

Johanna Mäkinen  
Karoliina Perho

# Seksuaalisuus tuo itse hyväntuulisuus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

18.4.2017

Tekijät Otsikko	Johanna Mäkinen ja Karoliina Perho <i>Seksuaalisuus tuo itse hyväntuulisuus</i>
Sivumäärä Aika	39 sivua + 2 liitettä 18.4.2017
Tutkinto	Terveydenhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitotyö
Ohjaaja	Lehtori, Leena Hannula
<p>Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kuvaavat osoittimet ovat yhteydessä muihin hyvinvointiongelmien osoittimiin. Lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveystietämys on heikentynyt vuodesta 2008/2009. Toiminnallinen opinnäytetyö jalkauttaa Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 suosituksia. Se on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun seksuaali- ja lisääntymisterveyden (SeLi) hanketta.</p> <p>Opinnäytetyössä kartoitettiin, miten seksuaalikasvatus ilmenee lukio-opetuksessa ja mitä asioita on pidetty tärkeimpinä lukiolaisille seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Tutustuimme lukion opetussuunnitelman perusteisiin sekä kolmen eri lukion opetussuunnitelmaan. Lisäksi etsimme seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä aiheita eri lukiokursseilta ja eri opetusaineista. Opinnäytetyön lähteinä hyödynnettiin lukion kahta eri terveystiedon kirjasarjaa.</p> <p>Kehittämistyönä tuotettiin opetusvideo nimeltä "Seksuaalisuus tuo itse hyväntuulisuus", joka vastaa Suomen lukioiden tarpeisiin kehittää innovatiivinen opetusmalli seksuaali- ja lisääntymisterveyden punaisen langan esille nostamiseksi. Video edistää lukiolaisen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietämystä sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan hyödyntää lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksessa sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden koulutusohjelmassa.</p> <p>Opetusvideossa kerrotaan seksuaalisuuden olevan positiivinen asia, joka seuraa ihmistä läpi elämän. Videossa painotetaan ehkäisyyn, sukupuolitautilien testaamiseen sekä tartuntatauteihin liittyvää tietoa. Opetusvideossa annetaan tietoa siitä, mistä lukiolainen saa ehkäisyneuvontaa, miksi ehkäisy on tärkeää ja eri ehkäisymenetelmistä. Videolla kerrotaan yleisesti sukupuolitautilien oireista, tutkimuksista ja hoidosta, sekä korostetaan kondomin käytön tärkeyttä. Opetusvideolla opetetaan myös se, että kondomista voi tarvittaessa leikata suuseksisuojan. Videolla mainitaan Suomessa esiintyviä sukupuolitauteja, ja miten lukiolaisen tulee toimia ehkäisyn petettyä.</p>	
Avainsanat	seksuaaliterveys, lisääntymisterveys, lukiolainen ja seksuaalisuus

Authors Title	Johanna Mäkinen and Karoliina Perho <i>Sexuality, joyfulness itself</i>
Number of Pages Date	39 pages + 2 appendices 18 April 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Lecturer, Leena Hannula
<p>Indicators for sexual and reproductive health are connected with indicators for other health issues. The sexual and reproductive health of high school students has weakened since 2008/2009. This functional thesis implements the recommendations from the Sexual and Reproductive health Programme (2014-2020). It is a part of Metropolia institute's Sexual and reproductive health (SeLi) project.</p> <p>The thesis mapped out the ways in which sexual education is presented in the high school syllabus and which topics concerning sexual and reproductive health have been deemed the most important for high school students. We familiarised ourselves with the basic principles of the syllabus as well as the syllabi of three different high schools. In addition, we searched for sexual and reproductive health related topics from different high school courses and subjects. We utilised two different high school health education book series as sources for our thesis.</p> <p>An educational video called "Sexuality, joyfulness itself" was produced as a methodological work to correspond with the Finnish high school's needs for developing innovative teaching models to bring out the key ideas of sexual and reproductive healthcare. The video improves the high school student's knowledge of sexual and reproductive healthcare. The functional thesis can be put to use in the education of sexual and reproductive healthcare for high school students as well as in teaching programmes for students studying healthcare.</p> <p>The educational video explains that sexuality is a positive thing that is a part of a person's identity throughout their life. In the video, the importance of contraception is stressed along with testing for sexually transmitted diseases; STDs as well as giving additional information about infectious diseases. The video provides information on where a high schooler can find consultation on contraception, why contraception is important and information on different kinds of contraceptive methods. Additionally, general descriptions of the symptoms of STDs, their examinations and treatments are provided. The video also stresses the importance of using a condom. The video also contains a section teaching how to modify a condom to be used as protection during oral sex. The video gives information on the STDs prominent in Finland and how a high schooler should act when contraception fails.</p>	
Keywords	sexual health, reproductive health, high schooler and sexuality

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveys	2
2.1	Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys	3
2.2	Seksologia	4
2.3	Lisääntymisterveys	4
2.4	Seksuaalioikeudet	4
2.5	Suojaikäraja	5
2.6	Seksuaalikasvatus	5
2.7	Seksuaalianatomia ja fysiologia	5
2.8	Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä tutkimuksia	6
2.8.1	Kouluterveyskysely	6
2.8.2	Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston raportti	7
2.9	Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen	8
2.10	Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa	9
2.11	Lukion opetussuunnitelmat seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta	10
2.11.1	Lukion opetussuunnitelman perusteet	10
2.11.2	Seinäjoen lukion opetussuunnitelma	12
2.11.3	Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelma	16
2.11.4	Kastellin lukion opetussuunnitelma	17
2.12	Ote – Lukion terveystieto – Kurssikirjat	18
2.12.1	Ote – Lukion terveystieto – Terveysten perusteet TE1	18
2.12.2	Ote – Lukion terveystieto – Nuoret, terveys ja arkielämä TE2	19
2.12.3	Ote – Lukion terveystieto – Terveys ja tutkimus TE3	21
2.13	Terve! – Lukion terveystieto – Kurssikirjat	23
2.13.1	Terve! – Lukion terveystieto – Terveysten perusteet TE1	23
2.13.2	Terve! – Lukion terveystieto – Nuoret, terveys ja arkielämä TE2	24
2.13.3	Terve! – Lukion terveystieto – Terveys ja tutkimus TE3	28
2.14	Ajankohtaista	29
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	30
4	Opinnäytetyön toiminnallinen toteuttaminen	30
4.1	Metodologiset lähtökohdat	30
4.2	Kohderyhmä, hyödynsaajat ja toimintaympäristö	31
4.3	Lähtötilanteen kartoitus	31

4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	32
5 Tuotos	32
6 Pohdinta	34
6.1 Sisällön tarkastelu	34
6.2 Toteutuksen tarkastelu	36
6.3 Eettisyys ja luotettavuus	36
6.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	37
6.5 Tuotoksen hyödyntäminen	38
6.6 Jatko- ja kehittämissuhteita	39
Lähteet	40
Liitteet	
Liite 1. Synopsis	
Liite 2. Sopimus opintoihin liittyvästä projektista	

## 1 Johdanto

Seksuaali- ja lisääntymisterveys on merkittävä osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia, ja siten myös tärkeä osa kansanterveyttä. Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan seksuaalisuuteen liittyvää emotionaalisen, psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Edellytys hyvään seksuaaliterveyteen on kunnioittava ja positiivinen asenne seksuaalisia suhteita ja seksuaalisuutta kohtaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.) Mahdollisuus tyydyttävään, vastuulliseen ja turvalliseen seksielämään, vapaus ja mahdollisuus lisääntyä, sekä päättää kuinka usein ja milloin se tapahtuu kuuluvat Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan lisääntymisterveyteen. Lisääntymisterveyteen kuuluvat WHO:n mukaan myös oikeus sopiviin, hyväksyttäviin ja jokaisen itse valitsemiin ehkäisyvälineisiin sekä pääsy palveluiden pariin, joiden avulla mahdollistetaan turvallinen raskaus ja synnytys, sekä tarjotaan mahdollisuus mahdollisimman terveeseen vastasyntyneen saamiseen. (World Health Organization 2016.)

Ensimmäinen seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma Suomessa oli sosiaali- ja terveysministeriön (STM) julkaisema Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelma vuosille 2007-2011. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 10). Toimintaohjelman 2007-2011 päivitys tehtiin Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Seksuaali- ja lisääntymisterveysyksikön (SeLi) toimesta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 mukaan väestön hyvinvointia sekä terveyttä on mahdollista edistää kohentamalla seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Toimintaohjelmassa on toimenpiteitä ja tavoitteita, joilla pyritään edistämään seksuaali- ja lisääntymisterveyttä vuoteen 2020 mennessä. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 3.) Ohjelman toimenpiteet sekä tavoitteet on kohdistettu esimerkiksi opetustoimelle varhaiskasvatuksesta korkeakouluihin, järjestöille, terveydenhuollon henkilöstölle ja johdolle sekä päättäjille. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 230). Lapset ja nuoret, hyvä syntymän hoito, miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys ja monikulttuurisuus ovat kyseisen kirjan painopisteinä. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 16). Pää tavoitteena on, että väestö tietää mitkä tekijät heikentävät ja mitkä edistävät lisääntymis- ja seksuaaliterveyttä. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 28).

Olemme kartoittaneet, miten seksuaalikasvatus ilmenee lukio-opetuksessa ja mitä asioita on pidetty tärkeimpinä lukiolaisille seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Tutustuimme lukion opetussuunnitelman perusteisiin sekä kolmen eri lukion opetussuunnitelmaan. Lisäksi olemme etsineet seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä aiheita

eri lukiokursseilta ja eri opetusaineista. Yhtenä osana hyödynsimme opinnäytetyösämme lähteinä lukion kahta eri terveystiedon kirjasarjaa. Perehdyimme lukion terveystiedon Ote- ja Terve! -kirjasarjan 1-3 kurssin kirjoihin. Ote -kirjasarjasta käytimme vanhempaa painosta, kuin Terve! -kirjasarjasta, sillä halusimme tutustua myös vanhempaan lukion opetusmateriaaliin.

Tutkimme mitä tehtäviä opiskelijahuollon tavoitteisiin kuuluu. Kouluterveydenhoitajan rooli seksuaalikasvatuksessa ilmenee esimerkiksi opiskelijoiden terveystarkastusten yhteydessä, jolloin kouluterveydenhoitaja keskustelee seksuaalisuudesta lukiokäisten kanssa. Kouluterveydenhoitaja voi osallistua myös oppilaiden opetukseen. Tulevaisuudessa tulee kiinnittää huomiota kouluterveydenhoitajien koulutukseen, sekä terveydenhoitajien ja terveystiedon opettajien väliseen yhteistyöhön. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 40.) 2015 vuoden Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella lukiolaisten ehkäisyyn ja sukupuolitauteihin liittyvissä tiedoissa on parantamisen varaa, joten on tärkeää kohentaa lukiolaisten tietämystä aihetta koskien. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b).

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on jalkauttaa Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 suosituksia, ja opinnäytetyö on osa Metropolia ammattikorkeakoulun seksuaali- ja lisääntymisterveyden (SeLi) hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opetusvideo, joka vastaa Suomen lukioiden tarpeisiin kehittää innovatiivinen opetusmalli seksuaali- ja lisääntymisterveyden punaisen langan esille nostamiseksi. Opetusvideon tavoitteena on kokonaisuudessaan lisätä lukiolaisen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietämystä esimerkiksi ehkäisyä, sukupuolitautilien tartuntateitä ja seksuaalisuutta kohtaan. Opetusvideon tavoitteena on myös edistää nuoren seksuaali- ja lisääntymisterveyttä, sillä hyvä seksuaaliterveys edistää muutakin terveyttä. (Virtanen 2002: 9). Otamme työssämme huomioon sukupuolen moninaisuuden ja seksuaaliset suuntautumiset.

## **2 Lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveys**

Opinnäytetyön olennaisiin käsitteisiin lukeutuvat seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seksologia, lisääntymisterveys, seksuaalioikeudet, suojaikäraja, seksuaalikasvatus sekä seksuaalianatomia ja fysiologia.

## 2.1 Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys

Seksuaalisuus on WHO:n määritelmän mukaan keskeinen osa ihmisyyttä läpi elämän. Seksuaalisuus sisältää muun muassa seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, sukupuolen, erotiikan ja mielihyvän sekä lisääntymisen ja seksuaaliset suhteet. Seksuaalisuutta koetaan ja ilmaistaan esimerkiksi fantasioissa, käyttäytymismalleissa ja ihmissuhteissa. (World Health Organization 2010.)

Seksuaalisuus on ihmisen perusoikeus ja osa ihmisenä olemista. Se on mukana koko ihmisen elämänsä ajan. Se toimii usein merkittävänä voimavarana. Ihmisen ikäännyessä tai sairauden ja vammautumisen kohdatessa seksuaalisuus ei katoa ihmisestä. Seksuaalisuus on erittäin yksilöllistä. (Rytyläinen – Valkama 2010: 7.) Seksuaalisuuden toteutumiseen vaikuttavat uskonnolliset, psykologiset, historialliset, juridiset, eettiset, kulttuuriset, poliittiset, taloudelliset ja sosiaaliset tekijät. Seksuaalisuuden kielteisiin ilmauksiin kuuluvat muun muassa seksuaalinen työpaikkahäirintä, insesti, raiskaus ja sopimaton viettely-flirtti. Seksi luetaan kuuluvaksi osaksi seksuaalisuutta. Seksi tarkoittaa toimintaa seksuaalisuudessa ja kyseiseen toimintaan liittyviä tunteita, ajatuksia, tarpeita, haluja ja mielikuvia. (Rytyläinen – Valkama 2010: 12–14.)

Seksuaalisuudelle ei ole olemassa yhtä tiettyä yksiselitteistä määritelmää. Eheän seksuaalisuuden aineksia ovat kyky hyväksyä oma keho, nauttia seksuaalisuudestaan, kunnioittaa toisia sekä kyky olla yhteydessä itseensä ja toiseen omana itsenään. (Rytyläinen – Valkama 2010: 14.) Seksuaalinen terveys on kosketuksessa aikaan, yhteiskunnan arvoihin ja normeihin sekä kulttuuriin. Seksuaalisesti terve ihminen tuntee seksuaalisuutensa miellyttävänä, turvallisena ja kykenee toteuttamaan seksuaalisuuttaan ilman ahdistuksen ja syyllisyyden tunteita. Kliininen seksologia -kirjassa Evert Kettingin mukaan seksuaaliterveydessä on kyse ihmisten auttamisesta hyväksymään oman seksuaalisuutensa, nauttimaan siitä kokonaisuudessaan ja hallitsemaan sitä. (Virtanen 2002: 13 mukaan.)

Kliininen seksologia -kirjan mukaan Yhdysvaltalainen The Sexuality Information and Education Council (SIECUS) on määritellyt, että seksuaalisesti terve aikuinen arvostaa kehoaan, kommunikoi kunnioittavasti sukupuolesta riippumatta, käyttäytyy vastuullisesti ja ilmaisee läheisyyttä sekä rakkautta omien arvojensa mukaisesti. Virtanen kirjoittaa, että The Sexuality Information and Education Councilin mukaan seksuaalisesti terveellä ihmissuhteella on viisi tunnusmerkkiä. Seksuaalisesti terve ihmissuhde perustuu



yhteisymmärrykseen, on rehellistä, ei riistä kumpaakaan, on suojattua suunnittelemattomalta raskaudelta sekä sukupuolitaudeilta ja tuottaa kummallekin mielihyvää. Seksuaalisesti terve ihmissuhde pohjautuu yhteisiin arvoihin. (Virtanen 2002: 14 mukaan.)

## 2.2 Seksologia

Seksuaalisuutta ja sukupuolia niiden kaikissa ilmenemismuodoissa tarkastelevaa ja tutkivaa tieteenalaa kutsutaan seksologiaksi. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11). Seksologia tarkkailee ihmisen seksuaalista käyttäytymistä yhteisö- ja lajitasolla eri kulttuurien ja alakulttuurien viitekehyksissä. Seksuaalisuus sanana voidaan liittää eri tieteiden viitekehyksiin, esimerkiksi seksuaalilääketiede, seksuaalibiologia ja seksuaalikasvatus. (Virtanen 2002: 6.) Seksologiaan kuuluvat koulutus, tutkimus, terapia sekä ennaltaehkäisevä, kuntouttava ja hoitava toiminta. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 11).

## 2.3 Lisäntymisterveys

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan lisäntymisterveys tarkoittaa sitä, että ihmisillä on mahdollisuus vastuulliseen, turvalliseen ja tyydyttävään seksielämään sekä vapaus ja mahdollisuus lisääntyä ja päättää missä, kuinka usein ja milloin se tapahtuu. Lisäntymisterveyteen kuuluvat WHO:n mukaan myös oikeus sopiviin, hyväksyttäviin ja jokaisen itse valitsemiin ehkäisyvälineisiin sekä pääsy palveluiden pariin, joiden avulla mahdollistetaan turvallinen raskaus ja synnytys, sekä tarjotaan mahdollisuus mahdollisimman terveen vastasyntyneen saamiseen. (World Health Organization 2016.) Virtanen mukaan Ketting määrittelee lisäntymisterveyteen liittyvät ongelmat lääketieteelliseksi imetykseen, synnytykseen, raskauteen ja hedelmällisyyteen liittyviksi ongelmiksi. (Virtanen 2002: 13 mukaan).

## 2.4 Seksuaalioikeudet

Seksuaalisten oikeuksien on perinteisesti ajateltu liittyvän oikeuteen suojautua ei-toivotuilta raskauksilta ja sukupuolitaudeilta. Kyseinen tulkinta on lähtöisin lisäntymisterveyden käsitteestä. Nykyaikaisen näkemyksen mukaan oikeus ilmaista itseään ainitlaatuisena, seksuaalisena yksilönä ja kokea mielihyvää tuottavaa seksuaalisuutta oman identiteettinsä, suuntauksensa ja arvojensa mukaisesti sisältyvät seksuaalioi-

keuksiin. Seksuaaliset oikeudet sisältävät myös oikeuden itsenäisyyteen ja vapauteen vastuullisessa seksuaalikäyttäytymisessä. (Virtanen 2002: 15.)

## 2.5 Suojaikäraja

Suojaikäraja on Suomessa 16 vuotta. Se on yleisesti käytössä oleva termi. Suojaikärajalla kerrotaan, miksi tietynlaisissa tilanteissa seksuaalinen käyttäytyminen alaikäisen henkilön kanssa on vastoin lakia. Suojaikärajan tarkoituksena on se, että aikuinen tai toinen nuori, joka on iältään alle 16-vuotiasta selkeästi vanhempi, ei alkaisi seksuaaliseen tekoon tai olisi alle 16-vuotiaan kanssa yhdynnässä. Alle 16-vuotias on erityisen suojelun tarpeessa, koska ei ole vielä kehittynyt seksuaalisesti tarpeeksi. Suojaikäraja ei estä yli 16-vuotiasta seurustelemasta alle 16-vuotiaan kanssa, eikä estä seksuaalisia tekoja tai yhdyntöjä, jos molemmat ovat halukkaita kyseisiin asioihin, ja henkilöt ovat kehitykseltään lähellä toisiaan. Suojaikärajan mukaan kaksi alle 16-vuotiasta saavat tehdä toisilleen seksuaalisia tekoja tai olla yhdynnässä, jos molemmat siihen suostuvat. 18 vuoden suojaikäraja on tehty lasten ja nuorten suojelemiseksi, perheen sisällä tapahtuvalta seksuaaliselta hyväksikäytöltä ja luottamussuhteessa, kuten valmentajan tai aineopettajan kanssa tapahtuvalta yhdynnältä sekä seksuaalisilta teoilta. (Väestöliitto 2016d.)

## 2.6 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatusta on kuvattu UNESCO:n ja YK:n muiden järjestöjen laatimassa International Technical Guidance julkaisussa olevan ikään nähden ja kulttuurillisesti sopiva lähestymistapa kertoa seksistä ja ihmissuhteista, tarjoamalla tieteellisesti tarkkaa, realistista ja tuomitsematonta tietoa. Seksuaalikasvatus tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden tutkia omia asenteitaan ja arvojaan sekä kehittää seksuaalisuuden eri näkökohtiin liittyviä riskientorjunta-, viestintä- ja päätöksentekotaitoja. (International Technical Guidance 2009: 2.)

