisuuttani  
Ryhmä naisille

Kehittämistehtävä 50 sivua, joista liitteitä 4 sivua.  
Joulukuu 2015

---

Seksuaalisuuteen ja sen kokemiseen liittyy vahvasti ihmisen keho ja mieli kokonaisuutena ja siksi koen tämän aiheen merkityksellisenä fysioterapiassa. Tässä kehittämistyössä tutustutaan seksuaaliseen kehitykseen lapsuudesta aikuisuuteen. Työssä paneudutaan myös median vaikutukseen kehonkuvassa ja miten seksuaalisuus on näkynyt naisilla eri aikakausina. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli saada työpaikalleni Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiölle toimiva ryhmämuotoinen toimintatapa kohdata seksuaalisuuteen liittyvien ongelmien kanssa työstäviä opiskelijanaisia. Ryhmä toteutettiin psykologin ja fysioterapeutin yhteistyössä. Tutkittua tietoa tämän kaltaisen ryhmän toimivuudesta tai siihen soveltuvien harjoitteiden valinnasta ei ollut juurikaan käytössä. Seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin ongelmiin tuntuisi kuitenkin aina liittyvän itsensä hyväksymisongelmat. Näin ollen ryhmän fysioterapeuttisten harjoitteiden perimmäisenä ajatuksena oli opastaa osallistujat tutustumaan itseensä erilaisilla kehotietoisuus ja ruumiinkuva harjoitteilla. Työssä esitellään tällaiseen ryhmään soveltuvat fysioterapeuttiset harjoitteet ja pohditaan niiden merkitystä osallistujille heiltä saamansa palautteen perusteella.

---

Asiasanat: naisen seksuaalisuus, media ja seksuaalisuus, itsensä hyväksyminen, ruumiinkuva, kehotietoisuus

## **ABSTRACT**

Tampere University of Applied Sciences  
Specialization Studies in Psychophysical Physiotherapy

HANNA LEHTONEN

With my body and mind to explore my sexuality  
A group for women

Development project 50 pages, appendices 4 pages  
December 2015

---

To sexuality and to experience it have lot to do with body and mind and that is why I feel this is a very important theme in physiotherapy. This development project is going to familiarize sexual development from childhood to adult. Also media's influence to bodyimage and the history of sexuality is going to be talk about. The meaning of this development project was to develop a new group to my workplace to Finnish Student Health Service to help women students who have problems with sexuality in all forms. The group was put into practise as cooperation with psychologist and physiotherapist. There was lack of evidence based on this kind of like group or the excercises. The main problem about sexual problems is almost always the lack of self proveness. As to know this, the main purpose of the physiotherapists execrcises was to improve group members body awareness and body image. This development project introduce the excercises were used and discuss about their effectiveness based on the feedback from group members

---

Key words: women's sexuality, media and sexuality, self proveness, body image, body awareness

## SISÄLLYS

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | JOHDANTO.....   | 5  |
| 2 | TYTÖSTÄ NAISEKSI – SEKSUAALINEN KEHITYS .....   | 6  |
| 3 | MEDIA, SEKSUAALISUUS, RUUMIINKUVA, ITSENSÄ<br>HYVÄKSYMINEN, HÄPEÄ JA SYYLLISYYS ..... | 14 |
|   | 3.1 Seksuaalisuuden historia.....   | 14 |
|   | 3.2 Media ja seksuaalisuus.....   | 15 |
|   | 3.2.1 Media tänä päivänä ammattilaisen kertomana .....                                | 18 |
|   | 3.3 Ruumiinkuva ja itsensä hyväksyminen.....  | 19 |
|   | 3.4 Häpeä ja syyllisyys .....   | 21 |
|   | 3.5 Fysioterapia.....   | 22 |
| 4 | SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVÄ KIPU.....   | 23 |
|   | 4.1 Lantionpohjan anatomia .....  | 24 |
|   | 4.1.1 Ulkoiset sukupuolielimet .....  | 25 |
|   | 4.1.2 Emätin, kohdunkaula, kohtu, munanjohtimet ja munasarjat.....                    | 26 |
|   | 4.1.3 Lantionpohjan lihakset .....  | 28 |
|   | 4.1.4 G-piste, U-piste, AFE-alue ja Cul-de-sac .....                                  | 29 |
|   | 4.2 Seksin apuvälineet .....  | 30 |
| 5 | NAISOPISKELIJOIDEN SEKSUAALISUUS .....  | 31 |
| 6 | KOKONAISEKSI - RYHMÄ.....   | 32 |
|   | 6.1 Yhteistyö.....  | 33 |
|   | 6.2 Ryhmän toteutus .....   | 34 |
|   | 6.3 Kokemukset ryhmän ohjaamisesta .....  | 37 |
| 7 | PALAUTE RYHMÄSTÄ .....  | 39 |
|   | 7.1 BISS - kysely .....   | 40 |
|   | 7.2 Oma palaute .....   | 40 |
| 8 | POHDINTA.....   | 42 |
|   | LÄHTEET.....  | 45 |
|   | LIITTEET .....  | 47 |

## 1 JOHDANTO

Ajatus tähän kehittämistehtävään tuli työpaikkani psykologilta, joka oli jo jonkin aikaa suunnitellut pitävänsä opiskelijanaisille ryhmän seksuaalisuudesta. Kiinnostuin aiheesta välittömästi. Kahden pienen lapsen äitinä ja ison elämänkriisin kokeneena koin aiheen koskettavan minua myös henkilökohtaisesti. En ollut aiemmin tutustunut seksuaalisuuteen teoriassa, muuta kuin yläasteella seksitautipelottelun merkeissä, ja myös siksi koin aiheen mielenkiintoiseksi.

Kehittämistehtävässäni perehdyn naisen seksuaalisuuden kehittymiseen lapsesta aikuiseksi naiseksi. Kehittämistehtävässä paneudun myös median vaikutukseen seksuaalisuudessa sekä kehonkuvassa ja pohdin mitkä tekijät voivat olla omasta seksuaalisuudesta nauttimisen esteenä. Seksuaalisuuteen ja sen kokemiseen liittyy vahvasti ihmisen keho ja mieli kokonaisuutena ja siksi koen tämän merkityksellisenä aiheena fysioterapiassa.

Tämän työn tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa seksuaalisuusryhmä nuorille naisille työpaikallani Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöllä (YTHS) psykologin ja fysioterapeutin yhteistyössä ja näin ollen kehittää myös työpaikkani fysioterapiaa ja ryhmätoimintaa. Työssä tulen esittelemään tällaiseen ryhmään soveltuvia fysioterapeuttisia harjoitteita ja pohdin niiden merkitystä osallistujille heiltä saamansa palautteen perusteella.

## 2 TYTÖSTÄ NAISEKSI – SEKSUAALINEN KEHITYS

Seksuaalisuus on kolmen tärkeän tekijän kokonaisuus: järjen, tunteen ja biologian. Ihmisen seksuaalisuus on hänen ominaisuutensa, mikä on osittain pysyvä, osittain kehittyvä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 9-10.)

Lapsuuden seksuaalisuus on erilaista kuin aikuisen seksuaalisuus, sillä se ei tavoittele aikuisseksuaalista kosketusta, parisuhdetta tai lisääntymistä. Se on sisäistä ja ulkoista ihmettelyä, uteliaisuutta, tietojen kokoamista, omaan kehoon tutustumista, läheisyyden opettelua sekä turvan, huolenpidon, lohdun ja mielihyvän kokemuksia. Lapsen seksuaalisuus on myös hauskanpitoa, avoimen estotonta leikkiä, suojelun tarvetta ja nautintoa. (Apter, Väisälä & Kaimola 2006, 205.)

Nuoruusvuosina seksuaaliseen kehittymiseen mukaan tulevat lisäksi herkkä yksityisyyden ja keskeneräisyyden kokemus, nopeasti muuttuva ja haavoittuva ruumiinkuva sekä hitaasti voimistuva rohkaistuminen ja halu hankkia jaetun seksuaalisuuden kokemuksia. Tuo aika on myös suuria tunteita, virhearviointeja, riskialttiutta, tiedon, suojelun ja seksuaaliterveyspalvelujentarvetta sekä kihelmöivän jännittäviä ensikokemuksia ja joskus myös karvaita pettymyksiä. (Apter ym. 2006, 205.)

Esittelen seksuaalisuuden portaiden mallin. Porrasmalli on kansainvälisestikin kiitosta saanut ja valtakunnallisesti yleisesti hyväksytty tapa esittää seksuaalisuuden kehityksen vaiheet. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 185.)

Fysioterapeuttina on hyvä olla tietoinen seksuaalisuuden kehittymisen vaiheista, jotta on mahdollista ottaa asiakas kokonaisvaltaisemmin huomioon. Seksuaalisuus kehittyy koko ajan. Ikääntyminen, synnytykset, sairaudet ja erilaiset elämänkriisit edellyttävät paljon uusia portaita ja kaikkien aikaisempien portaiden taitoja ja tietoja, jotta eteneminen seksuaalisuuden portailta voi jatkua. Seksuaalisuudessa kukaan ei koskaan ole valmis ja kaiken kokenut. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 147.)

## Ennen portaita

Vauvalle on elintärkeää, että hänen hyvinvoinnistaan huolehditaan jatkuvasti. Maailma tuntuu hellältä ja hyvältä ja vauva saa perusluottamuksen omaan kehoon ja sen ihanuuteen. Peruskommunikaatiotaidot kehittyvät vastavuoroisessa kontaktissa aikuisen kanssa. Vauva kokee olevansa kaikin puolin ihana. Vanhempien tehtävä on siis osoittaa vauvalle rakkautta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 23-24.)

Taulukko 1. Seksuaalinen kehitys 0-2 vuotiaana Apterin ym. (2006, 426) mukaan.

|  |
|--|
| • Lapsen luottamus turvalliseen maailmaan rakentuu                                 |
| • Läheisyys ja nautinto opitaan hyväksi tai pahaksi                                |
| • Oman kehon kaikki paikat löytyvät yksi kerallaan                                 |
| • Lapsen tulisi oppia, että koko keho on hyvä ja kaikilla paikoilla on hyvät nimet |
| • Läheisyyttä ja rauhoittavaa kosketusta on tarjolla ja se on turvallista          |
| • Nauttiminen on sallittua   |
| • Itsensä koskettaminen on sallittua, muita ei aina saa koskea joka paikkaan       |

Terve varhainen vuorovaikutus luo pohjan terveeseen aikuisuuden seksuaaliseen vuorovaikutukseen, kuten kykyyn heittäytyä, olla läsnä, kiihottua ja tavoittaa orgasmi. (Apter ym. 2006, 426.)

## Ensimmäinen porras

Ensimmäisellä portaalla lapsi on tyypillisimmillään 2-6 - vuotiaana. Tässä iässä lapsi on hyvin utelias ja täynnä kujeita ja iloa. Lapsi on saanut ihailua osakseen ja on itse täynnä rakkautta ja haluaa myös osoittaa sen. Mallia rakkauden osoittamiseen lapsi ottaa lähi-ihmissuhteistaan. Tyypillistä tälle ikäkaudelle on, että lapsi rakastuu omaan äitiinsä tai isäänsä. Tämä ei vielä kerro mitään lapsen tulevasta seksuaalisesta identiteetistä. Tärkeää tässä ikävaiheessa on tukea lapsen käsitystä siitä, että hän on tulevaisuudessa loistava puoliso ja että rakastumisen tunne on täysin hyväksyttävä ja ihana tunne. Toisaalta hänelle pitää ystävällisesti selittää, että oma isä tai äiti ei voi olla hänen tuleva puolisonsa. Tällöin lapsi joutuu mahdollisesti kohtaamaan ensimmäisen pettymyksen rakkaudessaan, mutta huomaa selviävänsä siitä. Tällä ikäkaudella on myös aika neuvoa kulttuurisia tapoja

pukeutumisessa ja itseensä tutustumisessa. Tärkeää on myös välittää sellaisia arvoja, että kumpikin sukupuoli ja kaikki ihmiset ovat samanarvoisia. (Korteniemi-Poikela & Caciatore 2010, 25-34.)

Taulukko 2. Seksuaalinen kehitys 2-6 vuotiaana Apterin ym. mukaan (2006, 426-427)

|   |
|---|
| • Lapsi oppii vessa-asiat   |
| • Tyttöjen ja poikien erot opitaan  |
| • Omia sukupuolielimiä aletaan kosketella yhä enemmän käsin tai hinkkaamalla  |
| • Lääkärileikit ja tutkimisleikit ovat pinnalla   |
| • Toisten kehoja tutkitaan mielellään   |
| • Seksuaalisuutta työstetään piirustuksin, puhein ja leikein  |
| • Opetetaan, että jokaisen keho on oma ja joka paikka siinä on arvokas. Seksuaalisuus ja rakastaminen ovat hienoja asioita  |
| • Opetetaan, että kaikkea ei tarvitse eikä saa näyttää kaikille, kaikkea ei ole tapana tehdä muiden nähden                  |
| • Opetetaan hyvän ja pahan kosketuksen erot ja ketkä ovat turvallisia aikuisia, joille voi kertoa ahdistavista kokemuksista |

Terveessä siisteyskasvatuksessa opitaan, että keho joka paikasta on kaikkinsa ihana. Tällöin kehittyy terve seksuaalinen minäkuva ja kyky nauttia alastomuudesta ja omasta kehosta vapautuneesti. Näin kehtaa antautua aikuisenakin seksuaalisiin leikkeihin. Ihailua ja kannustusta saanut lapsi, jonka onnistumiseen uskotaan ja sitä tuetaan, uskaltaa aikuisenakin olla aloitteellinen kumppaninsa valinnassa ja seksuaalisuudessa. (Apter ym. 2006, 426-427.)

### **Toinen porras**

Toisella portaalla ollaan tyypillisimmillään 6-12 - vuotiaana. Tyypillistä tälle portaalle on, että ihastutaan johonkin idoliin, esimerkiksi bändin solistiin tai urheilijaan. Lapsi saattaa kerätä kuvia ihastuksestaan. Monesti rakkauden kohde on sama kuin kavereilla. Lapsi saa turvallisesti kokea rakastumista, minkä kohde on jo selkeästi oman kodin ulkopuolella, mutta ei kuitenkaan vielä todellisuudessa mahdollista. Vaikka idolirakkaudet ovat tyypillisiä tälle ikäkaudelle, voi niitä olla läpi koko elämän. Toisella portaalla aikuinen



on vastuussa, ettei lapsi joudu hyväksikäytetyksi, koska sadun ja toden maailma voivat lapsella vielä sekoittua ja johtaa vaaratilanteisiin. Tälläkin portaalla aikuisen tehtävä on hyväksyä lapsen rakkaudentuntemukset, jotta lapsi saa kokemuksen siitä, että hän on ihastuttava ja että häneenkin voidaan ihastua. Toisaalta aikuisen tehtävänä on tuoda esiin myös todellisuus, miltä julkisuuden henkilön kanssa mahtaisi tuntua seurustella. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 35-51.)

