

Iiris Kohonen
Ida Koivula

13–16-vuotiaiden poikien seksuaalisen kehityksen tukeminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

22.4.2016

Tekijä(t) Otsikko	Iiris Kohonen, Ida Koivula 13–16-vuotiaiden poikien seksuaalisen kehityksen tukeminen
Sivumäärä Aika	29 sivua + 3 liitettä 22.4.2016
Tutkinto	Sairaanhoidtaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Marja Salmela FT, TtM, Sh.
<p>Tämä opinnäytetyö on osa Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen Seksuaali- ja lisääntymis-terveyden toimintaohjelmaa (2014 – 2020). Toimintaohjelman tavoitteena on edistää seksuaali- ja lisääntymis-terveyttä lisäämällä tietämystä, kehittämällä palveluja ja vahvistamalla seksuaalikasvatusta. Toimintaohjelman painopisteenä ovat lapset ja nuoret, miesten seksuaali- ja lisääntymis-terveys, monikulttuurisuus sekä hyvä syntymänhoito.</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea 13–16-vuotiaiden poikien seksuaalista kehitystä internetiin tuotetulla verkkomateriaalilla. Materiaalia varten keräsimme tietoa siitä, mitkä asiat poikia askarruttavat heidän seksuaali- ja lisääntymis-terveydessään. Keräsimme tietoa esimerkiksi ajankohtaisista tutkimusartikkeleista sekä Pro graduista. Eniten poikia huolettaviksi teemoiksi nousivat aineistosta murrosiän tuomat fyysiset muutokset, seksi ja ”ensimmäinen kerta” sekä seurustelu. Itsetyydytys ja sukupuolitaudit olivat teemoina nuorille jo tutumpia. Näistä asioista pojat kaipaavat konkreettista ja käytännöllistä tietoa. Aineiston mukaan pojille tärkeimpiä tiedonlähteitä seksuaalitiedossa ovat mahdollinen kumppani, ystävät sekä internet.</p> <p>Tuottamamme verkkomateriaali on suunnattu ensisijaisesti yläkouluikäisille pojille, mutta sitä voi hyödyntää esimerkiksi opettajat, murrosikäisten vanhemmat sekä terveydenhoitoalan ammattilaiset. Materiaalin tavoitteena on tukea ja vahvistaa poikien positiivista seksuaalista kehitystä. Käsittelemme materiaalissa tekstin ja kuvien keinoin esimerkiksi murrosikää, seksiä ja ihmissuhteita. Olemme pyrkineet siihen, että materiaali on pojille helppolukuista ja sisältää käytännöllistä tietoa. Olemme lisänneet materiaaliin myös linkkejä verkkosivuille, joista pojat löytävät lisää luotettavaa tietoa materiaalimme aiheista.</p>	
Avainsanat	seksuaalisuus, murrosikä, seksuaalikasvatus, seksuaali- ja lisääntymis-terveys

Author(s) Title	Iiris Kohonen, Ida Koivula Supporting the sexual development of boys from age 13 to 16
Number of Pages Date	29 pages + 3 appendices 22 April 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	Lecturer Marja Salmela FT, TtM, Sh
<p>This thesis is part of The National Institute for Health and Welfare's sexual and reproductive health program. (2014-2020). The goal of this program is to improve sexual and reproductive health by adding knowledge, developing services and strengthening sex education. The focus of this program are kids and youth, men's sexual and reproductive health, multiculturalism and proper birthcare.</p> <p>The purpose of our thesis is to support the sexual growth of young men between the ages of 13 and 16, with web material produced to the internet. We gathered information for the material about the topics that concern and puzzle boys the most with sexual and reproductive health. For example, we gathered information from current research articles and from master's theses. The topics that concerned boys the most were physical changes in puberty, sex and "the first time" and dating. Boys seemed to be already more aware of masturbation and sexually transmitting diseases. The boys wish more practical and concrete information about these topics. According to the material, the most important sources of information about sexuality for the boys were friends, internet and possible partner.</p> <p>The web material that we have produced is directed mainly for boys in junior high school, but it can also benefit teachers, parents and professionals of healthcare industry. The goal of this material is to support and strengthen the boys' positive sexual development. In this material we use text and pictures to elucidate puberty, sex and human relations. We aimed that the material would be easily readable, and would also contain lots of useful and practical information. We have also added web page links to the material, from where the readers can find more reliable information about our subject.</p>	
Keywords	sexuality, puberty, sex education, sexual and reproductive health

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	2
2.1	Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020	2
2.2	Työn tarkoitus ja tavoitteet	3
3	Opinnäytetyön menetelmä ja prosessi	4
3.1	Kehittämistyö ja opinnäytetyön prosessi	4
3.2	Tiedonhaku	5
4	Nuoruus	6
4.1	Nuoruus kehitysvaiheena	6
4.2	Poikien seksuaalikäyttäytyminen	8
4.3	Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt	10
5	Seksuaalikasvatus	10
5.1	Mitä pojat toivovat seksuaalikasvatukselta?	11
5.2	Seksuaalikasvatus kouluissa	13
5.3	Ammattilaisen rooli nuoren seksuaalikasvattajana	15
5.4	Median rooli	17
6	Hyvä verkkomateriaali	19
7	Opinnäytetyön tulos	19
7.1	”Mikä seksuaalinen minä?!” Nopea nettiopas seksuaalisuudesta, murrosiästä ja seksistä pojille	19
7.2	Materiaalin arviointi	22
8	Pohdinta	24
8.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	24
8.2	Ammatillinen kasvu	25
	Lähteet	27

Liitteet

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Aineiston taulukointi

Liite 3. ”Mikä seksuaalinen minä?!” -verkkomateriaali

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on yläkouluikäisten eli 13–16-vuotiaiden poikien seksuaalisen kasvun tukeminen. Murrosikään liittyvät henkiset ja fyysiset muutokset voivat tehdä nuoruudesta myrskyisää aikaa. Poikien seksuaalinen herääminen ajoittuu usein samaan aikaan yläkouluun siirtymisen kanssa. Seksuaalinen herääminen saa pojat hämillään. He tarvitsevat paljon tietoa ja tukea heidän positiivisen ja terveen kehityksen takaamiseksi.

THL:n vuonna 2013 toteuttama kouluterveyskysely osoittaa, että nuorten tiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ovat heikentyneet vuodesta 2008–2009 kaikilla opetusasteilla sekä tytöillä että pojilla. Tutkimuksen mukaan yhä nuoremmat ovat kiinnostuneita seksuaalisesta kanssakäymisestä, mutta tiedot seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ovat usein puutteellisia. Hyvät tiedot seksuaali- ja lisääntymisterveydestä oli peruskoulun pojista vain 13 %:lla. (Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 28.) Poikien Puhelin, jonne pojat voivat soittaa jutellakseen ammattilaisen kanssa heitä askarruttavista asioista, on Väestöliiton ylläpitämä puhelinpalvelu alle 20-vuotiaille pojille. Vuonna 2014 soittoyrityksiä Poikien Puhelimeen tuli 22 357 kappaletta, joista vain 7586:een pystyttiin vastaamaan, vastausprosentti oli 33,9 % ja soittajien keski-ikä 13,2 vuotta. Poikien Puhelimessa käydyistä keskusteluista 43 % liittyi seksuaalisuuteen. Seksuaalikeskustelujen teemoina olivat yleinen tieto seksistä, sukupuolielimet, kehon muuttuminen, seurustelu, itsetyydytys, ehkäisy, seksuaalinen suuntautuminen, yhdyntä, tunteet, porno ja seksitaudit. Etenkin murrosikäisiä poikia ihmetytti omassa kehossa tapahtuvat muutokset ja he halusivat tietää, eteneekö oma kehitys normaalisti. Pojat haluavat keskustella myös homoseksuaalisuudesta ja omasta seksuaalisesta suuntautumisesta. (Väestöliitto 2014.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa verkkomateriaali, joka tukee poikien positiivista seksuaalista kasvua. Työtämme ohjaa tutkimuskysymyksemme: minkälaista tietoa yläkouluikäiset pojat tarvitsevat ja haluavat seksuaali- ja lisääntymisterveydestä ja missä muodossa he haluavat tietoa saada? Kysymykset ohjaavat meitä materiaalin tuotossa. Terveystieteiden tulevana ammattilaisina koemme tärkeäksi, että osaamme tukea nuoria heidän seksuaalisessa kasvussaan ja opinnäytetyön myötä saamme varmasti paljon tarpeellista tietoa ja taitoa tulevaisuuteemme alan ammattilaisina.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

2.1 Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020

Vuonna 2010 Terveyden ja hyvinvoinnin laitokseen (THL) perustettiin seksuaali- ja lisääntymisterveysyksikkö (SELI). Ensimmäinen seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma oli vuosille 2007–2011, joka toimii uuden toimintaohjelman pohjana. Toimintaohjelman perusta on asiakaslähtöisyys ja tasa-arvo. Seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluissa tulisi kohdella asiakkaita yksilöllisesti ja yhdenvertaisesti heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen sekä heidän tarpeensa ja toiveensa huomioiden. Sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, ikä, vamma, etninen tai kansallinen alkuperä, kieli tai muu henkilökohtainen ominaisuus ei saa vaikuttaa asiakkaan kohteluun. (Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 10, 12.)

Toimintaohjelman tavoitteena on edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä lisäämällä tietämystä, kehittämällä palveluja ja vahvistamalla seksuaalikasvatusta. Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan seksuaalisuuteen liittyvää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Siihen liittyy positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuutta ja seksuaalisia suhteita kohtaan. Hyvä seksuaaliterveys mahdollistaa turvallisen ja tyydyttävän seksikokemuksen, joka ei sisällä painostusta, syrjintää tai väkivaltaa. Seksuaaliterveys on yksilön henkilökohtainen kokemus ja kokemukseen ei välttämättä vaikuta esimerkiksi vakavat sairaudet. (WHO 2015.) Seksuaaliseen kehitykseen, seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään liittyvät asiat ovat osa seksuaaliterveyskäsitettä. Hyvän seksuaaliterveyden saavuttamiseen tarvitaan koko elämän ajan saatavilla olevaa seksuaalikasvatusta, seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa ja seksuaaliterveyspalveluja. (Selin 2009: 7; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 22.)

THL:n toimintaohjelman 2014–2020 painopisteitä ovat lapset ja nuoret, miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys, monikulttuurisuus sekä hyvä syntymän hoito. Edellisestä hankkeesta nousi esille seksuaalikasvatuksen sisällyttäminen varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen. Muita esille nousseita teemoja olivat: seksuaalisen väkivallan vastainen työ, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen huomioiminen sekä ei-toivottujen raskauksien ja seksitautien ehkäisy. Samat teemat liittyvät lasten ja nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämiseen. Nuorten syrjäytyminen ja eriarvoisuuden lisääntymi-

nen sekä ongelmien kasaantuminen luovat haasteita myös seksuaali- ja lisääntymisterveyspalvelujen kehittämiseksi. Lapsen ja nuoren itsetuntemusta ja omanarvontuntoa voidaan tukea seksuaalikasvatuksella. Seksuaalikasvatuksella tuetaan nuoren turvallista ja positiivista seksuaalista kehitystä. Peruskoulussa toteutettu seksuaalikasvatus on hyvin tärkeää, sillä se saavuttaa koko oppivelvollisuusikäisen väestön. Panostamalla lasten ja nuorten seksuaalikasvatukseen ja palvelujen kehittämiseen edistetään tulevien sukupolvien hyvinvointia ja terveyttä. Seksuaalikasvatuksella tuetaan nuoren turvallista ja positiivista seksuaalista kehitystä. Tutkimusten mukaan se ei johda nuorten seksuaalisen aktiivisuuden kasvuun tai aikaistumiseen. (Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 16; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 22.)

2.2 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa materiaalia verkkosivulle yläkouluikäisten poikien seksuaalisen kasvun tueksi. Verkkomateriaalissa käsitellään poikia askarruttavia seksuaaliasioita, kuten seksiä ja murrosiän tuomia oman kehon fyysisiä muutoksia. Tuottamamme verkkomateriaalin on lisäksi tarkoitus ohjata poikia tutustumaan luotettaviin verkkosivustoihin, joissa käsitellään materiaalin aiheita tarkemmin. Työmme on osa laajempaa hankekokonaisuutta, joka perustuu THL:n seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmaan 2014–2020. Hankkeen tarkoituksena on jalkauttaa toimintaohjelmaa käytäntöön.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kuvata yläkouluikäisten poikien tietoa sekä tiedon tarvetta seksuaali- ja lisääntymisterveydestä. Keräämme tietoa aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista, jotka käsittelevät poikien seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Hyödynnämme keräämäämme tietoa luomalla verkkomateriaalin, johon pojat voivat käydä tutustumassa oman tarpeensa mukaan. Verkkomateriaalin tarkoituksena on lisätä poikien tietoa ja varmuutta seksuaali- ja lisääntymisterveydestä. Materiaalin avulla he saavat tietoa omasta kehityksestään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Materiaalin tavoitteena on tuoda seksuaalisuuteen liittyvät asiat esille positiivisesti, auttaa poikia hyväksymään ja ymmärtämään murrosiässä tapahtuvia muutoksia ja vahvistaa heidän itseluottamustaan. Materiaalin avulla pyrimme myös ohjaamaan nuoret luotettaville internet-sivustoille, josta he voivat etsiä lisätietoa materiaalin aiheista. Vaikka materiaali onkin suunnattu ensisijaisesti pojille, sen tiedoista on hyötyä myös tytöille. Tytöt voivat löytää heille sopivaa tietoa etenkin linkeistä joita olemme liittäneet materiaaliin.

Opinnäytetyö tukee omaa ammatillista kehitystämme sekä kykyä kohdata nuoria ja heidän seksuaalisuuttaan ja siihen liittyviä mahdollisia ongelmia. Työhömmme keräämää tietoa voivat hyödyntää nuorten parissa toimivat ammattilaiset sekä opiskelijat. Tekemätämme materiaalista on hyötyä kaikille aikuisille, jotka käsittelevät seksuaalisuuteen liittyviä asioita nuorten kanssa, kuten opettajat, vanhemmat ja terveydenhuoltoalan ammattilaiset.

Materiaalin tuottamista ohjaavat tutkimuskysymyksemme ovat 1) Minkälaista tietoa yläkouluikäiset pojat tarvitsevat ja haluavat seksuaali- ja lisääntymisterveydestä? 2) Missä muodossa yläkouluikäiset pojat haluavat saada tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä?