## 2.7 Seksuaalianatomia ja fysiologia

Naisen seksuaalianatomiaan ja fysiologiaan kuuluvat rinnat, naisen sisäiset ja ulkoiset sukupuolielimet, seksuaaliset reaktiot ja seksuaalinen halu sekä hormonit. (Väestöliitto 2016a). Miehen seksuaalianatomiaan ja fysiologiaan kuuluvat miehen sisäiset ja ulko-

set sukupuolielimet, seksuaalinen halu, erektio sekä siemensyöksy ja orgasmi. (Väestöliitto 2016b).

## 2.8 Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä tutkimuksia

Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tutkimustietoa saadaan esimerkiksi Koulu-terveyskyselystä ja Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston raportista.

### 2.8.1 Kouluterveyskysely

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Suomen lukioikäiset nuoret. Perusasteisen koulutuksen jälkeen lukio-opiskelu on koulutuksista selvimmin tiettyihin ikäryhmiin rajautunut. Vuonna 2012 lukiokoulutuksen uudet opiskelijat olivat keskimäärin 17-vuotiaita. 16–18-vuotiaiden ikäryhmissä lukiolaisten määrä suhteutettuna samanikäiseen väestöön oli 47–49 prosenttia. Lukiolaisten osuus 19-vuotiaiden joukossa oli 12 prosenttia. (Tilastokeskus 2014.)

Rekistereistä, kyselytutkimuksista ja laadullisten tutkimusten avulla on mahdollista kerätä tietoa väestön seksuaali- ja lisääntymisterveyskäyttäytymisestä. (Klemetti – Rausi-Lehto 2013: 29). Esimerkiksi kouluterveyskyselyt antavat laadukasta ja monipuolista tietoa lasten sekä nuorten terveydestä, hyvinvoinnista, koulunkäynnistä, osallisuudesta, opiskelusta ja avun saamisesta. Kouluterveyskyselyihin vastaavat joka toinen vuosi lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat, ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat sekä peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. THL:n kouluterveyskyselyissä tarkkaillaan opiskelijoiden seksuaali- ja lisääntymisterveyden tiedon tasoa. Oppilaitokset hyödyntävät kyselyiden tuloksia terveystiedon opetuksessa, oppilashuoltotyössä ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. Lapsi- ja nuorisopoliittista ohjelmaa, lastensuojelusuunnitelmaa tai hyvinvointistrategiaa tarkastellessaan kunnat voivat käyttää kouluterveyskyselyiden tarjoamaa tietoa. Kouluterveyskyselyn tuloksia hyödynnetään myös lakien toimeenpanon ja politiikkaohjelmien arvioinnissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien seksuaali- ja lisääntymisterveystietämys on heikompaa kuin lukiolaisten ja poikien heikompaa kuin tyttöjen. Kyseisen tiedon on osoittanut Kouluterveyskysely. Lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveystietämys

esimerkiksi seksitauteihin liittyen on heikentynyt Kouluterveyskyselyn mukaan vuodesta 2008/2009. Kouluterveyskyselyn seksuaaliterveyteen liittyvät taulukot, sisältävät esimerkiksi 2015 vuoden prosenttijakaumat nuorten seksuaaliterveyttä koskevista kysymyksistä. 2015 vuoden Kouluterveyskyselyn mukaan lukion pojista 65 prosenttia on ollut yhdynnässä ja tytöistä 60 prosenttia. Viimeisimmässä yhdynnässä 35 prosenttia lukion tytöistä ja 31 prosenttia pojista ei käyttänyt itse mitään ehkäisymenetelmää. Kouluterveyskyselyn tuloksista selviää myös muun muassa se, että lukion pojista vain hieman yli puolet (59 prosenttia) tiesi, että klamydiatulehdus voi aiheuttaa hedelmättömyyttä. Lukion pojista 79 prosenttia ja tytöistä 83 prosenttia tiesi HIV-viruksen jäävän tartunnan jälkeen pysyvästi elimistöön. Kondomien hankkimisen koki helpoksi itselleen 67 prosenttia pojista ja 52 prosenttia tytöistä. Ehkäisyvälineenä kondomin käyttämisen koki itselleen helpoksi 66 prosenttia lukion pojista, ja 54 prosenttia lukion tytöistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Tutkimus seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvästä käyttäytymisestä on yleisesti ollut heteronormatiivista. Heteronormatiivisissa tutkimuksissa saadaan tietyillä osalueilla virheellistä tietoa. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 mukaan sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuminen on otettava huomioon jatkossa seksuaali- ja lisääntymisterveyskäyttäytymistutkimuksissa. Oma kokemusta sukupuolesta tai seksuaalista suuntautumista ei yleensä väestötutkimuksissa ole kysytty. Lisäksi itse seksiä on pidetty penis-vagina yhdyntöinä. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 31–33.)

### 2.8.2 Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston raportti

Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kuvaavat osoittimet olivat selvästi yhteydessä muihin hyvinvointiongelmien osoittimiin Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa -raportin mukaan. Raportin mukaan tytöillä, joilla ei ollut jatkotutkintoa peruskoulun jälkeen, oli enemmän seuranta-aikana teinisyntytyksiä (0,7 % vs 16,0 %), raskaudenkeskeytyksiä (3,9 % vs 20,7 %) ja klamydiatartuntoja (5,5 % vs 15,8 %), kuin ylioppilas- tai korkeakoulututkinnon suorittaneilla tytöillä. (Paananen – Ristikari – Merikukka – Rämö – Gissler 2012: 18.) Raportista käy ilmi myös, että hyvinvointiin liittyvät ongelmat kasaantuvat, kuten mielenterveys- sekä toimeentulo-ongelmat ja kouluttamattomuus. (Paananen ym. 2012: 37).

## 2.9 Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen

Yhteiskunnan eri sektoreilla tarvitaan lisää tutkimukselliseen näyttöön perustuvaa, seksuaalisuuteen liittyvää tietoa. (Virtanen 2002: 7). Seksuaaliterveyden merkitys ihmisen kokonaisterveyteen on lisääntynyt seksuaaliongelmien ja kansansairauksien yhteyksien tieteellisen tutkimusnäytön myötä. (Rytyläinen – Valkama 2010: 8). 1990-luvulla seksuaaliterveys kansainvälisesti tunnustettiin tärkeäksi terveyden edistämisen alueeksi. Huomattiin, että hyvä seksuaaliterveys edistää muutakin terveyttä. Terveydenhuollon alueella muun muassa hoitotyön ja lääketieteen parissa työskentelevät kohtaavat työssään seksuaalikäyttäytymisen, seksuaalisuuden monimuotoisuuden ja toimintojen häiriöitä. (Virtanen 2002: 9.) Jokainen asiakas on oikeutettu hoidon aikana tietoon hoitotoimenpiteiden ja sairauksien vaikutuksista seksuaaliterveyteen. Kaikkien hoitajien on pystyttävä antamaan seksuaaliohjausta työssään. Seksuaalineuvonta edellyttää lisäkoulutusta. Seksuaalineuvonnan saatavuus on myös turvattava yhteiskunnassa. (Rytyläinen – Valkama 2010: 7–8.)

Seksuaaliterveyttä edistetään yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön tasoilla. (Rytyläinen – Valkama 2010: 8). Seksuaalisuus vaikuttaa ihmisen kykyyn luoda ihmissuhteita, välittää tunteita ja rakastaa. Seksuaalisuus voi olla myös elämän rikastuttamisen ja luovuuden luojana. (Virtanen 2002: 14.) Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 mukaan sijoitus seksuaali- ja lisääntymisterveyteen on investointi tulevaisuuteen. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 233). Tulevaisuudessa tulee kiinnittää huomiota kouluterveydenhoitajien koulutukseen, sekä terveydenhoitajien ja terveystiedon opettajien väliseen yhteistyöhön. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 40).

Ihmisen ymmärrys omasta seksuaali-identiteetistä syntyy murrosiän loppupuolella. (Rytyläinen – Valkama 2010: 13). Seksuaalikasvatukseen luetaan kuuluvaksi seksuaalivalistus, -opetus ja -neuvonta ja -ohjaus. (Rytyläinen – Valkama 2010: 129). Raskauden ehkäisyn neuvonta sekä muu seksuaaliterveysneuvonta kuuluvat valtioneuvoston asetuksen mukaan koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluihin. Lukiolaisille tulee tehdä kaksi määräaikaista terveystarkastusta. Ensimmäisenä opiskeluvuotena terveydenhoitajan tekee tarkastuksen. Ensimmäisenä tai toisena opiskeluvuonna lääkäri tekee terveystarkastuksen. Lisäksi lukiolaisille tulee varata tarkastuksia yksilöllisen tarpeen mukaan. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 1326/2010 § 9.) Lukioissa kouluterveydenhoitaja nostaa esille seksuaalisuuden terveystarkastuk-

sisä. Kouluterveydenhoitaja voi osallistua myös opetukseen. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 40.)

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisestä ovat vastuussa perusterveydenhuollossa esimerkiksi ehkäisyneuvonta sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuollon tehtäviä seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisessä ovat raskauksien ehkäisy, seksuaalikasvatus, HPV-rokotukset, seksuaaliopetus, seksitautien torjunta, ja seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan ennaltaehkäisy sekä osallistuminen opetuksen suunnitteluun. Opiskeluterveydenhuollon tehtäviä seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisessä ovat terveysongelmien ja sairauksien hoito, seksuaalineuvonta, raskauksien ja seksitautien sekä seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan ehkäisy. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 217–218.)

Kevästä 2007 lähtien terveystieto on ollut yhtenä reaaliaineena ylioppilaskirjoituksissa. Lukioissa terveystietoa oli yksi pakollinen kurssi vuonna 2014. Lukion opetussuunnitelma sisältää yhden pakollisen terveystiedon kurssin lisäksi kaksi vapaasti valittavaa kurssia. Terveystiedossa on useita oppikirjasarjoja. Niiden sisältämää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskevaa tietoa ei ole tiedettävästi arvioitu aiemmin järjestelmällisesti. Lukiolaiset voivat saada neuvontaa seksuaalisuuteen liittyen kolmannen sektorin toimijoilta, kuten Väestöliitolta, Setalta, Sexpo-säätiöltä, Suomen Punaiselta Ristiltä ja Hiv-tukikeskukselta. Palvelujen maksuttomuus tai edullisuus ovat nuorten palveluissa olennaista. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 39–49.)

## 2.10 Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa julkaisun taulukosta ilmenee eri ikävaiheissa annettavan opetuksen sisältö. Taulukkoon on määritelty ikäryhmät kehitystehtävien mukaisesti, esimerkiksi 15 vuotta täyttäneiden ikäryhmä. Kehitystehtävällä tarkoitetaan kehitykseen kuuluvaa tavoitetta tietystä vaiheesta ihmisen elämää. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010: 36.) Taulukon mukaan 15 vuotta täyttänyt nuori on esimerkiksi autettava myönteiseen suhtautumiseen nautintoa ja seksuaalisuutta kohtaan, sekä kriittiseen suhtautumiseen ihmisen vartaloa koskeviin kulttuurinormeihin liittyen. Taulukosta ilmenee, että nuori on opetettava havaitsemaan eroavaisuudet median välittämien kuvien ja tosielämän välillä. Nuori on opetettava myös myöntämään muille avoimesti oma seksuaalinen suuntautumisensa. Lisäksi nuorelle on kerrottava muun muassa sukupuoliroolin mukaisesta käytöksestä ja siihen liittyvistä

väärinkäsityksistä ja odotuksista, sekä sosiaalisista rajoista ja niihin liittyvistä vaatimuksista yhteisössä. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010: 52–55.)

## 2.11 Lukion opetussuunnitelmat seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta

### 2.11.1 Lukion opetussuunnitelman perusteet

Opetuksen yhdenvertaista toteutumista koko Suomessa edistää Lukion opetussuunnitelman perusteet, jotka antavat yhteisen perustan paikallisesti laadittaville opetussuunnitelmille. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 279). Lukion opetussuunnitelman perusteet ovat voimassa toistaiseksi 1.8.2016 alkaen, ja siinä päätetään lukion opetus- ja kasvatustyöstä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet: 3). Jos opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämästä järjestämisluvasta ei muuta johdu, kaikki nuorten lukiokoulutuksen järjestäjät laativat kyseisten opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti lukion opetussuunnitelman. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 9). Lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaisia yhteisiä periaatteita ja tavoitteita noudatetaan kaikkien opiskelijoiden opetuksessa. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 28). Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä asioita käsitellään useassa lukion opintojaksossa ja opetusaineessa. Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä asioita käsitellään muun muassa lukion biologian, psykologian, historian, uskonnon, elämäntietämisen, kuvaamataidon, terveystiedon ja liikunnan opetuksessa.

Opiskelijoiden oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ovat lukion opiskelu- ja oppimisen tavoitteita. Tavoitteena on myös huolehtia oppilasyhteisön hyvinvoinnista sekä opiskelu- ja oppimisympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta. (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 1287/2013 § 2 ja 3.) Opiskelu- ja oppimisen palveluita ovat opiskeluterveydenhuollon palvelut sekä psykologi- ja kuraattoripalvelut. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 21).

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetus ilmenee esimerkiksi Ihmisen biologia (Biologia 4), Psykkinen toiminta ja oppiminen (Psykologia 1), Kehittyvä ihminen (Psykologia 2), Tunteet, psykkinen hyvinvointi ja mielenterveys (Psykologia 4), Ihminen, identiteetti ja hyvä elämä (Elämäntietämisen tieto 2) sekä Ihminen ympäristön muutoksessa (Historia 1) kursseilla. Ihmisen biologia kurssilla käsitellään ihmisen anatomiaa ja fysiologiaa. Kurssin tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää esimerkiksi ihmisen fysiologisia muutoksia, jotka liittyvät lisääntymiseen ja ihmisen elinkaareen. Opetuksessa käsitel-

lään lisääntymiseen liittyviä aiheita, kuten hedelmöitystä, raskautta, synnytystä, sukupuolista kehitystä ja seksuaalisuutta sekä perimän ja ympäristön merkitystä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 144.)

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetus ilmenee myös Osallisena mediassa (Kuvaamataito 3), Terveyden perusteet (Terveystieto 1), Ihminen, ympäristö ja terveys (Terveystieto 2), Terveyttä tutkimassa (Terveystieto 3) kursseilla sekä lukion uskonnon ja liikunnan opetuksessa. Terveystiedon opetuksen tarkoituksena on parantaa opiskelijan hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Elämän kunnioitus ja ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä ovat lähtökohtina. Terveyden perusteet (Terveystieto 1) kurssi on pakollinen, ja sen tavoitteena on, että opiskelija osaa esimerkiksi pohtia mediaan ja terveystieteisiin liittyviä ilmiöitä eettisesti sekä terveyden näkökulmasta. Seksuaaliterveys kuuluu kurssilla käsiteltäviin aihekokonaisuuksiin. Kurssin tavoitteisiin kuuluu myös se, että opiskelija osaa keskeiset tartuntataudit ja kansantaudit. (Lukion opetussuunnitelmien perusteet 2015: 204–205.)

Terveystieto 2 (Ihminen, ympäristö ja terveys) kurssi on valtakunnallinen syventävä kurssi, jonka opetuksen tavoitteisiin kuuluu se, että opiskelija osaa esimerkiksi arvioida ja perustella ympäristöön, kulttuuriin ja elämäntapaan liittyvien valintojen merkitystä hyvinvoinnille ja terveydelle. Kurssin tavoitteena on myös, että opiskelija osaa ymmärtää henkilökohtaisten rajojen suojelemisen ja kunnioittamisen tarkoituksen esimerkiksi erilaisissa ympäristöissä ja vuorovaikutustilanteissa. Opetuksen keskeisenä sisältönä ovat ihmissuhteet, seksuaalioikeudet ja seksuaalisuus sekä seksuaali- ja lisääntymisterveys. Lisäksi media- ja kulttuuriympäristön merkityksen ymmärtäminen ja kriittinen tulkinta kuuluvat kurssin sisältöihin. Terveyttä tutkimassa (Terveystieto 3) kurssi on myös valtakunnallinen syventävä kurssi, ja sen opetuksen keskeisenä sisältönä on terveyserot Suomessa ja maailmalla, ja niihin vaikuttavat tekijät sekä terveyserojen kaventamisen keinot. Kurssin tavoitteena on esimerkiksi se, että opiskelija osaa arvioida terveyteen ja terveyden eriarvoisuuteen vaikuttavia tekijöitä. (Lukion opetussuunnitelmien perusteet 2015: 206–207.)

Psyykkinen toiminta ja oppiminen (Psykologia 1) kurssin tavoitteisiin kuuluu se, että opiskelija oppii perustietoa tunteista ja motivaatiosta. Psykologia 2 kurssilla (Kehittyvä ihminen) perehdytään kehityksen osa-alueisiin, joita ovat esimerkiksi fyysis-motorinen kehitys, emotionaalinen kehitys ja minäkuvan kehitys. Opetuksessa käsitellään muun muassa sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisuuden kehittymistä. Tunteet, psyykkinen



hyvinvointi ja mielenterveys (Psykologia 4) kurssin yhtenä tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää, miten tunteita ja mielenterveyttä voidaan tutkia. Tavoitteena on myös, että opiskelija osaa eritellä hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen liittyvien tunteiden merkitystä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 166–168.)

Ihminen, identiteetti ja hyvä elämä (Elämäkatsomustieto 2) kurssin tavoitteena on, että opiskelija osaa pohtia oman identiteettinsä osatekijöitä ja kehittää taitojaan oman identiteetin ilmaisemisessa. Kurssin opetuksessa käsitellään myös ihmissuhteita, seksuaalisuutta ja sukupuolisuutta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 199.) Ihminen ympäristön muutoksessa (Historia 1) kurssilla käsitellään esimerkiksi sukupuolten aseman ja työnjaon muutoksia. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 172).

Lukion uskonnonopetus antaa opiskelijalle valmiuksia oman maailmankatsomuksen ja kulttuuri-identiteetin rakentamiseen ja arvioimiseen. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 182.) Osallisena mediassa (Kuvaamataito 3) kurssin opetuksen yhtenä keskeisenä sisältönä on mediakulttuurin merkitys identiteettien rakentajina. Kurssin tavoitteena on, että opiskelija tarkastelee esimerkiksi mediakulttuurien yksilöllisiä, yhteisöllisiä, yhteiskunnallisia ja globaaleja merkityksiä. (Lukion opetussuunnitelmien perusteet 2015: 216.) Lukion valtakunnallisten liikunnan syventävien kurssien (Liikunta 3, 4 ja 5) tärkeänä tavoitteena on harjoittaa hyvinvointia ja terveyttä kokonaisvaltaisesti edistävää liikuntaa sekä luoda opiskelijoille myönteisiä kokemuksia omasta kehostaan. (Lukion opetussuunnitelmien perusteet 2015: 209).

### 2.11.2 Seinäjoen lukion opetussuunnitelma

Seinäjoen lukiossa pyritään löytämään hyvin pohdittuja ja perusteltuja ratkaisuja asioihin. Lukiossa kyseenalaistetaan omaa toimintaa ja totuttuja tapoja. Seinäjoen lukiossa kiinnitetään huomiota esimerkiksi siihen, että opetetaanko koulussa olennaisia asioita, onko opintotarjonta kohdallaan ja toimitaanko ajan vaatimusten mukaisesti. Lukion toimintaa muokataan ulkoisten ja sisäisten tarpeiden mukaan. Seinäjoen lukiossa opetetaan median kriittistä ja eettisesti oikeaa käyttöä, oppimisen taitoja ja itsearviointia. Opiskelijoita ohjataan sosiaalisuuteen, hyvään käytökseen ja itsenäiseen ajatteluun. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 3.) Edellä ilmennyt avoimuus ja pohdinta ovat tärkeitä, kun mietitään miten eri opintojaksojen opetus integroituu lukiolaisten seksuaalikasvatukseen nykypäivänä. Ihmisoikeuksien tuntemus, yleinen suvaitsevai-

suus ja aktiivinen kansalaisuus nähdään tärkeinä tavoitteina opetuksessa. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 6). Kaikki edellä mainitut asiat ovat olennaisia myös seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta katsottuna.