Taulukko 3. Seksuaalinen kehitys 6-8 vuotiaana Apterin ym. mukaan (2006, 427-428)

|  |
|--|
| • Kaveripiirissä lapsi joutuu kuuntelemaan epäasiallista tietoa    |
| • Tytöt lähentyvät tyttöjä ja pojat poikia                         |
| • Pidetään mielellään ainakin yhtä parasta kaveria                 |
| • Opitaan yhteistyötä, yhdessä toimimista, luottamusta, ystävyyttä |
| • Alemmuuden tai vallan tunne ryhmässä                             |
| • Tyttöillä murrosiän merkkejä                                     |
| • Suuntautuminen kavereihin, yökyläily                             |
| • Opetetaan erilaisten ihmisten ja erilaisuuden hyväksymistä       |

Taulukko 4. Seksuaalinen kehitys 8-10 vuotiaana Apterin ym. mukaan (2006, 427-428)

|  |
|--|
| • Itsetyydytyskokemukset yleistyvät, voivat tapahtua myös parhaan kaverin kanssa     |
| • Hämmennyksen ja häpeän tunne alkavat voittaa alaa                                  |
| • Usko omaan itsenäiseen pärjäämiseen lisääntyy                                      |
| • Alttius mennä mukaan tyhmyyksiin, yllytysalttius tullakseen porukkaan hyväksytyksi |
| • Oman sukupuolen korostaminen teoin ja pukeutumisella                               |
| • Internetin ja seksitulvan ääri-ilmiöt voivat löytyä ja ahdistaa                    |
| • Lasta mietityttää mikä on luonnollista ja normaalia seksuaalisuudessa              |

### **Kolmas porras**

Kolmas porras on tyypillisimmillään 8-13 vuoden iässä, mutta on mahdollinen koska tahansa läpi aikuisuuden. Tällä portaalla rakkauden kohde on tyypillisimmillään joku tuttu

ja suunnilleen saman ikäinen. Kohteelle ei kuitenkaan kerrota ihastumisesta tai rakastumisesta, vaan kyseessä on niin sanottu salarakkaus. Tällä portaalla lapsen seksuaalinen identiteetti saattaa olla jo selvillä ja samaan sukupuoleen ihastuneet tulkitsevat tarkkaan ympäristön suhtautumista asiaan. Tällä portaalla lapsi keskittyy kokonaan tunteitten kokemiseen eikä lainkaan niiden ilmaisemiseen. Edes omat vanhemmat eivät nyt saa tietää mitään rakkauden kohteesta. Lapsi oppii sietämään ja hallitsemaan omia tunteitaan, käy läpi tunteiden eri kirjat ihastumisen huumasta pettymykseenkin ihan yksin, omassa sisimässään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 52-61.)

Taulukko 5. Seksuaalinen kehitys 10–12 vuotiaana Apterin ym. mukaan (2006, 427-428)

|  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murrosikä on monilla alkanut</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hämmäntynyt, häpeilevä käyttäytyminen, ujous, arkuus, epävarmuus ovat tavallista</li> </ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetetaan mikä on oikein ja mikä väärin, mikä sallittua ja mikä kiellettyä toimintaa itselle ja muille</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetetaan näkemään erilaisuus ja keskeneräisyys rikkautena</li> </ul>   |

### Neljäs porras

Neljännellä portaalla ollaan tyypillisimmillään 9-14 - vuotiaana. Tällä portaalla lapsi ihastuu yleensä johonkin oman ikäiseen ja tuttuun henkilöön. Kolmannella portaalla asiasta ei kerrottu kenellekään, mutta nyt asiasta rohjetaan kertoa hyvälle ystävälle tai omalle vanhemmalle. Henkilön, jolle luottamuksellisesta asiasta kerrotaan, tulisi hyväksyä lapsen tunne, mutta samaan aikaan voidaan arvioida, onko ihastus lapsen arvoinen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 62-71.)

Taulukko 6. Seksuaalinen kehitys 12–14 vuotiaana Apterin ym. mukaan. (2006, 428-429)

|   |
|---|
| • Kuukautiset ja siemensyöksyt alkavat  |
| • Kiihottumiset herkässä  |
| • Rajuja irtiottoja, kuohuntaa ja riitaa, epätoivoa tunnepuolella   |
| • Lauseet lyhenevät, puhumattomuutta, tiuskimista   |
| • Tarve osoittaa kavereille, että on heidän arvoisensa  |
| • Toiset ovat korostuneen kilttejä ja vetäytyviä  |
| • Välillä haluttaa olla lapsi, välillä aikuinen   |
| • Oman kehon tutkiminen peilin edessä   |
| • Lapselle opetetaan, että aikuinen ei hylkää, vaikka nuori rimpulisi kuinka rajusti                              |
| • Opetetaan, että aikuinen ei halveksi, vaikka lapsi tekee ylilyöntejä, erehdyksiä, pukeutuu tai meikkaa hullusti |
| • Itsetunnon ja minäkuvan tukemista   |
| • Seksuaalinen kehitys on portaittaista, omaa sisäistä epävarmuutta kannattaa kuunnella, ei ole kiire             |

### **Viides porras**

Viidennellä portaalla lapsi on tyypillisimmillään 10-15 - vuotiaana. Tällä portaalla nuori uskaltaa kertoa tunteistaan ihastuksen kohteelle. Ihastuksesta saatetaan kertoa kirjeellä, tekstiviestillä tai kaverin välityksellä. Välttämättä kyseessä ei ole vielä varsinainen seurustelu, vaan pari voi haaveilla toisistaan ajatuksen tasolla ja kuvitella miltä oikea seurustelu tuntuisi. Tällä portaalla ihastunut lapsi voi kokea myös pettymyksen tunteita, jos ihastuksen kohde ei vastaakaan tunteisiin. Tällä portaalla tyypillisiä ovat myös netti-ihastukset. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 79-92.)

### **Kuudes porras**

Kuudennella portaalla lapsi on tyypillisimmillään 12-16 vuotiaana. Tällä portaalla harjoitellaan seurustelua käsi kädessä. Suhteet ovat yleensä lyhyitä. Tällä portaalla ollaan ensi

kertaa kehollisessa yhteydessä toiseen, kun aiemmin yhteys on ollut pelkän tunteen tasolla. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 93-106.)

Taulukko 7. Seksuaalinen kehitys 14-16 vuotiaana Apterin ym. mukaan (2006, 429)

|   |
|---|
| • Aletaan olla lähempänä nuoruutta kuin lapsuutta                                 |
| • Raskaus ja sukupuolitautiriski on osalle todellinen                             |
| • Syömishäiriöt, viiltelyt, huumeokeilut ja vakavat masennukset alkavat joillakin |
| • Voimakkaiden tunnekuohujen aikaa  |
| • Seurustelu ja seksi kiinnostavat kovasti  |
| • Kaverit ovat tärkeitä   |
| • Käyttäytymisen riskejä ei ehditä arvioida voimakkaiden tunnetilojen vuoksi      |
| • Opetetaan tasa-arvoa, vastuuta ja vanhemmuutta                                  |

### Seitsemäs porras

Nuori on seitsemännellä portaalla tyypillisesti 14-18 vuoden iässä. Tällä portaalla seurustelussa kehollinen kontakti lisääntyy, jos kumpikin seurustelun osapuoli on siihen valmis. Tällä portaalla vaihdetaan usein ensi suudelmat, mutta muunlaista fyysistä kontaktia ei välttämättä vielä ole. Nuorta on tärkeää tukea oman kehityksen hyväksymisessä ja arvostamisessa, jokainen kehittyä omaan tahtiinsa. Tällä portaalla on aiheellista myös valistus ja kaikenlainen tuki. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 107-121.)

Taulukko 8. Seksuaalinen kehitys 16-18 vuotiaana Apterin ym. mukaan. (2006, 429)

|   |
|---|
| • Nuori tukeutuu yhä enemmän ikätovereihin  |
| • Oman elämän suunnitteluun, rakenteluun ja reviirin laajentamiseen liittyvät asiat kiinnostavat                                      |
| • Seksuaalinen identiteetti vahvistuu   |
| • Rohkeus hankkia seksikokemuksia kasvaa  |
| • Riskikäyttäytymisen ehkäisyyn panostetaan läsnäololla, välittämällä, nuoren itsetuntoa ja minäkuvaa tukemalla sekä tietoa antamalla |

### **Kahdeksas porras**

Kahdeksannella portaalla ollaan tyypillisimmillään 15-20 - vuoden iässä. Tällä portaalla tutustutaan omaan kehoon toisen kanssa. Minkälainen ja mikä kosketus tuntuu hyvältä itsestä ja toisesta. Tästä käytetään termiä petting. Tällä portaalla harjoitellaan omien rajojen vetämistä ja pitämistä. Mitä ylemmällä portaalla ollaan, sitä voimakkaampia tunteita vastoinkäymiset aiheuttavat, jolloin ystävien ja perheen tuki on tärkeää. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 122-134.)

### **Yhdeksäs porras**

Keskimäärin 16-25 - vuotiaana nuori on yhdeksännellä portaalla jolloin hän on valmis rakasteluun, yhdyntään. Nuori on toivottavasti saavuttanut asenteen, että hän itse on arvokas ja ansaitsee arvoisensa kumppanin eikä suostu kumppaniksi epäsovivaan suhteeseen vain tullakseen jonkun hyväksymäksi. Mitä enemmän nuorella on tietoa lapsuuden rajattomuudesta, nuoruuden kokeilevasta monimuotoisuudesta ja aikuisen seksuaalisen identiteetin rikkaudesta, sitä vähemmän hän pelästyy monia ajatuksia ja tunteitaan. Rakkauden kohteet voivat vaihtua moneen kertaan, ja ihastumisen ja pettymysten tunteitten kanssa voi opetella pärjäämään. Tärkeintä on iloisen luottavainen asenne, vastuuntuntoisuus ja luja usko onnelliseen tulevaisuuteen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 135-159.)

### 3 MEDIA, SEKSUAALISUUS, RUUMIINKUVA, ITSENSÄ HYVÄKSYMINEN, HÄPEÄ JA SYYLLISYYS

#### 3.1 Seksuaalisuuden historia

Seksuaalisuuden käsite syntyi vasta 1800-luvulla. Ennen tätä, antiikin aikana, kuitenkin käytettiin lukuisia erilaisia sanoja kuvaamaan tänä päivänä seksuaalisuutta kuvaavia tekoja. Miehen ja naisen välillä tunnettiin ero ja nykyisin seksuaaliseksi kutsutut halun ja nautinnon muodot olivat tärkeä osa ihmiselämää. Ruumiin nautintoja ei määritelty sukupuolen tai sukupuolisen teon kohteen vaan yksinomaan teon tuottaman nautinnon ja siitä koituvan arvon perusteella. (Kinnunen & Puuronen 2006, 18.)

Antiikin demokratia oli orjavaltio. Vain vapaat miehet olivat täysivaltaisia kansalaisia. Naiset ja lapset olivat alistettuja miesten käskyvaltaan. Vapaalle miehelle oli kunniakasta ja maineikasta olla aktiivinen. Alempiarvoisen osana oli antautua ylempiarvoisen käyttöön, viime kädessä penetraation eli yhdyntä kohteeksi. Nautinnon kannalta olennaista ei ollut halun kohteen sukupuoli, vaan vapaan miehen johdonmukainen huolehtiminen omasta terveydestä, mieskunnosta ja henkisestä vireydestä. (Kinnunen & Puuronen 2006, 19.)

1800-luvulla syntyi niin sanottu sukupuolijärjestys, missä heteroseksuaalisuus nähtiin Jumalan luomana luonnonjärjestyksenä ja lisääntymiskäskynä. Näihin aikoihin masturbaatio tai seksuaalinen toiminta samaa sukupuolta olevan kanssa saatettiin tuomita jopa kuolemantuomiolla. Vallalla oli aviollinen sukupuoliyhdyntä. Mies oli aktiivinen ja antava, nainen passiivinen ja vastaanottava osapuoli. Naisten tuli terveytensä ja naiseutensa nimissä välttää opiskelua ja työntekoa kodin ulkopuolella. Naisen tehtävä oli miellyttää miestä ja hallita omaa ja miehen seksuaalisuutta. (Kinnunen & Puuronen 2006, 30.) (Laiho & Ruoho 2005, 7.) Koko seksuaalisuuden käsitys on syntynyt tarpeesta säädellä suvunjakamista sekä erityisesti ei-suvunjakamista palvelevia halun ja nautinnonmuotoja. (Kinnunen & Puuronen 2006, 31).

1800-luvulla naiseuteen liittyi siveellisyyden ihanne. Seksuaalisuutta, sen oikeaa paikkaa ja tapaa, on määritelty kautta aikojen. Säädyllisyys nähtiin ja nähdään vieläkin osana naiseutta ja sitä rikkova pornografia häiritsevänä. Tämä vaikuttaa siihen, että naisten suhde

seksuaalisuuteen rakentuu yhä kunnian ja häpeän kautta. Jako kiltteihin ja tuhmiin elää edelleen. (Laiho & Ruoho 2005, 133.)

Klitorista pidettiin antiikin aikana hyvin arvokkaana. Kristillinen kirkko alkoi kuitenkin opettaa, että naisen ei pidä olla seksuaalinen. Opit johtivat myös yleiseen uskomukseen, että naisella ei ole klitorista laisinkaan. Jopa muinaiset lääketieteen edustajat uskoivat, että kunniallisella naisella ei ole klitorista. Länsimainen lääketiede löysi klitoriksen uudelleen 1500 - luvun puolivälin tienoilla, mutta tavallinen ihminen oli vielä täysin tietämätön tästä. Näihin aikoihin klitoris saatettiin liittää myös noituuteen. Viimeinen noita teloitettiin Sveitsissä vuonna 1782. 1800 - luvulla masturboivien naisten klitoris leikattiin pois tai heillä leikattiin häpyhuulet yhteen, jolloin klitoris oli sormien saavuttamattomissa. Viimeisin kehittyneissä maissa tiedossa oleva masturboinnin lopettamiseksi suoritettu klitoriksen poistoleikkaus on kirjattu vuodelle 1948, klitoris poistettiin tällöin 5-vuotiaalta tytöltä. Klitoriksia poistetaan edelleen kolmannen maailman maissa. Erään arvon mukaan Afrikassa ympärileikataan 6000 naista päivässä. Syy klitoriksen leikkaukseen on yleensä traditio ja erilaiset uskomukset klitoriksen aiheuttamista myöhemmistä ongelmista naisen elämään. (Heusala 2005, 24-26.)

Freudin malli ajatella seksuaalisuudesta alkoi 1800- ja 1900- luvun taitteessa. Hän ei nähnyt heteroseksuaalisuutta niin sanottuna normaalina seksuaalisuutena, vaan ajatteli kaikenlaisen seksuaalisuuden kuuluvan ihmisyyteen. Hän ei nähnyt seksuaalisuutta vain suvunjakamisena vaan erityisesti halun ja nautinnon lähteenä. Freudin ajatukset elävät edelleen 2000-luvullakin. (Kinnunen & Puuronen 2006, 31-43.)

### **3.2 Media ja seksuaalisuus**

Länsimaisessa kulttuurissa seksin näkyvyys on ollut jo pitkään arkea. 1950-luvulla julkaistiin ensimmäinen Playboy-lehti. Jo 1970 - luvulla on kirjoitettu länsimaisen yhteiskunnan olevan seksikeskeinen. Samaan aikaan, kun seksuaalisuus on jatkuvasti esillä, samaan aikaan näkyy tarve peitellä, tukahduttaa ja vaientaa sitä. (Kinnunen & Puuronen 2006, 44-45.) Sanna Karkulehto on teoksessa *Seksuaalinen Ruumis* todennut, että hänen tavoitteensa on osoittaa, että ei ole olemassa yhtä oikeaa (ja monia vääriä) tapoja selittää seksuaalisuutta. Hän toteaa, että eletty ja koettu eroottinen kanssakäyminen ja seksi näyt-

täytyvät usein toisenlaisena kuin mitä seksioppaat tai seksuaalisuuden mediaesitykset antavat ymmärtää. Myös seksin teorian ja käytännön välille saattaa muodostua kuilu. (Kinnunen & Puuronen 2006, 46-47.)

Ihminen luo mediaa ja media vaikuttaa ihmiseen ja ihmisen ruumiillisuuteen tai keholli-  
suuteen monella tapaa. Yhteiskunnassa on yleensä tietty yleisesti hyväksytty tapa ymmärtää jokin asia. Ihmiset nojaavat näihin tapoihin yrittäessään jäsentää elämää ja tapahtumia ympärillään. (Laiho & Ruoho 2005,8.) Ruumiista puhutaan tänä päivänä mediassa lakkaamatta. Ruumis näyttäytyy aina erilaisiin kuviin, teksteihin tai puhetapoihin muovautuneena. Tänä päivänä ruumista nuorennetaan, hoikennetaan, parannetaan ja kuntoutetaan. Ruumiista on osattava nauttia, sitä pitää rääkätä ja erotisoida. (Laiho & Ruoho 2005, 5.)