3 Opinnäytetyön menetelmä ja prosessi

3.1 Kehittämistyö ja opinnäytetyön prosessi

Olemme käyttäneet opinnäytetyömme menetelmänä kehittämistyötä ja tuottaneet verkkomateriaalin 13–16-vuotiaiden poikien seksuaalisen kehityksen tueksi. Kehittämistyö tarkoittaa toimintaa minkä tarkoitus on tutkimustulosten avulla luoda uusia palveluja, tuotantovälineitä tai menetelmiä. Tutkimus- ja kehittämistoimintaa voi toteuttaa pitkäaikaisena prosessina perustoiminnan osana tai ennalta määriteltynä ajanjaksona, projektina eli hankkeena. Jokaisella hankkeella on juuri sille hankkeelle sopivat tavoitteet. Tavoitteiden avulla kuvataan muutosta, jota hankkeen avulla pyritään saavuttamaan hyödynsaajien kannalta. Hankkeen aikana ryhmä työskentelee saavuttaakseen sovitun päämäärän. Päämäärää kohti edetään suunnitelmallisesti, hankkeella on alku, suunnitelma sekä toteutusvaihe ja se päättyy sovitulla tavalla sovittuun aikaan. Hankkeelle keskeistä on, että sillä pyritään tuottamaan toimintamalleja, tuotteita tai muita ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. (Heikkilä – Jokinen – Nummela 2008: 21, 25–26.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö etenee prosessina. Prosessin ajan on huolehdittava järjestelmällisyydestä, analyyttisyydestä, kriittisyydestä, aktiivisesta vuorovaikutuksesta, kirjoittamisesta eri tahoille sekä eettisyydestä. Kehittämiskohteen ja siihen liittyvien tekijöiden tunnistaminen on lähtökohtana tutkimukselliselle kehittämishankkeelle. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2015: 23–26.) Elokuussa 2015 aloitimme opinnäytetyön työstämisen ja työmme aihe varmistui aihe-seminaarissa syyskuun 2015 loppupuolella. Vain lyhyt

perehtyminen helposti saatavilla olleeseen materiaaliin poikien seksuaalikasvatuksen tilanteesta, sai meidät vakuuttumaan aiheen tärkeydestä. Aihe kiinnostaa meitä molempia, joten motivaatio työn tekemiseen oli vahva.

Kehittämiskohteen tunnistamisen jälkeen luodaan alustavat tavoitteet. Hankkeen seuraavassa vaiheessa perehdytään kehittämiskohteeseen teoriassa ja käytännössä. Tämän jälkeen määritellään kehittämistehtävä sekä rajataan kehittämiskohde. Hanke etenee tietoperustan laatimiseen sekä suunnitellaan lähestymistapa ja menetelmät. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2015: 23–26.) Opinnäytetyön teoriaosan työstäminen alkoi loppusyksystä 2015 ja jatkui tammikuussa 2016. Helmikuussa 2016 aloimme työstää varsinaista tuotettamme. Alkuperäinen ajatus tuotteesta oli kohderyhmällemme suunnattu seksuaalikasvatuksellinen verkkosivu. Erillisen verkkosivun tuottaminen osoittautui mahdottomaksi, joten päädyimme tekemään sähköisen materiaalin, jonka jakaminen esimerkiksi erilaisilla verkkosivuilla on helppoa. Helmikuun aikana etsimme materiaalillemme kuvittajan omien verkostojemme kautta. Maaliskuun lopussa materiaalimme sai lopullisen ulkoasun. Teimme materiaalin Canva -ohjelmalla. Kirjallista työtä työstimme koko ajan materiaalin teon ohella syventäen tietoperustaa ja jäsentäen tekstiä.

Hankkeen loppuvaiheessa toteutetaan ja julkaistaan kehittämistyö. Viimeiseksi arvioidaan kehittämisprosessi ja sen tulokset. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2015: 23–26.) Prosessin eri vaiheissa olemme tavanneet opinnäytetyötämme ohjaavaa Lehtori Marja Salmelaa. Olemme kehittäneet työtämme palautteiden perusteella jota olemme saaneet ohjaavalta opettajalta sekä seminaareissa muilta opiskelijoilta. Esittelimme työmme toteutusseminaarissa ja valmiista työstä teemme posterin, joka tulee esille koulumme seinälle. Opinnäytetyömme julkaistaan Theseus-tietokannassa. Tuottamaamme materiaalia aiomme jakaa omien verkostojemme kautta esimerkiksi internetissä.

3.2 Tiedonhaku

Tiedonhaussa olemme käyttäneet PubMed, Cinahl ja Medic tietokantoja sekä manuaalista tiedonhakua. Esimerkkejä hakusanoista: *sukupuoli-identiteetti*, *seksuaalikehitys*, *seksuaalisuus*, *sek* AND nuor**, *nuor* AND kehit* AND tuk**, *sek* AND murros**, *kehit* AND murros**, *murrosikä*, *seksuaalikasvatus*, *sexual AND reproductive health* ja *young AND sexual health*. Hauilla tuli paljon tuloksia, joten rajasimme tulokset alle kymmenen vuotta vanhoiksi, mikä pienensi tuloksia. Valitsimme aineistoja, jotka käsittelivät seksu-

aalisuutta poikien näkökulmasta. Tyttöjen seksuaalisuutta käsittelevät aineistot rajasimme pois. Jos aineistossa käsiteltiin seksuaalisuutta sekä poikien, että tyttöjen näkökulmista, mutta tulokset olivat selkeästi eroteltavissa, otimme tutkimuksen aineistoomme. Koska kohderyhmämme opinnäytetyölle on 13–16-vuotiaat pojat, jätimme aineistomme ulkopuolelle tutkimukset, joissa tutkittavien ikähaarukka ei mennyt kohderyhmämme kanssa yksiin.

Hakutuloksista selasimme ensimmäiseksi otsikot, joiden perusteella pystyimme rajamaan jo osan tuloksista pois. Seuraavaksi otsikon perusteella valituista aineistoista luimme tiivistelmät. Tiivistelmien perusteella valitut aineistot kävimme läpi kokonaan ja valitsimme opinnäytetyöhömmme sopivat aineistot. Aiheestamme löytyi melko hyvin luotettavaa tietoa. Haasteeksi tiedonkeruussa osoittautui, että suurin osa aineistosta käsiteli seksuaalikasvatusta tai seksuaalisuutta lähinnä tyttöjen näkökulmasta tai hyvin riskilähtöisesti. Kansainvälisissä lähteissä haaste oli hakutulosten suuri määrä, jolloin luotettavan tiedon löytäminen vaati enemmän työtä ja tarkkuutta. Hakutulosten runsaudesta huolimatta meille soveltuvaa aineistoa tuntui löytyvän vain vähän, sillä kulttuuriset erot kohdemaiden välillä olivat suuria. Meidän tarvitsemamme tieto koski juuri länsimaisessa kulttuurissa eläviä suomalaisia poikia.

4 Nuoruus

4.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Murrosikä tarkoittaa aikaa, jolloin sukupuoliset ominaisuudet kehittyvät lapselle ja hänestä kasvaa fyysisesti aikuinen. Muutoksen hormonitoiminnassa käynnistävät murrosiän, joka kestää noin 2–5-vuotta. Murrosiän alku ja kesto vaihtelevat jokaisella yksilöllisesti. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä poikia varhaisemmassa iässä. Tavallisin merkki murrosiän alkamisesta pojilla on kivesten kasvu 9–13-vuoden iässä. Useimpien poikien puberteetti alkaa 12–15-vuotiaana. Pojilla kivekset, penis ja kainalo- ja häpykarvoitus alkavat kasvamaan. Tätä seuraa kasvupyrähdys ja äänen madaltuminen. Viikset ja parta alkavat muodostua. Ensimmäinen ejakulaatio eli siemensyöksy tulee yleensä noin 13-vuotiaana. Se kertoo siitä, että poika on sukukypsä eli kykenevä lisääntymään. (Koistinen – Ruuskanen – Surakka 2009: 72; Väestöliitto 2015; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 26.)

Sosiaalisen ja henkisen kehityksen kannalta murrosikä voi olla haasteellista ja myrskyyksää aikaa nuoren kehityksessä. Fyysinen kehitys on hienoa, mutta se voi samalla tuntua nuoresta pelottavalta ja vaatii luopumista lapsuudesta. (Aalberg – Siimes 2007: 118; Selin 2009: 12.) Nuoret saavuttavat murrosiän nykyään varhaisemmassa iässä, joten seksuaalinen aktiivisuuskin alkaa aikaisemmassa vaiheessa. Sukupuolihormonitoiminnan käynnistyminen johtaa primaaristen ja sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien kehittymiseen. Se laukaisee emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen sekä kaikkien näiden myötä sosiaalisen kehityksen nuoresta aikuiseksi. Vaiheen tavoitteena on nuoren itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen, aikuisen identiteetin muodostaminen sekä oman paikkansa löytäminen yhteiskunnassa. Nuoruuteen kuuluvat terve seksuaalinen kehitys, ensimmäiset seurustelusuhteet ja seksikokeilut. Nuoren seksuaalinen minäkuva alkaa kehittyä ja nuori alkaa nähdä itsensä henkilönä, joka voi harrastaa seksiä. Terveellä seksuaalisuudella tarkoitetaan oman seksuaalisuuden hyväksymistä ja kykyä löytää tyydytystä tuottava oman seksuaalisuuden ilmaisumuoto. Terveeseen seksuaaliseen kehitykseen kuuluu myös epävarmuuden kokemus, joka usein kulminoituu nuoren ulkoiseen olemukseen. Nuori saattaa miettiä onko hän viehättävä potentiaalisten kumppaneidensa silmissä. (Sumia – Savioja – Lindberg – Holttinen – Kaltiala-Heino 2015: 1919–1920; Lepistö – Paavilainen 2012: 179; Savioja – Sumia – Kaltiala-Heino 2015: 309; Morris – Rushwan 2015: S40; Selin 2009: 7; Kuortti 2012: 11; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 27.)

Nuoren sosiaaliset taidot kehittyvät ja murrosiässä luodaan usein ensimmäinen seurustelusuhde. Seurustelusuhteet kuuluvat nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kehityskaareen. Identiteetti kehittyy suhteessa muihin ihmisiin ja sosiaaliseen ympäristöön. Seurustelusuhteissa opitaan luottamuksen, välittämisen ja pettymyksen tunteista. Nuoruusiän seurustelusuhteet ovat kuitenkin vasta harjoittelua ja niiden vakavuus on eri tasolla kuin aikuisilla. Koska nuoren psyyke on haavoittuvainen, olisi hyvä, että ensimmäiset intiimikokemukset tapahtuisivat nuoren omasta tahdosta luotettavan ja turvallisen kumppanin kanssa. Monet nuoret etenevät suhteissaan suuteluun ja hyväilyyn. Ensimmäiseen yhdyntään johtavia tekijöitä ovat kiintymyksen tunne kumppania kohtaan sekä uuden kokemuksen hakeminen. Nuoren tulee kokea, että on valmis ensimmäiseen yhdyntään. Suomalaisessa kulttuurissa seksuaalisuus ja seurustelusuhteet ovat osa nuoren ja perheen elämää. Tällöin seksuaalisuuteen liittyvistä asioista on mahdollista puhua perhepiirissä. Osa nuorista pitää tärkeänä kertoa vanhemmilleen seurustelustaan, osa pitää asiaa henkilökohtaisena. (Savioja – Sumia – Kaltiala-Heino 2015: 310–311; Lepistö –

Paavilainen 2012: 178–188; Sumia ym. 2015: 1919–1920; Kuortti 2012: 9, 42; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 27.)

Murrosiässä nuori hakee hyväksyntää ja on altis ryhmäpaineelle ja vaikutteille. Positiiviset kokemukset ovat olennainen osa tervettä seksuaalista kanssakäymistä sekä tervettä itsetuntoa ja itsenäisyyttä seksuaalisessa päätöksenteossa. Seksuaalinen toiminta voi pitää sisällään oman seksuaalisuuden esille tuomista ja kontaktien hakemista. Se voi olla nautinnon tavoittelua, seksuaalista toimintaa yksin tai kumppanin kanssa tai yritystä lisääntyä. Epävarmuus omasta seksuaali- ja sukupuoli-identiteetistä ja kokemus erilaisuudesta voivat vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon. Identiteetinkehitykseen ristiriitoja nuorelle voivat aiheuttaa kasvuympäristön kulttuuriset säännöt, negatiiviset asenteet sekä läheisten torjuvat reaktiot. Hyvä kasvuympäristö sallii ja hyväksyy erilaisuutta. Nuoruusikäiselle tulee antaa kasvurauha. Nuorten seksuaali-identiteetin kehittymisen kannalta on tärkeää, että kasvuympäristö on suvaitsevainen ja nuori saa tukea kehityksessään. Nuoret hankkivat tietoja, taitoja ja asenteita ympäristöstään. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kohdistuvat negatiiviset asenteet, ennakkoluulot ja kiusaaminen vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen ja voivat aiheuttaa terveydellisiä ongelmia ja kärsimystä. (Sumia ym. 2015: 1919–1920, 1922, 1924; Lepistö – Paavilainen 2012: 178–188; Kuortti 2012: 16; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 8, 27.)

4.2 Poikien seksuaalikäyttäytyminen

Seksuaalikäyttäytymisellä tarkoitetaan seksuaalisuuden ilmenemistä käytöksessä ja teoissa. Laajemmin se voi tarkoittaa tapaa viestittää omaa seksuaalista suuntautumista ja kiinnostusta. (Savioja – Sumia – Kaltiala-Heino 2015: 309; Kuortti 2012: 17.) Maailman terveysjärjestö (WHO 2015) määrittelee seksuaalisuuden keskeiseksi osaksi ihmisen elämää sen kaikissa eri vaiheissa. Seksuaalisuuden määritelmä käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden toteuttamismuotoja ovat ajatukset, fantasia, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Ihminen ei aina ilmennä tai koe kaikkia seksuaalisuuden osa-alueita, mutta seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen.

Suomalaisten poikien seksuaalikäyttäytymistä on selvitetty esimerkiksi kouluterveyskyselyillä, mutta muita tutkimuksia on tehty vähän, jos lainkaan. Nuorten seksuaaliterveyttä ja -käyttäytymistä koskevat tutkimukset käsittelevät aihetta usein riskien näkökulmasta ja psykologisten käyttäytymisteorioiden viitekehuksesta. Tutkimuksissa nuorten oma näkökulma on jäänyt vähäiselle huomiolle. Tutkimukset, joissa on ollut pohjana nuorten omat näkemykset ja kokemukset, ovat osoittaneet nuorten tekevän tarkoituksellisesti ja määrätietoisesti kokeiluja, esimerkiksi päihteiden ja seksuaalisen käyttäytymisen suhteen, joita pidetään yleisesti riskikäyttäytymisenä. Tämä on nuorten keino kerätä positiivisia kehitysmahdollisuuksia riskeistä huolimatta. Seksuaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavat kulttuuri, uskonto ja sukupuoli. Seksuaalisen kulttuurin muutokset vaikuttavat siihen enemmän kuin fyysinen kypsyys. Käyttäytymiseen ja turvallisen seksin harjoittamiseen vaikuttavat asenteet sekä hallinnan tunne ovat monissa tutkimuksissa nousseet tärkeimmiksi seksuaalista käyttäytymistä ennustaviksi tekijöiksi. Tämän lisäksi on todettu, että kavereiden ja perheen asenteilla on merkitystä. (Kuortti 2012: 8, 12, 97, 112; Morris – Rushwan 2015: S40.)