Seinäjoen lukion opetussuunnitelmassa kerrotaan, että opiskelijahuollolla tarkoitetaan opiskelijoiden psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtimista sekä opiskeluympäristön hyvinvoinnin edistämistä. Kaikille opiskeluyhteisössä työskenteleville kuuluu vastuu opiskelijahuollosta. Koti ja oppilaitos tekevät yhteistyötä ottaen huomioon opiskelijan itsenäisyyden ja vastuullisuuden. Lukiolaisen terveydenhuoltoa koordinoi terveydenhoitaja, jolla on avoin vastaanotto kaksi kertaa päivässä. Terveydenhoitaja voi ottaa vastaan asiakkaan äkillisissä tilanteissa myös terveystapaamisten lomassa. Kaikille toisen vuoden opiskelijoille tehdään terveystarkastus koululääkärin toimesta. Seinäjoen lukiossa kuraattori auttaa ja tukee opiskelijoita eri elämäntilanteissa ja elämänhallintaan liittyvissä asioissa. Tarvittaessa oppilas voidaan ohjata lääkärin tai psykologin vastaanotoille sekä mielenterveyspalveluihin. Ryhmänohjaaja ja opinto-ohjaaja auttavat myös opiskelijahuoltoryhmää. Opinto-ohjaus edistää etnistä, koulutuksellista ja sukupuolten välistä tasa-arvoa sekä opiskelijan hyvinvointia. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 9–10.)

Oppilaitoksen ainekohtaista opetusta, tiedotuskanavia, oppilaskuntaa ja opiskelijahuoltoa pyritään hyödyntämään arvojen, asenteiden ja toimintatapojen välittämisessä oppilaille. Opiskelijan tulisi ymmärtää keskinäisen tuen, osallisuuden ja oikeudenmukaisen toiminnan merkitys jokaisen jaksamisen, elämänilon ja mielenterveyden ylläpitämisessä. Opiskelijan olisi hyvä havaita ongelmatilanteita, tuntee suomalainen sosiaali- ja terveysjärjestelmä sekä tunnistaa ja tunnustaa avun tarve. Opiskelijan tulisi ymmärtää, että hyvinvointivaltioon kuuluvat sosiaaliset perusoikeudet, kaikkia kansalaisia koskeva riittävä sosiaaliturva, sukupuolten välinen tasa-arvo sekä pyrkimys väestöryhmien ja alueiden väliseen yhdenvertaisuuteen. Eniten aihekokonaisuutta nimeltä Hyvinvointi ja turvallisuus käsitellään Seinäjoen lukion opetussuunnitelman mukaan terveystiedossa, biologiassa, psykologiassa ja liikunnassa. Opetuksen painopisteenä on ratkaisujen ja henkilökohtaisten voimavarojen löytäminen. Koulun yhteisiin tilaisuuksiin voidaan kehitellä erilaista hyvinvointiin liittyviä sisältöjä, esimerkiksi tietoiskuja seksiasioista, ravinnosta ja päihteistä. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 11–13.)

Terveystiedon on tarkoitus edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta sekä antaa tiedonhankintavalmiuksia. Terveystiedossa tarkastellaan terveyden edistämistä, ter-

veyttä ja sairautta, sairauksien ehkäisyä ja hoitoa yksilön, perheen, yhteisön sekä yhteiskunnan näkökulmasta. Terveystiedossa perehdytään muun muassa terveyteen ja sairauksiin vaikuttaviin tekijöihin, yleisimpien tartuntatautien ja kansantautien ehkäisyyn, keskeisiin hoitomahdollisuuksiin, terveyden- ja sosiaalihuollon peruspalveluihin, itsehoitovalmiuksiin, vastuulliseen aikuisuuteen ja vanhemmuuteen. Terveystiedon pakollisella kurssilla on yhtenä sisältönä seksuaaliterveys, parisuhde, perhe ja sukupolvien sosiaalinen perintö. Kyseisellä kurssilla käsitellään myös tartuntatauteja, niihin liittyviä riski- ja suojaavia tekijöitä sekä niihin vaikuttamista. Syventävillä kursseilla painotetaan terveyden ylläpitoon liittyvää vastuullisuutta ja valmennetaan aikuisuuteen sekä vanhemmuuteen. Yksi syventävien kurssien keskeinen sisältö on seksuaaliterveys. Kursseilla käydään läpi myös tupakkaan, alkoholiin ja huumeisiin liittyviä asioita sekä potilaan oikeudet. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 74–76.)

Biologiassa opettaja opettaa lukiolaiset tuntemaan ihmiselimestön toiminnan peruspiirteet sekä ympäristötekijöiden ja perimän merkityksen terveyden kannalta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen biologiassa lukiolaiset oppivat sukusolut ja niiden synty-  
misen meioosissa sekä periytymismekanismit. Oppilaiden tulisi sisäistää ihmisen elinkaareen ja lisääntymiseen liittyviä fysiologisia muutoksia sekä ihmisen yhteisöllisyyden merkityksen terveyden kannalta. Biologiassa opetetaan ihmisen lisääntymiseen liittyen seksuaalisuus ja sukupuolinen kehitys sekä hedelmöitys, raskaus ja synnytys. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 39–41.)

Psykologiassa opetetaan tunnistamaan, tiedostamaan ja käsittelemään psyykkisiä ilmiöitä. Psykologian opiskelu auttaa ihmissuhteiden, vuorovaikutustaitojen ja itsensä kehittämistä, itsetuntemusta ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Stressinhallinta, tunteiden säätely, traumaattisten kriisien kohtaaminen, psyykkisen hyvinvoinnin uhkatekijät, niiden tunnistaminen ja torjuminen sekä ongelmista ja vaikeuksista selviäminen ovat psykologiassa opetettavia aiheita. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 64.) Seinäjoen lukiossa on erillinen kurssi psykologiassa, jonka aiheina ovat rakkaus, seksuaalisuus, parisuhde ja perhe. Kyseinen kurssi auttaa opiskelijaa ymmärtämään seksuaalisuutta, omia tunteita sekä ihmissuhteita. Kurssilla käsitellään esimerkiksi ihastumista, rakastumista, seurustelua, seksuaalisuutta ihmisen elämäkuluksissa, parisuhteeseen ja perheeseen liittyviä kehitysvaiheita ja rooleja. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 66.)

Äidinkielen avulla lukiolainen omaksuu yhteisönsä kulttuurin, syventyy monikulttuurisuuteen sekä suvaitsevaisuuteen ja rakentaa omaa identiteettiään. Opetussuunnitelman mukaan ihminen, joka on kielestään tietoinen, kykenee monipuolisesti parantamaan elämänsä laatua. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 14.) Teatteri-ilmaisussa opiskelijan yksilöllinen ilmaisutaito, kriittinen ajattelu, eettisten arvojen perusteltu valinta, myönteisten vuorovaikutussuhteiden luominen ja luottamus kehittyvät. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 18). Ruotsin kielen opinnoissa osa aihepiireistä liittyy ihmisen hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja erilaisuuteen. Muissakin kieliopinnoissa (englanti, saksa, ranska, venäjä ja espanja) on opetussuunnitelman mukaan aihekokonaisuus nimeltä Hyvinvointi ja turvallisuus. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 20–33.) Maantiedossa lukiolainen käsittelee taloudellisia ja sosiaalisia eriarvoisuusongelmia. Maantiedon opetuksessa tarkastellaan oppilaiden kanssa maapallon eri alueiden väestönkehitystä ja väestönkasvua. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 42–44.) Fysiikassa hyvinvointi huomioidaan radioaktiivisuuden ja röntgensäteilyn kohdalla. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 47).

Uskonnossa käsitellään uskonnollisiin ja moraalisiin kysymyksiin liittyvää keskustelua ja ajattelua. Opiskelija oppii myös henkilökohtaisen vastuun merkityksestä, etiikasta ja arvoista. Elämäkatsomuksen selkiytyminen auttaa kehittämään opiskelijan omaa identiteettiä ja opettaa hyväksymään muiden ihmisten erilaisia mielipiteitä. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 50–51.) Elämäkatsomustiedon tavoitteena on, että opiskelija saa tukea identiteettinsä, yleissivistyksensä, harkintakykynsä ja arvostelukykynsä rakentamiseen. Elämäkatsomustiedon opetukseen sisältyy muun muassa vapaa tahto, eettiset valinnat, ihmisoikeudet, ihmisoikeussopimukset, demokratian ja oikeudenmukaisuuden merkitys, vaikuttamiskeinot ja vallan käsite. Filosofissa oppilaille opetetaan oikeudenmukaisuuden-, vapauden-, hyvän- ja oikean käsitteet sekä kriittisyyttä ja suvaitsevaisuutta itseä ja toisia kohtaan. Identiteetti ja identiteetin rakentuminen, sukupuoli ja sukupuolisuus, vieraus, toiseus ja monikulttuurisuus ovat nykykulttuuriin liittyviä filosofisia kysymyksiä. Historiassa tarkastellaan hyvinvointivaltion kehitystä, sananvapauden merkitystä ja ihmisoikeuksia eräänä turvallisuuden ja hyvinvoinnin elementtinä. Historiassa käydään läpi myös elintason nousua ja kansallisen tietoisuuden ensivaiheita. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 53–58.) Kappaleessa mainittujen käsitteiden ja aiheiden ymmärtäminen auttaa opiskelijaa tekemään harkittuja päätöksiä omaan seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen.

Yhteiskuntaopissa keskitytään tärkeisiin yhteiskuntaeettisiin arvoihin, joita ovat muun muassa oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo, sosiaalinen vastuu, ihmisoikeuksien kunnioittaminen sekä aktiivinen kansalaisuus. Yhteiskuntaopissa käydään läpi hyvinvointipalvelujen, oikeuslaitoksen ja turvallisuusjärjestelmän merkitystä sekä painotetaan turvallista ja tasa-arvoista elämää. Yhteiskuntaopissa puhutaan muun muassa sukupuolijärjestelmästä, perheoikeudesta ja rikosoikeudesta. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 60–63.)

Musiikki vahvistaa ihmisen itsetuntemusta, kokonaisvaltaista hyvinvointia, itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja kommunikaatitaitoja. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 66). Kuvataiteessa opiskelija opetetaan pohtimaan ja perustelemaan eettisiä arvovalintojaan omassa elämässä. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 68). Liikunnanopetus auttaa opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkityksen ihmisen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 72). Kansainvälisyyskasvatuksen tarkoituksena on, että opiskelija oppii arvostamaan ihmisoikeuksia ja oikeudenmukaista kohtelua. (Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016: 78).

### 2.11.3 Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelma

Helsingin normaalilyseon lukiossa opiskelijahuollon avulla edistetään opiskelijoiden tasapainoista kehitystä ja terveyttä, sekä luodaan hyvät edellytykset oppimiselle. Terveen oppimis- ja työympäristön ylläpitäminen on opiskelijahuollon tavoitteena. Kaikille koulu yhteisössä työskenteleville kuuluu edellä mainittu tavoite. Lukion opiskelijoilla on käytettävissään kouluterveydenhuollon ja koulupsykologin palvelut. Kouluterveydenhuoltoon kuuluvat terveydenhoitaja ja lääkäri. Oppilashuoltoa toteutetaan yhteistyössä kotien kanssa. (Lukion opetussuunnitelma Helsingin normaalilyseo 2015: 7.)

Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelmassa opintojaksojen sisällöt ja tavoitteet on kuvailtu tiiviisti. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetus ilmenee esimerkiksi Ihmisen biologia (Biologia 4), Ihmisen psyykinen kehitys (Psykologia 2), Motivaatio, tunteet ja älykäs toiminta (Psykologia 4), Lukion terveyden perusteet (Terveystieto 1) Nuoret ja terveys (Terveystieto 2), Terveys ja tutkimus (Terveystieto 3) kursseilla sekä lukion elämäntutkimustiedon, uskonnon ja liikunnan opetuksessa. Edellä mainittujen opintojaksojen ja opetusaineiden sisältöjen ja tavoitteiden kuvailu on Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelmassa lähes yhtenäistä Lukion opetussuunnitelman perusteiden

kanssa, mutta tiiviimpää. Opetussuunnitelmassa on yhdistetty lukion terveystiedon ja liikunnan tavoitteeksi tukea opiskelijan kehitystä ja kasvua psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti hyvinvoivaksi sekä tasapainoiseksi. (Lukion opetussuunnitelma Helsingin normaalilyseo 2015: 71).

#### 2.11.4 Kastellin lukion opetussuunnitelma

Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaiden tasapainoista kasvua ja kehitystä sekä koulu-yhteisön viihtyvyyttä tukevia toimenpiteitä. Kastellin lukiossa oppilashuollon tavoitteena on luoda opiskelijoille turvallinen oppimis- ja työympäristö. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015:13.) Opiskelijoilla on oikeus opiskeluhuollon yksilökohtaisiin palveluihin, joita ovat kuraattori- ja psykologipalvelut, opiskeluterveydenhuolto, sekä monialainen opiskeluhoito. Elämänhallinnan, terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytyksiä ovat yhteisöön kuuluminen ja vuorovaikutus ihmisten välillä. Edellä mainitut asiat ovat Kastellin lukiossa tärkeitä arvoja. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015: 31–32.) Koulu-yhteisön hyvinvointia seurataan ja selvitetään säännöllisin väliajoin järjestettävien kyselyjen avulla. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015: 36).

Kastellin lukion terveydenhoitaja on käytettävissä joka päivä. Kaikki lukion ensimmäisen vuoden opiskelijat käyvät terveydenhoitajan tarkastuksessa. Naispuoliset opiskelijat saavat mahdollisuuden lääkärintarkastukseen toisena vuonna. Kastellin lukio tekee yhteistyötä esimerkiksi lastensuojelun, poliisin ja nuorisotoimen sekä muiden opiskeluhoollon kehittämiseen tarvittavien tahojen välillä. Ulkopuolisia yhteistyökumppaneita ovat Oulun kaupungin tarjoamat opiskeluhoollon palvelut, kuten Mielenterveystoimisto, lastensuojelu ja Lasten- ja nuorisopsykiatrisen työryhmä. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015: 37–39.) Sukupuoli- ja tasa-arvotietoiselle opetukselle edellytyksiä luo sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuuden ymmärrys. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015: 46).

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetus ilmenee esimerkiksi Ihmisen biologia (Biologia 4), Psyykkinen toiminta ja oppiminen (Psykologia 1), Kehittyvä ihminen (Psykologia 2), Tunteet, psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys (Psykologia 4), Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet (Psykologia 9), Ihminen ympäristön ja yhteiskuntien muutoksessa (Historia 1), Maailmankatsomus ja kriittinen ajattelu (Elämäkatsomustieto 1), Ihminen, identiteetti ja hyvä elämä (Elämäkatsomustieto 2), Terveyden perusteet (Terveystieto 1), Ihminen, ympäristö ja terveys (Terveystieto 2) ja Terveyttä tutkimassa (Terveystieto

3) kursseilla sekä lukion liikunnan, kuvaamataidon ja musiikin opetuksessa. Edellä mainittujen opintojaksojen ja opetusaineiden sisältöjen sekä tavoitteiden kuvailu on Kastellin lukion opetussuunnitelmassa lähes yhtenäistä Lukion opetussuunnitelman perusteiden kanssa.

Lukion terveystiedon opetuksen tarkoituksena on parantaa opiskelijan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Lähtökohtana on ihmisoikeuksien mukainen arvokas elämä sekä elämän kunnioittaminen. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015: 170.) Liikunta edistää opiskelijoiden kestäväää elämäntapaa ja yhteisöllisyyttä sekä muiden ihmisten huomioon ottamista. Liikunta myös edistää tasa-arvoa, osallisuutta ja yhdessä toimimisen taitoja sekä opiskelijoiden yhdenvertaisuutta. (Kastellin opetussuunnitelma 2015: 175.) Kastellin lukion opetussuunnitelmasta löytyy Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet (Psykologia 9) kurssin tavoitteet ja keskeinen sisältö. Lukion opetussuunnitelman perusteista ei löydy tietoa kyseisestä kurssista. Psykologia 9 (Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet) kurssin tavoitteena on syventää opiskelijan tietämystä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyen. Kurssilla käsitellään sosiaalisen vuorovaikutuksen eri muotoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi parisuhdetta ja terapeutista vuorovaikutusta. (Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015: 141.)

## 2.12 Ote – Lukion terveystieto – Kurssikirjat

### 2.12.1 Ote – Lukion terveystieto – Terveiden perusteet TE1

Ote – Terveiden perusteet -kirjan ensimmäisessä osiossa nimeltä Toimintakyky – terveyden perusta käsitellään yleisesti terveyteen vaikuttavia asioita kuten liikuntaa, unta, kiusaamista, ravintoa ja vuorovaikutusta. Kokonaisvaltainen terveys vaikuttaa luonnollisesti seksuaali- ja lisääntymisterveyteenkin. Toimintakyky – terveyden perusta -osiossa seksuaaliterveys ei ole pääpainona. Osiossa on kuitenkin yhden aukeaman mittainen kappale nimeltään Parisuhde, perhe ja sukupolvien perintö, jossa kerrotaan parisuhteesta, erosta, asioiden periytymisestä kasvatuksessa, ympäristön vaikutuksesta ja mainitaan eri perheiden rakenteita. Asiat ovat tiiviisti ja yleispätevästi kerrottuja. (Kalaja – Länsikallio – Porevirta – Tanhuanpää 2008: 6–73.)

Ote – Terveiden perusteet -kirjan toinen osio nimeltä Terveys omilla käsissäni alkaa kappaleella nimeltä Seksuaaliterveys. Kappaleen alussa määritellään seksuaalitervey-

den käsitettä esimerkiksi Maailman terveysjärjestön (WHO) avulla, biologisessa merkityksessä, positiivisena voimavarana, osana persoonallisuutta ja hermojärjestelmän, hormonien, erogeenisten alueiden ja asenteiden kautta sekä ottaen huomioon yksilöllisyyden ja vuorovaikutuksen. Terveys omissa käsissäni -sivuilla kerrotaan seksuaali-identiteetin kehittymisestä, asenteista ja uskomuksista sekä seksuaalirikoksista. Seksuaalivähemmistöistä nostetaan esille homoseksuaalisuus, biseksuaalisuus, transseksuaalisuus, ekshibitionismi eli itsensä paljastaminen, sadomasokismi, fetisismi, transvestismi ja voyerismi. Kirjassa kerrotaan myös intersukupuolisuudesta. Perhesuunnittelua käsittelevässä osassa kirjoitetaan terveellisestä ja turvallisesta seksistä. Erilaisista ehkäisymenetelmistä esitellään kondomi, minipillerit, yhdistelmäpillerit, kuparikierukka, hormonikierukka, ehkäisykapseli, ehkäisylaastari, ehkäisyrenkas, spermisidit, pessaari ja sterilisaatio. Lopuksi tulevat tekstikokonaisuudet jälkiehkäisystä ja abortista. Sukupuolitaudeista kerrotaan lyhyesti klamydiasta, kondyloomasta, tippurista, syfiliksestä, sukuelinherpeksistä, trikonomiaasista ja satiaisista. Kirjaan laitettussa erillisessä laatikossa kerrotaan, että kuppa kuuluu yleisvaarallisiin tauteihin ja ilmoitettavia sukupuolitauteja ovat klamydia, tippuri, sankkerit ja HIV-infektio. Kyseisessä laatikossa mainitaan myös, että herpes sekä kondylooma luokitellaan muihin tartuntatauteihin. Ote – Terveiden perusteet -kirjassa kerrotaan hyvin sukupuolitautien riskeistä. (Kalaja ym. 2008: 75–93.) Terveys omissa käsissäni -osio kertoo lopuksi yleisesti suomalaisten tautikirjosta esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksista, tuki- ja liikuntaelinsairauksista sekä allergioista. Lopuksi kyseisessä osiossa käsitellään muun muassa ensiapua, kansalaistoimintaa ja terveydenhuoltoa Suomessa. (Kalaja ym. 2008: 94–152.)