1800 - luvulla tiedekäsitys muuttui niin, että matemaattista tietoa alettiin arvostamaan ylitse muiden. Tämän seurauksena asioita ja ilmiöitä alettiin luokittelemaan. Tänä päivänä olemme luokittelevan katseen alaisina, näemme itsemme ikään kuin ulkoapäin. Vertaamme itseämme ulkopuolelta tuleviin sääntöihin ja ihanteisiin ja tulemme tietoiseksi ulkonäköä koskevista puutteista. (Laiho & Ruoho 2005, 20-21.) Nainen on harvoin kelvannut sellaisena kuin on, itselleen tai toiselle. Kauneusihanne on vaihdellut korsetilla kuristetusta ampiavaisvyötäröstä kaksikymmentäluvun poikamaiseen hoikkuuteen, viisikymmenluvun pyöreämuotoiseen Marilyn Monroe-figuuriin ja nyt sileäpintaiseen fitness ruumiiseen. Suuri pyöreä vatsa oli muodissa 1400 - luvulta 1600 - luvulle asti ja 1800 - luvun alun kauneusihanne oli pyöreäkasvoinen ja täyteläinen pakaroista ja reisistä. (Mustavuori 2012, 53.)

Naisen rintoja palvotaan länsimaisessa kulttuurissa, mutta kaikissa kulttuureissa niitä ei pidetä edes seksuaalisesti kiinnostavina. (Kinnunen & Puuronen 2006, 160.) 1900 - luvun alusta alkaen lihavuuden myönteiset merkitykset ovat hävinnet länsimaisesta kulttuurista lähes kokonaan. (Kinnunen & Puuronen 2006, 184.) Lihavuus nähdään kurittomuutena ja vaarana ruuminormeja ja – ihanteita kohtaan. Lihaviin ruumiisiin kohdistuva seksuaalinen halu näytetään mediassa yleensä poikkeavaksi, vaikka se olisi heteroseksuaalista. (Laiho & Ruoho 2005, 111-113.) Pornografiassa on paljon valinnanvaraa, mutta naisesiintyjissä tietynlaiset elementit, kuten värit, asut, vartalomallit ja asennot toistuvat. Porno korostaa seksuaalisuuden rajaamista tietynlaisille vartaloille varatuksi. (Laiho & Ruoho 2005, 142.)



Media ohjaa naisen seksuaaliseksi objektiksi, mistä kertoo muun muassa se, että rintojen suurennusleikkauksen jälkeen moni nainen koki itsensä halukkaampana ja kiihottui helpommin, vaikka rintojen tuntoaistimukset olivat vähentyneet tai kokonaan kadonneet. He kuvailivat kokemusta siten, että näkevät itsensä kumppanin silmin ja kokevat itsensä näin haluttavammiksi. (Kinnunen & Puuronen 2006, 166-164, 170.) Ulkonäkövaatimukset koskettavat yhä nuorempia. Meikkausta esitellään täysin luonnollisena käytäntönä useissa ala-asteikäisten lukemissa aikakauslehdissä. Lehdet elävät mainostuloilla. Kosmetiikkateollisuutta ja plastiikkakirurgiaa vastustava puhe tuskin miellyttää kaupallisia yrityksiä. Mainostajalla on valtaa muokata koko kulttuurista maisemaamme. Media tuottaa mielikuvia ja malleja naiseudesta, joihin naisten tulisi itsensä sovittaa. (Laiho & Ruoho 2005, 26-28, 68.)

Ulkonäkömallit voidaan nähdä jopa kulttuurisina pakkoina, niin paljon media tarjoaa vain tietentyypistä naisihannekuvaa. (Kinnunen & Puuronen 2006, 87-88.) Media opettaa mikä on normaalia ja esittää seksuaalisuuden tietynlaisina ruumiin muotoina ja liikkeinä. 2000 - luvulla elokuvien, musiikkivideoiden, tietokonepelien ja lasten populäärikulttuurin ihanneruumis on kärjistyneempi kuin koskaan. (Kinnunen & Puuronen 2006, 169.) Rungas tarjonta ulkonäköpainotteisia realityohjelmia antavat mahdollisuuden alaspäin katsovaan, toiseuttavaan ja erilaisuudelle nauravaan nautintoon. (Laiho & Ruoho 2005, 122.) Vaikka moni on tietoinen median jopa mahdottomasta naisruumiin ihanteesta, silti sitä tavoitellaan joka tapauksessa. Oikeus seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen nautintoon täytyy ansaita ja sen ehtona on normalisoitu ruumis. Ilman kauneusleikkauksia nainen voi vielä pärjätä ulkonäkökilpailussa, mutta ei ilman jatkuvaa tyylin päivitystä. (Kinnunen & Puuronen 2006, 173-197).

Suurin osa laihduttavista naisista on normaalipainoisia. Lihavuus on mediassa piilotettu uhka. Lihaville naisille suunnattu lehti jouduttiin lopettamaan, kun mainostajat suhtautuivat siihen ennakkoluuloisesti, koska pelkäsivät lihavuuden leimaavan markkinoitavia tuotteita. Media myös opettaa samaan aikaan, että puutteellinen ruumis ei voi kokea täydellistä hekumaa. Eräässä amerikkalaislehdessä julkaistiin artikkeli, jossa todettiin lihavien naisten nauttivan seksistä enemmän kuin muut. Tieto kumottiin Suomessa asiantuntijatahojen puolesta välittömästi virheellisenä. (Kinnunen & Puuronen 2006, 173-197).

### 3.2.1 Media tänä päivänä ammattilaisen kertomana

Vaikuttaako media ruumiinkuvaamme? Helposti syyllistämme mediaa vääristyneistä ruumiinkuvistamme ja jatkuvasti viallisiksi kokemistamme kehoistamme. Mutta eikö suhde omaan kehoon ole väistämättä muuttuva ja ristiriitaisten tunteiden läpäisemä, aivan kuten suhde mediakuvastoihinkin? (Hiiskuttua 2013) Haastattelin pitkään media alalla toiminutta alan ammattilaista, Marketing Manegeria, joka kertoi tämän päivän median näkökulmaa aiheeseen. Mainostaminen on tarkkaan laskettua ja harkittua toimintaa. Mediatoimistoilla on tarkat asiakasprofiilit, jotta mainonta voitaisiin kohdistaa mahdollisimman tehokkaasti juuri oikeaan kohderyhmään. Tuotteelle tai palvelulle tehdään tietoisesti tarkkaan harkittu brändi. Mainostoimistot miettivät minkälaisen brändin he tuotteelleen tai palvelulleen haluavat ja sen perusteella miettivät, missä ja minkälaiselle kohderyhmälle mainontaa tehdään Kohderyhmiä jaotellaan ja luokitellaan vahvasti. Kohderyhmä profiileja tehdään jatkuvasti, jotta mainonta osataan kohdentaa oikeanlaisille ihmisille. Jokainen asia mietitään mainonnassa tarkkaan: mallit, halutaanko näyttää halvalta vai kalliilta, minkä väriset taustatuotteet ovat, minkä väriset vaatteet mallilla on ja niin edelleen. Kaikki kuvat, mitä mainoksissa näytetään, ovat muokattuja. Ihmiskehoa muokataan aina varsinkin silloin, kun kyseessä on esimerkiksi alusvaate- tai meikkimainos. Media laittaa meidät haluamaan jotain sellaista mitä meillä ei vielä ole. Media myy ihmisille sellaista, mitä he eivät ole. Media ei halua myydä kohderyhmälle tavallista arkea, vaan jotain sellaista mistä voidaan haaveilla. (Mattila, E. 2015.)

Mistä sitten erilaiset trendit ja kauneusihanteet tulevat? Mallimaailmasta? Tästä aiheesta keskusteltiin pitkään, pääsemättä mihinkään lopputulokseen. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Uusia asioita keksitään ja ihminen kiinnostuu uudesta. Mediasta vapaana ei voi elää. Osa brändeistä on vuosikymmenten aikana luotuja ja pitkällä tähtäimellä pohdittuja. Osan mainonnasta ei ole edes tarkoitus lisätä ostovoimaa vaan luoda ihmismieleen tietynlainen mielikuva tietyistä tuotteista. Brändi saatetaan liittää esimerkiksi johonkin korkeatasoiseen tai laadukkaaseen mielikuvia luovan mainonnan vaikutuksesta. Yhteen vetona voidaan siis todeta, että media vaikuttaa ihmiseen ja ihminen vaikuttaa mediaan. (Mattila, E. 2015.)

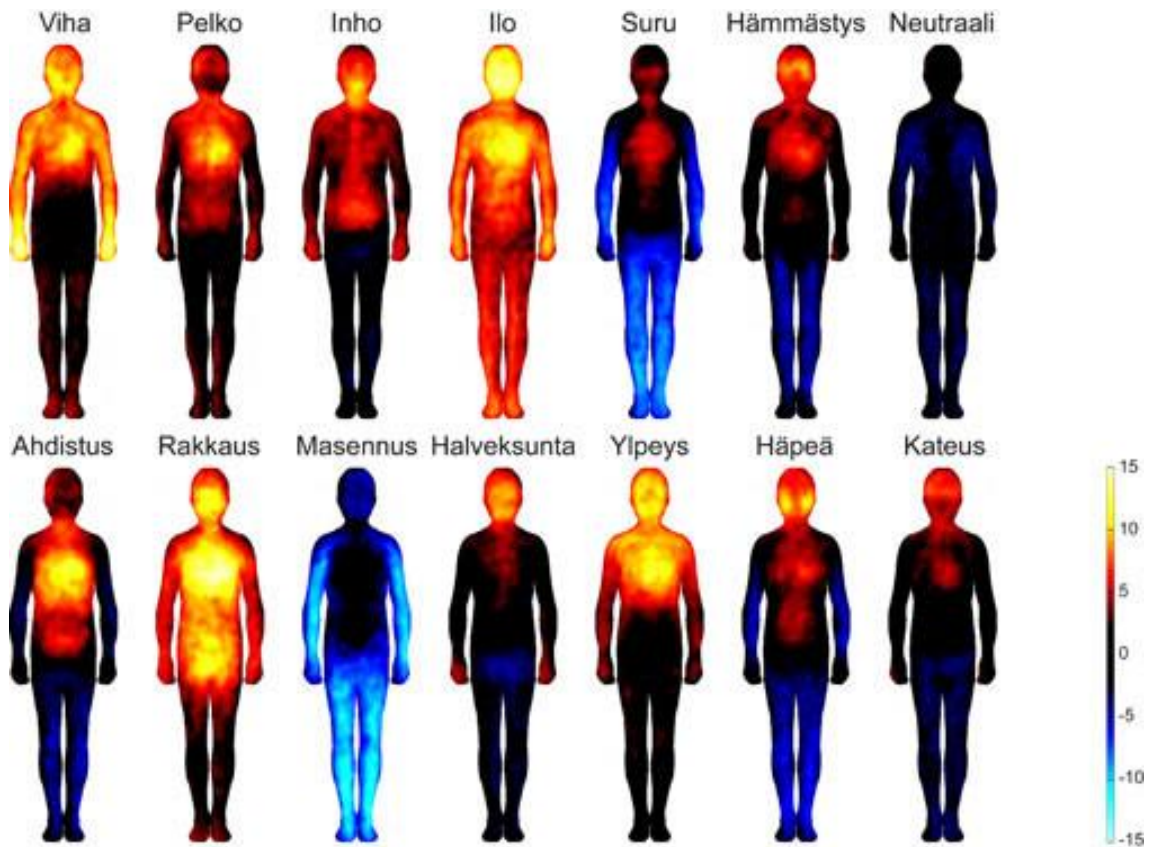
### 3.3 Ruumiinkuva ja itsensä hyväksyminen

Median vaikutus seksuaalisuuteen on valtava. Vaatii paljon tietoisuustaitoja, että voi vapautua seksuaalisen ruumiin käsitteellistämisen tavoista. Naisiin kohdistuvat siveyssäännöt ovat edelleen vallalla, vaikka ne ovat 2000-luvulle tultaessa tasaantuneet. Vielä 1970-luvulla naisia on kannustettu seksikkäiksi pidätyjiksi, joita on peloteltu maineen menettämällä, raskaudella ja sukupulitaudeilla. (Kinnunen & Puuronen 2006, 73-76.) Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että naiset nauttivat seksuaalielämästään eniten yli 40-vuotiaana. Ovatko he tässä iässä oppineet pois malleista, joihin heitä on kasvatettu ensimmäiset vuosikymmenet? Olisiko mahdollista, että seksuaalisuudesta ja itsestä voisi nauttia jo aiemmin? Tämä olisi varmasti mahdollista kyseenalaistamalla ja laajentamalla käsitteitä siitä, mikä on kaunista, haluttavaa ja ihannoitavaa. (Kinnunen & Puuronen 2006, 84-85) Länsimainen kulttuuri on vähitellen muuttumassa suvaitsevampaan suuntaan. Edelleen kuitenkin muut kuin heteroseksuaalit kohtaavat paljon ennakkoluuloja ja arvostelua. Jenny Kangasvuo on haastatellut naisia kirjassa *Seksuaalinen ruumis*, jotka ovat huomanneet olevansa kiinnostuneita sekä naisista että miehistä. Tällainen identiteetti koettiin hankalaksi. Joko pitäisi olla lesbo tai hetero. Biseksuaalisuuteen suhtauduttiin epäilevästi. Ympäriällä olevien ihmisten vuoksi oli lokeroitava itsensä johonkin ryhmään. (Kinnunen & Puuronen 2006, 198-214.)

Seksuaalisuuteen liitetään tietynlaista liikekieltä. Motorinen oppiminen on suurelta osin tiedostamatonta, mutta motorisia malleja voidaan hyödyntää myös tietoisesti esittämällä. Liikkuminen tuottaa kulttuurisia merkityksiä, jotka siirtyvät hienomotorisen toiminnan, toiston ja jäljittelyn kautta ihmiseltä ja sukupolvelta toiselle. Ihmisen kyky jäljitellä motorisesti ja siten oppia toisilta rajattomasti mahdollistaa jatkuvan uusintamisen. Jäljittely on kuitenkin sidottu yksilölliseen ruumiiseen ja sen biologisiin reunaehtoihin, taipumuksiin. Myös seksuaaliset merkitykset rakentuvat jäljittelemällä ja toistamalla, mutta ne rakentuvat biologisten reunaehtoisten perustalle. Ihminen jäljittelee koko elämänsä ajan toisten liikkumista pääosin tietämättään. Ihminen myös lukee jatkuvasti toisten ihmisten aikomuksia ja tunteita heidän liikkumisensa perusteella. Tätä kutsutaan kinesteettiseksi empatiaksi. (Kinnunen & Puuronen 2006, 249-259.) Teoreetikko Iris Marion Young esittää, että naisruumiin käyttäytymissäännöt korostavat pieniä liikkeitä, käpertymistä ja oman ruumiin kutistamista ainakin länsimaisessa kulttuurissa. (Kinnunen & Puuronen 2006, 194). Jos liikekieli on sidoksissa kulttuuriin, on tunteiden kehovasteen todettu kuitenkin tutkimusten mukaan olevan universaalia. Nummenmaa, Glerean, Hari ja Hietanen (2014,

645-651) tutkivat tunteiden kehovasteita siten, että osallistujat merkitsivät tietokoneen ruudulla olevaan kuvaan, miten eri tunnetilat vaikuttivat kehon tuntemuksiin. Tutkimukseen osallistui yhteensä yli 700 henkilöä kolmesta maasta; Suomesta, Ruotsista ja Taiwanista. Suomi ja Ruotsi edustivat länsimaista kulttuuria ja Taiwan itämaista kulttuuria. Näin voinee siis olettaa, että liikekieli on opittua, eikä välttämättä ilmaise aina tunteita, vaikka tunteet tuntuvatkin samalla tavalla kehossa kulttuurista huolimatta.

Kuva 1. Tunteiden kehovaste (Nummenmaa ym. 2014, 647).



Kirjassaan *Nainen Puntarissa, Kuinka tehdä minunkaupat itsensä ja kehonsa kanssa?*, Jaana Mirjam Mustavuori pohtii ruumiinkuvaansa ja itsensä hyväksymistä. Hän havahtuu keski-ikäisenä kyseenalaistamaan median tarjoaman tiukan ruumisnormin ja huomaa kehonsa olevan välillä hänelle lähin vihollinen ja terveysuhka, mikä vaatisi muokkaamista. Aiemmin hän kyseli itseltään, miltä minä näytän? Riitänkö? Kelpaanko. Nyt hän kysyy itseltään, miltä minä tunnun? Kuka minä olen? Ja tietääkseen kuka on, ihmisen täytyy olla tietoinen omista tuntemuksistaan ja aistimuksistaan. (Mustavuori 2012, 12-20.)