Yläkouluun siirtyminen on pojan elämässä vaihe, johon seksuaalisuuden voimakas esiintulo paikantuu. Tämä seksuaalinen herääminen selittyy myös biologisilla syillä, kun murrosiän alettua hormonituotanto kiihtyy, keho kasvaa ja muuttuu. Seksuaalisuuden ja sukupuolen kokemuksen alueilla ilmenee nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluvaa kokeilua ja itsensä etsimistä. Nuoret alkavat pitää saman ikäisiä ihmisiä seksuaalisesti kiinnostavina ja oma seksuaalinen suuntautuminen selviää. Ristiriitaista tässä elämänvaiheessa on nuorten keskinäiset psykologiset kehityserot, jotka voivat olla suuria. Etenkin pojat voivat kokea sosiaalista painetta seksuaalisuutensa toteuttamiseen, vaikka eivät olisi-kaan siihen vielä oikeasti valmiita. (Aho 2015: 137; Sumia ym. 2015: 1919–1920; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 27.)

Yhdyntöjen aloitusikää ja kokemuksia yhdynnöistä pidetään usein seksuaalikäyttäytymisen mittareina nuorten seksuaalisuutta selvittävässä tutkimuksissa. Yhdynnän aloittaminen on kuitenkin vain yksi askel nuoruusiän seksuaalikäyttäytymisessä, ja vain alle 10 % varhaisnuorista on kokenut yhdynnän. Varhaisnuorten eli 13–15-vuotiaiden normatiiviseen kehitykseen ei varsinaisesti kuulu yhdyntä, suuseksi eikä partnerin genitaalinen kiihottaminen. Ikään ja kehitystasoon nähden poikkeuksellinen varhaisnuoren seksuaalinen käyttäytyminen voi olla seksuaalista riskikäyttäytymistä, lapsen seksuaalista riistoa

tai molempia samanaikaisesti. Fyysiset ja psyykkiset haitat mahdollisista vahinkoras-
kauksista ja sukupuolitaudeista ovat todennäköisesti suuret, sillä nuoren kehitys on vielä
kesken. (Savioja – Sumia – Kaltiala-Heino 2015: 309–310; Kuortti 2012: 99.)

4.3 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöllä tarkoitetaan joukkoa keskenään erilaisia ihmisiä,
joiden seksuaalinen suuntautuminen on valtaväestöstä poikkeavaa tai joiden kokemus
omasta sukupuolesta ei vastaa biologista sukupuolta. 12–17-vuotiaista nuorista noin
joka kymmenes tuntee epävarmuutta omasta seksuaalisesta suuntautumisesta. 1–4 %
nuoruusikäisistä määrittelee itsensä joko homo- tai biseksuaaliseksi. Transsukupuoli-
suuden esiintyvyydestä lapsilla ja nuorilla ei ole toistaiseksi tarkkaa tietoa. Nuoret, joiden
kokemus omasta sukupuolesta on ristiriidassa biologisen sukupuolen kanssa tai nuoret,
jotka kokevat kiinnostusta samaa sukupuolta oleviin, voivat kokea enemmän haasteita
seksuaalisessa kasvussa kuin ikätoverinsa. He voivat kohdata ennakkoluuloja ja viha-
mielisyyttä sekä syrjintää. Suurin osa vähemmistöön kuuluvista nuorista kertookin koke-
neensa haukkumista, syrjintää ja vakavimmillaan fyysistä väkivaltaa. Roolimallien löytä-
minen on haasteellista ja suhde vanhempiin ei välttämättä tue kehitystä parhaalla mah-
dollisella tavalla. (Sumia ym. 2015: 1919–1920, 1923.)

Homoseksuaalisiksi identifioituvien nuorten kiinnostus samaan sukupuoleen herää jo
keskimäärin 7–12-vuotiaana. Ensimmäinen seksuaalinen kontakti samaa sukupuolta ole-
viin tapahtuu 13–18-vuotiaana. Nuoret tunnistavat oman seksuaalisen suuntautumisen
usein 14–18-vuotiaana, mutta siitä kerrotaan muille ensimmäisen kerran keskimäärin
16–18-vuotiaana. Transsukupuolisuuden kokemusta, joka on alkanut lapsuudessa ja
vahvistunut nuoruusiässä, pidetään melko pysyvänä ilmiönä. (Sumia ym. 2015: 1919–
1920.)

5 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on, että nuoret ja lapset saavat tietoa ja taitoa oman
seksuaalisuutensa ymmärtämiseksi ja ymmärryksen kautta mahdollisuuden nauttia siitä.
Seksuaalikasvatuksen tulee aina olla lapsen tai nuoren kehitysvaiheeseen sopivaa ja
heidän tulee saada kasvatusta sekä virallisilta että epävirallisilta tahoilta. Epävirallisena
seksuaalikasvattajana voidaan pitää esimerkiksi lapsen tai nuoren vanhempia, joiden

merkitys korostuu etenkin pienten lasten kohdalla. Huomattava osa seksuaalikasvatuksesta tapahtuu ilman ammattilaisten opetusta eli epävirallisena seksuaalikasvatuksena. Ammatilaisen toteuttamaa virallista seksuaalikasvatusta on esimerkiksi koulun tarjoama seksuaalikasvatus. Seksuaalikasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota positiiviseen näkökulmaan ja käsitellä siihen sisältyviä aiheita vähemmän ongelmien tai riskien näkökulmista. Koulun sekä omien vanhempien lisäksi merkittäviä seksuaalikasvattajia nuorten elämässä ovat ystävät, media ja seurakunta. Nuoret pitävät ystäviään tärkeinä tiedonantajina. Ystävät ovat vertaisia, joten heidän kanssaan on helpompi puhua myös arkaluontoisista asioista. Esimerkiksi murrosiässä oma kehitys ja kehon muutokset usein hämmentävät nuoria, jolloin seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittely omien vanhempien kanssa voi tuntua liian kiusalliselta. Nuoret kokevat, että nuorempana seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustellaan vain läheisten ystävien kanssa. Iän karttuessa seksuaalisten asioiden käsittely on luonnollisempaa ja niistä voi puhua avoimemmin. (Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 8, 12; Kolari 2007: 42, 45–46.)

Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on valmistaa nuoria elämään. Seksuaalikasvatuksen avulla nuoret voivat luoda turvallisia ja tyydyttäviä ihmissuhteita ja ottaa vastuuta sekä omasta että muiden seksuaaliterveydestä ja hyvinvoinnista. Tavoitteena on edistää nuorten persoonallisuuden sekä itsenäisen päätöksenteon myönteistä kehittymistä. On todettu, että hyvä seksuaalikasvatus edistää nuorten seksuaaliterveyttä ja ohjaa heitä tekemään parempia valintoja omaan seksuaaliterveyteensä liittyen. Hyvä seksuaalikasvatus sisältää luotettavaa, monipuolista ja asiantuntevaa tietoa ja nuoren tulee saada sitä riittävästi. 1990-luvulla heikentyneiden kunnallisten palveluiden, kuten seksuaaliopetuksen, kouluterveydenhuollon ja erilaisten ehkäisyneuvoloiden tarjonnan heikentyminen heijastui suoraan nuorten heikentyneeseen seksuaaliterveyteen. (Selin 2009: 8; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 19, 22; Kuortti 2012: 30–32.)

5.1 Mitä pojat toivovat seksuaalikasvatukselta?

Nuori miettii omaa seksuaalisuuttaan ja sen normaaliutta aktiivisesti. Nuori tarvitsee tietoa normaalista kehityksestä, jotta hän pystyy paremmin sietämään omaa keskeneräisyyttään ja kehossaan tapahtuvia muutoksia. Nuoret voivat olla epävarmoja kehonsa kuvasta ja siitä, onko heidän oma kehityksensä normaalia muihin verrattuna. Totutellesaan uuteen muuttuneeseen kehoonsa nuoret voivat kokea olonsa kiusaantuneiksi ja

epämukavaksi. (Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 27; Seilin 2009: 13.)

Murrosiän alkuvaiheessa pojat kaipaavat tietoa murrosikään kuuluvista fyysisistä muutoksista ja oman ulkonäön muuttumisesta. Poikia kiinnostaa erityisesti sukupuolielimityksissä tapahtuvat muutokset neitsyyden menettämisen ja ensimmäisen yhdyntäkerran lisäksi. Poikia huolestaa peniksen kasvu ja koko sekä genitaalien karvoitus. Pojat tuntuvat liittyvän seksuaalisen toimintakyvyn ja mieheksi kasvamisen vahvasti yhteen. Pojat uskovat, että mitä isommaksi penis kasvaa, sitä toimivampi siitä tulee. Penis ja sen koko tuntuvat aiheuttavan pojille sosiaalisia ongelmia. Pojat pohtivat peniksen tarkkaa mittausta ja sitä, milloin penis on valmis toimimaan ja poika valmis aloittamaan seksin toisen ihmisen kanssa. Peniksen kokoon liittyy pojilla paljon taitamattomuuden ja kokemattomuuden pelkoa. Jännitys ensimmäisestä yhdynnästä konkretisoituu pojilla usein omaan penikseen ja sen toimivuuteen. Useat pojat toivovat aikuisen kannustusta siihen, että sukupuoliyhdyntöjä ei kuulu ja tarvitse aloittaa, vaikka he fyysisesti olisivatkin valmiita yhdyntään. Pojilla ensimmäiseen kertaan ei ehkä liity vastaavaa verenvuodon ja kivun pelkoa kuin tytöillä, mutta pojilla peniksen ulkonäön ja koon lisäksi huolta aiheuttavat se, onko sperma oikeanlaista tai tapahtuuko sen purkautuminen oikein. Pojat kantavat huolta seksin onnistumisesta ja kokevat, että onnistunut yhdyntä on enemmän heidän kuin heidän kumppaninsa vastuulla. Yksityiskohtainen tieto yhdynnän etenemisestä on tarpeen, sillä ympäristön luomat mielikuvat seksistä aiheuttavat paineita pojille yhdyntöjen alkaessa. (Anttila 2012a: 21–27, 31–35, 52; Anttila 2012b 71–74, 85–86; Laakso 2008: 32–36.)

Yläkouluikäiset pojat kaipaavat tietoa seksiin liittyvistä asioista kuten itsetyydytyksestä, kiihottumisesta ja yhdynnästä. Poikia kiinnostaa tietenkin myös naisen anatomia ja kuu-kautiset. Sukupuolitauteja, niiden tarttumista ja ehkäisyä sekä erilaisia raskaudenehkäisymenetelmiä tulee käydä läpi. Pojat haluavat konkreettista tietoa esimerkiksi, mistä voi saada apua, jos epäilee, että on saanut sukupuolitaudin. Poikien mielestä ehkäisyasioista tulisi puhua tasavertaisesti, niin ettei ehkäisyn oleteta olevan yhdynnässä vain toisen osapuolen huolehdittavana. Pojat tarvitsevat tietoa turvallisesta seksikäyttäytymisestä ja vastuun ottamisesta seurustelu- tai seksisuhteissa. Seurustelua ja siihen liittyviä tunteita ja ilmiöitä sekä toisen huomioimista suhteessa tulisi myös käsitellä. Pojat toivovat, että seurustelu ja siihen liittyvät vastuut ja velvollisuudet olisivat vahvemmin esillä yläkoulun seksuaaliopetuksessa. (Laakso 2008: 38–41, 56, 60–63; Anttila 2012a: 28–30.)

Seksuaaliopetukselta pojat toivovat positiivista asennetta moralisoinnin ja pelottelun sijasta. Seksuaalikasvatuksessa käytettävän opetusmateriaalin sen tulisi olla asiallista ja antaa myönteinen kuva seksuaalisuudesta. Opetusmenetelmistä tehokkaimpia ovat erilaiset videot, kuvat, rastitehtävät ja ryhmäkeskustelut. Konkreettinen opetustapa edistää nuorten oppimista. Visuaalisuus, opetuksen yksityiskohtaisuus sekä luotettavuus ovat pojille tärkeitä asioita. Seksuaaliopetukselta toivotaan erityisesti avointa keskustelua seksistä ja seksuaalisuudesta, ei negatiivissävytteisen valistuksen tai kieltojen sävyttämää opettajien yksinpuhelua. Keskusteluja tulisi välillä käydä myös vain yhden sukupuolen edustajien kesken. Esimerkiksi masturboinnista, tahattomista erektioista ja tunteista on poikien mielestä helpompi keskustella vain oman sukupuolen kesken. Nuoret toivovat, että heidän toiveensa opetuksen sisällöstä huomioitaisiin. Nuoret arvostavat seksuaalitiedon opettajan rentoa asennetta, avoimuutta ja alan koulutusta. Opettajalla olisi hyvä olla taitoa samaistua nuoriin ja heidän asemaansa. Seksuaalisuus aiheena on nuorille arka, joten opetusympäristön ilmapiiriin tulisi olla luottamuksellinen ja turvallinen. Turvallisen ilmapiirin luomista edistää rentous ja asioista puhuminen niiden oikeilla nimillä. Asioista tulee puhua nuoria kiinnostavalla tavalla, rohkeasti ja rennosti. Nuoret kokevat huumorin hyvänä apukeinona seksuaalikasvatuksessa. Huumori keventää ja vähentää aiheen noloutta, mutta sitä ei kuitenkaan pidä käyttää liikaa. Monipuolinen seksuaaliopetus useilla oppitunneilla edistää nuorten seksuaaliterveystietoja. Seksuaaliterveyteen liittyvällä valistusmateriaalilla on positiivinen vaikutus nuorten seksuaaliterveystietoihin. Erilaisten materiaalien etuna on, että nuoret voivat palata niihin uudelleen. Nuoren tarpeita vastaavan materiaalin avulla nuori voi hankkia tarvitsemaansa tietoa ilman, että hänen tarvitsee paljastaa tietämättömyyttään muille. (Kolari 2007: 38–39, 49–50; Laakso 2008: 32, 36–43; Selin 2009: 26; Anttila 2012b: 82–87, 94; Liinamo 2005: 70.)