Ote – Terveiden perusteet -kirjan kolmannessa osiossa nimeltä Maailma muuttuu – myös terveyskulttuuri muuttuu, käsitellään terveyttä Suomessa ja maailmalla. Aiheina ovat muun muassa tartuntataudit, matkailijan terveys, terveystietä sekä muotitrendit ja terveys. Tartuntataudeissa nostetaan esille HIV-infektio ja AIDS sekä hepatiitit A, B ja C, jotka liittyvät myös seksuaaliterveyteen. Matkailijan terveyspaketti -kappaleessa on lyhyt mutta tärkeä teksti siitä, että huomattava osa Suomen sukupuolitartunnoista on tuotu ulkomailta. Seksitaudit ovat yleisiä etenkin maissa, joissa on paljon prostituutiota. (Kalaja ym. 2008: 153–178.)

### 2.12.2 Ote – Lukion terveystieto – Nuoret, terveys ja arkielämä TE2

Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä -kirjassa on neljä selkeää kokonaisuutta. Ensimmäisessä kokonaisuudessa käsitellään terveyteen liittyvien arvojen muuttumista iän muka-



na, terveyttä nykyaikana, ihmisen elämänkaarta, elämänkaaren psykologiaa, itseä yhteisön osana, mielenterveyttä ja fyysistä sekä psyykkistä turvallisuutta. Kirjan ensimmäisen osion mukaan arvot ovat peruslähtökohtia eettiselle ja moraalille ajattelulle, etiikassa käsitellään hyvää sekä pahaa ja moraalilla pidetään käytännön elämänä eli tekoina. (Kalaja – Porevirta – Tanhuanpää – Välimaa 2006: 6.) Edellisessä lauseessa mainittujen käsitteiden ymmärtäminen auttaa opiskelijaa pohtimaan ajatteluaan sekä käsityksiään seksuaali- ja lisääntymisterveyden kannalta. Yksi tärkeä aihe, johon lukio-opintojen tulisi vaikuttaa on terveysosaaminen. Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä -kirjassa nostetaan esille jo ensimmäisessä kappaleessa, että terveysosaaminen koostuu terveystiedoista, -taidoista, -arvoista ja -asenteista. (Kalaja ym. 2006: 6–9). Lukio-laisten on hyvä pohtia, miten ihmisen elämänkaari vaikuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Ihmisen fysiologiseen elämänkaareen kuuluvat kirjan ensimmäisen osion mukaan syntymää edeltävä kausi, vastasyntynyt, lapsuus, murrosikä ja aikuisuus, vaihdevuodet, vanhuus ja kuolema. (Kalaja ym. 2006: 12–16). Oppikirjassa mielenterveyteen, itsetuntoon, minäkäsitykseen, turvallisuuteen ja sosiaaliseen tukeen liittyvien aiheiden käsitteleminen tukee myös oppilaiden seksuaalikasvatusta.

Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä -kirjan toisessa kokonaisuudessa käydään läpi ruokaan, painonhallintaan, laihduttamiseen, syömishäiriöihin ja terveelliseen liikuntaan liittyviä asioita. Aiemmalla terveystiedon kurssilla oppimiaan tietoja ja taitoja lukiolaiset syventävät ja tarkastelevat eri näkökulmista ravinnon, liikunnan ja terveyden osalta kyseisessä kirjassa. Esimerkiksi anoreksiaan eli laihuushäiriöön kuuluu, että naisen kuukautiset puuttuvat vähintään kolmen kuukautiskierron ajan tai kuukautiset eivät ole alkaneet normaalin kehityksen mukaisesti. (Kalaja ym. 2006: 66). Edellä mainittu asia vaikuttaa väistämättä sairastuneen lisääntymisterveyteenkin.

Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä -kirjan kolmannen kokonaisuuden nimi on Seksuaaliterveys nuoruudesta aikuisuuteen. Osiossa käydään läpi kehittyvää seksuaalisuutta, parisuhteessa ilmeneviä mahdollisia ongelmia, seksuaalisuuden lieveilmiöitä, rikollista seksuaalikäyttäytymistä ja perhesuunnittelua. Kolmannessa kokonaisuudessa syvennetään lukiolaisten tietämystä parisuhteen ja perheen perustamiseen, vanhemmaksi tulemiseen, vanhempien moniin rooleihin ja isyyden määrittelemiseen. Ongelmien osalta osiossa keskitytään seksuaaliseen haluttomuuteen, uskottomuuteen, prostituutioon, parittamiseen, seksiturismiin, raiskaukseen, hyväksikäyttöön ja lapsen seksuaaliseen hyväksikäyttöön Suomessa. Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä -kirjan perhesuunnittelua koskevassa osuudessa keskitytään raskauteen ja raskauden merkkeihin. Raskau-

den merkkejä ovat muun muassa metallinen maku suussa, tiputteleva kuukautisvuoto, rintojen aristus, nännien ympärysten tummuminen, väsymys, pahoinvointi, lisääntynyt virtsaamisen tarve, ummetus, päänsärky ja mielialojen vaihtelut. Perhesuunnittelu -kappaleessa käydään läpi myös lapsiperheen etuuksia ja palveluja, lapsettomuutta, hedelmöityshoitoja ja adoptiota. (Kalaja ym. 2006: 75–94.)

Viimeisessä eli neljännessä kokonaisuudessa Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä ottaa esille päihteet ja riippuvuuden nykymaailmassa. Päihteistä käydään läpi tupakka, nuuska, alkoholi ja huumeet. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta nostetaan esille muun muassa se, että tupakoivan naisen on vaikeampi tulla raskaaksi, koska tupakan sisältämä kadmium kertyy munasarjoihin ja vaikeuttaa munasolun irtoamista. Tupakoiville äideille tulee myös enemmän keskenmenoja ja ennenaikaisia synnytyksiä, kuin tupakoimattomille äideille. Nikotiini supistaa peniksen verisuonia, joten tupakointi heikentää miehen erektiota ja kykyä yhdyntään. Neljännen osion mukaan myös sperman laatu heikkenee tupakoitaessa. (Kalaja ym. 2006: 100.) Runsaasti alkoholia käyttävillä naisilla ilmenee muun muassa kuukautishäiriöitä, seksuaalista haluttomuutta ja hedelmättömyyttä. Naisen tulisi pidättäytyä alkoholista raskaana ollessaan, koska alkoholi voi aiheuttaa sikiölle kehitysvaurioita. Miehillä, jotka käyttävät runsaasti alkoholia seksuaalinen kyvykkyys laskee, esiintyy impotenssia ja kivekset voivat surkastua. (Kalaja ym. 2006: 112–113.) Kappaleessa, jossa käsitellään huumeita, nostetaan esille injektioruiskujen välityksellä leviävät taudit kuten B- ja C-hepatiitti sekä HIV-infektio. (Kalaja ym. 2006: 121). Kyseiset taudit vaikuttavat myös seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Ote – Nuoret, terveys ja arkielämä -kirjassa huumeista käydään läpi tarkemmin kannabis, amfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja heroini. (Kalaja ym. 2006: 122–127).

### 2.12.3 Ote – Lukion terveystieto – Terveys ja tutkimus TE3

Ote – Terveys ja tutkimus on Ote -kirjasarjan viimeinen kurssikirja. Teos on jaettu viiteen kokonaisuuteen. Kokonaisuuksien nimet ovat: Eri aikakausien näkemyksiä terveydestä, Tutkittua tietoa terveydestä ja terveystyöskäytännistä, Terveystieteen liittyvän tiedon hankinta ja arviointi, Terveystieteen ja hyvinvointipalvelujen käytäntöjä sekä Teknologinen kehitys terveyden ja turvallisuuden kannalta. Terveystieteen historiaan liittyvistä asioista annetaan kirjassa hyvä tietoisuus, esimerkiksi vuonna 1759 avattiin Suomen ensimmäinen sairaala Turkuun, vuonna 1929 esiteltiin penisilliini, vuonna

1958 sikiö pystyttiin näkemään ultraäänellä, ja vuonna 2003 varmistui ihmisen geenikartta. (Kalaja – Piesanen – Porevirta – Tanhuanpää – Välimaa 2007: 6.)

Ote – Terveys ja tutkimus -teoksessa käsitellään yleispätevästi ihmisen terveyteen liittyviä historian tapahtumia, kuten 1300-luvun Mustaa surmaa eli paiseruttoa, 1400–1500-lukujen vaihteessa levinnyttä syfilistä eli kuppaa, 1700-luvun yleisintä tartuntatauti eli isorokkoa, ja vuonna 1847 riehunut lavantautiepidemiaa. Kirjassa kerrotaan, mitä keksintöjä ja oivalluksia tehtiin minäkin ajankohtana. (Kalaja ym. 2007: 7–18.) Oivallukset ovat olleet merkityksellisiä ihmisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämässä, vaikka asiaa ei olisi suoraan tiedostettu. Teoksessa kerrotaan kouluterveydenhuollon ja neuvolajärjestelmän synnystä, mitkä ovat esimerkillisiä koko maailman mittakaavassa. (Kalaja ym. 2007: 24–26).

Kirjassa ei painoteta erikseen seksuaali- ja lisääntymisterveyden asioita, mutta kyseiseen aihepiiriin liittyvää tietoa nousee esille monessa kappaleessa, esimerkiksi käsiteltäessä terveyteen liittyviä näkökulmia, historiaa, nykypäivää, tutkimustyyppejä, tutkimusasetelmia, kouluterveyskyselyjä, väestöseulontoja, työterveyttä ja ergonomiaa sekä suomalaista terveydenhuoltoa. Suomen terveydenhuoltoon kuuluvat muun muassa ehkäisyneuvonta, laboratorio, lääkärin vastaanotto, perhesuunnitteluneuvola, päihdehoidon palvelut, äitiysneuvola, diabeteshoitajan vastaanotto, fysioterapia, irtosolututkimus, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, lastenneuvola, mielenterveyspalvelut, rokotusneuvonta sekä terveydenhoitajan vastaanotto. (Kalaja ym. 2007: 90). Kyseiset palvelut vaikuttavat suoraan väestön seksuaali- ja lisääntymisterveyteen.

Osiassa nimeltä Terveysteen liittyvä tieto käsitellään terveystviestintää, tiedon tarvetta, arviointia ja luotettavia lähteitä. Lukiolaiset oppivat osion kautta, että media voi olla terveyden tukena tai uhkana. Esimerkiksi median luomat mielikuvat ihmisen ihanteellisesta ulkonäöstä eivät aina ole realistisia. Asia voi vaikuttaa lukiolaisen ajatuksiin ja itsetuntoon, jos hän ei tiedä, että kuvia ja videoita muokataan usein erittäin paljon. Medikalisaation osalta lukiolaisille annetaan tietoa siitä, missä kulkee hoidon raja sekä siitä, mikä on tarpeellista ja mikä turhaa lääketiedettä. (Kalaja ym. 2007: 70–86). Ote – Terveys ja tutkimus -kirjassa otetaan esille myös kivun hoitaminen, sairausvakuutus, Kansaneläkelaitos (Kela), asiakkaan oikeudet ja velvollisuudet sekä teknologinen kehitys.

## 2.13 Terve! – Lukion terveystieto – Kurssikirjat

### 2.13.1 Terve! – Lukion terveystieto – Terveyden perusteet TE1

Terve! – Terveyden perusteet -kirja on jaettu kuuteen osioon, jotka koostuvat eri aihealueista. Kirjan ensimmäinen osio on nimeltään Alkupalat, ja siinä käsitellään terveyden edistämistä sekä jakautumista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä terveystieteistä ja mediaa terveystieteenä. (Fogelholm – Huuhka – Reinikkala – Sundman 2011: 8–26). Tarttuvat taudit ja kansantaudit -osiossa käsitellään yhtenä osana tarttuvia tauteja, kuten HIV-infektiota sekä sukupuolitautilien tarttumista limakalvo- ja veriteitse. (Fogelholm ym. 2011: 42–47). Ikävät infektiot -otsikon alla kerrotaan esimerkiksi papilloomaviruksen olevan yleisiä, ja näiden syöpäriskiä lisäävien virusmuotojen tarttuvan sukupuoliteitse. Osiossa käsitellään myös kohdunkaulan syövän kehittymistä ja seulontaa. (Fogelholm ym. 2011: 74.) Mielenterveyden häiriöt -luvussa nostetaan esille yhtenä aiheena nuoruusiän mielenterveyshäiriöt, niiden hoito ja kuntoutus. Mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen -kappaleessa kuvataan itsetunnon ongelmien, ihmissuhde vaikeuksien, seksuaalisuuteen liittyvien ongelmien ja syrjäytyneisyyden kokemusten huonontavan henkistä hyvinvointia. (Fogelholm ym. 2011: 104).

Voimavaroja -osion Mielenterveys -luvussa kerrotaan itsetunnosta, itsearvostuksesta, itseluottamuksesta ja itsetuntemuksesta. Ne ovat voimavaroja, jotka vahvistavat minäkuvaa ja mielenterveyttä. Nuoren itsetunnon rakentamisessa auttavat rakkaus ja sen osoittaminen, hyväksyntä sekä positiivinen vuorovaikutus. Perheessä harjoitellaan rakkauden vastaanottamista ja sen takaisin antamista eli ihmisen kykyä rakastaa. (Fogelholm 2011: 110–112.) Ravitsemus -luvussa kerrotaan esimerkiksi ruoan vaikuttavan sosiaalisesti ihmisen identiteettiin ja ystävyys-suhteisiin. Ravitsemus -luvussa annetaan tietoa myös siitä, mitä identiteetillä tarkoitetaan ja miten syöminen voi tukea nuoren identiteettiä. (Fogelholm ym. 2011: 133.) Ruoan lisäksi myös liikunta voi olla myönteisen ryhmätunteen eli sosiaalisen identiteetin lähde. (Fogelholm ym. 2011: 150). Liikuntaa läpi elämän -kappaleessa kerrotaan liikunnan vaikuttavan sosiaaliseen terveyteen, sillä liikunnan kautta monet saavat ystäviä. (Fogelholm ym. 2011: 146). Univajeen kuvataan kiristävän ihmissuhteita ja vaikuttavan samalla sosiaaliseen terveyteen. (Fogelholm ym. 2011: 157).

Seksuaaliterveys -luvussa käsitellään yhtenä osana seksuaalisuuden eri tasoja ja seksuaalista kehittymistä sekä seksuaalisuuden merkitystä terveydelle. Seksuaaliterveys -luvussa kerrotaan siitä, millainen on seksuaalisesti terve aikuinen. Vähemmistöt ja seksuaalisuus -kappaleessa käsitellään muun muassa seksuaalista yhdenvertaisuutta, vammaisten seksuaalisuutta sekä seksuaalivähemmistöjen suuntautumista ja sukupuolivähemmistöjä. Seksuaalivähemmistöjen suuntautuminen -kappaleessa kerrotaan hetero-, homo-, ja biseksuaalisuudesta. Jokaisella on oltava oikeus määritellä itse tai jättää kokonaan määrittelemättä oma seksuaalinen identiteettinsä. Sukupuolivähemmistöistä -tekstissä nousevat esille heteronormatiivisuus, transsukupuolisuus, transgender ja intersukupuolisuus. (Fogelholm ym. 2011: 118–124.)

Seksi, turvallisuus ja vastuu -kappaleessa käsitellään, mitä tarkoitetaan seksillä, masturboinnilla, orgasmilla, seksuaalisella halukkuudella ja erogeenisilla alueilla. Raskauden ehkäisystä huolehtimisen tärkeyttä korostetaan, ja raskauden ehkäisyn menetelmien kerrotaan jakautuvan neljään ryhmään, joita ovat estemenetelmät, yhdistelmäehkäisyvalmisteet, keltarauhashormonivalmisteet sekä muut menetelmät. Estemenetelmiä ovat miesten kondomi, naisten kondomi ja spermisidit. Yhdistelmäehkäisyvalmisteita ovat ehkäisylaastari, ehkäisyrenkas ja ehkäisytabletit. Minipillerit, ehkäisyimplantaatti, hormonikierukka ja ehkäisyinjektio kuuluvat keltarauhashormonivalmisteisiin. Muihin ehkäisymenetelmiin kuuluvat kuparikierukka, sterilisaatio sekä jälkiehkäisy. Seksitaudit ovat vältettävissä -otsikon alla käsitellään sukupuolitauteja, esimerkiksi sukupuolitautilien tarttumistapoja ja yleisimpiä oireita, sekä seksitautien tutkimuspaikkoja ja hoitokeinoja. Seksitaudit ovat vältettävissä -kappaleessa kerrotaan myös, mistä nuori saa tarvitessaan tietoa ja apua seksuaalisuuteen liittyen. Sukupuolitaudeista käsitellään yleisimpien seksitautien aiheuttajat, tavallisimmat tartuntatavat, sairastuneiden määrät vuonna 2007 sekä oireet ja vaarallisuus. Yleisimpiä seksitauteja ovat klamydia, tippuri, kuppaa, HIV, hepatiitti B, sukuelinherpes ja kondyloomat. (Fogelholm ym. 2011: 124–128.)

### 2.13.2 Terve! – Lukion terveystieto – Nuoret, terveys ja arkielämä TE2

Terve! – Nuoret, terveys ja arkielämä kirja on jaettu viiteen osioon, jotka kertovat eri aihealueista. Kirjan ensimmäinen osio on nimeltään Elämisen taitoja, ja siinä käsitellään aikuistumista ja arjen arvoja, ihmissuhteiden tuomaa iloa, stressin hallintaa sekä elämän vaikeuksia ja selviytymisen taitoja. Aikuistumista ja arjen arvoja -luvussa kerrotaan pidentyneestä nuoruudesta ja nuoruuden muutoksista, kuten ihmisen kehon fyysi-

sistä muutoksista, sekä psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä kehityksestä. Nuoruus on muutosten aikaa -otsikon alla annetaan tietoa nuoruuden keskeisistä kehitystehtävistä, ja niihin liittyvästä kolmen i:n muistisäännöstä, johon kuuluvat identiteetin vahvistuminen, itsenäistyminen ja ikätovereiden merkityksen kasvaminen. Henkinen kypsyyden merkki aikuisuudesta -kappaleessa tuodaan esille muun muassa aikuisuuteen ja henkiseen sekä seksuaalisuuden kypsymiseen liittyvää tietoa. (Fogelholm – Huuhka – Reinikkala – Sundman 2011: 8–11.) Iloa ihmissuhteista -luvussa käsitellään ihmissuhteita, erilaisia vuorovaikutustyyliä, vuorovaikutustaitojen kehittämistä sekä annetaan esimerkkejä erilaisista ihmissuhteisiin liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista. Tunteet ovat aina läsnä -kappaleessa kerrotaan esimerkiksi ihmisen kokemista tunteista ja tunnetaidoista. (Fogelholm ym. 2011: 19).

Stressi hallintaan -luvussa tuodaan esille stressiin liittyviä käsitteitä, stressin syntyä ja seurauksia sekä stressin tyypillisiä oireita. Stressin tyypillisiä oireita ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset oireet. Stressin aiheuttamia psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi hermostuneisuus, ahdistuneisuus ja seksuaalinen haluttomuus. (Fogelholm ym. 2011: 24–26.) Vaikeuksia ja selviytymisen taitoja -luvussa käsitellään erilaisia kriisejä ja kriisien eri vaiheita, sekä esimerkkejä ihmisten tavoista reagoida äkilliseen kriisiin fyysisesti ja psyykkisesti. Masennus vie ilon -kappaleessa kerrotaan masennuksen oireista ja syistä, sekä annetaan esimerkkejä masennukselle altistavista ja siltä suojaavista tekijöistä. Psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset syyt ovat altistavia tekijöitä. Esimerkiksi hyväksikäyttö voi toimia altistavana tekijänä masennuksen syntymiselle. (Fogelholm ym. 2011: 32–36.)