Hän pohtii, miksi niin moni on epävarma ruumiinsa koosta ja muodosta – miten ruumiillisuus liittyy identiteettiin ja omanarvontuntoon? Kuka määrittelee kuka on suuri tai pieni.

Kuka hyötyy siitä, että vain tietyn kokoiset ja malliset ihmiset ovat hyväksytyjä? Lihavuus määritellään nykyään terveysongelmaksi, mutta täytyy muistaa, että maailmassa elää lukemattomia terveitä ylipainoisia. Terveysteen vaikuttavat kuitenkin lukuisat eri tekijät kuten elämänasenne, itsetuntemus, ihmissuhteet, elämäntilanne, perintötekijät, elinympäristö, elämäntapa, liikuntatottumukset ja kokemus omasta merkityksellisyydestä. Ihmisiä kannattaisi kannustaa kuuntelemaan omaa kehoaan valistuksen sijaan. Keho kertoo hyvin- ja pahoinvoinnistaan, jos sitä pysähdytään kuuntelemaan. Kehollisuus kumpuaa sisäisestä kokemuksesta, siitä miten ihminen kantaa itsensä. Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on, voi olla ruumiin tarkkailun ja elämänhallinnan vastakohta. Itsensä hyväksyminen on äärimmäisen henkilökohtainen eikä aina helppo prosessi. (Mustavuori 2012, 45-56.)

Mustavuori pohtii ruumiinkuvaa näin: Realistinen minäkuva perustuu itsetuntemukseen ja epärealistinen minäkuva taas huhupuheisiin, joita kerromme itsellemme ja annamme muiden kertoa itsellemme itsestämme. Jokainen meistä on ympäristölle, kulttuurille, medialle ja muille ihmisille altis. Ruumiinkuva liittyy minäkuvaan. Jokaisella on käsitys siitä miltä näytämme. Realistinen ruumiinkuva perustuu tosiasioihin ja itsetuntemukseen, myös itsensä hyväksymiseen. Epärealistinen ruumiinkuva syntyy muun muassa vertailemalla omaa ruumista median tuottamiin ruumiinkuviin (Mustavuori 2012, 59.) Timo Klemolan mukaan ruumiinkuva on niiden havaintojen, asentojen ja uskomusten systeemi, jotka liitämme omaan kehoomme. Sillä tarkoitetaan havaintojemme sisäisiä kokemuksia, mielikuvia, uskomuksia ja asenteita, joiden kohde on kunkin oma keho. Kehonkuva voidaan siis jakaa kolmeen eri elementtiin: 1. havaintokokemus omasta kehosta, 2. käsitteellinen ymmärrys omasta kehosta ja kehoista yleensä ja 3. tunneasenne omaa kehoa kohtaan. Kaksi viimeksi mainittua vaativat tietoisuutta omista asenteista ja ajatuksista. (Klemola 2004, 82.)

### **3.4 Häpeä ja syyllisyys**

Seksuaalisuuteen liittyvä häpeä esiintyy yleensä puhuttaessa yhdyntöjen ensimmäisestä kerrasta. Ensimmäistä kertaa pelätään ja jännitetään. Monet tytöt pelkäävät ensimmäisen kerran olevan sähellystä ja toiset olettavat näin olevankin. Kokemattomuudessa pelkona on joutua naurunalaiseksi. Ensimmäiseen kertaan tai myöhemminkin yhdyntöihin saattaa myös liittyä pelko kivusta. Yhdyntäkipu voi aiheuttaa voimakkaita tunteita kuten: häpeää,

vihaa, syyllisyyttä ja turhautuneisuutta Myös omaan kehoon saattaa liittyä häpeän tunteita. Tarja Tolosen tutkimuksessa monet tytöt pystyivät osoittamaan kehostaan häpeän pisteen, jonkin kehonosan koettiin olevan jotenkin vääränlainen tai kummallinen. Suomalaisessa kulttuurissa elää edelleen vahvasti jako hyviin tai huonoihin naisiin. Nettikeskustelussa seksuaalisesti aktiivista naista aletaan helposti leimaamaan huoraksi. Neitsyytensä säästänyttä naista tai tyttöä saatetaan pitää aarteen säilyttäjänä. Toisaalta sekä huorittelu että itsensä säästäminen tosi rakkaudelle saavat yhtäläillä toisenlaistakin kommentointia. Nettikeskusteluissa neuvotellaan ja väitellään sukupuolimoraalista. Mikä on oikeanlaista ja hyväksyttävää seksuaalisuutta ja mikä vääränlaista ja tuomittavaa. Seksuaalisuuden merkitykset vaihtelevat eri kulttuureissa. Pukeutuminen, kehonkieli ja kunnialliset käyttäytymissäännöt voivat olla eri kulttuureissa täysin erilaiset kuin mihin Suomessa on totuttu. (Kinnunen & Puuronen 2006, 102-110.) Hyviin ja huonoihin naisiin jaon lisäksi naiset jaetaan helposti myös antaviin tai ottaviin naisiin. Tyypillisin rooli on antajan rooli, jossa nainen suorittaa yhdynnän ja täyttää vain toisen tarpeet eikä jätä tilaa omille haluille tai tuntemuksille. Nainen on siis objekti eikä subjekti. (Kinnunen & Puuronen 2006, 237-238.)

### 3.5 Fysioterapia

Fysioterapiaa ei ole kovinkaan paljon käytetty seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa hoitokeinona. Pääasiallisesti fysioterapian rooli on näkynyt seksuaalisuuteen liittyen yhdyntäkipuasiakkaiden kohtaamisessa. Timo Klemola kirjoittaa kirjassaan taidon filosofia – filosofian taito, että voimme harjoittaa kehoamme eri tavoin ja eri syistä. Voimme kilpailla, liikkua terveyden vuoksi, ilmaista itseämme liikkumalla esim. tanssimalla tai voimme tutkia itseämme syvemmin (Klemola 2004, 76). Tästä viimeksi mainitusta on mielestäni kyse, kun pohdin fysioterapian roolia (naisen) seksuaalisuudessa. Kehollisen kokemuksen kautta voi etsiä mielen ja kehon harmoniaa, avata kehon sensitiivisyyttä, tuntea kehonsa koko ajan hienovaraisemmin. (Klemola 2004, 76) Idän filosofioissa ihmiseksi kasvussa on tavoitteena kehon ja mielen yhteys tai ykseys. Se on harjoituksen tulos, johon ihmisen on ponnistettava. Monien aasialaisten filosofisten, uskonnollisten ja psykologisten perinteiden päämääränä on harjoittaa kehoa ja mieltä niin, että niiden erilisyys hiljalleen katoaa ja saavutetaan kokemus ykseydestä. Kyse ei ole pelkästään ruumiin ja mielen ykseydestä vaan myös ihmisen ja maailman yhteenkuuluvuudesta (Klemola 2004, 88)

#### 4 SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVÄ KIPU

Seksuaalisuuteen voi liittyä fyysistä kipua. Jos kipua koetaan, sitä koetaan yleensä yhdynnän aikana tai sen jälkeen. Joskus kipu voi estää yhdynnät kokonaan. Kivun syytä voi olla lukuisia, mutta tässä keskitytään ulkosynnyttimien kipuoireyhtymään eli vulvodyniaan. Vulvodynia aiheuttaa ulkosynnyttimien kipua, kirvelyä ja kosketusarkuutta. Haastattelun aiheesta Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuttia.

Vulvodyniaa tutkitaan koko ajan ja sen syytä pyritään selvittämään, mutta tänä päivänä sen uskotaan olevan autoimmuunisairaus. Monet sairastuneista ovat synnyttämättömiä. Joillakin on ollut hiivatulehduksia runsaasti taustalla ja monet ovat aloittaneet hormonaalisen ehkäisyn nuorella iällä. Kipu on sairastuneilla hyvin eriasteista, mutta lähes aina seksuaalisuuteen negatiivisesti vaikuttavaa. Kipupisteitä löytyy sairastuneilta ulkosynnyttimien alueelta tyypillisesti 2-4 kappaletta. Kipupisteet sijaitsevat usein kello 5:n ja 7:n sekä kello 11:sta ja 1:n kohdalla. Asiakas saattaa olla vaivaansa jo todella turhautunut saapuessaan fysioterapiaan. Vaivaa on saatettu vähätellä ja kyseenalaistaa, koska tietoisuus vulvodyniasta on vasta vähitellen lisääntymässä. Kuten myös Tiia-Noora Hokkanen (2013) opinnäytetyössään kirjoittaa ovat sairauden vaikutukset voineet olla minuuteen jopa pahempia kuin itse kipu. Moni sairastunut kokee kehonsa viallisenä ja itsensä epätäydellisenä naisena. (Jernfors, 2015.)

Jernfors (2015) kertoi, että vastaanotolla hän kohtaa naiseuden koko kirjon. Vulvodyniapotilas voi olla taustaltaan ja elämäntarinaltaan hyvin monenlainen. Osa sairastuneista ovat seksuaalisesti kokeneita toiset taas vähemmän kokeneita. Moni koki fysioterapiaan pääsyyn lohduttavana, koska fysioterapian keinoin on monessa eri tutkimuksessa ja kokemuksenkin kautta todettu olevan vulvodyniapotilaiden oireiden helpottamisessa selkeää hyötyä. Stockdale ja Lawson (2014) päivittivät vuonna 2013 vulvodyniaa koskevaa tutkimustietoa ja sielläkin fysioterapian vaikuttavuus todettiin. Lisäksi Suomen lantionpohjan fysioterapeutit ovat laatineet Vulvodynia ulkosynnyttimien kipuoireyhtymä - ohjevihkosen potilaalle ja hänen kumppanilleen, jossa fysioterapian tärkeys tulee myös hyvin esille.

Vulvodyniapotilaan fysioterapiassa edetään tutkimisessa hyvin samankaltaisesti kuin muissakin tuki- ja liikuntaelimestön ongelmissa. Tarkastellaan ryhtiä, lihaskireyksiä ja li-

hasvoimia. Joillakin lantionpohjan lihaksiston tonus voi olla koko ajan koholla. Apuvälineinä tutkimisessa ja harjoittelussa käytetään biopalautehoitoa, jossa potilas näkee näyttöltä lantionpohjanlihastensa toiminnan vaihtelut. Moni potilas toteaa, että tuntee itsensä liian tiukaksi ja on saattanut elää uskossa, että lantionpohjaa täytyy jännittää koko ajan. Toisaalta pelko kivusta aiheuttaa jännittyneisyyttä. Potilaat käyvät vastaanotolla keskimäärin 5-6 kertaa 3-5 kuukauden aikana. Vaihtelevuutta kuitenkin löytyy. Monesti apu löytyy lantionpohjan lihasten rentouttamisen oppimisella. Fysioterapiassa kannustetaan myös löytämään itselle sopiva seksuaalisuuden toteuttamisen muoto. Osaa naisista kannustetaan rohkeasti kokeilemaan yhdyntöjä ja toisia taas rohkaistaan uskaltautumaan kieltäytyä yhdynnöistä, aina ei tarvitse olla valmis kumppanin ehdotuksiin. Fysioterapiassa käsitellään seksuaalisuutta monipuolisesti. Seksuaalisuutta voi toteuttaa myös ilman yhdyntää ja siihen voi käyttää erilaisia apuvälineitä kuten liukuvoiteita tai dilataatiosauvoja. Tärkeintä on opettaa potilasta löytämään itselleen sopiva tapa toteuttaa seksuaalisuutta, ei ole olemassa vain yhtä oikeaa mallia. (Jernfors, 2015).

#### **4.1 Lantionpohjan anatomia**

Lantionpohjan anatomiaa ei ole kaikilta osin vielä tutkimuksissakaan selvitetty. Lantionpohjan anatomia on usein myös käyttäjälleen tuntematonta aluetta, saatikka kumppanille. (Heusala 2005, 18.) Anatomian tuntemus on kuitenkin ehdottoman tärkeää varsinkin silloin jos kokee seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia, esimerkiksi kipua. Anatomian tuntemuksen lisääminen psykoedukaation keinoin on yksi oleellinen osa seksuaalisuuteen liittyvässä fysioterapiassa.

Naisen sukupuolielimiin kuuluvat munasarjat, munanjohtimet, kohtu, emätin ja ulkoiset sukupuolielimet. Naisen ulkoisiin sukupuolielimiin kuuluvat häpykukkula, häpyhuulet, klitoris sekä pienten häpyhuulten takana oleva emättimen eteinen ja siihen avautuvat Bartholinin rauhaset. Ulkoiset sukupuolielimet ovat jokaisella naisella yksilölliset. (Heusala 2005, 18-19.)

Lukemisen helpottamiseksi ja ymmärtämiseksi liitteistä löytyy kuvat ulkoisista sukupuolielimistä ja lantionpohjan lihaksista. (Liite 1)



#### 4.1.1 Ulkoiset sukupuolielimet

Häpykukkula on ihonalaisen rasvapatjan hiukan koholle nostama alue. Rasvakerroksen tehtävänä on luultavasti pehmentää aluetta, jotta miehen ja naisen luiset rakenteet eivät hankaisi toisiaan yhdynnän aikana. Murrosiästä lähtien häpykukkulaa peittää karvoitus, joka jokaisella naisella on täysin omanlainen. Karvoitusta voi olla kolmionmuotoinen, jatkua kohti napaa tai levitä reisien sisäpinnalle. (Heusala 2005, 19; Ullmann 2009, 387)

Isot häpyhuulet vastaavat kehitysopillisesti miehen kiveksiä. Vasemman puolen häpyhuuli on yleensä suurempi kuin oikea. Isot häpyhuulet ovat kaksi rasvakudosta sisältävää ihopaimua, jotka yltävät häpykukkulasta noin 2-3 cm etäisyydelle peräaukosta ja yhtyvät välilihan alueella toisiinsa. Häpyhuulet ovat 7-9 cm pitkät ja 2-4 cm leveät. Hormonitoiminnan lisäksi niiden kokoon vaikuttaa myös naisen kehon rasvan määrä. Isojen häpyhuulten ulkopinnalla on vahva karvoitus ja paljon tali- ja hikirauhasia. Sisäpinnalla hikirauhasia on ulkopintaakin enemmän. Ihon alla on heikosti kehittynyt lihaksinen kerros. Isoja häpyhuulia hermottaa suuri joukko eri hermojen sivuhaaroja. Häpyhuulet aistivat häpykukkulan tavoin parhaiten kosketusta. (Heusala 2005, 19-21; Ullmann 2009, 387.)

Pienet häpyhuulet sijaitsevat isojen häpyhuulien sisäpuolella ja vastaavat kehitysopillisesti miehen peniksen ihoa. Pienet häpyhuulet ovat keskimäärin 5 cm pitkät ja 0,5-1 cm paksut. Pienten häpyhuulten leveys vaihtelee 2-6 cm. Liikakasvusta puhutaan, kun leveys ylittää 4 cm. Liikakasvu voi aiheuttaa paikallista ärtyneisyyttä ja epämukavuutta esimerkiksi liikkeessä ja vaikeuttaa hygienian hoitoa. Pienissä häpyhuulissa ei ole karvoitusta. Pienet häpyhuulet eivät sisällä rasvaa ja ovat siksi pienemmät kuin suuret häpyhuulet. Pienet häpyhuulet ja naisen rinnat ovat vartalon ainoat alueet, joissa on paljon talirauhasia ilman karvatuppia. Pienten häpyhuulien takana oleva eteinen muodostaa emättimen aukon ulomman osan. Emättimen lisäksi siihen avautuu virtsaputki ja sen vieressä oleva Skenen ja Bartholinin rauhaset. Emättimen eteinen on aina hiukan kostea. Emättimen eteisestä puuttuu lähes kokonaan kosketusta aistiva hermotus. (Heusala 2005, 21-2; Ullmann 2009, 387.)

Immenkalvo on ohut kalvomainen rakenne. Sen muoto, paksuus, venyvyys ja aukon koko vaihtelevat naisen iän ja elämäkokemusten mukaan. Yleensä kalvo repeää yhdynnän,

itsetyydytyksen tai tamponin asentamisen jälkeen. Harvinaisissa tapauksissa kalvo ei yhdynnän aikana repeäkään, vaan venyy ja tekee yhdynnän kivuliaaksi. Immenkalvon tehtävää ei tiedetä. (Heusala 2005, 22-23; Ullmann 2009, 387.)