5.2 Seksuaalikasvatus kouluissa

Suomi ja Pohjoismaat ovat parhaita seksuaalikasvatuksen toteuttajia. Suomessa asenteet seksuaalisuuteen ja seksuaalikasvatukseen ovat positiivisia. Opetussuunnitelmissa on 1950-luvulta lähtien ollut sukupuolikasvatukseen liittyviä aiheita. Vuodesta 1970 on peruskoulujen opetussuunnitelmaan integroitu seksuaalikasvatus. Terveystieto on ollut oppiaineena peruskoulussa ja lukiossa vuodesta 2004. Tällöin seksuaaliterveysopetus sai selkeät sisällöt ja tavoitteet. WHO on myös ohjeistanut seksuaalikasvatusta standardeillaan 2000-luvulla. Muiden palvelujen ohessa kouluterveydenhuolto tarjoaa seksuaaliterveyspalveluja ja -kasvatusta oppivelvollisten ikäluokille eli 7–16-vuotiaille. Kouluter-

veydenhoitajat osallistuvat seksuaaliterveyden opetukseen kouluissa aktiivisesti. Terveystietäjät pitävät asiantuntijaluentoja ja opetustuokioita, joiden sisältöalueista tärkeimpiä ovat ehkäisy ja sukupuolitaudit. Opetuksessa painotetaan usein riskejä ja vaaroja, jotka liittyvät seksuaalisuuteen. Nuoret kokevat, että seksuaalikasvatuksen aloittamista kouluissa voisi aikaistaa. Heidän mielestään seksuaaliopetusta olisi hyvä antaa jo ennen murrosikää, jolloin nuoret saattaisivat olla vastaanottavaisempia. Säännöllinen opetus aiheesta vähentäisi mahdollisesti aiheeseen liittyvää häpeän ja vaivaantumisen tunnetta. Asioiden kertaaminen on nuorista tärkeää ja heistä opetuksessa olisi hyvä huomioida se, että nuoret kehittyvät keskenään hyvinkin eri tahtiin. (Kuortti 2012: 30–32; Liinamo 2005: 13; Kolari 2007: 36, 51.)

Peruskoulu sisältää vuosiluokat 1–9. Yläkoulussa käydään luokat 7.-9. eli yläkouluikäinen on 13–16-vuotias. Yläkoulussa terveystietoa on kolme vuosiviikkotuntia. Riippuen opettajan pätevyydestä ja siitä, mihin oppiaineeseen seksuaalikasvatus on upotettu, vaihtelee tieto ja aiheen lähestymistapa runsaasti. Seksuaaliopetuksen keskeisiä sisältöjä ovat itsetyydytys, seurustelu, seksuaalinen minäkuva ja seksuaali-identiteetti sekä seksuaali- ja lisääntymisterveydestä huolehtiminen. Seksuaalisuutta loukkaava väkivalta ja lähisuhdeväkivalta ovat teemoja, jotka tulisi olla osana opetusta. Nuoret tarvitsevat tietoa median, pornon, kulttuurin, uskonnon, vertaispaineen ja lakien vaikutuksesta seksuaalisuuteen. Tietoa nuoret tarvitsevat oman kasvunsa ja kehityksensä tueksi. (Opetushallitus; Klemetti – Raussi-Lehto 2014: 47; Liinamo 2005: 14; Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 12.)

Monen nuoren mielestä koulun seksuaalikasvatus on hyvin heteronormatiivista, se voi osan mielestä tuntua jopa homofobiselta. Poikien kokemuksen mukaan seksuaalisuuden moninaisuudesta puhutaan koulussa jonkin verran, mutta aihetta käsitellään hyvin pintapuolisesti, kuten esimerkiksi mitä homo tai lesbo tarkoittaa. Tunneilla ja oppikirjoissa käsitellään lähinnä seksuaalisuuden heteroseksuaalisia ilmaisumuotoja, kuten pojan ja tytön ihastumista tai penis-vagina yhdyntää. Seksuaaliterveyttä tai seksiä ei siis kouluissa käsitellä juurikaan homoseksuaalisista näkökulmista. Olisi tärkeää käsitellä sukupuolitautilien tarttumista tai kondomin käytön tärkeyttä myös kahden miehen tai kahden naisen välisessä seksissä. Nuorilla saattaa esimerkiksi olla uskomuksia, ettei sukupuolitauti voi tarttua naisten välisessä seksissä, koska asioista ei ole seksuaalikasvatuksessa puhuttu. Koulujen tarjoama seksuaalikasvatus on jostain syystä painottunut enemmän tyttöjen kuin poikien asioihin, ja erilaisia tietolähteitä sekä tapahtumia on tytöille tarjolla poikia enemmän. Seksuaalikasvatus jää vähäiseksi, jos se jätetään nuoren oman

aktiivisuuden varaan. Monet nuoret kaipaavat seksuaalikasvatusta enemmän kuin sitä yläkoulun seksuaaliopetuksessa tällä hetkellä tarjotaan. Nuoret kokevat, että seksuaalisuutta käsitellään pitkälti biologisuuden kannalta ja he kaipaisivat valistukselta vahvempaa psyykkistä ulottuvuutta. Eettisistä tai kulttuurisista lähtökohdista seksuaalisuutta ei käsitellä yläkoulussa nuorten mielestä lähes ollenkaan. (Laakso 2008: 53–55, 56; Anttila 2012b: 81–82; Kolari 2007: 37; Formby 2011: 259–264; Aho 2015: 162–163.)

5.3 Ammatilaisen rooli nuoren seksuaalikasvattajana

Nuorille on tärkeää tarjota koulu- ja opiskeluterveydenhuollon seksuaaliterveyspalveluja. Terveyspalvelujen piiriin seksuaaliterveysasioissa koululaisten on vaikea hakeutua ja perhesuunnittelupalvelut ovat etenkin pojille melko tuntemattomia. Terveystarkastusten yhteydessä toteutetaan henkilökohtaista neuvontaa, joko hoitajan tai nuoren omasta aloitteesta. Tarkastuksessa tulisi keskustella nuoren elämän ajankohtaisista seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Keskustelun tukena voi käyttää esimerkiksi kyselylomaketta. Seksuaalineuvonnan tukena on myös käytössä seksuaalikasvatusmateriaali. (Kuorti 2012: 30–32; Kolari 2007: 37.)

Kouluterveydenhoitajat ovat tärkeä ammattikunta osana nuoren seksuaalikasvatusta. Terveysdenhoitajan tuleekin olla sinut oman seksuaalisuutensa kanssa, ujustelu ja häveliäisyys lisäävät nuorista tilanteen kiusallisuutta. Terveysdenhoitajan tulisi olla suvaitsevainen ja avarakatseinen eikä hänen kuulu ilmaista omia moraalikäsitteisiään nuorille. Nuoret kokevat, että mitä nuorempi terveydenhoitaja on, sitä paremmin hän pystyy ymmärtämään nuoren ajatuksia ja elämäntilannetta. Heidän mielestään terveydenhoitajan tulisi huomioida heidän koko elämäntilanteensa antaessaan seksuaalineuvontaa, masentunut nuori saattaa tarvita enemmän tukea myös seksuaaliterveydestään huolehtimisessa. Terveysdenhoitajan hyvä tavoitettavuus on nuorista tärkeää, koska silloin heidän on helppo mennä tapaamaan hoitajaa kaikenlaisissa asioissa. (Kolari 2007: 40, 50.)

Ihmiselämän eri kehitysvaiheissa käsitys siitä, mikä on seksiä, vaihtelee suuresti. Nuoren seksuaalisesta käyttäytymisestä tietoa ei saa kysymällä pelkästään, onko nuori harrastanut seksiä. Kysymysten tulee olla tarkempia ja niiden olisi hyvä liittyä esimerkiksi suuteluun, itsetyydytykseen, suuseksiin, hyväilyyn ja yhdyntään. Jos haluaa tietoa nuoren mahdollisesta seksuaalisesta kaltoinkohtelusta, voi asiaa tiedustella kysymällä onko nuoren rajoja seksuaalisesti rikottu tai onko jokin aiheuttanut hänelle epämiellyttävää

oloa. Seksuaalisesta suuntautumisestaan nuoret eivät välttämättä kerro terveydenhuollon henkilöille, vaikka sillä olisikin merkitystä nuoren hoitoon liittyen. (Sumia ym. 2015: 1923–1924; Laakso 2008: 55–56; Formby 2011: 263–264.)

Nuoret saattavat olla huolissaan siitä, mikä on normaalia ja mikä ei. Terveyttä kartoittaessa onkin hyvä kysellä nuoren seurusteluista sekä ihastumisista. Tämän ohella voi luontevasti kysyä nuoren kokemuksia omasta seksuaalisesta suuntautumisesta. Nuoren ollessa epävarma asiasta, tulee häntä tukea ja kertoa, ettei ole ainoa nuori, joka on samassa tilanteessa, ja että nuorena on normaalia pohtia ja kokeilla rauhassa erilaisia asioita. (Sumia ym. 2015: 1923–1924; Laakso 2008: 55–56; Formby 2011: 263–264; Maa-Ilman terveystieteiden Euroopan aluetoimisto ja BZgA 2010: 27.)

Homoseksuaalisille nuorille tulisi tarjota laadukasta ja hyvää seksuaalikasvatusta, jossa huomioitaisiin heidän seksuaalisuutensa erityispiirteet. Ammattilaisen tulisi pystyä tukemaan nuoria heidän seksuaalisessa kasvussaan tasavertaisesti riippumatta nuoren seksuaalisesta suuntautumisesta. Ammattilainen voi helposti ja hienovaraisesti huomioida asiakkaan tai asiakasryhmän erilaiset seksuaaliset suuntautumiset esimerkiksi käyttämällä termien poikaystävä, vaimo tai mies sijaan neutraalimpia kumppani tai puoliso termejä. (Formby 2011: 259–264.)

Nuoret saattavat tarvita tukea oman seksielämän aloittamisen päätöksenteossa, ja ammattilaisen tulisikin tukea nuorta siihen, että jokaisella on oikeus ja tahto aloittaa seksielämänsä juuri silloin, kun kokee olevansa siihen itse valmis. Nuorille tulisi tarjota riittävästi tilaisuuksia keskustella lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa sukupuolen ja seksuaalisuuden kokemuksestaan. Myös sukupuolen kokemuksen variaatioista tulisi tarjota aisallista tietoa osana terveystiedon opetusta. Usein esimerkiksi erilaiset opaslehtiset seksuaalisuudesta tai seksistä sisältävät tietoa pääosin heteroseksuaalisuudesta tai seksistä miehen ja naisen välillä. Opaslehtisiä nuorille tulisikin päivittää niin, että ne tarjoaisivat myös homoseksuaalisen näkökulman. (Sumia ym. 2015: 1923–1924; Laakso 2008: 55–56; Formby 2011: 263–264; Kolari 2007: 38.)

Omaan seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat nuorista arkaluontoisia, joten niistä ei haluta puhua henkilölle, jota ei koeta luotettavaksi ja turvalliseksi. Nuoret toivovat ammattilaisilta rehellisyyttä ja luottamuksellisuutta ja haluavat tulla kohdatuiksi tasa-arvoisesti. He toivovat, että ammattilaiset ovat lääketieteellisesti hyvin koulutettuja ja osaavat kysyä ja

kuunnella heitä. Ammatilaisen avoimuus ja sosiaalisuus edistävät hyvän vuorovaikutussuhteen luomista nuoreen. Nuoret haluavat, että ammattilaisilla on aktiivinen ja rohkeaa ote seksuaalikasvatuksessa, sillä he eivät välttämättä uskalla itse oma-aloitteisesti ottaa asioita puheeksi. (Sumia ym. 2015: 1923–1924; Formby 2011: 263–264; Kolari 2007: 38, 40.)

Yksi suurimmista esteistä sille, ettei nuori uskalla hakea apua seksuaalisiin ongelmiinsa, voi olla nuoren kohtaaman ammattilaisen huono asenne. Välinpitämättömyys nuoren huolenaiheita kohtaan aiheuttaa nuorissa epävarmuutta. Jos nuoren kohtaama ammattilainen on tuomitseva, ei kunnioita nuorta tai salassapitovelvollisuuttaan eikä ota nuoren ongelmaa tosissaan, voi nuoren avun piiriin pääsy jopa estyä. Nämä huonot kokemukset voivat heijastua myöhemmässä vaiheessa siihen, miten nuori tulee jatkossa käyttämään seksuaaliterveyteen liittyviä palveluja. (Morris – Rushwan 2015: S41–S42; Kolari 2007: 38, 50.)

Väestöliiton Kysy asiantuntijalta- verkkopalvelussa nuori voi lähettää kysymyksensä nimettömästi ja siihen vastaa asiantuntija, joka on alan ammattilainen. Sivuilla voi myös selata aiemmin palstalle lähetettyjä kysymyksiä, johon asiantuntija on jo vastannut. Palveluun kysymyksiä lähettäneet pojat ovat keskimäärin 13,5-vuotiaita. Suurin osa kysymyksistä koskee omassa kehossa tapahtuvia muutoksia ja kehon toimintoja. Vaikka murrosikään kuuluva kehitys on pojille tuttua, muutoksen tilanne omassa kehossa huolestuttaa. Keskeisimmäksi teemaksi poikien lähettämässä kysymyksissä nouseekin kehon muuttuminen ja kehitys, joku kehossa on muuttunut huolestuttavaan suuntaan tai jonkin kehon osan toivotaan vielä muuttuvan tai kasvavan. Pojat hakevat kysymyksissään usein vastausta siihen, miten omassa kehossa tapahtuviin muutoksiin tulisi suhtautua. Epävarmuutta kysyjissä aiheuttaa etenkin se, etteivät he itse voi aktiivisesti vaikuttaa näihin kehon muutoksiin. (Anttila 2012a: 21–27, 31–35, 52.)

5.4 Median rooli

Medialla on suuri merkitys lasten ja nuorten elämässä. Internet muokkaa nuorten seksuaalisuuteen liittyviä mielikuvia ja vaikuttaa heidän asenteisiin ja arvoihin. Useissa tutkimuksissa on todettu, että myös medialla on merkittävä vaikutus nuorten elämässä ja useasti vaikutusta on pidetty haitallisena. Media luo nuorille paineita. Media luo täydellisiä esikuvia, jotka aiheuttavat paineita nuoren minäkuvan kehitykselle ja heidän täytyy

esittää seksuaalisesti kokeneempia ja taitavampia kuin oikeasti ovat. Identiteettikehitykseltään ja itsetunnoltaan hauraat nuoret ovat erityisen alttiita median luomille kuville. Nuoret saavat runsaasti tietoa seksuaalisuudesta television, lehtien ja internetin välityksellä. Lehtien kyselypalstat nuoret kokevat hyödylliseksi, koska niistä he saavat itse uutta tietoa seksuaalisuudesta. Internetin nuoret kokevat tärkeäksi välineeksi tiedon saannin kannalta ja siksi, että sen avulla he saavuttavat nopeasti paljon muita nuoria. (Selin 2009: 20; Kuortti 2012: 25–26; Kolari 2007: 43–44.)