Terve! – Nuoret, terveys ja arkielämä kirjan osiossa, nimeltä Elämää yhdessä käsittelee parisuhteita, vanhemmuutta, vallan ja rahan vääristävä vaikutusta seksiin sekä seksuaaliterveyttä. Parisuhteesta perheeksi -luvussa kerrotaan parisuhteen vaiheista, rakastumisesta, itsenäistymisvaiheesta ja rakastamisesta, sekä toimivan parisuhteen piirteistä ja neuvoista sen ylläpitämiseksi. Parisuhde tekee terveyttä -kappaleessa kerrotaan parisuhteen terveyttä edistävästä ja sairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta. Parisuhde myös lisää toipumismahdollisuuksia sairastuessa. Erilaisia perheitä -kappaleessa tuodaan esille avoliittoon, avioliittoon, perheeseen, ydinperheeseen, yksinhuoltajaperheeseen, uusperheeseen ja sateenkaariperheeseen liittyvää tietoa. Parisuhteesta perheeksi -luvussa käsitellään myös kiintymyssuhdetta, sosiaalista perintöä, parisuhdeväkivaltaa, perheväkivaltaa ja turvakoteja sekä parisuhteen päättymistä ja puolison kuolemaa. (Fogelholm ym. 2011: 42–50.)

Vanhemmuus -luvussa kerrotaan perhesuunnittelusta, vauvakuumeesta, vanhemmuuden vastuusta, vanhemmuuden tuomien uusien roolien omaksumisesta, odotusajasta ja raskauden vaiheista sekä vanhempien eri tukiverkoista. Särkyviä suunnitelmia -kappaleessa annetaan tietoa raskauden keskeytyksestä ja raskauden keskeytystavoista, joita ovat imukaavinta ja lääkitys. Edellä mainitussa kappaleessa kerrotaan myös endometriosisista, kohdun ulkopuolisesta raskaudesta, ennenaikaisesta syntymästä ja keskisuudesta. Lapsettomuuden tuskaa -otsikon alla käsitellään tahatonta lapsettomuutta, heikentynyttä hedelmällisyyttä, steriliteettiä ja lapsettomuushoitoja. (Fogelholm ym. 2011: 52–58.)

Valta ja raha vääristävät seksin -luvussa kerrotaan seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta ja flirtistä sekä sukupuolisesta ja seksuaalisesta häirinnästä. Seksuaalinen häirintä voi olla sanallista, sanatonta ja fyysistä. Raiskaus on rikos ihmisyyttä vastaan -kappaleessa annetaan tietoa esimerkiksi raiskauksesta, seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä sekä toimintaohjeista raiskauksen tai raiskausyrityksen uhriksi joutuneelle. Valta ja raha vääristävät seksin luvussa käsitellään myös suojaikärajaa, lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä, inestiä, pedofiliaa, pornografiaa ja prostituutiota. Vain muistamalla voi unohtaa -otsikon alla nostetaan esille hyväksikäytön ja seksuaalisen väkivallan aiheuttamia seurauksia uhrille. (Fogelholm ym. 2011: 62–68.)

Seksuaaliterveys -luvussa käsitellään seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Seksuaaliterveys on nykykäsityksen mukaan erittäin tärkeä osa hyvinvointia ja ihmisen kokonais-terveyttä. Haavoittuva seksuaaliterveys -kappaleessa annetaan esimerkkejä seksuaaliterveyden ongelmista, joita ovat seksuaalinen riskikäyttäytyminen, seksuaaliset toimintahäiriöt, vaihdevuosisivait, lisääntymisterveyden ongelmat, seksuaalinen väkivalta ja seksuaalinen syrjintä sekä seksuaaliset käyttäytymishäiriöt. Seksuaalisia toimintahäiriöitä ovat seksuaalinen haluttomuus, herkkä siemensyöksy, erektiohäiriöt ja yhdyntäkivut. Seksuaaliset toimintahäiriöt -otsikon alla käsitellään seksuaalista haluttomuutta, naisen kokemia yhdyntäkipuja, ennenaikaista siemensyöksyä ja impotenssia sekä erektioon vaikuttavia tekijöitä. Seksuaaliterveyden edistäminen -kappaleessa kerrotaan seksuaaliterveyden vaatimasta huolenpidosta esimerkiksi hyvän parisuhteen, avoimen keskustelun, terveellisten elämäntapojen, liikunnan ja tarvittaessa ammattiauttajan avulla. Seksuaaliterveys vaatii huolenpitoa -otsikon alla tuodaan esille liiallisen alkoholin käytön seurauksia naisten ja miesten seksuaaliterveyteen sekä psyykkisten ja fyysisten sairauksien ja niiden hoitamisessa tarvittavien lääkkeiden käytön seurauksia seksuaaliterveydelle. Seksuaaliterveys -luvussa käsitellään seksuaalioikeuksien kunnioit-

tamista, yhteiskunnan arvojen ja asenteiden vaikutusta ihmisten seksuaaliterveyteen sekä seksuaaliterveyden tukemista, esimerkiksi koulujen seksuaaliopetuksen ja koulu-terveydenhoitajan seksuaalineuvonnan avulla. Kehitysmaissa seksuaalioikeudet ovat vasta kaukainen haave -kappaleessa annetaan esimerkkejä YK:n määrittelemistä seksuaalioikeuksista sekä kerrotaan seksuaaliterveyttä tukevista ja sitä horjuttavista tekijöistä. (Fogelholm ym. 2011: 70–77.)

Terve! – Nuoret, terveys ja arkielämä kirjan osiossa nimeltä Riippuvuudet ja terveys käsitellään mielihyvää ja riippuvuuksia sekä riippuvuuksien eri muotoja. Riippuvuudet ja terveys -osiossa kerrotaan tupakoinnin, huumeiden, nuuskan ja alkoholin käytöstä sekä niiden käytön haitoista ja ehkäisystä. Tupakointi voi aiheuttaa esimerkiksi hedelmällisyyden heikkenemistä, kohdunkaulan syöpää ja kuukautishäiriöitä. Alkoholin liikkakäytön vaikutuksia terveyteen ovat muun muassa raskauden aikaisen keskenmenoriskin suurentuminen sekä fyysiset ja hermostolliset vauriot, joita raskaudenaikainen alkoholinkäyttö aiheuttaa. Huumeiden käyttäjille voi kehittyä vakavia sairauksia, kuten hiv-tartunta tai maksasairaus. (Fogelholm ym. 2011: 80–109.)

Kehonkuva ja syömishäiriöt -luku kuuluu Terve! – Nuoret, terveys ja arkielämä kirjan osioon nimeltä Liikunta ja ravinto. Kehonkuva ja syömishäiriöt -luvussa annetaan tietoa kehonkuvaan liittyen, esimerkiksi terveestä ja vääristyneestä kehonkuvasta sekä tyytymättömyydestä omaan kehoon. Ihanteiden luoma harha -kappaleessa käsitellään muun muassa yhteiskunnan kauneusihanteita. Kehonkuva ja syömishäiriöt -luvussa kerrotaan myös syömishäiriöille altistavista tekijöistä sekä anoreksiasta, bulimiasta ja muista syömishäiriöistä, ja niiden ehkäisystä. Esimerkiksi anoreksiassa vähäinen estrogeenin määrä aiheuttaa kuukautisten poisjääntiä. (Fogelholm ym. 2011: 122–129.) Painonhallinta ja lihavuus -luvussa käsitellään lihavuuden yleistymistä, lihavuuden terveysriskejä ja painonhallintaa. Lihavuus aiheuttaa ihmisen terveydelle psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä haittoja. Lihavuuden aiheuttamia haittoja fyysiselle terveydelle ovat esimerkiksi hormonimuutokset, erektiohäiriöt, kuukautishäiriöt, lisääntymishäiriöt ja raskausajan diabetes. Psykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle lihavuus voi aiheuttaa muun muassa huonoa itsetuntoa ja ystävien vähenemistä. (Fogelholm ym. 2011: 132–138.)

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus -luku kuuluu Terve! – Nuoret, terveys ja arkielämä kirjan osioon, nimeltä Terveys muuttuvassa maailmassa. Terveys muuttuvassa maailmassa -kappaleessa käsitellään todellista ja koettua turvallisuutta, turvalli-



suuteen ja turvattomuuteen vaikuttavia tekijöitä sekä fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta. Esimerkiksi sosiaaliseen turvallisuuteen kuuluvat ihmissuhteet ja niiden säilyminen. (Fogelholm ym. 2011: 160–162.)

### 2.13.3 Terve! – Lukion terveystieto – Terveys ja tutkimus TE3

Terve! – Terveys ja tutkimus kirja on jaettu kolmeen osioon, jotka koostuvat eri aihealueista. Kirjan ensimmäinen osio on nimeltään Terveys ja tutkimus. Osiossa käsitellään tieteellistä tutkimusta, tutkimuksen suunnittelua, terveystottumusten tutkimista sekä ihmisen toimintakykyä ja ergonomiaa. Terveystottumusten tutkiminen -luvussa annetaan tietoa aineistonhankintamenetelmistä, joita ovat kysely, haastattelu, päiväkirja tai muu kirjallinen materiaali sekä havainnointi. Esimerkiksi ihmisen ruoankäyttöä voidaan arvioida kyselyn ja ruokapäiväkirjan avulla. Myös muita elintapoja arvioidaan, kuten sosiaalista terveyttä voidaan arvioida ystävien määrään ja ystävyysuhteiden laatuun liittyvillä kysymyksillä. Seksuaaliterveyttä voidaan arvioida muun muassa seksiin ja seksuaaliterveyteen liittyvillä kysymyksillä. Seksiin ja seksuaaliterveyteen liittyvät kysymykset koetaan intiimeiksi, joten niihin vastaaminen voi tuntua kiusalliselta. Esimerkiksi seksikokemusten laatua voidaan kysellä määrällisten tietojen lisäksi. (Fogelholm – Huuhka – Reinikkala – Sundman 2012: 26–33.) Toimintakyky ja ergonomia -luvussa käsitellään muun muassa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä niiden mittaamista. Fyysistä toimintakykyä voidaan mitata esimerkiksi toimintakykytesteillä. Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä mitataan useimmiten kyselyillä, jotka ovat itse täytettäviä tai haastatteluun perustuvia. (Fogelholm ym. 2012: 36–40.)

Sairauden hoidosta terveydenhuoltoon -osiossa käsitellään sairauden ja terveyden historiaa, suomalaisen terveydenhuollon kehitystä, potilaana oloa Suomessa ja terveysteknologiaa. Sairauden ja terveyden historiaa -luvussa tuodaan esille muun muassa lyhyesti ehkäisyvälineiden historiaa. "Miksi keskiajalla oli paljon erilaisia tartuntatauteja?" -laatikossa kerrotaan, että kuppa, tippuri ja muut seksitaudit olivat yleisiä, sillä kondomia ei ollut. Miasman ja kosketuksen pelkoa -kappaleessa annetaan tietoa muun muassa siitä, että keskiajalla Euroopassa kuppaan sairastuneet eristettiin sosiaalisesta yhteisöstä ja karkotettiin pois kaupungeista. (Fogelholm ym. 2012: 46–53.)

Suomalaisen terveydenhuollon kehitys -luvussa käsitellään terveydenhuollon kehitystä Suomessa, terveystieteen syntyä, imeväiskuolleisuuden laskua 1900-luvulle tulta-



volassa kapseliin ja kierukkaan liittyvät toimenpiteet ovat ikäraajattomia. Vastaanotolla saa halutessaan keskustella erilaisista parisuhteeseen ja sukupuolielämään liittyvistä asioista. Ehkäisyneuvolaan voi ottaa yhteyttä myös raskauden keskeytystä ja jälkiehkäisyä koskevissa asioissa. Ehkäisyneuvolaan on keskitetty yleisimpien sukupuolitautihoito. Palvelut eivät maksa mitään. Lääkärikäynnistä, jonne asiakas ei ole saapunut, ja jota ei ole peruutettu, peritään sakkomaksu. Muilta paikkakunnilta kotoisin olevat opiskelijat, voivat myös käyttää Rauman ehkäisyneuvolan palveluita, poikkeuksena YTHS:n opiskelijat. Kaikenikäisillä naisilla on synnytyksen jälkeen tilaisuus saada ehkäisyneuvolan tarjoamia palveluja kahden vuoden ajan. (Ehkäisyneuvola 2017.)

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on jalkauttaa Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 suosituksia, ja opinnäytetyö on osa Metropolia ammattikorkeakoulun seksuaali- ja lisääntymisterveyden (SeLi) hanketta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opetusvideo, joka vastaa Suomen lukioiden tarpeisiin kehittää innovatiivinen opetusmalli seksuaali- ja lisääntymisterveyden punaisen langan esille nostamiseksi. Opetusvideon tavoitteena on kokonaisuudessaan lisätä lukiolaisen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietämystä esimerkiksi ehkäisyä, sukupuolitauti tartuntateitä ja seksuaalisuutta kohtaan. Opetusvideon tavoitteena on myös edistää nuoren seksuaali- ja lisääntymisterveyttä, sillä hyvä seksuaaliterveys edistää muutakin terveyttä. (Virtanen 2002: 9). Otamme työssämme huomioon sukupuolen moninaisuuden ja seksuaaliset suuntautumisaset.

### **4 Opinnäytetyön toiminnallinen toteuttaminen**

#### **4.1 Metodologiset lähtökohdat**

Opinnäytetyön metodologisena lähtökohtana oli syventyä siihen, miten seksuaali- ja lisääntymisterveys ilmenevät lukio-opetuksessa. Lukio-opetuksen seksuaalikasvatuksen ilmenemisen kartoittamiseksi tutustuimme Lukion opetussuunnitelman perusteisiin sekä kolmen eri lukion opetussuunnitelmaan. Perehdyimme Lukion opetussuunnitelman perusteiden lisäksi Seinäjoen lukion opetussuunnitelmaan, Kastellin lukion ope-

tussuunnitelmaan ja Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelmaan. Valitsimme kyseiset lukiot esimerkeiksi, sillä ne sijaitsevat eri puolilla Suomea. Halusimme vertailla lukioiden opetussuunnitelmien eroavaisuuksia Suomen eri alueilta. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden pääpiirteiden hahmottamiseksi tarkastelimme myös esimerkiksi lukion terveystiedon oppikirjoja, opiskeluhuollon tavoitteita sekä perehdyimme huolellisesti seksuaalisuuteen liittyviin käsitteisiin ja tietopohjaan.

#### 4.2 Kohderyhmä, hyödynsaajat ja toimintaympäristö

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Suomen lukioikäiset nuoret, joille toiminnallinen opinnäytetyö on kohdistettu. Tekemämme opetusvideo voi toimia sisältönsä puolesta seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetusmateriaalina Suomen lukioissa, jota esimerkiksi terveystiedon opettajat ja terveydenhoitajat voivat hyödyntää opetuksessaan. Videon tulisi herättää oppilaiden mielenkiinto seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kohtaan. Toivomme, että video toisi esiin oppilaissa ajatuksia aihetta koskien, koska huomion herätys seksuaali- ja lisääntymisterveyteen on investointi tulevaisuuteen. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 233).

#### 4.3 Lähtötilanteen kartoitus

Perehdyttyämme Kouluterveyskyselyyn sekä Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa –raporttiin saimme paljon tietoa lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvästä tietämyksestä. Kouluterveyskyselyn perusteella selvitimme, että lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveystietämys esimerkiksi seksitauteihin liittyen on heikentynyt vuodesta 2008/2009. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b). Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa –raportin pohjalta kävi ilmi, että seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kuvaavat osoittimet olivat selvästi yhteydessä muihin hyvinvointiongelmien osoittimiin. Raportin mukaan tytöillä, joilla ei ollut peruskoulun jälkeistä jatkotutkintoa, oli enemmän seuranta-aikana teinisyntyisiä (0,7 % vs 16,0 %), raskaudenkeskeytyksiä (3,9 % vs 20,7 %) ja klamydiatartuntoja (5,5 % vs 15,8 %), kuin ylioppilas- tai korkeakoulututkinnon suorittaneilla tytöillä. (Paananen ym. 2012: 18.) Lähtötilanteen pohjalta on pääteltävissä, että lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietämystä on kohennettava.

#### 4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Kouluterveyskyselyn sekä Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa –raportin jälkeen kartoitimme, miten seksuaalikasvatus ilmenee lukio-opetuksessa ja mitä asioita on pidetty tärkeimpinä lukiolaisille seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Etsimme seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä aiheita eri kursseilta ja eri opetusaineista. Hyödynsimme opinnäytetyössämme lähteinä lukion kahta eri terveystiedon kirjasarjaa: Ote- ja Terve! -kirjasarjan 1-3 kurssin kirjoja. Lisäksi otimme selvää siitä, mitä tehtäviä opiskelijahuollon tavoitteisiin kuuluu.

Lähteiden avulla löysimme lukiolaisille tärkeimpiä asioita seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Niiden pohjalta suunnittelimme opetusvideon rungon ja kirjoitimme synopsiksen. Lainasimme perhetutulta järjestelmäkameran ja aloimme ottamaan valokuvia opetusvideotamme varten. Laitoimme sähköpostia MSD Finland Oy:lle lupa-asioihin liittyen. Saimme heiltä valokuvia ehkäisyvälineistä videotamme varten ja luvat käyttää niitä. MSD antoi meille luvat käyttää valokuvia myös Ehkaisy.com -sivustolta. Teimme diasarjan Google Slide -ohjelmalla itse kuvaamistamme ja saaduista valokuvista. Lähes kaikki opetusvideossa käyttämämme kuvat ovat värillisiä. Diasarjassa olevat tekstit otimme suunnittelemastamme synopsiksesta. Editoimme diasarjan dioista opetusvideon ja lisäsimme videon taustalle positiivisia mielikuvia herättävää sekä neutraalia musiikkia Royalty Free Music by Bensound -sivustolta. Musiikki vaihtuu opetusvideolla ajoittain. Royalty Free Music by Bensound -sivustolta käytimme kappaleita nimeltä Energy, Happiness, Cute ja Acoustic Breeze.

## 5 Tuotos

Olemme ottaneet huomioon opetusvideota tehdessä, että jokainen ihminen ja ihmiskeho on arvokas ja hyväksyttävä sellaisenaan. Lukiolaisen itsetunto vahvistuu, kun hän oppii hyväksymään kehonsa sellaisenaan. Videossa korostetaan lukiolaisille, että jokaisella on oikeus päättää itse harrastaako seksiä vai ei. Lisäksi siinä kerrotaan, että aina on lupa perääntyä ja muuttaa mieltään, jos ei koe olevansa valmis seksin harrastamiseen. Opetusvideolla osoitetaan, että seksuaalinen häirintä ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää sekä muistutetaan, että kenenkään ei tule kestää epämiellyttäväksi kokemiaan asioita, kuten halventavaa puhetta, kuvia, vihjailuja, seksuaalisuutta loukkaavia tekoja tai raiskausta.

Opetusvideossa tuodaan esille seksuaalisuuden olevan positiivinen asia, joka seuraa ihmistä läpi elämän vauvasta vaariin. Videossa painotetaan ehkäisyyn ja sukupuolitauti-  
tien testaamiseen sekä tartuntateihin liittyvää tietoa. 2015 vuoden Kouluterveyskyselyn  
tulosten perusteella lukiolaisten ehkäisyyn ja sukupuolitauteihin liittyvissä tiedoissa on  
parantamisen varaa, joten on tärkeää kohentaa lukiolaisten tietämystä aiheeseen liitty-  
en. Esimerkiksi Kouluterveyskyselyyn vastanneista viimeisimmässä yhdynnässä 35  
prosenttia lukion tytöistä ja 31 prosenttia pojista ei käyttänyt itse mitään ehkäisymene-  
telmää. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.) Lukiolaisille tulee antaa tietoa tahat-  
tomasti raskaaksi tulemisesta ja sukupuolitauti-  
en ehkäisemisestä, koska kyseisten ai-  
heiden neuvonta sekä muu seksuaaliterveysneuvonta kuuluvat valtioneuvoston ase-  
tuksen mukaan koulu- sekä opiskeluterveydenhuollon palveluihin. (Valtioneuvoston  
asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten  
ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 1326/2010 § 16).