Klitoris on muodostunut samanlaisesta paisuvaiskudoksesta kuin siitin. Klitoriksen näkyvin osa on terska. Terska sijaitsee pienten häpyhuulten yläosan risteyskohdassa. Terskan peittää esinahka, jota kutsutaan myös hupuksi. Hupun tehtävänä on suojella klitoriksen herkkää päätä ulkoiselta ärsytykseltä sekä bakteeritartunnoilta. Klitoriksen huppu on hyvin hermotettu ja siksikin erogeinen alue. Terskan pituus on keskimäärin 5,1 mm ja leveimmästä kohdasta mitattuna 3,4 mm leveä. Terskasta alkaa klitoriksen runko. Klitoriksen rungon ympärillä risteilee hyvin laaja hermojen verkosto. Klitorista hermottaakin kolme eri hermoa, häpyhermo, lantiohermo ja alavatsahermo. Klitoris on myös erittäin hyvin yhteydessä selkäyttimeen (segmentit T12-S4) ja keskushermostoon. Klitoriksen haarojen yläpinnalla kulkee klitoriksen selänpuoleinen hermo ja haarojen alapinnan myötäisesti kulkee välilihahermo. Klitoris on ihmiskehon herkin alue, klitoriksessa arvioidaan olevan 8000 hermopäätettä. Klitoriksen rungon paisuvaisten pituus vaihtelee 2-4 senttimetriin. Pienten häpyhuulten, klitoriksen rungon ja haarojen välisen alueen täyttää osittain tai kokonaan eteispaisuvaiset, jotka ovat pituudeltaan 3-7 cm. Naisen ollessa seksuaalisesti kiihottunut, klitorikseen virtaavan veren määrä lisääntyy ja saa aikaan klitoriksen paisumisen. Klitoriksen paisuvaiskudosten sisäinen verenpaine kasvaa vain kaksinkertaiseksi, kun miehellä peniksen verenpaine kasvaa 10-15 kertaiseksi. Erektion aikana klitoriksen terska tulee esiin huppunsa alta ja on näin valmiimpi ottamaan vastaan sensorisia ärsykeitä. Myös emättimen pituus lisääntyy ja sen seinämät jäykistyvät yhdynnän helpottumiseksi. Klitoriksen stimulaatio saattaa lisätä emättimen seinämistä tihkuvan nesteen erittymistä sekä emättimen verentungosta. Naisen erektiolla on siten yhteys naisen kokemaan mielihyvään. (Heusala 2005, 27-33; Ullmann 2009, 387.)

Bartholinin rauhaset avautuvat emättimen eteiseen kello 8:n ja 4:n kohdalla. Nämä rauhaset erittävät hiukan kirkasta nestettä naisen kiihottuessa ja emättimen ollessa jo kostunut. Skenen rauhaset vastaavat miehen eturauhasta. Skenen rauhaset erittävät nestettä naisen orgasmin aikana. (Heusala 2005, 33-34.)

#### **4.1.2 Emätin, kohdunkaula, kohtu, munanjohtimet ja munasarjat**

Naisen virtsaputki kulkee lähellä emättimen seinää. Se on pituudeltaan 3,5-5 cm pitkä.

Emätin muodostaa alemman osan synnytyskanavaa ja on naisen yhdyntäelin. Emätin yhdistää ulkoisia synnytyselimiä ja kohtua ja sen seinämät ovat yleensä litistyneenä toisiinsa. Emättimen seinämä on kolmikerroksinen ja 2-3 mm paksu. Sisimpänä on monikerroksinen limakalvoa verhoava levyepiteeli. Limakalvolla ei esiinny lainkaan rauhasia, vaan emättimen kostuminen naisen kiihottuessa syntyy limakalvon alaisesta turpeasta laskimopunoksesta tihkuvasta kudosteesta. Keskimäinen kerros emättimessä on joustavaa sidekudosta ja ulommaisena on lihaskerros. Nämä lihakset eivät ole tahdonalaisia. Emättimen pituus vaihtelee yksilöllisesti, mutta etuseinä on 1,5-2 cm lyhyempi kuin takaseinä. Takaseinän pituudeksi ilmoitetaan lähteestä riippuen 8-14 cm. Emätin on hapan (pH 4-5), koska se toimii eräänlaisena sulkuna bakteerien etenemiselle sisäisiin sukupuolielimiin. (Heusala 2005, 35-37; Ullmann 2009, 387.)

Kohdunkaula on n. 3 cm pitkä ja leveimmillään 7-8 mm oleva kohdun alempi osa. Kohdunkaulan kanavassa limakalvoilla on runsaasti limarauhasia. Limakalvo muuttaa muotoaan naisen kuukautiskierron mukaan mahdollistaen raskaaksi tulon tai vaikeuttaen sitä. Synnytyksen aikana kohdunkaulan kanava venyy, mahdollistaen lapsen syntymän. (Heusala 2005, 38-39; Ullmann 2009, 397.)

Kohtu on 50-100g painava lihaksikas elin. Se on ihmisen suurin sileä lihas. Lisääntymiskykyisen naisen kohtu on 6-9 cm pitkä. Kohtu voi olla eteen- tai taaksepäin taikka sivuille kallistunut. Se voi olla myös pystysuorassa. Kohdun edessä sijaitsee virtsarakko, takana paksu- ja peräsuoli. Kohdun sisäpinnalla oleva limakalvo (endometrium) on paksu ja sisältää runsaasti rauhasia sekä verisuonia. Limakalvo käy läpi monia muutoksia kuukautiskierron aikana ja osa siitä poistuu kuukautisten yhteydessä. Limakalvon muutokset ovat estrogeeni-vaikutuksen alaisia. (Heusala 2005, 39-40, Ullmann 2009, 387.)

Munanjohtimet ovat 10-14 cm pitkät lihasseinäiset putket. Putket avautuvat molemmilta puolilta kohdun ontelon yläosukseen. Munanjohtimien limakalvolla on värekarvoja, jotka avustavat ovuloituneen munasolun liikkumista yhdessä lihaskerroksen aaltomaisen liikkeen avulla. (Heusala 2005, 40; Ullmann 2009, 387.)

Munasarjat ovat naisen sukupuolirauhaset. Niiden koko ja rakenne vaihtelee kuukautiskierron ja naisen iän mukaan. Munasarjat tuottavat munasolut ja raskauteen liittyvät hormonit. (Heusala 2005, 41-42; Ullmann 2009, 387.)

### 4.1.3 Lantionpohjan lihakset

Lantionpohja muodostuu lantion välipohjasta sekä virtsa- ja sukupuolielimiä ympäröivästä lihaslevystä. Lantion välipohja koostuu peräaukon kohottajalihaksesta (m. levator ani) sekä häntäluulihaksesta (m. coccygeus). Lihaslevystä voidaan jakaa pinnalliseen ja syvään kerrokseen. Lihaslevyssä lihaksina ovat peräaukon ulompi sulkijalihas (m. sphincter ani externus), paisuvaislihas (m. bulbospongiosus), istuinluu-paisuvaislihas (m. ischiocavernosus), välilihan pinnallinen poikittaislihas (m. transversus perinei superficialis), välilihan syvä poikittaislihas (m. transversus perinei profundus) sekä virtsaputken ja emättimen sulkijalihas (m. sphincter urethrovaginalis). (Heusala 2005, 43-45; Ullmann 2009, 390.)

Seksuaalisen nautinnon ja yhdynnän onnistumisen kannalta lantionpohjan lihasten oikean aikainen käyttö on tärkeää. Lantionpohjan lihaksia voidaan harjoittaa samaan tapaan kuin muitakin lihaksia. Perusvoimaharjoituksissa huomioidaan sekä nopeat että hitaat lihasäikeet. Harjoitukset sisältävät maksimi-, kestävyys- ja nopeusvoimaharjoituksia. Potilaalle voidaan ohjata myös yleisrentoutusta sekä ohjata rentoutusharjoituksia kuulan tai sauvan avulla. (Suomen lantionpohjan fysioterapeutit. Tulostettavia ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamiseen. Perusohje naisille.)

Taulukko 9. Lantionpohjan lihakset ja niiden tehtävät. (Heusala 2005, 43-45.)

|   |
|---|
| Peräaukon kohottajalihas: Voidaan jaotella kolmeen osaan (kts. liite 1. )Kohottaa peräaukkoa ja emättimen aluetta. Lantion seudun elimien kannattelussa erittäin tärkeässä tehtävässä |
| Häntäluulihäs: Tukee lantion sisäelimiä peräaukon kohottajalihaksen kanssa  |
| Peräaukon ulompi sulkijalihas: Tämä peräaukon ympärillä oleva lihas sulkee peräaukon ja vahvistaa peräaukon sekä emättimen välillä olevaa heikkoa kohtaa eli välilihan keskilinjaa    |
| Paisuvaislihas: Lihas supistaa emätintä, tyhjentää virtsaputkea sekä avustaa häpykielen jäykistymisessä painamalla syvää takimmaista laskimoa   |
| Istuinluu-paisuvaislihas: Lihas avustaa paisuvaslihaksen kanssa klitoriksen jäykistymistä painaen klitoriksen haaraa ja estäen laskimoveren paluuta                                   |
| Välilihan pinnallinen poikittaislihas: Tätä lihasta ei kaikilta välttämättä löydy. Lihas vahvistaa välilihan keskialuetta   |
| Välilihan syvä poikittaislihas: Lihas vahvistaa lantionpohjan etuosaa   |
| Virtsaputken ja emättimen sulkijalihas: Lihas supistaa virtsaputken ja emättimen suuta sekä sulkee virtsaputken suun  |

#### 4.1.4 G-piste, U-piste, AFE-alue ja Cul-de-sac

G-pisteen olemassa olosta on kiistelty jo pitkään. Tutkijat ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että emättimen etuseinä on erogeinen alue. G-pisteen hermotus tulee lantionhermon kautta, toisin kuin klitoriksen hermotus taas häpyhermosta. Jotkut naiset kokevat G-pisteen stimuloinnin erittäin miellyttävänä, toiset taas eivät. Jotkut kokivat eroa klitorisorgasmin ja G-pisteorgasmin välillä, toiset taas eivät. Naisen täytyy olla kiihottunut, jotta alue tuottaa miellyttäviä tuntemuksia. G-pisteen hermotus on huomattavasti vähäisempi kuin klitoriksen, mutta joillakin naisilla klitoriksen tuntoherkkyys voi olla laskeutunut, jolloin G-pisteen tuottama mielihyvä vahvistuu. G-pisteen voi löytää istuen tai seis-  
ten emättimen etuseinästä. Osalla alue voi olla niin pieni, ettei sitä huomaa. (Heusala 2005, 46-50.)

U- piste on virtsaputken ja emättimen aukon välisellä alueella. Nainen löytää U-pisteen ulkoisen alueen levittämällä sisempiä häpyhuulia ja vetämällä klitorista taaksepäin. U-  
piste muodostaa virtsaputken suun alapuolelle syvän poukaman, ja alueen alempi reuna

muodostaa emättimen aukon yläreunan. On hyvä huomata, että alueen stimulointi sormella tuottaa ikävää ärsytystä, jos alue ei ole kunnolla liukas. U-piste vetäytyy peniksen työntyessä emättimeen ja vastaavasti peniksen vetäytyessä emättimestä tulee U-piste esille. Se siis liikkuu työntöjen mukana. Tämän tapahtuman vaikutus naisen mielihyvän kokemukseen on vielä epäselvää. (Heusala 2005, 51-54.)

AFE- aluetta on tutkittu vasta vähän, mutta viitteitä sen erogeenisuudesta antavat naisten kokemukset ja tieto siitä, että juuri tuolla alueella on emättimen ja virtsaputken välillä paljon hermosäikeitä. AFE – alue sijaitsee kohdunkaulan ja emättimen muodostaman etummaisena pohjukan kohdalla. (Heusala 2005, 54.)

Cul-de-Sacin alue, jota voisi kutsua myös PFE-alueeksi on myös vähän tutkittu, mutta erogeeniseksi havaittu alue. PFE – alue sijaitsee emättimen pohjukassa ja sisältää runsaasti hermosäikeitä. (Heusala 2005, 55-56.)

## **4.2 Seksin apuvälineet**

Tiia-Noora Hokkanen (2013) on tutkinut opinnäytetyössään miten paljon erilaisia seksuaaliterveyden apuvälineitä käytetään vulvodyniapotilaan fysioterapiassa. Hokkanen on laatinut opinnäytetyönsä tuotoksena seksin apuvälineet oppaan jota hyödynnettiin YTHS:n seksuaaliryhmän ohjauksessa. Seksuaalisuus yhdistetään helposti yhdyntään, mutta varsinkin yhdyntäkipupotilaan kohdalla olisi hyvä päästä pois yhdyntäkeskeisyydestä. (Hokkanen 2013, 15.) Liuku- ja hyväilyvoiteista olisi hyvä kertoa kaikille seksuaalineuvontaa kaipaaville. Neuvontaa tulisi antaa niin, että kosteutta ei nähtäisi ongelmana, vaan liuku- ja hyväilyvoiteet nähtäisiin limakalvoja suojaavana sekä leikinomaisuutta ja mielihyvää tuovina elementteinä. Hieromasauvoja voi käyttää moneen tarkoitukseen, itsetyydytykseen tai lantionpohjan lihaksiston venyttämiseen, jolloin käytetään termiä dilataatiosauva. (Hokkanen 2013, 31.)

## 5 NAISOPISKELIJOIDEN SEKSUAALISUUS

Korkeakouluopiskelijoille tehdään säännöllisesti terveystutkimus, jonka pohjalta arvioidaan palvelun tarvetta ja tarjontaa. Viimeisin terveystutkimus on vuodelta 2012, jossa todettiin, että kaikista yliopisto-opiskelijanaisista seksuaalisuuden kokivat todella ongelmalliseksi tai selvästi ongelmalliseksi 11,4 %. (Kunttu & Pesonen 2012, 168).

Sama prosenttiluku vuonna 2008 oli 10,2 %. (Kunttu & Huttunen 2008, 133.) Ikäryhmä, missä ongelma erityisesti korostui oli 25-29 vuotiaat opiskelijat, joista seksuaalisuuden koki todella tai selvästi ongelmaksi yhteensä 15,1 %. (Kunttu & Pesonen 2012, 168).

Vuonna 2008 vastaava prosenttiluku oli 10,5 %. (Kunttu & Huttunen 2008, 133).

Tämän tutkimustiedon perusteella on perusteltua vastata ryhmämuotoisella palvelulla opiskelijoiden tarpeisiin. Tyypillisimpiä seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia opiskelijanaisilla on yhdyntäkivut tai itseä häiritsevä seksuaalinen kokemattomuus. Moni kokee kehonsa liian isoksi tai jollakin tapaa huonoksi, eli monilla on myös ongelmia itsensä hyväksymisessä ja kehonkuvassa. (Tossavainen, M. 2015.)

Merianos, King ja Vidourek (2013) tutkivat onko kehonkuvan tyytyväisyydellä ja riskialttiilla seksuaalisella käyttäytymisellä (seksuaalinen kanssakäyminen alkoholien alaisena, huumeiden alaisena tai ilman kondomia) yhteyttä toisiinsa. Tutkimus tehtiin Midwesternin yliopistolla, johon osallistui 465 opiskelijaa, naisia (64,9 %) ja miehiä (35,1%). Aiemmin on todettu, että henkilöt, jotka ovat tyytymättömiä kehonkuvaansa, eivät ole yhtä itsevarmoja ja halukkaita seksuaaliseen kanssakäymiseen kuin kehonkuvaansa tyytyväiset henkilöt ja ovat alttiita riskialttiille käyttäytymiselle. Tutkituista 53,8 % oli alhainen tyytyväisyys kehoonsa. 79 % osallistujista olivat kokeneet yhdynnän. Tutkimus ei suoraan osoittanut yhteyttä siihen, että henkilöt, jotka ovat tyytymättömiä kehonkuvaansa, käyttäytyisivät riskialttiimmin. Se mitä tutkimus osoitti, oli se, että iso osa tämän yliopiston opiskelijoista olivat tyytymättömiä kehonkuvaansa ja riskialtista käyttäytymistä esiintyi paljon. 41% yhdynnän kokeneista osallistujista oli harrastanut ns. yhden yön juttuja, 76 % yhdynnän kokeneista osallistujista oli ollut seksuaalisen toiminnan aikana alkoholien alaisena. 21% oli ollut seksuaalisessa toiminnassa huumeiden alaisena. 41 % ilmoitti jättäneensä kondomin käyttämättä.