Nuorille on luontevaa hankkia tietoa seksuaalisuudesta useista tietolähteistä, joista kavereilla ja medialla on suuri merkitys. Erityisesti pojat saavat tietonsa kavereilta sekä pornosta lehtien, television ja internetin avulla. Nuoren seksuaaliterveyden kehityksen kannalta voi olla haitallista nähdä pornoa sellaisessa kehitysvaiheessa, jossa näkemää ei pysty suhteuttamaan todellisuuteen. Seksuaaliterveydelle haitallisia ovat pornoa sisältävät sivustot ja keskustelupalstat, jotka altistavat hyväksikäytölle. Yleisin kanava nähdä pornografista materiaalia nuorille on internet. Koulujen ja perheiden tärkeä tehtävä on opettaa lapselle ja nuorelle medialukutaitoja. Internetin avulla toteutettu seksuaalikasvatus edistää nuorten asennetta seksuaaliseen hyvinvointiin sekä seksuaalisuuteen liittyviin ongelmiin ja riskeihin. (Selin 2009: 15, 23, 27–28; Sumia ym. 2015: 1924.)

Internet lisää nuorten tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista sekä motivoi heitä etsimään tietoa. Se edistää esimerkiksi nuorten raskauden ja sukupuolitautien ehkäisytaitoja. Internetistä itsenäisesti tiedonhankinta on nuorelle helppoa ja sivustoille voi palata myöhemmin uudelleen. Internetissä olevan seksuaalikasvatusmateriaalin keskeisiä elementtejä ovat helppopääsyisyys, sisällitys, sivuston laatu ja päivittäminen. Tulee huomioida, että materiaalissa käytetään kieltä, jota nuoret ymmärtävät. Internetissä olevan seksuaalikasvatuksen ongelmana on sen hajanaisuus. Useimmilta sivustoilta löytyy tietoa sekä nuorille että aikuisille, jolloin nuoren voi olla vaikea löytää haluamaansa ja tarvitsemaansa tietoa. Internetin avulla tietoa seksuaalisuudesta hakevat etenkin nuoret, jotka eivät halua tai joilla ei ole mahdollisuutta saada tietoa muuta kautta. Heitä ovat esimerkiksi homoseksuaaliset sekä lievästi mielenterveysongelmaiset nuoret. Nuoret pitivät internetin haittoina sen kontrolloimattomuutta, jolloin he voivat kohdata internetistä kehitystään haittaavaa materiaali kuten pornografiaa. Vanhentunut tieto koettiin myös internetin haitaksi, koska se esimerkiksi vaikeutti oikeiden seksuaaliterveyspalveluiden löytämistä. (Selin 2009: 5, 26–27; Sumia ym. 2015: 1924, Anttila 2012a: 43; Kolari 2007: 47.)

6 Hyvä verkkomateriaali

Internet on maailmanlaajuinen informaationsiirtojärjestelmä. Verkkosivusto sijaitsee internetin palvelinkoneella ja on julkinen internetissä julkaistu sivu. Käyttäjät voivat lukea verkkosivuja selainohjelmilla. (Lehtinen – Nevalainen 2015: 8; Sivistyssanakirja; Verkkokirjoittaminen työelämässä.)

Verkkomateriaalin hyvän ja selkeän ulkonäön lisäksi on tärkeää, että materiaali on helpolukuista. Materiaalin käyttäjän tulisi löytää haluamansa ja tarvitsemansa tieto helposti ja nopeasti. Verkkomateriaalia tehdessä tulisi huomioida kohderyhmä, jolle materiaali on suunnattu, jotta se vastaisi heidän tarpeisiinsa mahdollisimman hyvin. Materiaalissa olevan informaation esittelyyn ja jäsentelyyn tulee kiinnittää huomiota lukijan näkökulmasta. Ennen materiaalin luomista, tulisikin tarkkaan miettiä kenelle se on tarkoitettu ja mitä lukija materiaalilta odottaa. (Singh 2013; Lehtinen – Nevalainen 2015: 12; Savola 2009.)

Usein lukija etsii verkkomateriaalista jotakin tiettyä tietoa ja vain harva lukee verkkotekstiä sanasta sanaan. Verkkotekstille ominainen lukutapa onkin silmäilevä ja etsivä. Verkkotekstin perusidea on se, että lukija voi edetä valitsemassaan järjestyksessä, eikä tekstille ole vain yhtä lukusuuntaa. Verkkotekstiä tulisi rakentaa muutaman peruseräteen mukaan. Jokaisen sivun tulisi olla itsenäinen kokonaisuus. Tekstin ymmärtämiseen ei vaadita minkään toisen sivun lukemista. Verkkotekstiä kirjoittaessa tulee kirjoittaa lyhyesti ja karsia kaikki vähemmän olennainen pois tekstistä. Tekstin tulee olla konkreettista ja sivut tulee otsikoida selkeästi. Pääotsikko virittää lukijan odotukset tekstin sisällöstä ja väliotsikot helpottavat tiedon etsimistä ja tekstin jäsentämistä. (Savola 2009.)

7 Opinnäytetyön tulos

7.1 ”Mikä seksuaalinen minä?!” Nopea nettiopas seksuaalisuudesta, murrosiästä ja seksistä pojille

”Mikä seksuaalinen minä?” Nopea nettiopas seksuaalisuudesta, murrosiästä ja seksistä pojille” on 14 -sivuinen verkkomateriaali seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Materiaali on suunnattu etenkin yläkouluikaisille pojille. Seksuaalisuutta käsitellään yhteiskunnassamme valitettavan usein varsin negatiivissävytteisesti. Verkkomateriaalissa käsitellään seksuaalisuuteen liittyviä asioita positiivisessa valossa, käyttäen tehokkeinona huumoria, värejä ja kuvia. Materiaalin tarkoituksena on tukea poikien seksuaalista kasvua ilman

moralisointia. Tutkimamme aineiston perusteella päätimme nostaa verkkomateriaaliin käsiteltäväksi neljä pääteemaa. Valitsemamme teemat nousivat toistuvasti esille käyttämissämme lähteissä. Verkkomateriaalin pääteemat ovat murrosikä ja siihen liittyvät fyysiset muutokset, seksuaalisuus, seksi ja seurustelu.

Materiaalissa käydään ensin lyhyesti läpi murrosiässä tapahtuvia kehon muutoksia ja henkistä kasvua. Nostimme aiheen verkkomateriaaliimme, sillä se tuntui yleisesti aiheuttavan pojille paljon huolenaihetta ja epävarmuutta. Aineistomme mukaan murrosiässä poikia huolestutti eniten omassa kehossa tapahtuvat muutokset, kuten peniksen kasvu tai karvoituksen lisääntyminen. Murrosikä -osion tavoitteena on saada poika luottamaan siihen, että hänen kehonsa muuttuminen on normaalia, eikä siitä tule huolestua. Tavoitteena on antaa nopeasti ja lyhyesti kattava tietopaketti poikien murrosiästä.

Murrosiän muutoksista ehdottomasti eniten huolenaiheita pojille tuotti peniksen muuttuminen. Aineistostamme ilmenee, että pojat vertaavat usein omaa seksuaalista kyvykkyyttään peniksensä kokoon. Aineistomme mukaan pojilla on usein virheellinen käsitys siitä, että mitä isompi penis on, sitä kyvykkäämpi poika on seksuaalisesti. Koska penis nousi aineistossamme useasti keskeiseksi asiaksi, mielestämme penistä on tarpeen käsitellä materiaalissamme yksityiskohtaisemmin. Penis -osion tavoitteena, on saada pojat ymmärtämään, että peniksen koolla ei ole väliä ja jokaisen tulisi nauttia omasta peniksestä ja sen tuottamasta nautinnosta murehtimisen ja vertailun sijaan. Materiaaliin on myös liitetty anatominen kuva naisen sukupuolielimestä sekä tietoa vaginasta, jotta pojat ymmärtäisivät, että seksuaalisen nautinnon tuottamisessa yhdynnän aikana penis ei ole ainoa merkittävä tekijä. Materiaalin penis -osion tavoitteena on antaa pojille positiivinen viesti siitä, että kaikki kelpaavat. Seksuaaliseen kyvykkyyteen vaikuttaa moni muukin tekijä, kuin peniksen koko.

Aineistostamme ilmeni, että pojat kaipaavat konkreettista tietoa seksistä. Mitä seksissä tapahtuu, miten sitä voi harrastaa ja milloin siihen on valmis. Materiaalissa olemme pyrkineet tuomaan ilmi, mikä on seksiä, miten sitä voi harrastaa, kenen kanssa sitä voi harrastaa ja mitä vaaditaan seksisuhteen aloittamiseen ja mitä tulee huomioida seksissä. Seksin monipuolisen, mutta ytimekkään käsittelyn tavoitteena on, että pojat saisivat tukea oman seksielämän aloittamisen päätöksentekoon. Tekstin tavoitteena on myös lisätä poikien varmuutta seksiasioissa. Olemme nostaneet esille sen, ettei ensimmäisillä

seksikokemuksilla tai yhdyntäkerralla ole kiire ja omaan sekä toisen kehoon tulisi tutustua rauhassa. Sukupuolitauteja ja ehkäisyä käsitellään suppeasti, koska tutkimastamme aineistosta ilmeni, että näistä aiheista pojat tietävät verrattain enemmän.

Seksuaalisuus on monipuolinen asia ja sisältää monia eri ulottuvuuksia. Tämän teeman käsittelemisellä materiaalissa pyrimme kertomaan pojille, ettei seksuaalisuus tarkoita vain seksiä vaan siihen liittyy paljon erilaisia asioita. Halusimme nostaa teeman esille, sillä lähteistämme kävi ilmi, että seksuaalisuus käsitteenä on pojille usein epämääräinen. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt tai niihin kuuluminen aiheuttaa aineistomme mukaan pojissa epävarmuutta. Seksuaalisuus osion tavoitteena on, että pojat ymmärtävät seksuaalisuuden tarkoittavan monipuolisesti erilaisia asioita ihmisen elämässä. Tavoitteena on myös saada pojat ymmärtämään, että jokainen kehittyy omassa tahdissaan ja on valmis etenemään seksuaalisuuden osa-alueilla eri tahtiin. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä kertovan tekstin tavoitteena on saada pojat ymmärtämään, että nuoruudessa on normaalia kokeilla eri asioita tai tuntea epävarmuutta omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan sekä saada pojat ymmärtämään, ettei heteroseksuaalisuus ole ainoa seksuaalisuuden muoto. Materiaalissa asioita käsitellään seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt huomioiden. Poika- tai tyttöystävä termien sijaan käytämme neutraalia ilmaisuja, kumppani.

Seurustelua materiaalissa käsitellään lyhyesti. Halusimme kuitenkin nostaa aiheen esille, sillä aineistomme perusteella tuntui, että poikien on vaikea keskustella tunteisiin ja seurusteluun liittyvistä asioista esimerkiksi koulun seksuaalikasvatustunneilla. Tavoitteena on, että pojat ymmärtävät ettei seurustelulle ole varsinaista ikärajaa ja jokainen voi aloittaa sen silloin, kun tuntuu olevan siihen valmis ja sopiva kumppani löytyy. Tavoitteena on myös, että poikien itsevarmuus lisääntyy seurusteluun liittyvissä asioissa. Toivomme poikien ymmärtävän että seurustelu ja toisen huomioiminen vaativat harjoittelua. Yksi osion tavoitteista on se, että pojat ymmärtävät ettei seurusteluun automaattisesti kuulu seksi.

Tavoitteena oli pitää materiaalin tekstit lyhyinä ja informatiivisina. Materiaalin tekstit on pyritty kirjoittamaan hyvän verkkokirjoittamisen periaatteiden mukaisesti. Materiaalissa olevien aiheiden tueksi, olemme liittäneet linkkejä luotettaville verkkosivuille, joista nuoret voivat hakea lisätietoa aiheista. Materiaalissa ohjataan myös nuoria keskustelemaan asioista luotettavien aikuisten kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä huolenaiheistaan tai ongelmistaan.

7.2 Materiaalin arviointi

Nykynuorille tiedonhaku internetissä on luontevaa ja arkista. Tämän vuoksi päädyimme tekemään opinnäytetyömme materiaalin sähköiseen, helposti jaettavaan muotoon. Internetin välityksellä pystymme saavuttamaan suuren joukon kohderyhmäämme ja näin opinnäytetyöstämme hyötyy mahdollisimman moni. Tässä muodossa materiaali on myös helppo jakaa seksuaalikasvatusta toteuttavien ammattilaisten käyttöön. Internetissä olevan seksuaalikasvatuksen ongelma on sen hajanaisuus. Useimmilta sivustoilta löytyy tietoa sekä nuorille että aikuisille ja tämän vuoksi nuoren voi olla vaikea löytää haluaamaansa ja tarvitsemaansa tietoa. (Selin 2009: 5, 26–27; Sumia ym. 2015: 1924.) Internetissä on jo valmiiksi paljon hyvää ja luotettavaa materiaalia seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Tämän vuoksi lisäsimme materiaaliin linkkejä jo olemassa oleville sivuille. Materiaalissa osoitetuilla sivuilla käsitellään valitsemiamme aiheita laajemmin, jolloin lukija voi lisätietoa halutessaan siirtyä linkin kautta verkkosivuille. Valitsemamme verkkosivut ovat nuorille suunnattuja.

Tehdessämme materiaali kiinnitimme huomiota etenkin sen visuaaliseen ilmeeseen sekä käyttämäämme kieleen. Pyrimme tekemään mahdollisimman nuorekkaan ja kiinnostavan näköisen materiaalin hyödyntäen värejä ja kuvia. Tekstejä kirjoittaessamme keskityimme siihen, että teksti on pojille helposti ymmärrettävää. Verkkomateriaalia tehdessä tulisikin huomioida kohderyhmä, jolle materiaali on suunnattu, jotta se vastaisi heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Materiaalissa olevan informaation esittelyyn ja jäsentelyyn tulee kiinnittää huomiota lukijan näkökulmasta. (Lehtinen – Nevalainen 2015: 12; Savola 2009.) Tekstin luettavuuden lisäksi kiinnitimme huomiota sen aseteluun. Tekstiä ei ole kovinkaan paljon yhdellä sivulla, näin luettavuus pysyy helppona ja nopeana. Erilaisia fontteja valitsemalla pyrimme erottelemaan erityyiset, erilaista informaatiota sisältävät tekstikokonaisuudet ja pitämään ulkoasun kohderyhmään vetoavana ja selkeänä.

Nuoret pitävät huumorin käyttöä seksuaalikasvatuksessa hyvänä keinona. Huumori keventää tunnelmaa ja vähentää aiheen noloutta. (Kolari 2007: 49–50.) Materiaalimme tehokeinoksi valitsimme huumorin, jolla pyrimme keventämään aihetta sekä herättämään poikien mielenkiinnon. Positiivisen näkökulman luominen sekä kohtalainen huumorin käyttö onnistui mielestämme hyvin materiaalissamme. Huumori näkyy oppaan tekstien lisäksi kuvituksessa. Mietimme tarkkaan, missä kohdin haluamme tuoda huumoria esiin,

sillä sen liiallinen käyttö vie huomiota informaatiolta. Huumori auttoi materiaalin positiivisen ja iloisen näkökulman luomisessa.