Opetusvideossa kerrotaan, mistä lukiolainen saa ehkäisyneuvontaa ja miksi ehkäisy on  
tärkeää. Videossa annetaan tietoa yhdistelmäehkäisyvalmisteista, joita ovat ehkäisy-  
pillerit, ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari. Siinä tuodaan esille myös keltarauhashormo-  
nivalmisteisiin, eli minipillereihin, ehkäisyimplantaattiin, ehkäisyinjektioon ja hormo-  
nikierukkaan liittyvää tietoa. Mekaanisista ehkäisymenetelmistä käsitellään naisten ja  
miesten kondomia sekä kuparikierukkaa. Opetusvideossa korostetaan kondomin käy-  
tön tärkeyttä, sillä se on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa raskaudelta ja sukupuoli-  
taudeilta. Kondomin käytöstä opetetaan myös se, että kondomista voi tarvittaessa  
leikata suuseksisuojan suojaamaan suulla hyväiltävää limakalvoaluetta, esimerkiksi  
peräaukkoa tai häpyhuulia. (Väestöliitto 2016c.) Videolla kerrotaan, että on olemassa  
myös lateksittomia kondomeja, jotka käyvät lateksiallergiasta kärsiville ihmisille. Lisäksi  
opetusvideolla annetaan tietoa pessaarista ja spermisideistä.

Videolla annetaan tietoa siitä, että ehkäisyn petettyä mahdolliset sukupuolitaudit tulee  
testauttaa, jälkiehkäisyn mahdollisuudesta sekä mainitsemme abortin. Opetusvideolla  
kerrotaan, mihin voi hakeutua tutkimuksiin, jos epäilee saaneensa seksitaudin. Lisäksi  
siinä kerrotaan yleisimmät Suomessa esiintyvät sukupuolitaudit, joita ovat klamydia,  
kondylooma ja sukuelinherpes. (Terveyskirjasto 2014). Videolla mainitaan myös HPV,  
tippuri, B- ja C-hepatiitit sekä kuppa, trikomoniaasi, sankkerit ja HIV-virus. Opetusvide-  
olla annetaan yleisesti tietoa sukupuolitauti-  
en oireista, tutkimuksista ja hoidosta. Lukio-  
laisille on tärkeää kertoa mitä jälkiseurauksia seksitau-  
deilla voi olla, jotta ehkäisyn käyt-

tämisen tärkeys ja seksitautien asiallinen hoito jäävät heille muistiin. Opetusvideolla tuodaan ilmi, että tyttöjen on mahdollista saada HPV-rokote, jos sitä ei ole vielä saanut.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Sisällön tarkastelu

Hyvä tieteellinen käytäntö koskee opetusmateriaaleja tutkimustoiminnan lisäksi, joten alussa kartoitimme yhtenä osana opetusvideota koskevia mahdollisia haasteita. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2013). Pohdimme, että haasteisiin saattaisi kuulua se, että saamme tehtyä videosta ajallisesti sopivan kestoisen ja asiallisen, mutta samanaikaisesti viihdyttävän ja nykyaikaisen. Video ei saa olla liian pitkä, jotta lukiolaiset jaksavat katsoa sen väsymättä loppuun asti. Huolehdimme siitä, että videosta ei jää mitään erittäin olennaista pois. Rajasimme aiheemme huolellisesti, jotta lukiolaiset kiinnostuisivat ja hyötyisivät kehittämistyön tuloksena syntyvästä opetusvideosta. Haasteisiimme kuului myös se, että osaisimme käyttää pääasiassa ammattimaista ja sukupuolineutraalia sanastoa. Selvisimme opinnäytetyötämme koskevista haasteista mielestämme hienosti ja olemme tyytyväisiä lopputuotokseen.

Mielestämme opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite täytyivät hyvin. Onnistuimme jalkautamaan Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 suosituksia ja luomaan opetusmateriaalia edistämään väestön tietämystä lisääntymis- ja seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 28). Opetusvideo vastaa Suomen lukioiden tarpeisiin kehittää innovatiivinen opetusmalli seksuaali- ja lisääntymisterveyden punaisen langan esille nostamiseksi. Video vastaa myös Kouluterveyskyselystä esiin nousseisiin puutteisiin lukiolaisten tietämyksestä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Opetusvideo sisältää lukiolaisille tärkeimpiä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä asioita. Mikäli kehittämistyötä hyödynnetään, se lisää kokonaisuudessaan lukiolaisen seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietämystä sekä edistää nuoren seksuaali- ja lisääntymisterveyttä.

Saimme mielestämme luotua opinnäytetyön tietoperustasta huolitellun, kattavan, monipuolisen ja sopivan laajan. Onnistumme määrittelemään kehittämistyön kannalta keskeiset käsitteet kirjalliseen osuuteen selkeästi ja ymmärrettävästi. Olennaisiin käsittei-

siin lukeutuvat seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seksologia, lisääntymisterveys, seksuaalioikeudet, suojaikäraja, seksuaalikasvatus sekä seksuaalianatomia ja fysiologia. Koemme, että tärkeä osa tietopohjaamme ovat Kouluterveyskysely ja Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston raportti, koska molemmat antavat laadukasta tietoa lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskien. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 sekä Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa auttoivat meitä opinnäytetyön tekijöitä ymmärtämään syvemmin seksuaali- ja lisääntymisterveyden tärkeyttä ja laajuutta.

Terveystiedon oppikirjojen sisältämää seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietoa ei ole tiedettävästi arvioitu aiemmin järjestelmällisesti. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 48). Kyseisen informaation vuoksi on hyvä asia, että näimme vaivaa ja hyödynsimme opinnäytetyössämme lähteinä lukion kahta eri terveystiedon kirjasarjaa eli yhteensä kuutta eri lukiokirjaa. Toimme opinnäytetyön tietopohjassa lukijoiden tietoisuuteen asioita, joita on opetettu terveystiedon kirjojen kautta lukiolaisille seksuaali- ja lisääntymisterveydestä.

Opetuksen yhdenvertaista toteutumista koko Suomessa edistää Lukion opetussuunnitelman perusteet, jotka antavat myös yhteisen perustan paikallisesti laadittaville opetussuunnitelmille. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015: 279). Edellä mainitun valossa meidän oli järkevää käydä läpi Lukion opetussuunnitelman perusteet seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkökulmasta katsottuna. Mielestämme onnistuimme poimimaan tärkeimmät seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvät sisällöt Lukion opetussuunnitelman perusteista. Pehdyimme lisäksi Seinäjoen lukion-, Kastellin lukion- ja Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelmaan. Kyseisiä opetussuunnitelmia vertailemalla saimme kerättyä konkreettisia esimerkkejä eri lukioiden tavoista toimia seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksessa sekä edistämässä. Seinäjoen lukion-, Kastellin lukion- ja Helsingin normaalilyseon opetussuunnitelmat ovat pääasiassa yhteneviä Lukion opetussuunnitelman perusteiden kanssa. Pieniä eroavaisuuksia on löydettävissä, esimerkiksi Lukion opetussuunnitelman perusteista ei löydy tietoa Kastellin lukion opetussuunnitelman Psykologia 9 (Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet) kurssista eikä Seinäjoen lukion kurssista Psykologia 8 (Rakkaus, seksuaalisuus, parisuhde ja perhe).

Halusimme ottaa mukaan opinnäytetyöhön ajankohtaisia asioita. Avioliittolakiin tehty muutos liittyen tasa-arvoiseen avioliittoon astui voimaan kehittämistyön tekoprosessin aikana. Uudistus on suuri seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskien, koska avioliiton



voivat solmia nyt myös parit, jotka ovat samaa sukupuolta, eri sukupuolta olevien parien lisäksi. (Oikeusministeriö 2017.) Mielestämme oli tärkeää ottaa mukaan opinnäytetyöhömmä aihepiiriimme näin vahvasti liittyvä uudistus. Raumalla on ehkäisyneuvola, jossa alle 20-vuotiaille raumalaisille ehkäisy on maksutonta. (Ehkäisyneuvola 2017). Avasimme hieman Rauman mallia, koska kyseinen malli olisi mielestämme positiivinen ja toimiva muuallakin Suomessa. Palvelujen maksuttomuus tai edullisuus ovat nimittäin nuorten palveluissa olennaista. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 39–49).

## 6.2 Toteutuksen tarkastelu

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kokonaisuutena. Etsimme tietoa Internetistä erilaisilla hakusanoilla, joita olivat esimerkiksi seksuaaliterveys, seksuaalikasvatus, lisääntymisterveys, lukion opetussuunnitelma, lukiolainen, seksuaalisuus, sukupuolitautien tartuntatiet sekä ehkäisyvälineet. Löysimme tietoa muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Tilastokeskuksen, UNESCO:n, Oikeusministeriön, Julkarin, Väestöliiton, World Health Organizationin ja Opetushallituksen sivuilta. Etsimme ja lainasimme erilaisia seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä kirjoja, sekä lukion terveystiedon oppikirjoja Töölön ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastoista.

Opinnäytetyön tekoprosessi oli mielestämme sujuva. Olemme sitä mieltä, että onnistuimme pitämään prosessissa yllä laatua ja tehokkuutta. Onnistuimme aikataulutamaan työn kummankin opinnäytetyön tekijän aikatauluihin sopivaksi, sekä työnjakomme oli tasainen ja joustava. Molemmat osallistuivat opinnäytetyöprosessin kaikkiin vaiheisiin tasapuolisesti. Lisäksi työskentely eteni suunnitellusti ja sopusointuisesti sekä mielestämme onnistuimme olemaan innovatiivisia ja käytimme kehittämistyössämme luovuutta. Tämän voi havaita esimerkiksi ottamistamme valokuvista.

## 6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tarvittavat luvat tulee olla hankittu. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2013). Selvitimme mitä lupia tarvitsemme ja keneltä, jotta saamme käyttää valokuvia ja julkaista opetusvideon. Huolehdimme siitä, että mitään tuotemerkkejä eikä henkilöiden kasvoja näy ottamissamme valokuvissa. Saimme MSD Finland Oy:ltä valokuvia ehkäisyvälineistä opetusvideotamme varten ja luvat käyttää niitä. MSD antoi meille luvat käyttää valokuvia myös Ehkaisy.com -sivustolta. Olemme ottaneet

kaikki muut opetusvideoon tulevat valokuvat itse järjestelmäkameralla. Osan kuvista olemme ottaneet julisteista, sekä osan lomamatkoiltamme useilta eri vuosilta. Päätimme käyttää opetusvideossa maisemakuvia, sillä halusimme saada työhön elävyyttä, värejä, positiivisia mielikuvia ja kepeyttä sekä halusimme ylläpitää katsojan mielenkiintoa.

Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on erityisesti meillä itsellämme opinnäytetyön tekijöinä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2013). Opinnäytetyössä olemme huolehtineet siitä, että lähdeviitteet on merkitty oikein ja tekstiä ei ole plagioitu. Turnitin on plagioinnin tarkistusohjelma, jonka avulla olemme katsoneet, että opinnäytetyötä ei ole plagioitu. Metropolia Ammattikorkeakoulun Kirjallisen työn ohjeet ovat opinnäytetyön tekoa varten ja antavat selkeät ohjeet lähdeviitteiden sekä lähdeluettelon merkitsemiseen. Käytimme kyseisiä ohjeita aktiivisesti. Pohdimme huolellisesti opetusvideota varten, mitä tietoa lukiolaisten olisi tärkeä saada seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen. Opetusvideon tiedon on oltava ajankohtaista ja luotettavaa, ja olemme tarkastaneet tiedonlähteet huolellisesti.

#### 6.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Seksuaali- ja lisääntymisterveys kiinnostaa meitä kovasti. Ennen opinnäytetyön aloittamista opiskelimme mielenkiinnosta seksuaalisuuskurssin vapaavalintaisena kurssina Metropolia Ammattikorkeakoulussa, sillä halusimme syventää osaamistamme aihealueesta. Seksuaali- ja lisääntymisterveys ovat kiehtovia ja laajoja aiheita. Seksuaalikasvatus tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden tutkia omia asenteitaan ja arvojaan sekä kehittää seksuaalisuuden eri näkökohtiin liittyviä riskientorjunta-, viestintä- ja päätöksentekotaitoja. (International Technical Guidance 2009: 2). Haluaisimme tulevaisuudessa työllistyä esimerkiksi ehkäisyneuvolaan tai kouluterveydenhuoltoon. Olemme pohtineet myös hakevamme jatko-opintoihin seksuaali- ja lisääntymisterveyden pariin. Koemme, että seksuaali- ja lisääntymisterveyden (SeLi) hanke tukee tavoitteitamme. Näemme aihealueen tärkeänä ja isona osana suomalaisten terveyttä, ja sitä on syytä kehittää sekä päivittää aika ajoin.

Tietoperustamme ja ymmärryksemme seksuaali- ja lisääntymisterveyttä kohtaan ovat kehittyneet runsaasti opinnäytetyön teon aikana. Opetusvideota varten perehdyimme lukiolaisille tärkeimpiin asioihin liittyen kehonkuvaan, itsetuntoon, ehkäisyyn, turvaseksiin, ihmisen anatomiaan, seksuaalisuuteen, seksiin, sukupuoli-identiteettiin ja seksu-

aaliseen suuntautumiseen. Opetusvideota tehdessämme pidimme mielessämme sukupuolineutraalin sanaston. Olemme välttäneet luomasta oletuksia siitä, että on olemassa vain tietynlaista seksuaalista kanssakäymistä tai tiettyjä sukupuolia. Opinnäytetyöprosessin aikana identiteettimme suvaitsevana terveydenhuollon ammattilaisena on vahvistunut.

Tietotekniset taitomme ovat kehittyneet paljon kehittämistyön aikana. Opetusvideota varten opettelimme kuvaamaan laadukkaita valokuvia, hankimme hyvän järjestelmäkameran, tutustuimme videonmuokkausohjelmistoihin ja opettelimme videon tekoa sekä editointia. Editoinimme opetusvideon käyttäen Windows Movie Maker -videonmuokkausohjelmaa. Käytimme editointiin paljon aikaa ja se vaati perehtymistä. Lopputulos on mielestämme onnistunut. Julkaisimme tuottamamme videon YouTube -sivustolle, joten olemme perehtyneet myös YouTuben käyttöön ja sen toimintaperiaatteisiin.

## 6.5 Tuotoksen hyödyntäminen

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden hankkeen jalkauttajina meidän on pyrittävä perustelemaan videon odotettavissa olevaa vaikuttavuutta. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 39). Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan hyödyntää lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksessa sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden koulutusohjelmassa. Opetusvideon avulla voidaan lisätä lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietämystä ja edistää lukiolaisen seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Lukioissa opettajat ja kouluterveydenhoitajat voivat näyttää opetusvideon tunnilla tai antaa oppilaille linkin YouTubessa olevaan videoomme. Terveydenhoitajaopiskelijat saavat opinnäytetyön avulla hyvän käsityksen siitä, mikä on lukiolaisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden opetuksen punainen lanka.

Opinnäytetyön haasteisiin kuuluvat opetusvideon saavutettavuus ja levinneisyys. Laitoimme opinnäytetyön tietokantaan nimeltä Theseus. Opetusvideon latisimme YouTube -sivustolle. Emme ole muilla tavoin mainostaneet opinnäytetyötä tai opetusvideota, joten moni ei tiedä niiden olemassaolosta. Sen vuoksi opetusvideo voi saada vähän käyttäjiä ja katsojia.

## 6.6 Jatko- ja kehittämisehdotuksia

Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä sekä aiheen opetusta olisi mielestämme hyvä tutkia lisää nykyaikaisin menetelmin. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 mukaan tutkimus seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvästä käyttäytymisestä on yleisesti ollut heteronormatiivista, mikä antaa tietyillä osa-alueilla virheellistä tietoa. Toimintaohjelmasta käy ilmi, että sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuminen on otettava huomioon jatkossa seksuaali- ja lisääntymisterveyskäyttäytymistutkimuksissa. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 31–33.) Edellä mainitusta käy ilmi, että uusille tutkimuksille olisi käyttöä. Lisäksi olisi tärkeää pitää huoli kouluterveyskyselyiden jokavuotisesta jatkuvuudesta, jotta voidaan keskittää huomio teemoihin, joissa lukiolaisilla ja muilla nuorilla on puutteita seksuaali- ja lisääntymisterveystietämyksessä.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 päätavoitteena on, että väestö tietää mitkä tekijät heikentävät ja mitkä edistävät lisääntymis- ja seksuaaliterveyttä. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 28). Opetusvideot ovat mielestämme oiva keino antamaan tietoa väestölle, joten videomme aihealuetta voisi jokin taho laajentaa lisäosilla tai jatko-osalla. Tämän johdosta lukiolaiset saattaisivat saada entistä enemmän laadukasta informaatiota seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 yhtenä teemana on monikulttuurisuus. (Klemetti – Raussi-Lehto 2013: 16). Kyseisen tiedon valossa voisi olla hyödyllistä kääntää Seksuaalisuus tuo itse hyväntuulisuus -opetusvideo eri kielille, jolloin lukiolaisille tarkoitettu seksuaali- ja lisääntymisterveyden punainen lanka saavuttaisi mahdollisesti suuremman kohderyhmän. Myös sekä selkokielineen että viittomakielineen versio opetusvideosta voisivat antaa näkyvyyttä seksuaali- ja lisääntymisterveydelle. Opetusvideota ei ole mainostettu juurikaan, joten esimerkiksi mainoskampanjan suunnittelu tai toteuttaminen voisivat olla hyvää jatkoa toteutetulle kehittämistyölle. Mainostamisen ja levittämisen avulla opetusvideo saataisiin paremmin ihmisten tietoisuuteen. Parhaassa tapauksessa Seksuaalisuus tuo itse hyväntuulisuus -video saattaisi rantautua eri kielille käännettynä eri maihin, jolloin se voisi edistää ihmisten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä sekä tietämystä kansallisen tason lisäksi myös kansainvälisesti.

## Lähteet

Ammatillisessa koulutuksessa eri-ikäisiä 2014. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. Päivitetty 29.1.2014. <[http://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt\\_2012\\_2014-01-29\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt_2012_2014-01-29_kat_001_fi.html)>. Luettu 20.10.2016.

Brusila, Pirkko 2008. Seksuaalisuus eri kulttuureissa. Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ehkäisyneuvola 2017. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Rauma. Verkkodokumentti. <<https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveystieteiden-tutkimuskeskus/lapset-nuoret-perheet/neuvolat/ehkaisyneuvola/>>. Luettu 20.1.2017.

Fogelholm, Mikael – Huuhka, Helena – Reinikkala, Paula – Sundman, Tuula 2011. Lukion terveystieto Terve. 2 Nuoret, terveys ja arkielämä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Fogelholm, Mikael – Huuhka, Helena – Reinikkala, Paula – Sundman, Tuula 2012. Lukion terveystieto Terve. 3 Terveys ja tutkimus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Fogelholm, Mikael – Huuhka, Helena – Reinikkala, Paula – Sundman, Tuula 2011. Lukion terveystieto Terve. 1 Terveystiedon perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hyvä tieteellinen käytäntö 2013. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkodokumentti. <<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>>. Luettu 11.4.2017.

International Technical Guidance 2009. An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. UNESCO. Verkkodokumentti. <<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>>. Luettu 12.10.2016.

Lukion opetussuunnitelma. Helsingin normaalilyseo 2015. Helsingin yliopisto. Käyttämistieteellinen tiedekunta. Verkkodokumentti. <<http://www.norssi.helsinki.fi/uploads/file/lukio OPS uusittu.pdf>>. Luettu 6.10.2016.

Kalaja, Sami – Länsikallio, Riina – Porevirta, Jukka – Tanhuanpää, Seija 2008. 1–3. painos. Lukion terveystieto Ote. Terveystiedon perusteet TE1. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kalaja, Sami – Piesanen, Tuulevi – Porevirta, Jukka – Tanhuanpää, Seija – Välimaa, Raili 2007. Lukion terveystieto Ote. Terveys ja tutkimus TE3. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kalaja, Sami – Porevirta, Jukka – Tanhuanpää, Seija – Välimaa, Raili 2006. Lukion terveystieto Ote. Nuoret, terveys ja arkielämä TE2. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kastellin lukion opetussuunnitelma 2015. Oulun kaupunki. Verkkodokumentti. <<http://www.ouka.fi/documents/3905894/16431410/Kastellin+lukion+opetussuunnitelma+2016+16.6.2016.pdf/f988e998-d5af-478b-b99e-744b9a9096b4>>. Luettu 5.10.2016.