## 6 KOKONAISEKSI - RYHMÄ

Ajatus seksuaalisuutta käsittelevään ryhmään nousi esille jouluna 2014, kun työpaikkani psykologi ehdotti tällaisen ryhmän pilotoimista yhteistyössä hänen kanssaan. Psykologi on myös seksuaaliterapeutti ja tehnyt asian tiimoilta pitkään töitä. Kevään 2015 aikana opiskeluihin liittyen ryhdyin tutustumaan aiheeseen. Sisältö ryhmätapaamisten teemoihin syntyi pitkälti psykologin kokemuksen pohjalta, mutta tukivat minunkin sen hetken ajatuksia aiheesta. Jo keväällä päätimme, että ryhmä kokoontuisi kuusi kertaa, koska se olisi osallistujille kohtuullinen aika sitoutua ja tässä ajassa kaikki suunnitellut osa-alueet ehdittäisiin käsittelemään. Kokoontumisajaksi päätettiin 1 tunti 45 minuuttia. Ryhmä koontui tiistai iltapäivisin klo14.15–16.00 alkaen 6.10.2015 kerran viikossa.

Ryhmälle koettiin olevan tarvetta, koska yli 10 % opiskelijanaisista kokee seksuaalisuuden ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat todella ongelmalliseksi. Psykologi haastatteli osallistujat kevään ja alkusyksyn aikana. Ryhmään ilmoittautui kaikkiaan 11 naista. Seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat ovat monenlaisia. Seksuaalisista ongelmista kärsivät ovat ryhmänä hyvin heterogeeninen. Joku voi olla kaiken kokenut, joku taas täysin kokematon. Taustalla kaikilla osallistujilla on kuitenkin tunne siitä, etteivät kelpaa sellaisena kuin ovat. Pitäisi olla aina jotain enemmän tai vähemmän.

Teemat, jotka nousivat suunnittelumme pohjalta, olivat opiskelijoiden seksuaalisuus, seksuaalisuuden kehittyminen, kipu ja lantionpohjan anatomia sekä ruumiinkuva ja media. Keväällä suunnittelin joitakin harjoituksia lyhyen yhteistapaamisen jälkeen. Kesän aikana lisääntyneen teorian tiedon ja tiedonhakuprosessin jälkeen tein vielä tarkemman suunnitelman ryhmän sisällöstä. Hakusanalla seksuaalisuus ja fysioterapia ei löytynyt yhtään tutkimusta. Kun laajensin hakua fysioterapia ja ruumiinkuva (body image), fysioterapia ja itseluottamus (self esteem), fysioterapia ja kehotietoisuus (body awareness), löytyi tutkimuksia jonkin verran, joista valitsin tätä ryhmää parhaiten palvelevat lähestymismuodot.

Teoriaosuuteen tutustumisen jälkeen, oli selvää, että ei ole olemassa yhtä oikeaa seksuaalisuuden toteuttamisen tapaa, minkälaisen kuvan helposti saa mediaa seuraamalla. Tässä ryhmässä fysioterapeuttisilla harjoitteilla on tavoitteena ohjata osallistujaa oppimaan enemmän itsestään ja opettaa kuinka oppia kuuntelemaan itseään paremmin. Ruumiinkuva - asia on seksuaalisuuteen liittyen mielenkiintoinen, koska emme voi irrottautua, ainakaan kovin helposti, aikamme kauneusihanteista. Tältä osin osallistujia autetaan



tiedostamaan omaa ruumiinkuvaansa realistisemmin erilaisissa tilanteissa ja ymmärtämään ruumiinkuvan olevan jatkuvassa muutoksessa, suhteessa muihin, ympäristöön ja omiin ajatuksiin.

Ryhmässä fysioterapian olisi tarkoitus opastaa osallistujat kehollisesti kohtaamaan itsensä sellaisina kuin ovat. Länsimaisessa kulttuurissa olemme helposti ulkoa-ohjautuvia ja tieto on ikään kuin ulkopuolellamme ja nojaamme tutkimustuloksiin. Jos esimerkiksi tutkimuksessa on todettu pariskuntien harrastavan seksuaalista toimintaa keskimäärin kahdesti viikossa, eikä se omalla kohdalla toteudu, on vika lukijassa eikä tutkimuksessa. Helposti unohtuu, millaisia olemme ja mitä haluamme, lukiessamme, miten asiat keskimäärin tapahtuvat tai toimivat.

Ryhmän harjoitteiden tavoite on antaa osallistujalle luottamusta ja lupa tutustua itseensä, omiin tarpeisiinsa ja haluihinsa. Jokainen ryhmäläinen hyväksytään sellaisena kuin on. Psykoedukaation avulla pyritään normalisoimaan osallistujien kokemuksia ja tunteita. Lisäksi anatomisilla ja ryhtiharjoitteilla pyritään opettamaan osallistujia tunnistamaan paremmin itsensä ja ymmärtämään itseään paremmin.

## **6.1 Yhteistyö**

Olimme jo aikaisemmin tehneet yhteistyötä psykologin kanssa ryhmänohjauksessa, mutta emme näin intensiivisesti. Suunnittelu onnistui helposti ja vaivattomasti ja jaoimme ajatukset ryhmän tavoitteista ja sisällöistä. Annoin vastuun ryhmän kokoamisesta psykologille jo senkin vuoksi, koska palasin työpaikalleni vasta syksyllä. Osallistujien haastattelussa luotin myös psykologin ammattitaitoon, koska hän luontevalla tavalla tapaa asiakkaita seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa vastaanotollaan.

Ryhmäkertoja pohtiessa aikataulutuksen erilaisten harjoitteiden välillä tuntui helpolta, mutta todellisuudessa aikataulutuksen oli hyvin haasteellista. Suunnitelmat muuttuivat välillä hyvinkin paljon, koska suunniteltu aika ei vain riittänyt. Oli hyvin vaikea arvioida kuinka kauan kukin harjoitus ja harjoitusten purku veisi aikaa. Täsmensimme ryhmäkertojen sisältöä aina ennen ryhmän tapaamista, mutta silti aikataulun pitäminen oli hankalaa. Joillakin kerroilla harjoitusten purkuun ei jäänyt tarpeeksi aikaa, mikä taas olisi ollut osallis-

tujien kannalta ehdottoman tärkeää. Huomasin myös, että jatkossa vastaavanlaisen ryhmän toteutuessa, aion osallistua haastattelutilanteisiin, koska pystyisin näin esittelemään fysioterapian näkökulmaa ja haastatella myös osallistujia fysioterapeuttisin kysymyksin.

Aikataulujen pitäminen oli yhteistyössä kaikkein haasteellisinta, koska ryhmä toteutui ensimmäistä kertaa eikä kumpikaan täysin osannut arvioida oman osuutensa kestoja. Tämä johti myös tietynlaisen ”jämykkyyden” puuttumiseen, minkä itse koen tärkeänä ryhmän ohjaamisessa. Ryhmäläisten olisi hyvä tietää, mitä milloinkin tehdään ja saada selkeät ohjeet. Uskon, että ryhmädynamiikka kärsi tästä ajankäytön ongelmasta.

Emme olleet myöskään sopineet ryhmään osallistujien kriteereistä, muuta kuin sen, että traumaattisia kokemuksia osallistujilla ei saisi olla. Osallistujia oli yhteensä 11, mutta millään kerralla kaikki eivät olleet paikalla yhtä aikaa. Ryhmäytymisen kannalta tämä on kovin hankalaa ja koen, että ryhmäytyminen jäi hieman vajaaksi. Käsitelty aihe on myös hyvin herkkä, jolloin ryhmäytyminen olisi ollut ehdottoman tärkeää luottamuksen saavuttamiseksi.

Kaiken kaikkiaan yhteistyö onnistui kuitenkin hyvin. Olemme ohjaajina eri-ikäisiä ja erilaisia, mikä oli mielestäni arvokasta ryhmän ohjaamisessa. Psykologi oli aiheeseen perehtynyt jo pitkään työnsäkin puolesta, minä itse tämän kehittämistyön ja oman elämän kokemuksen perusteella.

## 6.2 Ryhmän toteutus

Ensimmäisen kerran ryhmätapaamisella osallistujat vastasivat tietoisien läsnäolon kyselyyn (FFMQ), jonka on todettu luotettavasti testaavan läsnäolokykyä. (Baer ym. 2008.) Ensimmäisellä kerralla osallistujat ohjattiin tutustumaan tilaan, omaan liikkeeseen, toisenlaiseen liikkeeseen ja tutustumaan kehollisesti toisiinsa lisänä ääntään käyttäen. Tutkimuksissa on todettu, että tai-chi harjoitteet olivat joissakin tutkimuksissa lisänneet itsetuntemusta, rentoutumiskykyä ja nostaneet mielialaa (Wang ym. 2009.) Koen, että ensimmäisen kerran harjoitteet voidaan rinnastaa tämän tyyppisiin harjoitteisiin, koska niissä ohjataan itsensä kuunteluun, liikkeen ja tilan tiedostamiseen. Lisäksi ensimmäisellä kerralla oli tarkoitus saada osallistujat ryhmäytymään, joten harjoitteet kannustivat myös toisen kohtaamiseen. Ryhmässä tehtiin myös mielikuva harjoite, minkälainen on seksuaalinen nainen, jossa osallistujat pääsivät miettimään omia uskomuksiaan seksuaaliseen

naiseen liittyen. Lisäksi tutustuttiin opiskelijoiden seksuaalisuuteen tilastotiedon valossa. Ryhmäläiset saivat kuulla myös ryhmän säännöt ja kerrottiin mahdollisuudesta jättää jokaisella kerralla kirjallisia kysymyksiä siihen varattuun kysymyslaatikkoon.

Toisella ryhmätapaamisella perehdyttiin seksuaalisuuden kehittymiseen porrasmallin avulla. Tätä voi kutsua psykoedukaatioksi, kun ryhmäläiset pohtivat omaa seksuaalista kehittymistään ja jakoivat siitä toisten ryhmäläisten kanssa sen verran kuin halusivat. Tarkoituksena oli normalisoida ja auttaa ymmärtämään, että kaikki kehittyvät omaan tahtiinsa. Lopuksi oli ruumiinkuva ja ruumiintuntemusharjoitus. Osallistujat käyttivät peiliä hyödykseen, missä kohdattiin oma keho omalla katseella. Lisäksi ryhmäläiset laittoivat omat lapsuuden ajan kuvat seinälle, jotka ohjauksen avulla neuvottiin ikään kuin seuraamaan ryhmäläisiä nyt liikkuvina ja sellaisina kuin nyt ovat. Tilassa soitettiin ryhmäläisten valitsemaa musiikkia ja neuvottiin liikkumaan omaa kehoa kuunnellen. Ohjauksessa neuvottiin kiinnittämään huomiota musiikin vaikutukseen, omaan hengitykseen ja oman kehon tarpeisiin. Kohtaamaan itsensä sellaisena kuin nyt on. Harjoituksen aikana oli sekä ohjattua että vapaata liikettä. Ohjatun liikkeen aikana oli tarkoitus saada kokemus tilan tunnusta. Lisäksi oman kuvan tuijotuksella oli tarkoitus saada yhteyden kokemus itseen ja muihin. Toisella tapaamisella osallistujat saivat kotitehtäväksi tuoda mukanaan seuraavalle tapaamiselle jonkin seksuaalisuutta tai naiseutta kuvaavan esineen, runon tai kuvan.

Kolmannella ryhmätapaamisella käsiteltiin aihetta henkinen ja fyysinen kipu. Fyysistä kipua voi olla monenlaista, mutta tässä työssä perehdyttiin erityisesti yhdyntäkipuun, mitä esiintyy erityisesti vulvodyniassa. Vulvodyniasta on koko ajan enemmän ja enemmän tutkimustietoa ja fysioterapian merkitys lienee jo ilmeistä. Tällä kerralla perehdyttiin lantionpohjan anatomiaan, mitä lihaksia lantionpohjasta löytyy ja kuinka jännittää ja rentouttaa lantionpohjan lihaksia. Koska ryhmässä ei ollut mahdollista, eikä muutenkaan työpaikkani puitteissa ole mahdollista käyttää EMG:tä, eli biopalaute laitetta tehtiin rentoutumisharjoitukset yleisellä tasolla. EMG-laitetta hyödyntämällä voisi harjoitella paikallisesti lantionpohjan lihasten rentouttamista, mikä saattaa olla vaikeutunut yhdyntäkipua kokeneilla. Ryhmäläisiä kannustettiin tutustumaan itseensä omassa rauhassa kotona, sekä lantionpohjan anatomiaan että erogeenisiin alueisiin. Tätä varten hyödynnettiin kirjallisuudessa vastaan tulleita kuvallisia ja kirjallisia ohjeita, kuinka voi tutustua omaan kehoonsa ja siitä nauttimiseen. Ohjeet oli tarkoitettu itselle sekä mahdolliselle kumppanille. Lisäksi kerrottiin seksivälineiden käytöstä ja niiden käytöstä annettiin kirjalliset ohjeet.

Lopuksi tarkoituksena oli pitää rentoutumispiiri, missä ryhmäläiset olisivat päässeet kokeilemaan useampaa eri rentoutumistapaa. Ajan puutteen vuoksi rentoutumisohjaus jäi vain yhteen rentoutumisharjoitteluun.

Neljännellä ryhmätapaamisella käsiteltiin ruumiinkuvaa ja mediaa. Ohjaukseen alkoi BISS kyselyllä (Body Image State Scale) (Liite 2), jonka jälkeen tutustuttiin photoshop-paukseen ja median tapaan toimia. Scarpa, Nart, Gobbi ja Carraro (2011) olivat tutkineet, kuinka tunnin kestävä ryhtiin vaikuttavat harjoitteet paransivat osallistujien kehonkuvaa positiivisemmaksi. Tutkimuksessa oli käytetty BISS- kysely lomaketta (Body Image States Scale), jonka on todettu Cashin ym. (2002) tutkimuksessa mittavaan luotettavasti kehonkuvan muutoksia. Ruumiinkuvaa käsiteltiin moninaisesti ruumiinkuva aiheisella harjoituspiirillä. Ryhmäläiset kiersivät pareittain eri pisteitä, missä kussakin ruumiinkuvaa lähestyttiin eri näkökulmasta. Yhdessä pisteessä tutustuttiin voimauttavaan valokuvaukseen Maailman ihanin tyttö kirjan avulla. (Savolainen, 2008) Yhdessä pisteessä oli esillä käsittelemättömiä kuvia nuorista normaalipainoisista naisista. Yhdessä pisteessä katsottiin peilistä omaa kuvaa, kuten katsoisi ystäväänsä ja samalla tutustuttiin omaan kehoon ja hengitykseen ryhtiharjoituksella. Yhdessä pisteessä sai arvioida esineen kokoa ja omaa kokoaan. Yhdessä pisteessä heräteltiin ajatusta sisäisestä kekokokemuksesta artikkelin lukemisen avulla. Lopuksi ryhmäläiset arvioivat taas kehonkuvaansa samaisella BISS-kyselyllä. Kotitehtäväksi ohjattiin kohtaamaan vastakkaista sukupuolta oleva henkilö ja tiedostamaan oma asentonsa ja liikehdintänsä.

Viidennellä kerralla käytiin naiseutta ja kehonkuvaa käsittelevässä näyttelyssä Sara Hildenin taidemuseossa. Näyttelyn nimi oli Aseina huulipuna ja kyyneleet? Lopuksi keskusteltiin näyttelyyn liittyen kahvittelun merkeissä. Jokainen sai kertoa teoksesta, jonka koki merkityksellisenä. Käynnin tarkoituksena oli syventää osallistujien ruumiinkuvakokemusta.