Erilaiset opaslehtiset seksuaalisuudesta tai seksistä sisältävät usein tietoa pääosin heteroseksuaalisuudesta ja seksistä miehen ja naisen välillä (Formby 2011: 263–264). Tavoitteenamme olikin toteuttaa opas sukupuolineutraalisti, jotta se palvelisi myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia poikia. Onnistuimme tavoitteessa hyvin. Opas sisältää lyhyesti tietoa vähemmistöistä ja siitä, että esimerkiksi seksiä voi harrastaa myös samaa sukupuolta edustavan henkilön kanssa, jos se on itselle luonnollisempaa. Käytimme oppaassa valitsemaamme neutraalia ilmaisua, kumppani, joka ei määritä kumppanin sukupuolta. Toisaalta esimerkiksi materiaalimme ”seksi” -osiossa olisimme voineet avata enemmänkin seksiä kahden miehen välillä. Yksityiskohtaisempi tieto homoseksuaalisuudesta voisi tukea enemmän homoseksuaaliseksi itsensä kokevien poikien seksuaalista kasvua.

Materiaali on tiivis ja käytännöllinen kokonaisuus ja koemme, että siitä tulee olemaan hyötyä kohderyhmämme edustajille. Jotta tietäisimme, miten hyvin olemme saavuttaneet materiaalille asetetut tavoitteet, tulisi sitä päästä testaamaan kohderyhmällä. Emme tietenkään voi itse arvioida, miten pojat ymmärtävät materiaalissa käsittelemämme asiat ja minkälaisen sanoman materiaali heille seksuaalisuudesta antaa. Materiaalin testaaminen ja palautteen kerääminen kohderyhmältä edistäisi sen muokkaamista toimivammaksi kokonaisuudeksi. Oman arviomme sekä saamamme palautteen mukaan, saavutimme tavoitteet hyvin. Etenkin positiivinen sanoma seksuaalisuudesta sekä huumorin ja kuvituksen käyttö tehokeinoina onnistuivat.

Tulevaisuudessa materiaalia olisi hyvä päästä testaamaan käytännössä. Materiaalin käytöstä, luettavuudesta ja ulkoasusta tulisi saada palautetta kohderyhmältä. Esimerkiksi palautekyselyllä toteutettu arviointi antaisi meille tietoa siitä, miten materiaalia tulisi jatko kehittää ja miten materiaalin tavoitteet toteutuivat. Eriyisen tärkeäksi koemme, että sukupuolivähemmistöjen edustajat kertoisivat, minkälaista tietoa he kaipaisivat tämän kaltaisilta materiaaleilta. Kohderyhmältä saadun palautteen kautta materiaalia voisi kehittää paremmin heidän tarpeitaan vastaaviksi. Opinnäytetyöprosessin aikana emme ole testanneet materiaalia käytännössä ajan rajallisuuden vuoksi. Opinnäytetyöprosessin alussa mietimme esimerkiksi seksuaalitietoa sisältävän puhelin applikaation tai pelin suunnittelun toteuttamista. Näillä menetelmillä kohderyhmä voisi tavoittaa materiaalin sisältämän tiedon paremmin. Tämä voisi olla seuraava vaihe materiaalin kehittämisessä.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Ihmisten asema ja oikeudet, yhteisöjen toimintatavat, velvollisuudet sekä vastuut ovat tärkeä osa tutkivaa kehittämistyötä. Lainsäädännöllä annetaan velvoittavia ohjeita ja määräyksiä toiminnalle. Etiikan tarkoitus on puolustaa tärkeinä pidettyjä arvoja. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden takaamiseksi on olemassa normeja ja kannanottoja joita tulee noudattaa. Tutkimus ja kehittämistoimintaa ohjaa arvoperusta, joka pohjaa lainsäädäntöön ja eettisiin suosituksiin. (Heikkilä – Jokinen – Nurmela 2008: 43.)

Kehittämistyön kriittisiä kohtia ovat aiheen valinnan eettisyys, tutkimusongelmat, kehittämistehtävät, tietolähteiden valinta sekä toimintatapojen, aineistonkeruu- ja kehittämismenetelmän, valinta ja toteutus sekä aineiston ja kehittämistyöstä saatujen tulosten analysointi, luotettavuuden arviointi ja raportointi. Aiheen valinnan kannalta tärkeitä seikkoja ovat että mitä päämääriä ja asioita halutaan edistää. Terveystieteissä ensisijainen päämäärä kehittämistoiminnassa on potilaiden hyvä. Tutkiva kehittäminen pohjaa aikaisempaan tutkimustietoon. Lähteitä valitessa on huomioitava mihin kysymyksiin ja käytännön ongelmiin halutaan saada vastauksia. Huolellinen lähdekritiikki lisää eettistä turvallisuutta. Kehittämistyötä tehdessä tulee huomioida, että kehittämistoimintaa liittyviä ihmisiä kohdellaan oikeudenmukaisesti, heidän ihmisarvoaan kunnioittaen ja heidän kannaltaan hyvään. (Heikkilä – Jokinen – Nurmela 2008: 44–45.)

Keskeistä eettisyyden toteutumiseksi on tutkimusaineiston ja kehittämistä koskevan aineiston analysointi ja luotettavuuden arviointi. Tärkeää on myös tarkastella ja arvioida koko prosessia. Tutkimusaineistosta ja hankkeen prosessista nousevien johtopäätösten tulee olla luotettavia ja rehellisiä. Kehittämistyössä tärkeää on tutkimustulosten raportointi sillä ne on tarkoitettu hyödynnettäviksi. (Heikkilä – Jokinen – Nurmela 2008: 45–46.)

Olemme kirjoittaneet opinnäytetyömme noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) julkaisemia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opinnäytetyömme on laadittu huolellisesti, tarkasti sekä rehellisesti. Teoriaosassamme tekstiviitteet on asianmukaisesti näkyvillä ja omat johtopäätökset on selkeästi erotettu pohdinta kappaleisiin.

Käyttämämme lähteet on luetteloitu huolellisesti työn loppuun. Luotettavuutta ja materiaalin käytettävyyttä olemme pyrkineet lisäämään käyttämällä ajantasaisia lähteitä. Varmistuaiksemme ettemme ole syyllistyneet opinnäytetyössämme plagiointiin olemme tarkastaneet työmme Turnit-plagioinnintarkastusohjelmalla useita kertoja prosessin eri vaiheissa ja valmis opinnäytetyö on myös tarkastettu.

Työmme on eettisesti perusteltu, sillä sen tavoitteena on lisätä kohderyhmämme tietoa ja hyvinvointia. Työmme ei vahingoita ketään. Olemme käyttäneet työssämme luotettavaa ja mahdollisimman tuoretta, ajantasaista tutkittua tietoa. Aineiston keräämisen pohjana on ollut tarkasti valitut tutkimuskysymyksemme. Käyttämämme aineisto on rajattu tarkasti kohderyhmäämme koskevaksi ja aineistoissa toistuvat samankaltaiset tulokset sekä päätelmät. Olemme hyödyntäneet suomalaisen aineiston lisäksi kansainvälisiäkin lähteitä. Tämä lisää työmme luotettavuutta. Jatkuvasti opinnäytetyötä tehdessämme olemme tarkastelleet kriittisesti tekemiämme johtopäätöksiä keräämästämme aineistosta sekä pohtineet niiden eettisyyttä. Työmme luotettavuutta on saattanut heikentää se, ettei meillä ole aikaisempaa kokemusta opinnäytetyötä vastaavan kokonaisuuden laatimisesta. Emme siis välttämättä tiedä, olemmeko osanneet tehdä mahdollisimman luotettavia päätelmiä käyttämästämme aineistoista ja onko kokemattomuutemme vaikuttanut työn tuloksiin. Olemme raportoineet tarkasti työmme tulokset sekä arvioineet prosessiamme tarkasti. Työn luotettavuuden kannalta olisi ollut tärkeää päästä testaamaan tekemäämme materiaalia kohderyhmällä, jotta olisimme saaneet vahvistuksen aineiston perusteella nostamiemme aiheiden tärkeydestä ja palautetta materiaalimme toimivuudesta.

8.2 Ammatillinen kasvu

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessin tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan taitoa soveltaa saamaansa tietoja ja taitoja. Opinnäytetyön keskiössä on työelämälähtöinen kehittämistyö, jonka pohjalla on tutkittu tai muuhun näyttöön perustuva tieto. (Metropolia Ammattikorkeakoulun tutkintosääntö 2015 § 20.) Tulevina sairaanhoitotyön ammattilaisina opinnäytetyön tekeminen on ollut meille hyödyllistä ja opettavaista. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt meitä tiedonhakijoina sekä luotettavan tiedon kriittisinä tarkastelijoina. Olemme saaneet hyvän kuvan pitkäjänteisestä prosessityöskentelystä, johon kuuluu prosessin suunnittelu, aikataulutusta sekä aikataulussa pysyminen. Olemme perehtyneet lapsen ja nuoren seksuaaliseen kehitykseen ja muodostaneet siitä hyvän

kokonaiskuvan. Voimme hyödyntää saamaamme tietoa sekä tuottamaamme materiaalia varmasti tulevaisuuden työympäristöissämme

Väestöliiton yläkouluikäisten seksuaalitietoja koskevassa tutkimuksessa vuonna 2006, todettiin, että 8.-luokkalaisilla pojilla oli huomattavasti heikommat tiedot seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista kuin saman ikäisillä tytöillä. Huolta aiheuttaa eniten se, että niillä pojilla, joilla oli eniten yhdyntöjä sekä muita seksikokemuksia oli aiheesta heikoimmat tiedot. (Anttila 2012a: 21–27, 31–35, 52.) Opinnäytetyötä tehdessämme olemme havainneet, että yhteiskunnassa tulisi kiinnittää enemmän huomiota siihen miten seksuaalisuutta nuorten kanssa käsitellään. Seksuaalikasvatus tulisi aloittaa aikaisemmin ja sitä tulisi olla enemmän tarjolla. Seksuaalisuutta käsitellään usein hyvin suppeasti ilman sen kaikkia ulottuvuuksia. Nuoret kaipaavat enemmän tietoa seksuaalisuuden moninaisuudesta ja kasvatuksessa tulisikin ottaa paremmin huomioon seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt. Seksuaalisuudesta tulisi keskustella avoimesti ja hyväksyvää ilmapiiriä luoden. Negatiivinen ja torjuva kasvuympäristö voi häiritä terveen seksuaalisen identiteetin muodostumista ja pahimmillaan aiheuttaa mielenterveysongelmia nuorelle.

Nuorten toiveet tulisi ottaa paremmin huomioon seksuaalikasvatusta suunnitellessa. Nuoret tahtovat seksuaalisuutta koskevissa asioissa tiedon olevan konkreettista ja luotettavaa. Keskustelut ja omien kysymyksien esittäminen etenkin samaa sukupuolta olevien ikätovereiden kanssa koettiin hyväksi kasvatuksen menetelmiksi. Jos seksuaalikasvattaja oli samaa sukupuolta, oli nuorten helpompi keskustella kiusallisistakin aiheista. Ammatilliselta nuoret odottavat rentoa ja hyväksyvää asennetta sekä vankkaa ammattitaitoa seksuaalisuuden saralla. Tulevina sairaanhoitajina meidän tulee olla sinut oman seksuaalisuutemme kanssa, jotta voimme tarvittaessa käsitellä seksuaalisuuteen liittyviä asioita nuorten kanssa luontevasti.

Seksuaalisuus on osa kaiken ikäisiä ihmisiä. Riippumatta siitä, missä tulemme sairaanhoitajina työskentelemään, meidän tulee ymmärtää seksuaalisuutta ja sen moninaisuutta. Kun tiedostamme seksuaalisuuden moniulotteisuuden, pystymme kohtaamaan asiakkaat avoimesti ja hyväksyvästi. Opinnäytetyötä tehdessä olemme havainneet, että etenkin nuorten kanssa seksuaalisuutta tulee käsitellä hienovaraisesti. Nuorten seksuaalinen kehitys saattaa olla vasta alussa ja he ovat erityisen herkkiä ympäristöstä saamilleen viesteille.

Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Anttila, Anna 2012a. ”Kiitos jo etukäteen!” - Poikien kirjoituksia heitä askarruttavista seksiasioista. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.): Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaalikasvatukseen (PoikaS-hanke). Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 55/2012. Helsinki: Väestöliitto. 15–57.

Anttila, Anna 2012b. Seksiin, seurusteluun sekä koulun seksuaaliopetukseen liittyviä poikien kokemuksia ja toiveita nettikyselyssä. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.): Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaalikasvatukseen (PoikaS-hanke). Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 55/2012. Helsinki: Väestöliitto. 61–94.

Formby, Eleanor 2011. Sex and relationships education, sexual health, and lesbian, gay and bisexual sexual cultures: views from young people. *Sex Education* 11 (3): 255–266.

Heikkilä, Asta – Jokinen, Pirkko – Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Klemetti, Reija – Raussi-Lehto, Eija (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Koistinen, Paula – Ruuskanen, Susanna – Surakka, Tuula (toim.) 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Kolari Tuula 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Pro Gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Saatavilla sähköisesti. <file:///C:/Users/ida-koi/Downloads/Nuorten%20kokemukset%20terkkarinjdgaah.pdf>.

Kuortti, Marjo 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja –kulttuuri. Arvot, riskit ja valinnat. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteen yksikkö.

Lehtinen, Sini – Nevalainen, Ansu 2015. Verkkosivuston määrittely, suunnittelu ja toteutus – Case IT-Päivät 2015. Opinnäytetyö. Espoo: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Lepistö, Sari – Paavilainen, Eija 2012. Nuorten seksuaalinen kanssakäyminen yli viisi vuotta vanhemman kanssa ja siitä selviytyminen. *Hoitotiede* 3 (24): 178–188.

Laakso, Sari 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Terveyskasvatuksen Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Saatavilla sähköisesti. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/URN_NBN_fi_jyu200801241094.pdf?sequence=1>.

Liinamo, Arja 2005. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta. Arviointia terveyden edistämisen viitekehyyksessä. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla sähköisesti. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13519/951392176X.pdf?seq>>.

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetuotoimisto ja BZgA 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Käännös englannin kielestä suomen kieleen: Semantix Lingua Nordica Oy. Saatavilla sähköisesti. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>>.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2015. Tutkintosääntö. Annettu Helsingissä 8.9.2015.

Morris, Jessica L. – Rushwan, Hamid 2015. Adolescent sexual and reproductive health: The global challenges. International Journal of Gynecology and Obstetrics 131: S40–S42.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Oksanen, Mari – Liukko, Satu. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Verkkokirjoittaminen työelämässä. Verkkodokumentti. <<http://oppimateriaalit.jamk.fi/verkkokirjoittaminen/verkkosivut-extranetit-intranetit/>>. Luettu 15.11.2015.

Opetushallitus. Perusopetus. Verkkodokumentti. <http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus>. Luettu 21.9.2015.