Klemetti, Reija – Raussi-Lehto, Eija 2013. Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa

<[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3)>.

Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Opetushallitus. Verkkodokumentti. <[http://www.oph.fi/download/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf)>. Luettu 9.10.2016.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013.

Paananen, Reija – Ristikari, Tiina – Merikukka, Marko – Rämö, Antti – Gissler, Mika 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimusaineiston valossa. Raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti.

<[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL\\_RAPO52\\_2012\\_web.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf?sequence=1)>. Luettu 8.10.2016.

Ryttyläinen, Katri – Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.

Seinäjoen lukion opetussuunnitelma 2015/2016. Seinäjoen lukio. Opetussuunnitelma. Verkkodokumentti.

<[https://asiakas.kotisivukone.com/files/seinajoenlukio.palvelee.fi/ops\\_2015-16.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/seinajoenlukio.palvelee.fi/ops_2015-16.pdf)>. Luettu 10.10.2016.

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitolan viranomaisille ja asiantuntijoille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti.

<<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>>. Luettu 20.10.2016.

Tasa-arvoiseen avioliittoon liittyvä jatkovalmistelu 2017. Oikeusministeriö. Verkkodokumentti. <<http://oikeusministerio.fi/fi/index/valmisteilla/lakihankkeet/henkilo-perheja/tasa-arvoinenavioliittolaki.html>>. Luettu 20.1.2017.

Terveyskirjasto 2014. Lääkärikirja Duodecim. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00497](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497)>. Luettu 28.10.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Keskeiset käsitteet. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus-puheeksi/keskeiset-kasitteet>>. Luettu 4.10.2016.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015b. Kouluterveyskysely. Seksuaaliterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/seksuaaliterveys>>. Luettu 9.10.2016.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Tutkimus ja asiantuntijatyö. Kouluterveyskysely. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijaty/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>>. Luettu 8.10.2016.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 1326/2010. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Virtanen, Jukka 2002. Kliininen seksologia. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2016a. Naisen seksuaalianatomia ja fysiologia. Verkkodokumentti. <<https://vaestoliitto-fi.directo.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/naisen-seksuaalianatomia/>>. Luettu 13.10.2016.

Väestöliitto 2016b. Miehen seksuaalianatomia ja fysiologia. Verkkodokumentti. <<https://vaestoliitto-fi.directo.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/miehen-seksuaalianatomia/>>. Luettu 13.10.2016.

Väestöliitto 2016c. Ehkäisymenetelmät. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisyymenetelmat/>>. Luettu 28.10.2016.

Väestöliitto 2016d. Suojaikäraja on 16 vuotta. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/turvallisuus/seksuaalirikokset/suojaikaraja/>>. Luettu 30.10.2016.

World Health Organization 2010. Defining sexual health. Sexuality. Verkkodokumentti. <[http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)>. Luettu 10.10.2016.

World Health Organization 2016. Reproductive health. Verkkodokumentti. <[http://www.who.int/topics/reproductive\\_health/en/](http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/)>. Luettu 4.10.2016.

## Opetusvideon lähteet

Ehkäisy. 2017. Verkkodokumentti. <<http://ehkaisy.com/>>. Luettu 14.2.2017.

Bensound. Royalty Free Music by Bensound. Verkkodokumentti. <<http://www.bensound.com/>>. Luettu 15.3.2017.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Seksuaalinen häirintä. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/>>. Luettu 15.2.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. HPV-rokote. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen/rokotteet/hpv-rokote>>. Luettu 1.2.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Käytä kondomia - vältä seksitauti. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/seksi-rakkaus-ja-ihmissuhteet/kayta-kondomia-valta-seksitauti>>. Luettu 4.3.2017.

Terveyskirjasto 2016a. Lääkärikirja Duodecim. Ehkäisytabletit, ehkäisyrenkas ja ehkäisytabletti (yhdistelmäehkäisy). Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00752](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00752)>. Luettu 16.1.2017.

Terveyskirjasto 2016b. Lääkärikirja Duodecim. Hormonikierukka. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01113](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01113)>. Luettu 21.1.2017.

Terveyskirjasto 2016c. Lääkärikirja Duodecim. Jälkiehkäisy. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00133](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00133)>. Luettu 15.3.2017.

Terveyskirjasto 2016d. Lääkärikirja Duodecim. Kuparikierukka. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01112](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01112)>. Luettu 16.1.2017.

Terveyskirjasto 2016e. Lääkärikirja Duodecim. Minipillerit ja muut pelkkää progestiinia sisältävät ehkäisymenetelmät. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00735](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00735)>. Luettu 21.1.2017.

Terveyskirjasto 2016f. Lääkärikirja Duodecim. Raskauden keskeytys. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00166](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00166)>. Luettu 18.3.2017.

Terveyskirjasto 2010. Lääkärikirja Duodecim. Sukupuolitaudit. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00095](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00095)>. Luettu 2.3.2017.

Terveyskirjasto 2014. Lääkärikirja Duodecim. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00497](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497)>. Luettu 2.3.2017.

Väestöliitto 2017a. Ehkäisymenetelmät. Naisten kondomi. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymentelmat/kondomi/naisten-kondomi/>>. Luettu 14.1.2017.

Väestöliitto 2017b. Ehkäisymenetelmät. Kondomi. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymentelmat/kondomi/>>. Luettu 14.1.2017.

Väestöliitto 2017c. Ehkäisyvaihtoehtoja eivät ole. Verkkodokumentti. <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisyvaihtoehtoja-eivat-ole/>>. Luettu 15.1.2017.

Väestöliitto 2014. Mistä löytää asianmukaista ehkäisyneuvontaa? Verkkodokumentti. <<https://www.perheaikaa.fi/videot/lapsi-toiveissa/hyvinvointi/mista-loytaa-asianmukaista-ehkaisyneuvontaa/>>. Luettu 13.1.2017.



## Synopsis

Diasarja on tehty Google Slide -ohjelmassa. Diasarjan dioista on editoitu opetusvideo käyttäen Windows Movie Maker -videomuokkausohjelmaa. Tuotettu opetusvideo on julkaistu YouTube -sivustolle. Diojen taustalla on positiivisia mielikuvia herättävää tai neutraalia musiikkia, joka vaihtuu ajoittain. Diasarjassa on yhteensä 62 diaa. Ranskalaisin viivoin merkittyjen luetteloiden sanat on aloitettu isolla alkukirjaimella opetusvideossa sekä käsikirjoituksessa selkeyden ja paremman ulkoasun vuoksi. Diasarja voidaan jaotella useaan aihealueeseen. Ensimmäinen dia esittelee videon ja sen tekijät. Diat kaksi ja kolme johdattelevat nuoria seksuaaliterveyteen liittyviin asioihin. Diat neljä ja viisi ottavat esille lukiolaisen omat valmiudet seksiin liittyen. Muita aihealueita ovat seksuaalinen häirintä, seksuaalineuvontaa tarjoavat paikat, ehkäisyvälineet, suuseksisuojan teko, jälkiehkäisytabletti, abortti, sukupuolitaudit ja niiden tartuntatiet. Videon loppupuolelle on liitetty valokuva muistuttamaan lukiolaisille kondomin käytön tärkeyttä. Loppuun on lisätty käytettyjen kuvien alkuperä sekä tekstien lähteet.

### Dia 1.

Opetusvideossa näkyvä ensimmäinen dia esittelee videon ja sen tekijät lyhyesti sisältäen tekstit: "Seksuaalisuus tuo itse hyvätuulisuus", "Toiminnallinen opinnäytetyö", "Metropolia AMK", "Terveystieteiden koulutusohjelma", "2017" sekä "Johanna Mäkinen ja Karoliina Perho." Taustalla on valokuva rauhallisesta järvimaisemasta.

### Dia 2.

Sisältää runon, joka tuo positiivisen näkökulman seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyen: "Seksuaalisuus tuo itse hyvätuulisuus, antaa paljon iloa, onnea ja nautintoa, se on totta, se on rakkautta, se on aitoa" -runon alla on runon tekijän eli toisen opinnäytetyön luojan nimikirjaimet ja runon vieressä on positiivisuutta luomassa opetusvideon aihealueeseen sopiva valokuva sydänkoristeesta.

### Dia 3.

Kertoo lukiolaisille tiedon: "Seksuaalisuus seuraa ihmistä läpi elämän vauvasta vaariin." Taustalla on valokuva Iso-Syötteeltä jatkuvuutta symboloivasta ihmisjonosta.

Dia 4.

Sisältää ranskalaisin viivoin laitettut tekstit: "Seksi on yksi osa seksuaalisuutta", "Jokaisella on oikeus päättää itse harrastaako seksiä vai ei" ja "Anna itsellesi aikaa, seksiä ei tule harrastaa, jos ei koe olevansa valmis siihen." Tekstien oikealla puolella on valokuva merestä.

Dia 5.

Sisältää ranskalaisin viivoin laitettut tekstit: "Molemminpuolinen kunnioitus ja vastuu on tärkeää", "Aina on lupa perääntyä ja muuttaa mieltään" ja lopuksi tummennetulla korostuksella "Ei tarkoittaa ei." Tekstien oikealla puolella on edelleen valokuva merestä.

Dia 6.

On otsikoitu dian teeman mukaan: "Seksuaalinen häirintä." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Voi olla sanallista, sanatonta ja fyysistä: Halventava puhe, Kuvat, Vihjailu, Seksuaalisesti värityneet vitsit, Seksuaalisuutta loukkaavat teot, Fyysinen koskeminen, Raiskaus." Tekstien oikealla puolella on auringonlaskua vasten otettu valokuva Thaimaan palmuista.

Dia 7.

On otsikoitu myös nimellä: "Seksuaalinen häirintä." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Häirintää voi tapahtua myös netin ja puhelimen välityksellä" sekä "Seksuaalinen häirintä ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää!" Tekstien oikealla puolella on auringonlaskua vasten otettu valokuva Thaimaan palmuista.

Dia 8.

Aloittaa uuden teeman otsikoituna: "Mistä saan neuvontaa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen?" Otsikon alla on kaksi valokuvaa. Vasemmanpuoleisessa valokuvassa on kuvattu kylttiä, jossa lukee: "Opiskeluterveydenhuolto, Student Health Care". Oikeanpuoleisessa valokuvassa on kuvattu tekstiä, jossa lukee allekkain kaksi kertaa "Terveydenhoitaja" eri fonteilla.

Dia 9.

Teema "Mistä saan neuvontaa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen?" jatkuu. Otsikon alla on kaksi valokuvaa. Vasemmanpuoleisessa valokuvassa on kuvattu rakennusta, jossa lukee tekstit: "Kivelän sairaala, Stengårds sjukhus" sekä "Terveyssema, Hälsostation". Oikeanpuoleisessa valokuvassa on kuvattu taulua, jossa näkyy alilekkain tekstit: "Neuvola, Ehkäisyneuvonta, Fysioterapia".

Dia 10.

Teema "Mistä saan neuvontaa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen?" jatkuu. Otsikon alla on vasemmalla puolella tekstit sinikehyksisessä laatikossa: "Tyttöjen Talo & Poikien Talo". Otsikon alla on oikealla puolella kuva ovessa olevasta julisteesta, jossa lukee: "4. kerros Tyttöjen Talo."

Dia 11.

Teema "Mistä saan neuvontaa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen?" jatkuu. Otsikon alla on kaksi valokuvaa. Vasemmanpuoleisessa valokuvassa on kuvattu kauempaa rakennusta, jonne menee asfaltoitu tie. Kyseisessä kuvassa on sukupuolitautilien poliklinikka. Otsikon alla on oikeanpuoleisessa valokuvassa kyltti, jossa lukee alilekkain tekstit: "Sukupuolitautilien poliklinikka, Poliklinik för könssjukdomar, Venereal Diseases."

Dia 12.

Teema "Mistä saan neuvontaa seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen?" jatkuu. Otsikon alla on vasemmalla puolella ranskalaisin viivoin tekstit: "Neuvontaa voi saada myös kolmannen sektorin toimijoilta, kuten: Väestöliitolta, Setalta, Sexpo-säätiöltä, Suomen Punaiselta Ristiltä, Hiv-tukikeskukselta." Otsikon alla oikealla puolella on valokuva tummasta ovesta, johon on piirretty pelkistettyjä ihmisiä valkoisella värillä. Kuvassa on nainen, joka hoitaa vauvaa lastenhoitotasolla, suorina seisovat nainen ja mies sekä pyörätuolissa oleva henkilö. Kuva auttaa ohjaamaan lukiolaista laajaan ajattelutapaan siitä, että seksuaali- ja lisääntymisterveys koskettaa kaikkia ihmisryhmiä, kuten vauvoja ja vammaisia.

Dia 13.

On teeman kertova otsikkodia, joka sisältää tekstin: "Mekaaniset ehkäisyvälineet." Tekstin oikealla puolella on aurinkoinen valokuva Thaimaan rantamaisemasta.

Dia 14.

On otsikoitu teeman mukaan: "Kondomi ehkäisyvälineenä." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Ainoa ehkäisymenetelmä, jonka avulla voidaan ehkäistä raskauden alkamisen lisäksi sukupuolitautilien tarttuminen" ja "Kondomia on aina suositeltavaa käyttää satunnaisissa suhteissa." Tekstien oikealla puolella on valokuva, joka sisältää kondomeita ja kuvallisen ohjeen kondomin asettamisesta penikseen. Valokuvan taustalla on sininen paperi.

Dia 15.

On otsikoitu teeman mukaan: "Kondomi ehkäisyvälineenä." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Kondomia tulee käyttää seksitilanteen alusta loppuun, jotta sen suoja olisi mahdollisimman tehokas", "Kondomia tulee käyttää emätin- ja anaaliyhdyntäessä sekä suuseksin aikana" ja "On olemassa myös lateksittomia kondomeja." Tekstien oikealla puolella on valokuva, joka sisältää kondomeita ja kuvallisen ohjeen kondomin asettamisesta penikseen. Valokuvan taustalla on sininen paperi.

Dia 16.

On otsikoitu teeman mukaan: "Naisten kondomi." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Emättimen sisään asetettava muovista valmistettu pussi" sekä "Pienempi rengas asettuu kohdunsuun ulkopuolelle, ja suurempi rengas jää emättimen aukon ulkopuolelle häpyhuulten päälle." Tekstien oikealla puolella on ehkaisy.com -sivustolta ottamamme valokuva naisten kondomista.

Dia 17.

On otsikoitu teeman mukaan: "Naisten kondomi." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Myydään esimerkiksi seksikaupoissa" ja "Soveltuu ehkäisymenetelmäksi myös

anaaliseksiin.” Tekstien oikealla puolella on ehkäisy.com -sivustolta ottamamme valokuva naisten kondomista.

Dia 18.

On otsikoitu teeman mukaan: “Kuparikierukka.” Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: “Varma ja turvallinen ehkäisymenetelmä vakiintuneessa parisuhteessa elävälle naiselle”, “Asetetaan kohdun sisälle lääkärin vastaanotolla” ja “Vaihdetaan viiden vuoden käytön jälkeen.” Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva kuparikierukasta.

Dia 19.

On otsikoitu teeman mukaan: “Kuparikierukka.” Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: “Ensisijaisesti suositellaan synnyttäneelle naiselle”, “Sopiva ehkäisymenetelmä myös synnyttämättömille naisille, joille ei sovi hormonaalinen ehkäisy” sekä “Tavallisin ongelma kuukautisvuodon määrän, keston ja mahdollisesti myös kipujen lisääntyminen.” Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva kuparikierukasta.

Dia 20.

On teeman kertova otsikkodia, joka sisältää tekstit: “Yhdistelmäehkäisyvalmisteet” ja “Sisältävät sekä estrogeenia että progestiinia.” Tekstien oikealla puolella on maisemakuva Levillä sijaitsevasta laskettelurinteestä.

Dia 21.

On otsikoitu teeman mukaan: “Ehkäisypillerit (e-pillerit)”. Otsikon alla on ranskalaisin viivoin teksti: “Vaihtoehtoina kiinteäannoksiset ja vaihtuva-annoksiset tabletit”, “Säännöllisesti otettuna luotettava ehkäisyteho”, “Käytön myötä kuukautiset ovat säännölliset, niukat ja usein lähes kivuttomat” sekä “Voivat auttaa esimerkiksi akneen ja rasvaiseen ihoon.” Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisypilleristä.

Dia 22.

On otsikoitu teeman mukaan: "Ehkäisypillerit (e-pillerit)." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin teksti: "Tavallisimpia sivuvaikutuksia ovat painonnousu, turvotus, mielialamuutokset, päänsärky ja tiputteluvuodot", "Käyttöön liittyy laskimotukoksen riski" ja "Yhdistelmäpillereiden käyttöön tulee kiinnittää erityistä varovaisuutta, jos naisella on esimerkiksi aurallinen migreeni, hän tupakoi tai on vaikeasti lihava." Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisypilleristä.

Dia 23.

On otsikoitu teeman mukaan: "Ehkäisyrenkas." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin teksti: "Vapauttaa estrogeenia ja progestiinia emättimen limakalvon läpi verenkiertoon", "Asetetaan emättimeen kolmeksi viikoksi, jonka jälkeen ollaan viikko ilman rengasta", "Taukoviikon aikana tulee tyhjennysvuoto" ja "Uusi rengas asetetaan tämän jälkeen". Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisyrenkaasta.

Dia 24.

On otsikoitu teeman mukaan: "Ehkäisyrenkas." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin teksti: "Vaikuttaa yhdistelmäpillereiden kanssa samalla tavalla: lähes samat vasta-aiheet, edut ja haitat", "Hormonaalisten haittavaikutusten riski hieman pienempi kuin pillereillä, sillä verenkierron hormonipitoisuudet ovat tasaisemmat" ja "Käyttöön voi liittyä valkovuodon määrän lisääntymistä." Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisyrenkaasta.

Dia 25.

On otsikoitu teeman mukaan: "Ehkäisylaastari." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin teksti: "Ohut laastari, joka kiinnitetään iholle samana päivänä kerran viikossa, kolmen viikon ajan", "Laastariton jakso kestää viikon, ja sen aikana tulee tyhjennysvuoto" ja "Kiinnitetään olkavarteen, pakaraan, reiteen tai vartaloon, ei rintojen alueelle." Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisylaastarista.

Dia 26.

On otsikoitu teeman mukaan: "Ehkäisylaastari." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Vaikuttaa ihon läpi verenkiertoon", "Samat käyttöaiheet ja vasta-aiheet kuin yhdistelmäpillereissä" ja "20 %:lla naisista liittyy laastarin käyttöön ihoärsytystä." Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisylaastarista.

Dia 27.

On teeman kertova otsikkodia, joka sisältää tekstit: "Keltarauhashormonivalmisteet" ja "Sisältävät keltarauhashormonia." Tekstin oikealla puolella on valokuva Slovenialaisesta vuorimaisemasta.

Dia 28.

On otsikoitu teeman mukaan: "Minipillerit." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Otetaan päivittäin ilman taukoja", "Säännöllinen muistaminen tärkeää" sekä "Tablettien sisältämä vaikutusmekanismi ja hormonimäärä poikkeavat toisistaan eri pillerimerkeissä." Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva minipilleri liuskasta.

Dia 29.

On otsikoitu teeman mukaan: "Minipillerit." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Käytölle eivät ole esteenä esimerkiksi sairastettu veritulppa, maksasairaus tai verenpainetauti", "Sopii myös imettäville äideille" sekä "Sivuvaikutuksena voi esiintyä muun muassa mielialavaihtelua, tiputteluvuotoa ja kuukautisten epäsäännöllisyyttä sekä niiden poisjääntiä." Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva minipilleri liuskasta.

Dia 30.