Kuudennella eli viimeisellä kerralla käsiteltiin kysymyslaatikkoon laitettuja kysymyksiä pienryhmissä. Ryhmäläiset palauttelivat mieliin kehonkuvakerran ajatuksia ja pohdittiin harjoitusten vaikutusta kullekin. Osallistujat vastasivat YTHS:n yleiseen palautekyselyyn ryhmistä. Tämän jälkeen tehtiin liikeharjoitus muusikin soidessa taustalla. Jokainen aloitti liikkeen omassa rauhassa kävellen tai muulla haluamallaan tavalla. Harjoitus eteni siten, että omaa liikettä laajennettiin, kokeiltiin omia rajoja. Mikä tuntuu ikävältä, mikä

tutulta. Lopuksi kohdattiin toinen liikkeen avulla, matkittiin toisen liikettä tai tehtiin yhteistä liikettä tai pidettiin oma liike, mihin toinen lähti mukaan. Oli mahdollisuus kokeilla erilaisia rooleja sanattomasti. Harjoituksesta sai mennä syrjään jos halusi, kokeilla miltä se tuntui. Tutustuttiin omiin reaktioihin harjoituksen aikana kaikki reaktiot hyväksyen. Lopuksi ohjattiin lyhyt rentoutus runoa lukien.

Koska kiire oli läsnä jokaisella ohjaukerralla, sovittiin ryhmän kanssa, että pidetään vielä ylimääräinen ohjaukerta kuukauden päästä viimeisestä sovitusta kerrasta. Tätä ylimääräistä ohjaukerta ei kirjata tähän työhön. Viimeisellä ohjaukerralla oli tarkoitus koota ohjaukertojen anti niin sanotulla aarrekartta harjoituksella, jossa ryhmäläiset valitsevat kortteja lapsuuteen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen liittyen. Viimeisellä kerralla ryhmäläisten oli tarkoitus vastata myös ensimmäisen kerran läsnäolokykyä kartoittavaan kyselyyn.

### **6.3 Kokemukset ryhmän ohjaamisesta**

Koska tällaista psykologin ja fysioterapeutin yhteistyössä ohjaamaa ryhmää ei ole aiemmin ilmeisesti missään toteutettu, ei kaikkiiin harjoituksiin löytynyt luonnollisestikaan tutkittua tietoa. Ryhmää ohjatessa oli mietittävä harjoitusten sisältöä omien kokemusten ja ajattelun pohjalta. Ryhmä oli hyvin heterogeeninen ja siksi ohjaaminen oli mielestäni hyvin haastavaa. Ohjauksen sanoitus siten, että kaikki tulevat huomioiduiksi oli todella haastavaa. Lisäksi piti olla tarkkana, etteivät harjoitukset tai jaettava materiaali ollut kellekään liian hätkähdyttävää. 11 ryhmäläisestä yksi lopetti käynnit kesken. Kuitenkin 11 ryhmäläisestä vain kolme osallistujaa oli paikalla jokaisella ohjaukerralla. Tämä oli kuitenkin psykologin tiedossa jo ennen ryhmän aloitusta. Suunnittelemattomia poissaoloja lisäsi osallistujien sairastumiset tai muuttuneet elämäntilanteet.

Ryhmän harjoitteiden valinta tuntui aluksi helpolta, mutta ohjausten edetessä usko omiin taitoihin oli välillä koetuksella. Huomasin, että haastattelutilanteisiin osallistuminen olisi ollut ehdottoman tärkeää, sillä ryhmäläisten taustatietojen tietäminen olisi joissakin tilanteissa helpottanut ohjausta. Toisaalta, kuten jo aiemminkin on todettu, seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä ei ole olemassa valmiita vastauksia. Pohjimmiltaan kaikilla ryhmäläisillä oli kuitenkin tarve tulla hyväksytyksi sellaisina kuin ovat ja silloin taustatietojen tietäminen ei ole niin tärkeää, vaan tärkeintä oli ohjata heidät kohtamaan itsensä tässä ja nyt.

Tällaisen ryhmä ohjaaminen on ollut kasvattava kokemus. Kun aihe oli arka ja siitä keskusteleminen saattoi olla joskus osalle osallistujista kiusallista, piti ohjaajana olla valmis kohtaamaan osallistujien mahdollinen ahdistus. Monesti koin epäonnistuneeni ohjauksessa ja realistisesti ajateltuna parannettavaa vielä onkin. Joinakin hetkinä kuitenkin tulkitsin osallistujien ahdistuksen itseäni kohtaan negatiivisuudeksi. Ryhmän sisältö oli ainakin osalle osallistujista hätkähdyttävää ja tunteita herättävää. Jatkossa uskon kuitenkin osaavani paremmin erottaa, mikä on ollut huonotasaisen ohjauksen ja mikä taas osallistujien reagoinnin tulosta.

Innostus aihetta kohtaan ja seksuaalisuuteen tutustuminen monelta kantilta oli ryhmän ohjaamisen ehdoton edellytys. Välillä kuitenkin koin ohjausvastuun jakamisen haasteelliseksi, koska olin perehtynyt aiheeseen niin laajasti. Koin välillä, että minun piti pidätellä itseäni varmistuakseni, että olemme kummatkin ohjaajat asioista samaa mieltä. Tämä taas vaikutti omaan ohjaukseeni, koska en pystynyt olemaan aina oma itseni. Tämä lieneekin ohjausyhteistyössä haasteellisinta, että kummatkin ohjaajat saavat toteuttaa omaa osaamistaan omilla vahvuusalueilla. Koska olin perehtynyt työssäni seksuaalisuuteen niin laajasti, ja tällaista ryhmää eivät fysioterapeutit mielestäni ole aiemmin ohjannet, jouduin välillä pohtimaan, missä menee oman ammatillisuuteni rajat.

## 7 PALAUTE RYHMÄSTÄ

Palautetta ryhmästä kerättiin YTHS:n omalla ryhmäpalautteella. Aikomuksenani oli toteuttaa itselaadittu palautekysely, missä olisin voinut kohdentaa kysymykset vielä tarkemmin tätä ryhmää koskeviksi. Minulle selvisi kuitenkin vasta ryhmän ensi tapaamisen jälkeen, että palaute ryhmistä kerätään työpaikallani nykyisin kaikista ryhmistä yhteisellä kyselyllä. Pohdin pitkään teenkö tästä huolimatta oman kyselyn, mutta en nähnyt sitä ryhmäläisiä palvelevaksi.

Kyselyssä kysyttiin ryhmän yleisarviota asteikolla 0-5. Lisäksi piti arvioida ryhmän koon sopivuutta, kokoontumiskertojen riittävyyttä, tapaamisten keston sopivuutta ja vapaalle keskustelulle jätetyn ajan sopivuutta. Lisäksi kysyttiin ryhmän tunnelmaa ja pyydettiin kertomaan, mikä ryhmässä oli antoisinta, mikä hankalinta ja mikä oli osallistujien tärkein oivallus ryhmän aikana. Osallistujia pyydettiin myös arvioimaan ohjaajien toimintaa. Kyselyssä kysyttiin myös saavuttivatko osallistujat ryhmälle asettamansa tavoitteet ja miten ryhmä vaikutti vointiin ja toimintakykyyn. Lisäksi pyydettiin kehittämisehdotuksia ja pyydettiin arvioimaan, voisiko osallistuja suositella ryhmää opiskelukavereilleen.

Kun palautekysely tehtiin, oli ryhmässä paikalla viisi opiskelijaa. Yleisarvosanan keskiarvo oli 3,8/5. Kaikki pitivät ryhmän kokoa sopivana. 3/5 vastaajasta oli sitä mieltä, että kokoontumiskertoja oli liian vähän, 2/5 vastaajasta koki, että tapaamisia oli sopivasti. 3/5 vastaajasta koki tapaamiset liian lyhyiksi ja 2/5 vastaajasta sopivan mittaisiksi. 3/5 vastaajasta koki, että keskustelulle oli varattu aikaa liian vähän. 2/5 vastaajasta koki keskustelua olleen tarpeeksi. Ryhmän tunnelmaa kuvattiin avoimeksi, pidättyväiseksi, turvalliseksi, luottamukselliseksi, kannustavaksi, yhtenäiseksi, innostuneeksi ja aktiiviseksi.

Antoisimpana osallistujat pitivät ryhmässä keskustelua, muiden jakamia ajatuksia ja kokemuksia. Moni ei kokenut ryhmässä hankalana mitään, mutta jotkut kokivat hankalimpana muutaman kerran kiireelliset lopetukset ja puheenvuoron ottamisen. Tärkeimpiä oivalluksia mitä ryhmäläiset kirjasiivat olivat: Olen normaali, minulla on arvo; Kaikkien erilaisuus ja kun hyväksyy toiset, hyväksyy itsensä; Asioihin ei välttämättä ole vastauksia, niiden kanssa pitää vain elää; En ole yksin ajatusteni ja ongelmieni kanssa. Ohjaajien toimintaa pidettiin hyvänä, innostuneena, kokeilevana rohkaisevana ja mukavana. Osallistujat kirjoittivat ohjaajien luoneen rennon, luotettavan, miellyttävän, avoimen ja turvallisen ilmapiirin.

1/5 vastaajasta saavutti ryhmälle asettamansa tavoitteen. 3/5 vastaajasta koki saavuttaneensa tavoitteen osittain. 1/5 vastaajasta koki, että ei saavuttanut tavoitettaan. 3/5 vastaajasta koki, että oma vointi parani. 2/5 vastaajasta koki vointinsa pysyneen ennallaan. Kaikki vastaajat kokivat toimintakykynsä pysyneen ennallaan. 4/5 vastaajasta koki saaneensa eväitä tulevaisuutta varten ja yksi vastaaja koki ehkä saaneensa eväitä tulevaisuutta varten.

Kehittämisehdotuksiksi nousi toive useampaan kokoontumiskertaan ja aiheiden vielä syvällisempään ja selkeämpään käsittelyyn. Myös ryhmään sitoutumista muilta osallistujilta toivottiin. Keskustelulle kaivattiin lisää tilaa ja toiveena nousi myös saada lisää etukäteistietoa harjoitusten tarkoituksista.

4/5 vastaajasta oli valmis suosittelemaan ryhmää ystävilleen, yksi koki, että voisi suositella, jos ryhmä olisi paremmin jäsennelty. Kaiken kaikkiaan ryhmästä jäi kaikille hyvä olo ja taidemuseokäynti mainittiin myös mukavana lisänä. Toiminnallisista harjoituksista oli pari vastaajista erikseen kiittänyt.

## **7.1 BISS - kysely**

Neljännellä ryhmätapaamisella osallistujat täyttivät ohjauksen alussa ja lopussa Body image states scale (BISS) kyselyt. Tällä kyseisellä kerralla ohjaus keskittyi ruumiinkuva-harjoitteisiin. 4/6 vastaajasta tyytyväisyys ruumiinkuvaan lisääntyi jonkin verran tai pysyi samana, kun taas 2/6 vastaajasta tyytyväisyys ruumiinkuvaan laski hieman tai pysyi samana. Huomion arvoista oli, että lähes puolet vastaajista oli erittäin tai pääasiassa tyytymättömiä omaan ruumiinkuvaansa. Vain puolella vastaajista oli jonkinlaista tyytyväisyyttä omaan ruumiinkuvaansa.

## **7.2 Oma palaute**

Saatu palaute oli mielestäni sellaista mitä odotinkin. Kiire, ohjauksen ajoittainen jäsentämättömyys, ryhmän kokoonpanon muutokset ja harjoitteiden selventäminen olivat aiheita, mihin ehdottomasti pitää tulevissa ohjauksissa paneutua. Osan kehoitietoisuus- ja muista liikeharjoitteista suunnittelisin nyt helpommiksi ja vielä enemmän sanottaisin harjoitteiden tarkoitusta. Ohjaustilan valitsisin nyt eri tavalla, vaikka siitä ei palautteessa



mainittukaan. Tilana oli vanha tunkkainen pohjakerroksen kokoushuone, minkä seinustalla oli tuoleja ja pöytiä kasattuna. Tilassa ei ollut ikkunaa. Tunnelman luominen tähän tilaan oli mielestäni haasteellista. Vaikka kysely olikin yleinen ryhmiä varten laadittu kysely, sai sillä melko kattavasti selville ryhmäläisten ajatukset. Koen, että olemme ohjaajina onnistuneet ryhmän tavoitteessa. Palautteissa oli ilahduttavaa nähdä, että valtaosa kommentoi tärkeimmäksi oivallukseksi sen ymmärtämisen, että on arvokas ja normaali ja kaikki ovat erilaisia, mutta silti samanarvoisia. Itselläni ohjaajana ohjauksen punainen lanka oli juurikin saada osallistujat ymmärtämään, että kaikki ovat hyviä ja oikeita juuri sellaisina kuin ovat. Jos aina miettii, mitä pitäisi tehdä tai ajatella, ei koskaan saa selville mitä itse haluaa ja kuka oikeasti on. Halu hallita omaa ja myös toisten elämää herättää kysymyksiä ja ahdistusta. Tietämättömyyden tunnustaminen ja sen hyväksyminen vaatii paljon.

## 8 POHDINTA

Kehittämistyötä tehdessäni ymmärsin vähitellen, että olin valinnut todella laajan aiheen työstettäväksi. Koko kehittämistehtävä prosessin ajan minun piti muistuttaa itseäni aiheen rajaamisesta, jotta kokonaisuus säilyisi hallittavana ja syvällisempää tietoa tarjoavana. Työn edetessä prosessoin lukemaani tietoa ja kirjoitin itselleni mietelauseita pape-reille. Kun kerran työn lomassa luin valmista aikaansaannostani jäin kiinni lausepariin: Aikuinen pohtii lapsen kanssa onko ihastus lapsen arvoinen ja aikuinen opettaa erilais-ten ihmisten ja erilaisuuden hyväksymistä. Alkuun nämä lauseet tuntuivat kumoavan toisensa, kuten kehittämistehtävää tehdessä oli jo moneen kertaan aiemminkin tuntunut. Tuntui siltä, kuin olisin sellaisen aiheen kimpussa, mihin ei olisi valmiita vastauksia. Ja näin onkin. Soitin siskolleni, joka on ammatiltaan psykologi ja hämmästelin tätä. Hän antoi minulle näkökulmaksi sen, kuinka ihminen tuntee itsensä? Silloin sain ainakin het-keksi kiinni kokonaisuudesta. Seksuaalisuudessa ja siihen liittyvässä fysioterapiassa on mielestäni juurikin kyse itsetuntemuksesta. Kuinka voin ohjata asiakasta ryhmässä niin, että hän oppisi tuntemaan itsensä paremmin, oppisi tietämään, mitä hän tuntee, mitä ar-vostaa, mitä haluaa, mitä tarvitsee, kuitenkin toisia ja toisenlaisia ihmisiä arvostaen. Ja samaan aikaan vielä ymmärtämään ja hyväksymään sen, että ympäristön lisäksi asiakas itse muuttuu koko ajan. Näihin asioihin vaikuttaa varhaislapsuus ja eletty elämä, kult-tuuri, missä elämme ja muun muassa media mitä luomme ja mistä otamme vaikutteita. Psykofyysisen fysioterapian keinoin asiakkaan on kuitenkin mahdollista saada parem-min kosketus omiin tuntemuksiinsa ja tunteisiinsa ja oppia kohtamaan omia pelkojaan turvallisessa ympäristössä. Pohjimmiltaan fysioterapiaprosessissa autan asiakasta vas-taamaan kysymykseen, kuka minä olen?

Kehittämistyöprosessissa, olen pohtinut, voiko ihminen olla vapaa omasta kulttuuris-taan. Esimerkiksi seksuaalisuudessa meitä ohjailtaan tietynlaisiin ulkonäkövaatimuk-siin. Meitä ohjailtaan tietynlaisiin liikkeisiin. Mikä siis on opittua, mikä omaa? Olem-meko kaikki vai oman elämme näyttelijöitä. Valitsemme mitä laitamme päällemme ja annamme itsestämme tietynlaisen kuvan ulkomaailmaan. Miten liikumme, vaikuttaa myös. Yksi ihminen voi kuitenkin liikkua ja pukeutua monella tapaa. Mitä hän on ai-dosti? Kuka hän on syvimmältä olemukseltaan?