Savioja, Hanna – Sumia, Maria – Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2015. Seksuaalidikokemukset ja mielenterveys nuoruusiässä. Suomen Lääkärilehti 6 (70): 309–314.

Savola, Tea 2009. Verkkokirjoittaminen. Virtuaali Ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojal-sot/030905/1112335869302.html>>. Luettu 5.4.2016.

Selin, Heidi 2009. Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä. Terveyskasvatuksen Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Saatavilla sähköisesti. <<file:///C:/Users/idakoi/Downloads/Seksuaalikasvatus%20internetiss%C3%A4.pdf>>.

Singh, Kay 2013. Web Desing: 11 Characteristics of a User-Friendly Website. Verkkodokumentti. <<http://www.socialmediatoday.com/content/web-design-11-characteristics-user-friendly-website>>. Luettu 15.11.2015.

Sivistyssanakirja. Suomisanakirja. Internet. Verkkodokumentti. <<http://www.suomisankirja.fi/internet>>. Luettu 15.11.2015.

Sumia, Maria – Savioja, Hanna – Lindberg, Nina – Holttinen, Timo – Kaltiala-Heino, Riittakerttu 2015. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveys. Suomen Lääkärilehti 26–32 (70): 1919–1925.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>>. Luettu 29.2.2016.

Väestöliitto 2015. Murrosiän kasvu ja kehitys. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>>. Luettu 14.9.2015.

Väestöliitto 2014. Poikien Puhelimen vuosiraportti 2014. Saatavilla sähköisesti. <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/1e37257f26227edbe7c1bd3f8e6bfb85/1442471099/application/pdf/4569016/Poikien%20Puhelin%20vuosiraportti2014.pdf>>.

WHO = World Health Organization.

WHO 2015. Defining sexual health. Verkkodokumentti. <http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/>. Luettu 17.9.2015.

Tiedonhaku­taulukko

Tieto- kanta	Hakusanat	Haun ra- jaus	Tulokset	Otiskon perus- teella valitut	Tiivistelmän pe- rusteella valitut
Medic	seks* AND nuor*	2005-2015	83 osumaa	18	6
	nuor* AND kehit* AND seks*	2005-2015	17 osumaa	6	5
	kehit* AND nuor* AND tuk*	2005-2015	51 osumaa	0	0
	kehit* AND murros*	2005-2015	38 osumaa	4	2
	seks* AND murros*	2005-2015	3 osumaa	2	2
PubMed	sexual AND reproduc- tive health	2005– 2015 Male Nursing Journal	73 osumaa	1	1
	young AND sexual health	2011– 2016 Male Nursing Abstract	14	1	1
CINAHL	young sex	2010– 2016 13–18 years male english	75	5	3

Aineiston taulukointi

Tutkimuksen nimi, vuosi ja tekijät	Muoto	Aineistonkeruu ja analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset	Keskeiset tulokset oppinnäytetyömme kannalta
Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaalikasvatukseen (PoikaS-hanke). 2012. Kontula, Osmo (toim.): Anttila, Anna.	Väestöliiton tutkimus- ja kehittämishanke	Hankkeessa on hyödynnetty: <ul style="list-style-type: none"> - Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikan ja Väestöntutkimuslaitoksen aiempaa osaamista - aiemmat tutkimukset ja julkaisut - työskentely nuorten Kysymys-vastaus-palstalla sekä Poikien puhelimessa - nettikysely - laadullinen aineisto 	<ul style="list-style-type: none"> - murrosiässä tapahtuvat muutokset huolestuttavat poikia - ihastuminen ja parisuhde - seksi - porno ja itsetyydytys - seksuaalinen suuntautuminen - opetusmenetelmät - opettajan merkitys seksuaalikasvatuksessa 	<ul style="list-style-type: none"> - murrosiässä tapahtuvat muutokset huolestuttavat poikia - ihastuminen ja parisuhde - seksi - porno ja itsetyydytys - seksuaalinen suuntautuminen
Sex and relationships education, sexual health, and lesbian, gay and bisexual sexual cultures: views from young people. Sex Education 11 (3): 255–266. 2011. Formby, Eleanor.	Artikkeli	<ul style="list-style-type: none"> - pohjautuu kolmeen aiempaan tutkimukseen 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöjä ei huomioida riittävästi - riittämättömät tiedot sukupuolitautilien tarttumisesta - leimaantumisen pelko 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistöjä ei huomioida riittävästi - riittämättömät tiedot sukupuolitautilien tarttumisesta - leimaantumisen pelko
Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. 2007. Kolari Tuula	Pro gradu – tutkielma	<ul style="list-style-type: none"> - aineisto kerätty essee-kirjoitelmista ja syventävästä ryhmähaastattelusta 	<ul style="list-style-type: none"> - terveydenhoitajan tulee olla ammattitaitoinen - terveydenhoitajan tulee ottaa aktiivisesti puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat - avoimuus ja luotettavuus merkittäviä piirteitä terveydenhoitajassa 	<ul style="list-style-type: none"> - terveydenhoitajan tulee ottaa aktiivisesti puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät asiat - avoimuus ja luotettavuus merkittäviä piirteitä terveydenhoitajassa - merkittävimpiä seksuaalikasvattajia ovat

			<ul style="list-style-type: none"> - merkittävimpiä seksuaalikasvattajia ovat perhe, ystävät, koulu, media ja seurakunta - vanhemmilta saatu seksuaalikasvatus vaivaannuttavaa - nuoret saavat runsaasti tietoa joukkotiedotusvälineiltä - internetin haitat nuorista olivat vaurioittava materiaali ja vanhentunut tieto - seksuaalikasvatus toiminnallisempaa 	<p>perhe, ystävät, koulu, media ja seurakunta</p> <ul style="list-style-type: none"> - nuoret saavat runsaasti tietoa joukkotiedotusvälineiltä
<p>Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja -kulttuuri. Arvot, riskit ja valinnat. 2012. Kuortti, Marjo</p>	Akateeminen väitöskirja	<ul style="list-style-type: none"> - kyselytutkimus - analysointi tilastollisin menetelmin 	<ul style="list-style-type: none"> - luottamus, lämpimät välit ja läheisyyden tunteet kumppania kohtaan edisti seksuaalista kanssakäymistä - tytöt eivät juurikaan miettineet raskauden tai sukupuolitautilien riskejä - seksuaalisiin kokemuksiin liittyy tytöillä runsaasti ristiriitaisia tunteita - ensimmäiseen yhdyntään johtava tekijä on kokemus valmiudesta siihen - lääketieteellisessä kirjallisuudessa nuorten 	<ul style="list-style-type: none"> - luottamus, lämpimät välit ja läheisyyden tunteet kumppania kohtaan edisti seksuaalista kanssakäymistä - ensimmäiseen yhdyntään johtava tekijä on kokemus valmiudesta siihen - lääketieteellisessä kirjallisuudessa nuorten seksiä tarkastellaan riskien näkökulmasta

			seksiä tarkastellaan riskien näkökulmasta <ul style="list-style-type: none"> - länsimaisessa kulttuurissa tytöille on annettu seksi asioissa vastuunkantajan rooli 	
9-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. 2008. Laakso, Sari	Pro gradu – tutkielma	<ul style="list-style-type: none"> - ryhmähaastattelu - analysointina käytetty teemoittelua 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaaliopetusta koko yläkoulun ajan - opetus selkeää ja perusteellista - tärkeimpiä opetuksen sisältöjä: murrosikä, ehkäisy, sukupuolitaudit, tunteet - nuorten kokemusmaailma huomioitava opetuksessa - opetusmenetelmät monipuolisia ja materiaalit ajantasaisia - opettajalta toivottuja piirteitä: asiantuntijuus, avoimuus, kuunteleva ja nuoriin samaistuva 	<ul style="list-style-type: none"> - tärkeimpiä opetuksen sisältöjä: murrosikä, ehkäisy, sukupuolitaudit, tunteet
Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta. Arviointia terveyden edistämisen viitekehityksessä. 2005. Liinamo, Arja.	Väitöskirja	<ul style="list-style-type: none"> - kyselytutkimus 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaaliopetuksen muutokset yläasteella 1995-1998 - nuorten seksuaaliterveystiedot - seksuaaliopetuksen ja seksuaalivalistuslehden vaikutus - terveystieteiden vaikutus yläasteen seksuaaliopetukseen 	<ul style="list-style-type: none"> - nuorten seksuaaliterveystiedot - seksuaaliopetuksen ja seksuaalivalistuslehden vaikutus

			<ul style="list-style-type: none"> - Oppilas- ja koulutason merkitys 	
<p>Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. 2010. Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan alue-toimisto ja BZgA</p>			<ul style="list-style-type: none"> - seksuaalikasvatuksen sisältö 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaalikasvatuksen sisältö
<p>Adolescent sexual and reproductive health: The global challenges. 2015. Morris, Jessica L. – Rushwan, Hamid.</p>	Artikkeli		<ul style="list-style-type: none"> - maailmanlaajuiset haasteet seksuaalikasvatuksessa - esteet ja haasteet - mahdollisuudet ja mahdolliset ratkaisut 	<ul style="list-style-type: none"> - maailmanlaajuiset haasteet seksuaalikasvatuksessa - esteet ja haasteet
<p>Seksuaalikokemukset ja mielenterveys nuoruusiässä. 2015. Savioja, Hanna – Sumia, Maria – Kaltiala-Heino, Riittakerttu</p>	Katsausartikkeli		<ul style="list-style-type: none"> - seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan - lapsen ja varhaisnuoren normatiiviseen kehitykseen ei kuulu, yhdyntä, suuseksi ja genitaalinen kiihottaminen - harva varhaisnuori on kokenut yhdynnän - nuoruusiän kehityksen osa-alueet etenevät eri tahdissa. - yhdyntäaktiivisuus ja riskinotto liittyy mielen-terveyden häiriöihin 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan - lapsen ja varhaisnuoren normatiiviseen kehitykseen ei kuulu, yhdyntä, suuseksi ja genitaalinen kiihottaminen - harva varhaisnuori on kokenut yhdynnän - nuoruusiän kehityksen osa-alueet etenevät eri tahdissa.

<p>Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä 2009. Selin, Heidi</p>	<p>Pro gradu-tutkielma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - aineisto kerätty kyselylomakkeella - analysissä käytetty laadullista ja määrällistä metodia 	<ul style="list-style-type: none"> - varhaisnuoret käyttävät internetiä runsaasti - pojille internet merkittävämpi kuin tytöille - sivustoille seksuaalisuutta käsitteleviä pelejä, kuvia ja tekstiä - sivustojen tulisi olla havainnollistavat ja asialliset - koulussa voisi hyödyntää internetiä seksuaalikasvatuksessa sekä osoittaa nuorille sivustoja joihin he voivat itsenäisesti tutustua 	<ul style="list-style-type: none"> - varhaisnuoret käyttävät internetiä runsaasti - pojille internet merkittävämpi kuin tytöille - sivustoille seksuaalisuutta käsitteleviä pelejä, kuvia ja tekstiä - sivustojen tulisi olla havainnollistavat ja asialliset
<p>Seksuaali- ja sukupuoli- vähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveys 2015. Sumia, Maria – Savioja, Hanna – Lindberg, Nina – Holttinen, Timo – Kaltiala-Heino, Riittakerttu</p>	<p>Katsausartikkeli</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tieto perustuu poikkileikkaustutkimuksiin 	<ul style="list-style-type: none"> - seksuaali- ja sukupuoli- vähemmistöihin kuuluvilla nuorilla on enemmän mielenterveysongelmia - terveydenhuollossa mielenterveysongelmien havaitseminen ja hoito on tärkeää - nuorella tulee olla kasvurauha - nuorella tulee kasvaessaan olla suvaitseva ympäristö 	<ul style="list-style-type: none"> - nuorella tulee olla kasvurauha - nuorella tulee kasvaessaan olla suvaitseva ympäristö

”Mikä seksuaalinen minä?!” -verkkomateriaali

MIKÄ SEKSUAALINEN MINÄ?

Nopea nettiopas
seksuaalisuudesta,
murrosiästä ja seksistä
POJILLE.

Kiva pikku murrosikä

Murrosiässä sinusta kasvaa fyysisesti aikuinen.

Murrosiän alku vaihtelee kaikilla yksilöllisesti ja kestokin voi olla jotain yhden ja viiden vuoden välillä.

Jokaisen murrosikä on yksilöllinen!!! Murrosiässä tapahtuu fyysisten muutosten lisäksi myös henkistä kasvua. Alat vähitellen aikuistua ja itsenäistyä. Et kuitenkaan aikuistu hetkessä, joten muista, että välit läheisiin aikuisiin kannattaa pitää hyvinä, saatat tarvita heiltä vielä apua. Murrosiässä kaverit alkavat ehkä olla sinulle tärkeämpiä. Ole oma itsesi ja tee asiat niin kuin itse haluat, älä alistu ryhmäpaineelle.

JOS OLET HÄMILLÄSI KEHOSSASI TAPAHTUVISTA MUUTOKSISTA, VOIT KYSYÄ NIISTÄ YMPÄRILLÄSI OLEVILTA AIKUISILTA. JOS KESKUSTELU OMIEN VANHEMPIEN KANSSA TUNTUU LIIAN KIUASALLISELTA, ON ESIMERKIKSI KOULUTERVEYDENHOITAJA HYVÄ VAIHTOEHTO. KOULUSI TERKKARIA SITOO VAITIOLOVELVOLLISUUS. SE TARKOITTAÄ SITÀ, ETTÄ ESIMERKIKSI KESKUSTELUT, JOITA KÄYT HÄNEN KANSSAAN, OVAT LUOTTAMUKSELLISIA JA HÄN EI KERRO NIISTÄ MUILLE, EDES VANHEMMILLESII.

Jatkuu



Murrosiän muutoksia

FYYSIÄ:

- KIVEKSET ALKAVAT KASVAA
 - HIEN HAJU **MUUTTUU** VOIMAKKAAMMAKSI
- KARVOITUS TEKEE TULOANAN
 - **PENIS** KASVAA (TAHATTOMAT STONDIKSET)
 - PITUUSKASVU KIIHTYY
 - ääNI MADALTUU

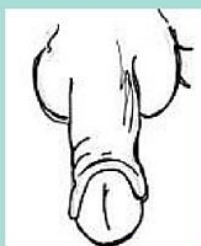
Lisätietoa murrosiästä:

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>
<https://vastaamo.fi/admin/vaestoliitto/kysy-asiatuntijalta/nuorten-seksuaalineuvontaa/>

HENKISIÄ:

- MIETIT **KUKA OLET**, IDENTITEETTISI MUODOSTUU
 - ITSENÄISTYMINEN
- SAATTAA V**TTAA.. VÄLILLÄ SITÄ KIIHTYY NOLLASTA SATAAN JA MIELIALA VAIHTELEE
 - **VIHARAKKAUSSUHDE** LÄHEISIIN AIKUISIIN
- SEKSUAALISET MIELIHALUT ALKAVAT HERÄTÄ, HIMOT JYLLÄÄ...