Seksuaalisuutta tarkastellaan lääketieteellisesti ja fysiologisesti tai eri lähestymistavoin, esimerkiksi kulttuurisesti. Kukin tarkastelutapa selittää jotain, mutta mikään ei anna yksiselitteistä vastausta seksuaalisuudesta. Ihminen yrittää ymmärtää ja hallita maailmaa luokittelemalla ja määrittelemällä ihmisiä ja asioita. Asioiden ja ihmisten määrittelemisen luo turvaa ja pysyvyyttä. Samaan aikaan se luo ennakkoluuloja ja asenteita sekä hankaloittaa muutosta ja kapeuttaa yksilön elämää. Ihmisen halu olla oikeassa omien mielipiteittensä, tapojensa tai olemuksensa kanssa lienevät pohjimmiltaan kontrollinhalua, mikä juontaa pelosta. Kuoleman pelko tai pelko ylipäänsä saa meidät haluamaan kontrollia ja määritelmiä.

Mitä jää jäljelle ilman sanoja, määritelmiä? Tämän kehittämistyön tekemisen jälkeen, uskallan sanoa, että jokaisen ihmisen elämä on taivalta itsensä luokse. Kuka minä olen? Mitä minä tunnen, mitä haluan? Maailmaan mahtuu kaikenlaisia ihmisiä. Aikojen saatossa kaikki on vaikuttanut kaikkeen. Tuskin koskaan edes saadaan tietää, mikä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Tulemalla tietoisiksi omasta kehosta ja mielestään, auttaa se ainakin eteenpäin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kaikkien elollisten hyväksymiseen ja kunnioittamiseen. Kuinka paljon helpompaa elämä olisikaan, jos jokainen saisi olla sellainen kuin on. Itse ainakin koen tunkeneeni itseäni tietynlaiseen muottiin, mikä ei ole minulle sopinut. Halu olla tietynlainen, ei ole antanut mahdollisuutta olla sellainen kuin todellisuudessa on. Tämä työ on entisestään antanut vahvuutta omaan henkiseen prosessiin ja kasvuun, erityisesti luottamusta herättävänä.

En ymmärtänyt tätä työtä aloittaessani, kuinka henkilökohtaiseksi tämä muodostuisi. Elämän pohtiminen oli jo päässyt alkamaan ja tämän kehittämistyön mukana olen matkalla jonnekin, mitä en itsekään tiedä. Tänä päivänä koen kehoni enemmän sisältäpäin. Ruumis ei ole tavaramerkkini vaan tärkeä osa minua, josta pidän huolen. En koe ruumista erillisenä vaan koen itseni enemmän kokonaisuutena. Minun on vaikea ymmärtää jakoa kehoon ja mieleen. Ihminen on ympäristön lisäksi itse muutoksessa koko ajan. Näen itsensä hyväksymisen tällä hetkellä siten, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin nyt on, mutta se ei estä muuttumasta.

Seksuaalisuus ryhmän ohjaaminen oli tähänastisista ryhmistä haasteellisin ohjattava. Osallistujat olivat hyvin heterogeeninen ryhmä, kaikilla omanlaisensa elämä elettyään. Aiheen kanssa sai olla todella valmis itsekkin työskentelemään ja totesin moneen kertaan itsekkin, että seksuaalisuudessa et ole koskaan valmis. Ihminen ei ole koskaan valmis,

vaan jatkuvasti muuttuva. Päälimmäisenä oivalluksena, mikä minulle tuli jo teoriaosuutta kirjoittaessani, ymmärsin, että pohjimmiltaan kukaan ihminen ei ole itseensä tyytyväinen. Jokainen kokee, ettei kelpaa sellaisena kuin on. Tämän oivalluksen tehneenä, koin, että suurin anti, mitä koen pystyneeni ryhmässä välittämään, oli juurikin se, että kelpaat juuri sellaisena kuin olet. Tämä täytyy kuitenkin jokaisen syvällisesti oivaltaa. Toivon, että pystyin ryhmässä antamaan työkaluja tai ainakin suunnanviittoja, kuinka itseensä tutustumismatkaa ja itsensä hyväksymistä voisi toteuttaa. Itsensä hyväksyminen ei tarkoita sitä, etteikö voisi kehittyä jollakin osa-alueella, mutta jotta kehitystä voisi tulla, täytyy itsensä ensin hyväksyä sellaisena kuin on.

Tätä ryhmää ohjatessa koin kohtaavani koko naiseuden kirjon. Jokaisella ryhmäläisellä oli omanlaisensa elämänhistoria elettyään. Mielestäni kehittämistehtävän teoriaosuus ja ryhmän todellisuus kohtasivat täysin. Haluankin sydämestäni kiittää ryhmäläisiä, te todella elitte todeksi tämän kehittämistyön!

## LÄHTEET

- Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J. 2008. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assesment* 15 (3), 329-342
- Cash, T., Fleming, E., Alindogan, J., Steadman, L. & Whitehead, A. 2002. Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale.. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention* 10 (2) 103-113.
- Heusala, K. 2005. Naisen seksuaalisuus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Ullmann, H.F. 2009. Opas anatomiaan. Germany
- Hiiskuttua. 7.10.2013. Turun yliopiston historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitoksen verkkolehti. Kirjoittaja Katariina Kyrölä. Luettu 1.9.2015.  
<http://hiiskuttua.utu.fi/2013/10/mita-jos-media-ei-vaarista-ruumiinkuvaa/>
- Hokkanen, T-N. 2013. Seksuaaliterveyden apuvälineet vulvodyniapotilaan fysioterapiassa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö
- Jernfors, V. Fysioterapeutti 2015 Haastattelu 23.7.2015. Haastattelija Lehtonen, H. Helsinki
- Kinnunen, T. & Puuronen, A. 2006. Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Klemola, T. 2004. Taidon filosofia – Filosofin taito. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Opas vanhemmille. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kunttu, K. Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Kunttu, K. Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki: Multiprint Oy.
- Laiho, M. & Ruoho, I. 2005. Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Mattila, M. Marketing Manager 2015. Haastattelu 27.7.2015. Haastattelija Lehtonen, H. Helsinki.
- Merianos, A., King, K. & Vidourek, R. 2013. Body Image Satisfaction and Involvement in Risky Sexual Behaviors Among University Students. *Sexuality & Culture* 17/2013: 617-630.

Mustavuori, J-M. 2012. Nainen puntarissa. Kuinka tehdä minunkaupat itsensä ja kehonsa kanssa? Helsinki: Kirjapaja.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2014. Bodily maps of emotions. PNAS 2/2014, 646-651.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy

Scarpa, S., Nart, A., Gobbi, E. & Carraro, A. 2011. Does Women's Attitudinal State Body Image Improve After One Session of Posture Correction Exercises. Social Behavior and Personality 39 (8), 1045-1052

Stockdale, C. & Lawson, H. 2014. 2013 Vulvodynia Guideline Update. Journal of Lower Genital Tract Disease 18 (2), 93-100.

Tossavainen, M. psykologi. 2015. Haastattelu 8.5.2015. Haastattelija Lehtonen, H. Tampereen terveystalvolyksikkö YTHS. Tampere.

Suomen lantionpohjan fysioterapeutit. Tulostettavia ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamiseen: Perusohje naisille. Suomen lantionpohjan fysioterapeutit. Tulostettu 1.5.2015, <http://www.pelvicus.fi/tulostettavaa.html>

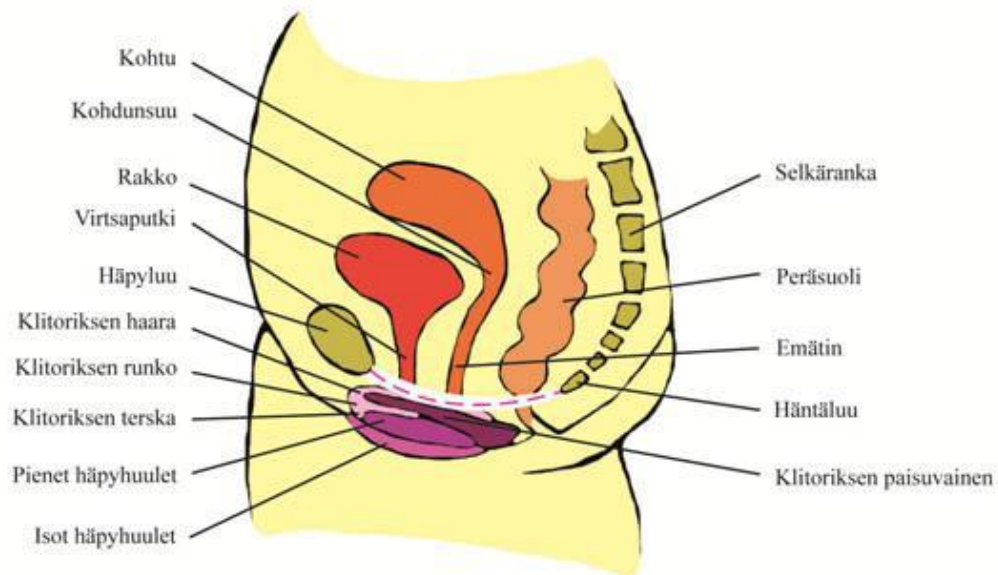
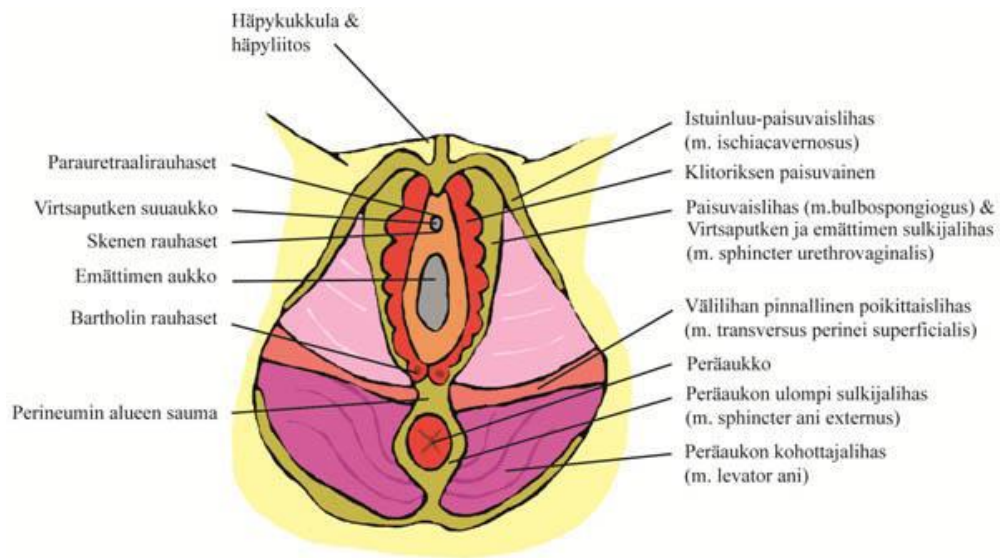
Suomen lantionpohjan fysioterapeutit. Vulvodynia ulkosynnyttimien kipuoireyhtymä. Ohjevihkonen potilaalle ja hänen kumppanilleen. Tulostettu 1.5.2015. <http://www.pelvicus.fi/tulostettavaa.html>

Wang, W., Zhang, A., Rasmussen, B., Lin, L., Dunning, T., Kang, S., Park, B. & Lo, S. 2009. Review Article: The Effect of Tai Chi on Psychosocial Well-being: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Journal of acupuncture and meridian studies 2 (3), 171-181.

## LIITTEET

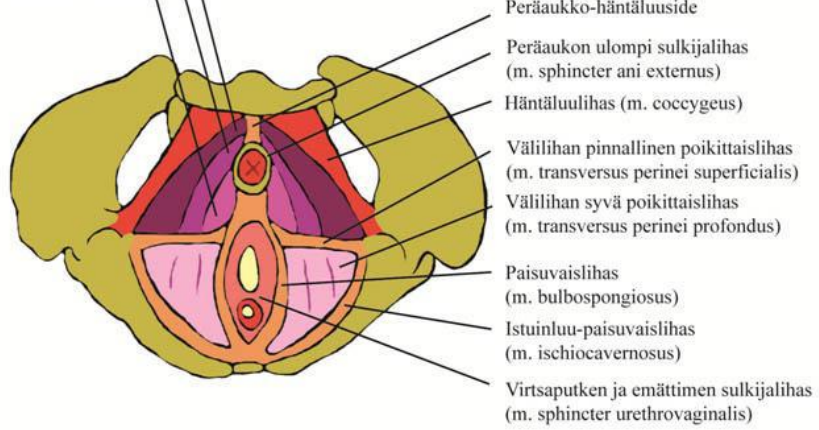
Liite 1. Lantionpohjan anatomia (Hokkanen 2013).

1(2)



Peräaukon kohottajalihas  
(m. levator ani):

- Suoli-häntäluulihäs  
(m. iliococcygeus)
- Häpy-häntäluulihäs  
(m. pubococcygeus)
- Häpy-peräsuolilihas  
(m. puborectalis)





## BISS: Body Image States Scale

Valitse kustakin väittämästä sellainen vaihtoehto, mikä juuri tällä hetkellä kuvailee tuntemuksiasi parhaiten.

1. Tällä hetkellä tunnen olevani...
  - erittäin tyytymätön fyysiseen olemukseeni
  - pääasiassa tyytymätön fyysiseen olemukseeni
  - kohtuullisen tyytymätön fyysiseen olemukseeni
  - hieman tyytymätön fyysiseen olemukseeni
  - en tyytyväinen mutten tyytymätönkään fyysiseen olemukseeni
  - hieman tyytyväinen fyysiseen olemukseeni
  - kohtuullisen tyytyväinen fyysiseen olemukseeni
  - pääasiassa tyytyväinen fyysiseen olemukseeni
  - erittäin tyytyväinen fyysiseen olemukseeni
  
2. Tällä hetkellä tunnen olevani...
  - erittäin tyytyväinen kehoni kokoon ja muotoon
  - pääasiassa tyytyväinen kehoni kokoon ja muotoon
  - kohtuullisen tyytyväinen kehoni kokoon ja muotoon
  - hieman tyytyväinen kehoni kokoon ja muotoon
  - en tyytyväinen mutten tyytymätönkään kehoni kokoon ja muotoon
  - hieman tyytymätön kehoni kokoon ja muotoon
  - kohtuullisen tyytymätön kehoni kokoon ja muotoon
  - pääasiassa tyytymätön kehoni kokoon ja muotoon
  - erittäin tyytymätön kehoni kokoon ja muotoon
  
3. Tällä hetkellä tunnen olevani...
  - erittäin tyytymätön painooni
  - pääasiassa tyytymätön painooni
  - kohtuullisen tyytymätön painooni
  - hieman tyytymätön painooni
  - en tyytyväinen mutten tyytymätönkään painooni
  - hieman tyytyväinen painooni
  - kohtuullisen tyytyväinen painooni
  - pääasiassa tyytyväinen painooni
  - erittäin tyytyväinen painooni

4. Tällä hetkellä tunnen olevani...
- erittäin viehättävä fyysisesti
  - tosi viehättävä fyysisesti
  - kohtuullisen viehättävä fyysisesti
  - hieman viehättävä fyysisesti
  - en viehättävä mutten epämiellyttäväkään
  - hieman fyysisesti ei viehättävä
  - kohtuullisen ei viehättävä
  - tosi fyysisesti ei viehättävä
  - erittäin fyysisesti ei viehättävä
5. Tällä hetkellä tunnen olevani...
- huomattavan paljon huonompi ulkonäöltäni kuin yleensä tunnen olevani
  - paljon huonompi ulkonäöltäni kuin yleensä tunnen olevani
  - jonkun verran huonompi ulkonäöltäni kuin yleensä tunnen olevani
  - hieman huonompi ulkonäöltäni kuin yleensä tunnen olevani
  - samanlainen ulkonäöltäni kuin yleensäkin
  - hieman parempi ulkonäöltäni kuin yleensä
  - jonkin verran parempi ulkonäöltäni kuin yleensä
  - paljon parempi ulkonäöltäni kuin yleensä
  - huomattavan paljon parempi ulkonäöltäni kuin yleensä
6. Tällä hetkellä tunnen näyttäväni...
- huomattavasti paljon paremmalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - paljon paremmalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - jonkun verran paremmalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - hieman paremmalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - suunnilleen samalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - hieman huonommalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - jonkun verran huonommalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - paljon huonommalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää
  - huomattavan paljon huonommalta kuin miltä keskiverto henkilö näyttää