Penis - Lerssi - Slerba - Kulli - Kikkeli - Muna - Kyrpä - Siitin

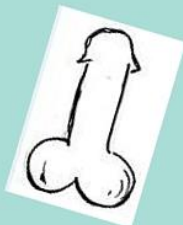


Jos olet poika, sukupuolielimesi on mitä luultavimmin **penis**. Peniksesi kasvaa täyteen mittaansa murrosiän aikana, etkä voi mitenkään vaikuttaa sen kasvuvauhtiin tai lopulliseen kokoon. **Erilaisia peniksiä on yhtä monta, kuin miehiäkin.**

Se voi olla pitkä tai lyhyt, paksu, suora, käyrä, tumma tai vaalea... **Sinunkin peniksesi on siis yksilöllinen, oman näköisensä ja mittaisensa.**



Penis - Lerssi - Slerba - Kulli - Kikkeli - Muna - Kyrpä - Siitin



"Normaalin" kokoista penistä ei ole olemassa. Keskimäärin suomalaisilla miehillä penis on levossa 6-9 senttimetriä ja erektiossa 9-16 senttimetriä pitkä. Yli 16 senttimetriä pitkiä peniksiä on vain noin 15 % maailman miehistä. Penistä voidaan myös mitata eri tavoin, joten eri mittaaajien mitat eivät ole toisiinsa vertailtavissa. Jos naapurin Kalle kertoo hänen siittimensä pituuden, älä vertaa siihen omaasi... **oli Kallen penis sitten miten pitkä tahansa!**



Olet varmasti huomannut, että peniksesi ei aina tottele sinua. Kylmässä se saattaa kutistua niin, että kiveksetkin nousevat ylös ja menevät kasaan. Toisinaan se nousee holtittomasti pystyyn kesken koulupäivän, vaikka et ajattelisi mitään seksuaalista. Se on täysin normaalia murrosikäisen penikselle. Jos saat erektion tilanteessa, johon se ei kuulu, pysy rauhallisena ja koita ajatella mahdollisimman seksittömiä ja kuivia ajatuksia.



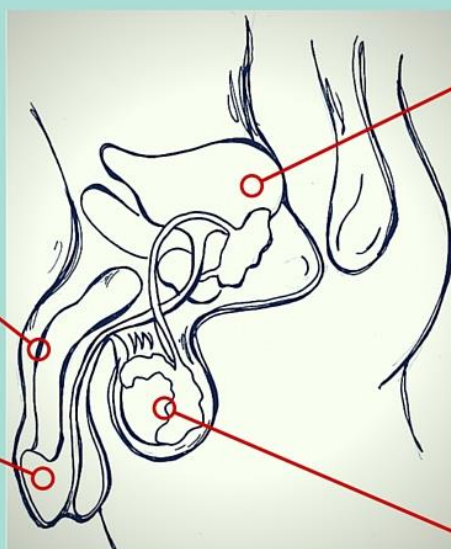
• MUISTA, ETTÄ PENIKSESI KOKO EI VAIKUTA RAKASTAJANTAITOIHISI! •

SIITIN ELI PENIS

TERSKA

VIRTSARAKKO

KIVES



Jos tunnet kipua peniksessäsi yhdynnässä tai itsetyödytyksen aikana, hakeudu lääkärin puheille.

Jos penis kiinnostaa enemmän:

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/penis/>
<http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/10-faktaa-miehelle/>

MIKÄ?!?

SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on monipuolinen asia ja siihen liittyy paljon erilaisia ulottuvuuksia. Jokainen ihminen on seksuaalinen ja se on tärkeä osa ihmisen elämää sen kaikissa eri vaiheissa. Jokaisen seksuaalisuus on yksilöllistä!

MITÄ SEKSUAALISUUTEEN KUULUU?

- SEKSUAALISUUTEEN KUULUU SUKUPUOLI, SE MIKÄ OLET JA MINKÄLAINEN KOET OLEVASI. TYTTÖ, POIKA VAI KENTIES MUUNSUKUPUOLINEN TAI MONISUKUPUOLINEN?
- SIHEN KUULUU MYÖS SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN ELI SE, KENESTÄ TYKKÄÄT, TYTÖISTÄ VAI POJISTA VAI MOLEMMISTA?
- SIHEN KUULUU MIELIHYVÄ, EROTIKKA JA SEKSUAALISET SUHTEET SEKÄ HALUT, ASENTEET JNE.
- SIHEN KUULUU MYÖS ESIMERKIKSI LISÄÄNTYMINEN.

Seksuaalisuuteen kuuluu paljon erilaisia asioita, mutta tässä vaiheessa sinun ei vielä tarvitse toteuttaa niistä kaikkia. Jotkut ihmiset eivät koskaan toteuta seksuaalisuuden kaikkia osa-alueita. Sinun seksuaalisuuteesi kuuluu se, mistä saat mielihyvää tai mikä on sinusta eroottista eli kiihottavaa. On tietenkin normaalia, jos sinulla ei vielä ole seksuaalisia suhteita tai et tiedä tykkäätkö tytöistä vai pojista. Opit kyllä mitä juuri sinun seksuaalisuuteesi kuuluu elämäsi myötä. Älä vertaa itseäsi toisiin, kun kaikki ovat erilaisia!



On tärkeää, että luotat omaan seksuaalisuuteesi. Et voi nauttia seksistä toisen kanssa, ennen kuin **nautit itsestäsi**. Harjoittele rauhassa ja **paljon** yksin, kokeile mistä sinä pidät. Tutustu itseesi ja omaan penikseesi. (Tee se yksin, lukitussa tilassa niin välttyt noloilta tilanteilta.) Kun olet valmis harrastamaan seksiä toisen kanssa, luota itseesi, osaat kyllä ja jos tuntuu, että olet hukassa, kysy kumppaniltasi mistä hän pitää. Älä luule, että sinun tarvitsee osata kaikkea heti. Ota oppia kokemastasi, mistä pidit ja mistä taas et



SEKSI ON TOIMINTAA, JOKA TUOTTAA NAUTINTOA. SEKSIÄ VOIT HARRASTELLA YKSIIN TAI TOISEN IHMISEN KANSSA. SEKSIÄ YKSIIN, KUTSUTAAN ITSETYYDYTYKSEKSI. SEKSIIN TOISEN IHMISEN KANSSA KUULUU SUUTELU, HYVÄILY, LÄHEKKÄIN OLEMINEN JA YHDYNTÄ, JOKA ON KUITENKIN VAIN PIENI OSA SEKSIÄ.

SEKSIIN HARRASTAMISEEN TOISEN KANSSA TULEE OLLA MOLEMPIEN SUOSTUMUS. JOS KUMPPANISI PÄÄTTÄÄ, ETTEI OLEKAAN VALMIS SEKSIIN TULEE SINUN KUNNIOITTAAN PÄÄTÖSTÄ. SINÄKIN VOIT JA SINUN TÄYTYY KIELTÄYTYÄ SEKSIÄ SILLOIN, KUN ET SITÄ JOSTAKIN SYYSTÄ HALUA.



PORNO ON SATUILUA SEKSIÄ.
EHKÄ MUKAVAA KATSELLA,
MUTTA ÄLÄ VERTAA OIKEAA SEKSIÄ SIIHEN!

TURVALLISTA SEKSIÄ

Kumi eli kondomi on tärkeä varuste, kun aiot harrastaa seksiä. Pidä huolta, että ainakin sinulla on aina mukanas kondomi. Älä jätä ehkäisyä ikinä vain kumppanisi vastuulle, huolehtikaa siitä yhdessä. Pidä mielessä, että kondomi on ainoa suoja sukupuolielimien kautta tarttuvia sukupuolitauteja vastaan!

Kumin käyttö on tärkeää, oli sitten seksikumppanisi mies tai nainen.

Lue lisää sukupuolitaudeista: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/>

Lue lisää kondomista: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/kondomi/>

Lue lisää raskauden ehkäisyn menetelmistä:

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/>



HOMO, LESBO, BIL... ONKS VÄLII?

Kaksi naista, nainen ja mies tai kaksi miestä, voivat harrastaa seksiä keskenään. Seksiä voi harrastaa monin eri tavoin. On suuseksiä, anaaliseksiä sekä hyväilyseksiä. Seksissä voi käyttää erilaisia apuvälineitä kuten liukuvoiteita tai dildoja. Kokeilemalla löydät parhaat keinot nauttia seksistä yksin tai kumppanisi kanssa.

PETTING = HYVÄILYSEKSI
Pettingiä voit harrastaa toisen kanssa. Petting on hyvä keino tutustua kumppanin kehoon ja yhteiseen seksuaaliseen nautintoon. Aloita yhtenen seksitaipale kumppanisi kanssa hyväilyseksistä. Siinä opitte nauttimaan toistenne läheisyydestä, tuntemaan toistenne kehot sekä kiihottumisen. Pettingiä voitte kumppanin kanssa harrastaa pitkäänkin ennen ensimmäistä yhdyntää.

Lue lisää:

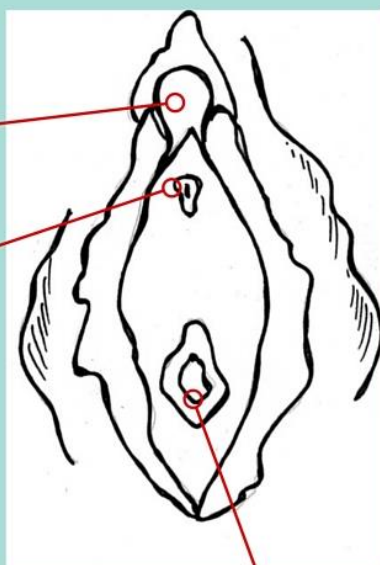
<http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/Seksuaalisuus-lapi-elaman/Nuoruus/Eka-kerta/>
<http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/Seksuaalisuus-lapi-elaman/Nuoruus/Eka-kerta/>
<http://seta.fi/olenko-sateenkaarinuori/>

TYTÖN KANSSA...



KLITORIS

VIRTSAPUTKI



EMÄTIN

Muista!
Tytön kanssa yhdynnässä on sukupuolitaudeilta suojautumisen lisäksi suojauduttava ei-toivotulta raskaudelta.

Naisen emättimen keskimääräinen pituus on 6,5-12cm (ehkäpä lyhempi, kuin sinun peniksesi?). **Peniksesi pituudella** ei yhdynnässä tytön kanssa ole juurikaan merkitystä. Tytön kanssa kannattaakin emättimen lisäksi huomioida tytön klitoris. Hyväilyyn voi käyttää sormia ja kieltä. (Sorminäppäryys tulee ajan kanssa.) Taitava rakastaja myös kuuntelee kumppanin toiveita. Muista, että jokaisella **työlläkin on yksilöllinen vagina**. Älä hämmästy näkemääsi ja tutustu kumppanisi alapäähän rauhassa. Jos et ole varma, missä mikäkin sijaitsee, kysy!

OLENKO VALMIS SEKSIIN TOISEN KANSSA?

Olen valmis seksiin kun...

1. MINULLA ON SOPIVA KUMPPANI.

2. Luotan häneen ja luotan itseeni.

3. Uskallamme puhua seksistä yhdessä.

4. Olemme molemmat sitä mieltä, että tahdomme harrastaa seksiä.

5. TIEDÄMME MITÄ SEKSI ON JA MINKÄLAISIA RISKEJÄ SIIHEN LIITTYY.



MUISTILISTA ENSIKERTALAISILLE

Olemme jutelleet seksistä ja olemme yhtä mieltä sen harrastamisesta.

Olemme sopineet, että saa myös lopettaa kesken, jos ei haluaakaan.

Olemme kuivaharjoitelleet eli harrastaneet pettingiä.

Meillä on kondomeja.

Meillä on rauhallinen ja puhdas paikka seksille.

Meillä on riittävästi aikaa seksille.

Jos kaikki kohdat täyttyivät, olette valmiita kokeilemaan seksiä. Harjoitus tekee mestarin!

KUN TEMPUT ON TEHTY, ON AIKA JUTELLA KOKEMUKSESTA. KERTOKAA TOISILLENNE MISTÄ PIDITTE, MIKÄ TUNTUI MUKAVALTA JA MIKÄ TAAS EI NAURAKAA HASSUILLE SATTUMUKSILLE JA JÄNNITYKSELLE. ÄLKÄÄ OTTAKO LIIAN TOSISSANNE ;)

Seurustelu..

Seurustelua tarvitsee opetella, se ei välttämättä suju hetkessä. Kun seurustelet, sinun täytyy itsesi lisäksi pystyä huomioimaan myös toinen. Seurustelu ei automaattisesti tarkoita sitä, että sinun tulee harrastaa seksiä seurustelukumppanisi kanssa. Teidän tulee yhdessä sopia ja miettiä, mitä teidän seurusteluunne kuuluu. Seksiä ei kannata aloittaa ihan heti seurustelun alkuvaiheessa. Tutuskaa ensin toisiinne!

Seurusteleva pari luo yhdessä omat pelisääntönsä ja pitää niistä kiinni, sillä luottamus on suhteen lähtökohta. Yleensä seurustellaan kerrallaan yhden kumppanin kanssa.

Seurusteluun kuuluu paljon erilaisia tunteita. Ihastusta, rakkautta, ikävää, kiukkua, vihaa, harmitusta JNE. Näistä kaikista kannattaa kumppanin kanssa jutella. Toinen ei voi tietää, mitä tunnet tai ajattelet, jos et sano sitä ääneen.



SEURUSTELUN
ALOITTAMISEEN EI OLE
OIKEAA IKÄÄ TAI
AIKAA. OIKEA HETKI ON
SILLOIN, KUN KOET ITSE
OLEVASI VALMIS
SUHTEESEEN JA LÖYDÄT
SOPIVAN KUMPPANIN.



LäHTEET

Väestöliitto 2016. Nuoret. Verkkodokumentti: <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>>

RFSU 2016. Seksi ja suhteet. Verkkodokumentti:
<<http://www.rfsu.se/fi/Suomi/Seksi-ja-suhteet/>>

Seta 2016. Nuoret. Verkkodokumentti: <<http://seta.fi/nuoret/>>

Sand, Olav – Sjaastad, Oystein V. – Haug, Egil – Bjålie, Jan G. – Toverud, Kari C.
2014. Ihminen, Fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro.

Hämäläinen, Ilkka 2012. Kundiopas tytöille. Helsinki: Tammi. Suomela, Anu
2009.

Seksi, kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerrus kustannus Oy. Santalahti,
Tarja 2013.

Seksuaalisen nautinnon herkullisuus. Terveystieteitä 3 (46): 10-11.

TEKIJÄT: Iiris Kohonen
Ida Koivula

ULKOASU:

MADE IN Canva

KUVAT: Netta Jukarainen
Canva