On otsikoitu teeman mukaan: "Hormonikierukka." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: "Asetetaan kohdun sisälle lääkärin vastaanotolla", "Vaihdetaan 3-5 vuoden käy-

tön jälkeen”, “Voidaan asettaa myös naiselle, joka ei ole synnyttänyt” ja “Käytölle eivät ole esteenä esimerkiksi sairastettu veritulppa, maksasairaus tai verenpainetauti.” Tekstien oikealla puolella on ehkaisy.com -sivustolta ottamamme valokuva hormonikierukasta.

Dia 31.

On otsikoitu teeman mukaan: “Hormonikierukka.” Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: “Vuodot niukkenevat ja kuukautiskivut vähenevät” sekä “Käytön alussa voi esiintyä mielialavaihtelua, karvoituksen kasvua, rintojen arkuutta, lievää aknea, tiputteluvuotoa ja ihon sekä hiusten rasvoittumista.” Tekstien oikealla puolella on ehkaisy.com -sivustolta ottamamme valokuva hormonikierukasta.

Dia 32.

On otsikoitu teeman mukaan: “Ehkäisyimplantaatti.” Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: “Pehmeä muovisauva, joka asetetaan paikallispuudutuksessa olkavarteen ihon alle”, “Valmisteesta riippuen implantaatteja asetetaan 1 tai 2”, “Implantaatin asettamisen tai poistamisen yhteydessä asettamiskohtaan voi tulla mustelma” ja “Poisto tehdään paikallispuudutuksessa.” Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisyimplantaatista.

Dia 33.

On otsikoitu teeman mukaan: “Ehkäisyimplantaatti.” Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: “Vaihdetaan 3-5 vuoden käytön jälkeen”, “Samat hormonaaliset edut, haitat ja käytön esteet, kuin muilla keltarauhashormonivalmisteilla” ja “Harvinaisissa tapauksissa asettamiskohdassa voi esiintyä myös kutinaa, kipua tai tulehdusta.” Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisyimplantaatista.

Dia 34.

On otsikoitu teeman mukaan: “Ehkäisyinjektio.” Otsikon alla on ranskalaisin viivoin tekstit: “Pistos, joka annetaan terveydenhoitajan vastaanotolla kolmen kuukauden välein”, “Sisältää paljon hormoneja”, “Pistos annetaan käsivarteen tai pakaraan”, “Luuka-



toriskin vuoksi ei tule käyttää yli kahta vuotta yhtäjaksoisesti” ja “Hormonaaliset sivuvaikutukset mahdollisia”. Tekstien oikealla puolella on ehkaisy.com -sivustolta ottamamme valokuva ehkäisyinjektiosta.

Dia 35.

On otsikoitu nimellä: “Muita ehkäisykeinoja.” Pääotsikon alla on ranskalaisella viivalla teksti: “Spermisidit: Ovat vaahtoja, geelejä, voiteita tai puikkoja, joita laitetaan emättimeen, Tuhoavat siittiöitä, Ei tulisi koskaan käyttää yksinään melko huonon ehkäisytehon vuoksi, Käyttö esimerkiksi kondomin kanssa.” Tekstien oikealla puolella on MSD Finland Oy:n meille lähettämä valokuva ehkäisypuikosta.

Dia 36.

On otsikoitu nimellä: “Muita ehkäisykeinoja.” Pääotsikon alla on ranskalaisella viivalla teksti: “Pessaari: Kuminen kuppi, jonka kanssa on käytettävä spermisidiä, Asetetaan emättimeen siten, että se peittää kohdunkaulan, Hormoniton vaihtoehto, jota voidaan käyttää puhdistettuna useita kertoja, Oikeaan paikkaan asettaminen vaatii harjoittelua.” Tekstien oikealla puolella on ehkaisy.com -sivustolta ottamamme valokuva pessaarista.

Dia 37.

Sisältää teeman kertovan valokuvan, johon sisältyy teksti: “Suuseksisuojan teko.” Kirjoitimme tekstin itse paperin taustaan. Taustana toimii vihreä paperi.

Dia 38.

Sisältää valokuvan, johon sisältyy teksti: “1.Tarkista kondomin viimeinen käyttöpäivä!” Kirjoitimme tekstin itse käsin taustaan. Taustana toimii sininen paperi, johon asetimme kondomin suojakääreessä.

Dia 39.

Sisältää valokuvan, johon sisältyy teksti: “Ota kondomi pois suojakääreestä.” Kirjoitimme tekstin itse paperin taustaan. Taustana toimii sininen paperi, johon asetimme kaksi

kondomia, joista toinen on puoliksi suojakääreessä ja toinen on otettu pois suojakääreestä.

Dia 40.

Sisältää valokuvan, johon sisältyy teksti: "Leikkaa kondomin pää pois." Kirjoitimme tekstin itse paperin taustaan. Taustana toimii sininen paperi, johon asetimme sakset ja kondomin, jonka pää on leikattu pois.

Dia 41.

Sisältää valokuvan, johon sisältyy teksti: "Leikkaa kondomi puoliksi." Kirjoitimme tekstin itse taustaan. Taustana toimii sininen paperi, johon asetimme sakset ja kondomin, jota olemme leikkaamassa puoliksi.

Dia 42.

Sisältää valokuvan, johon sisältyy teksti: "Rullaa kondomi auki." Kirjoitimme tekstin itse paperin taustaan. Taustana toimii sininen paperi, johon asetimme kondomin, joka on rullattu auki.

Dia 43.

Sisältää valokuvan, johon sisältyy teksti: "Laita kondomi hyväiltävän alueen päälle!" Kirjoitimme tekstin itse taustaan. Taustana toimii sininen paperi, johon asetimme rullatun kondomin piirretyn vaginaa esittävän kuvan päälle.

Dia 44.

Sisältää viimeisen teemaan liittyvän kuvan, jossa lukee käsin kirjoitettu englanninkielinen sana "Enjoy!" Lukiossa olevat opiskelijat ovat lukeneet englantia yleisesti ottaen koulussa jo monta vuotta, joten oletamme valtaosan ymmärtävän Enjoy -sanan merkityksen, joka tarkoittaa kuvan kontekstiin suomennettuna "Nauti!" Enjoy on sanana mielestämme ryhdikäs ja positiivinen. Kuvassa on myös kondomin ympärillä ollut ja avattu

suojakääre viestittämässä katsojalle, että suuseksisuoja on parhaillaan iloisesti käytössä.

Dia 45.

On otsikoitu dian teeman nimellä: "Jälkiesiintymistabletti." Otsikon alle olemme kirjoittaneet ranskalaisin viivoin: "Tarvitaan, jos käytetty ehkäisymenetelmä on pettänyt", "Jälkiesiintymis on vain poikkeustilanteisiin, se ei korvaa säännöllistä ehkäisyä", "Tabletti on otettava mahdollisimman pian, mutta viimeistään 72 tunnin sisällä yhdynnästä", "On olemassa myös valmiste, joka voidaan ottaa viiden päivän sisällä yhdynnästä" sekä "Iästä riippumatta jälkiesiintymistabletin voi ostaa apteekista ilman reseptiä." Tekstien oikealla puolella on mustavalkoinen piirretty kuva jälkiesiintymistabletista, joka on liuskassa. Olemme ottaneet kuvan ehkäisy.com -sivustolta.

Dia 46.

On otsikoitu dian teeman nimellä: "Raskauden keskeytys eli abortti." Otsikon alle olemme kirjoittaneet ranskalaisin viivoin: "Henkilöllä, joka on tullut tahtomattaan raskaaksi esimerkiksi ehkäisyn petettyä, on Suomessa mahdollisuus aborttiin", "Abortilla tarkoitetaan raskauden keinotekoisista päättämistä ennen 20 raskausviikkoa", "Abortti tulisi tehdä ennen 12 raskausviikkoa", "Raskaus voidaan keskeyttää joko kirurgisesti tai lääkkeellisesti" ja "Ei vaikuta hedelmällisyyteen, jos on sujunut ilman jälkiseurauksia" Tekstien oikealla puolella on kuva ääripiiritystä naisesta, joka on väriltään vaaleanpunainen. Olemme ottaneet kuvan ehkäisy.com -sivustolta.

Dia 47.

Sisältää valokuvan tekstillä, joka johdattelee katsojan uuteen teemaan sukupuolitauteja koskien: "Voiko minulla olla sukupuolitauti?" Kirjoitimme tekstin itse käsin punaiseen paperiseen taustaan.

Dia 48.

Sisältää yhden valokuvan. Valokuvassa on kolmetoista aikuista esittävää nukkea vaatteet päällä. Kaksi nukkea on aseteltu kuvan alalaitaan esittämään pariskuntaa. Paris-

kuntaa esittävät nuket pitelevät edellisen dian punaista paperia teksteineen. Pariskunnan yläpuolelle on laitettu loput nuket, joiden välissä on myös pariskuntaa koskevia punaisia viivoja esittämässä sitä, kuka on harrastanut seksiä kenenkin kanssa. Kuva asettaa lukiolaisen ajattelemaan sukupuolitautilien leviämistä, mahdollista näkymättömyyttä ja kannustaa nuorta suojautumaan sukupuolitaudeilta.

Dia 49.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitaudit." Otsikon alapuolella on teksti: "Sukupuolitaudit ovat bakteerien, virusten tai alkueläinten aiheuttamia tauteja", "Niitä ovat esimerkiksi klamydia, kondylooma, kuppua, tippuri, HIV-infektio, hepatiitti B ja C, sukuelinherpes, trikomoniaasi ja sankkerit", "Yleisimmät sukupuolitaudit Suomessa ovat klamydia, kondylooma tai sukuelinherpes" sekä "Kaikki sukupuolitaudit voivat olla oireettomia aluksi, osa pidempäänkin." Dian oikeassa laidassa on julisteesta otettu valokuva, jossa on vihreä suu auki huutava olio ja teksti: "Ehkäise ajoissa."

Dia 50.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitaudit." Teema jatkuu sukupuolitautilien oireita kertovan luettelon avulla: "Oireita voivat olla muun muassa: Kutina, kirvely, näppylät, rakkulat tai haavaumat sukuelinten alueella, Alavatsakipu, Kirvely virtsatessa, Virtsaamisvaikeudet, Poikkeava vuoto virtsaputkesta tai emättimestä, Kuume." Dian oikeassa laidassa on julisteesta otettu valokuva sydäimestä, jonka sisällä on seksuaalisuuteen liittyviä sanoja.

Dia 51.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitaudit." Teema jatkuu sukupuolitautilien tutkituttamisen tärkeydestä kertovan luettelon avulla: "Sukupuolitaudit pitää aina tutkituttaa", "Tutkimuksiin tulee hakeutua, jos on herännyt pienikin epäily sukupuolitaudin mahdollisuudesta", "Sukupuolitauteja ei yleensä voi päätellä varmaksi pelkkien oireiden perusteella" sekä "Terveystieteiden ammattilainen määrää tarvittaessa laboratoriotutkimuksia diagnoosin varmistamiseksi." Dian oikeassa laidassa on lasioivessa olevasta paperista ulkoapäin otettu valokuva, jossa on teksti: "huslab, laboratorio 3. kerros."

Dia 52.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitaudit." Teema jatkuu luettelolla: "Sukupuolitauteja voidaan selvittää esimerkiksi: Sukupuolielinten iho- ja limakalvomuutoksista, Virtsaputken suulta, Peräaukon seudulta, Anaalikanavasta, Nielusta, Näytteenotolla." Luettelon oikealla puolella on ehkaisy.com -sivustolta ottamamme valokuva paidattomasta ääriivoin piirretystä ihmisestä, jonka käsivarren lähellä on neula ja ruisku. Ajattelimme kuvan kuvastavan opetusvideossamme pelkistetyksi näytteenottotilannetta.

Dia 53.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitaudit." Otsikon alla on ranskalaisin viivoin luettelomuodossa teksti: "Voivat aiheuttaa hoitamattomina: Erilaisia tulehduksia kuten sisäsynnyttimein, virtsaputken, lisäkivesten tulehdusta ja niveltulehdusta, Neurologisia oireita, Lapsettomuutta" sekä "Tytöille tarjotaan HPV-rokote, joka torjuu esimerkiksi kohdunkaulan syöpää estämällä papilloomavirustartuntoja: Rokote tehoaa parhaiten annettaessa ennen sukupuolielämän aloittamista." Dian oikeassa laidassa on valokuva julisteesta olevasta piirretystä terveysalan ammattilaisesta. Ammattilaista kuvaavan henkilön yläpuolella on teksti: "Ovatko rokotuksesi kunnossa?"

Dia 54.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitaudit." Teema jatkuu sukupuolitautilien hoitoa koskevalla luettelolla: "Hoidetaan esimerkiksi: Antibiooteilla, Viruslääkkeillä, Liuoksilla, Voiteilla, Nestetyyppijäädytyksellä, Hiilidioksidilaserilla, Leikkaamalla" ja "On tärkeää huolehtia hoidon lisäksi uusien tartuntojen ehkäisemisestä." Dian oikeassa laidassa on valokuva Kallion terveysasemasta.

Dia 55.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitautilien tartuntatiet." Otsikon alla on ranskalaisella viivalla dian vasemmassa laidassa lause: "Sukupuolitaudit tarttuvat suojaamattomassa seksissä limakalvojen ja rikkoutuneen ihon kosketuksessa." Dian oikeassa laidassa on valokuva kahdesta alastomasta aikuista esittävästä nukesta, jotka hyväilevät toisiaan sekä ovat yhdynnässä onnellisen näköisinä.

Dia 56.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitautilien tartuntatiet." Otsikon alla on ranskalaisella viivalla dian vasemmassa laidassa teemaa jatkava lause: "Sukupuolitaudit tarttuvat emätin- ja anaaliyhdynnässä sekä suuseksissä." Dian oikeassa laidassa on valokuva, jossa kaksi miestä esittävää nukkea harrastavat anaaliseksiä keskenään. Ajattelimme kyseisen kuvan avartavan lukiolaisen ajatuksia eri seksuaalisia suuntautumisia kohtaan.

Dia 57.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitautilien tartuntatiet." Teema jatkuu luettelolla, joka esittää sukupuolitautilien tartuntateitä eri näkökulmasta, kuin edelliset diat: "Tartuntapintana voi toimia: Terska, Emätin, Peräsuoli, Suun limakalvo." Ajattelimme esittää sukupuolitautilien tartuntateitä koskevan asian monesta eri näkökulmasta, jotta lukiolaiselle jäisi edes yhdestä diasta mieleen, että sukupuolitaudit voivat tarttuvat montaa eri reittiä ihmisestä toiseen. Dian oikeassa laidassa on valokuva, jossa kaksi naista esittävää nukkea harrastavat suuseksiä keskenään. Ajattelimme kyseisen kuvan avartavan lukiolaisen ajatuksia eri seksuaalisia suuntautumisia kohtaan. Ajattelimme myös, että kyseisen kuvan avulla lukiolainen tulee mahdollisesti ajatelleeksi, että seksiin lasketaan kuuluvaksi muitakin kontakteja, kuin ainoastaan penis-vagina yhdyntä, esimerkkinä kuvassa tapahtuva suuseksi.

Dia 58.

On otsikoitu nimellä: "Sukupuolitautilien tartuntatiet." Teema jatkuu luettelolla: "Sukupuolitauti voi tarttua veren välityksellä esimerkiksi: Yhteisiä pistovälineitä käytettäessä, kuten huumeruiskut ja -neulat, Äidistä lapseen raskauden, synnytyksen ja imetyksen yhteydessä, Työtaturmissa, Tatuoinnin tai lävistyksen teon yhteydessä, Akupunkti-ossa, Puremasta, Yhteisistä partakoneista, Veren joutuessa limakalvolle, kuten silmiin." Dian oikeassa laidassa on valokuva pöydällä olevasta neulasta ja ruiskusta havainnollistamassa pistovälinettä.

Dia 59.

Sisältää yhden valokuvan. Valokuvassa on keltaiselle taustalle käsin kirjoitettu lause: "Vain kondomi suojaa sekä sukupuolitaudeilta että raskaudelta." Kuvassa lauseen ympärillä on paljon kondomeja. Osa kondomeista on paketeissa ja osa avattu näytille kuvaan.

Dia 60.

Mustalla taustalla on valkoisella kirjoitettu teksti: "Suurin osa opetusvideon valokuvista on itse ottamiamme. Olemme saaneet oikeuden käyttää MSD Finland Oy:n meille lähettämiä valokuvia ehkäisyvälineistä sekä heidän ylläpitämän Ehkäisy -verkkosivuston valokuvia ja osa käyttämistämme valokuvista on peräisin tältä sivustolta."

Dia 61.

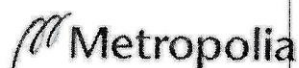
Sisältää maininnan opetusvideoon käytetyistä lähteistä: "Väestöliitto, Ehkäisy.com, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Terveyskirjasto, Lääkärikirja Duodecim" sekä "Musiikki: Royalty Free Music by Bensound." Dian tekstit liikkuvat alhaalta ylöspäin.

Dia 62.

Dian vasemmalla puolella on sana: "Kiitos!" ja dian oikealla puolella on upea maisemakuva Thaimaan hiekkarannasta luomassa positiivista loppua opetusvideoon.

**Linkki Seksuaalisuus tuo itse hyväntuulisuus -opetusvideoon**

[https://www.youtube.com/watch?v=Ey\\_4-ynVSh4](https://www.youtube.com/watch?v=Ey_4-ynVSh4)



## Sopimus opintoihin liittyvästä projektista

### 1. Sopijapuolet

Yhteistyötaho (jäljempänä "yhteistyötaho")

Yhteistyötahon nimi:

MSD

Osoite ja Y-tunnus:

Keilaranta 3 02150 Espoo, 0101072-9 ;ja

Metropolia Ammattikorkeakoulu (jäljempänä "Metropolia"), PL 4000, 00079 Metropolia; ja

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka on nimetty tämän sopimuksen allekirjoitusosiossa ja jotka ovat allekirjoittaneet tämän sopimuksen (jäljempänä "opiskelija(-t)");

### 2. Sopimuksen voimassaoloaika

Sopimus tulee voimaan viimeisestä allekirjoituksesta ja on voimassa projektin alkamisesta sen päättämispäivään saakka.

Projekti alkaa 17. 8. 2016

Projekti päättyy 2. 4. 2017

### 3. Sopimuksen kohde ja tarkoitus

Sopimuksen kohteena on työelämälähtöinen opintoihin liittyvä projekti.

Projektin nimi: Opinnäytetyö; Opetusvideo lukiolaisten seksuaalikasvatukseen

Opiskelijan/opiskelijoiden projektin tarkoituksena on (kuvataan yksityiskohtaisesti opintoja edistävä tarkoitus):

Toiminnallisen opinnäytetyönä tarkoitukseen on jalkauttaa Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintasuunnitelmaa (2014-2020) suosituksia. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opetusvideo lukiolaisten seksuaalikasvatukseen.

Projektin tuloksena luodaan seuraavat tulokset (esim. raportti, tietokoneohjelma, peli, esitys):

Raportti ja opetusvideo

### 4. Toteutussuunnitelma ja aikataulu

Projektin sisältö ja aikataulu on kuvattu tässä ja tarvittaessa tarkennettu liitteessä 1:

Opinnäytetyön suunnitelmavaihe: 3.10. - 30.10.2016. Opinnäytetyön toteutusvaihe: 31.10. - 27.1.2017. Opinnäytetyön viimeinen palautuspäivä 21.4.2017. MSD antaa meille luvan käyttää lähettämäämme valokuvia sekä Ehkäisy.com -sivuston valokuvia opinnäytetyössämme.

Projektin nimi: Opinnäytetyö





## 5. Projektin ohjaus

Yhteistyötahon puolelta projektia ohjaa

Nimi: VELI-PEKKA MÄÄTTÄ  
Asema: MARKKINOINTIPÄÄLLIKKÖ

Metropolian puolesta projektia ohjaa ja valvoo

Nimi: Leena Hannula  
Asema: Lehtori

Yhteistyötahon ohjaus projektissa sisältää:

Yhteistyötaho lähettää meille valokuvia sähköpostitse.

## 6. Tulokset ja tulosten käyttöoikeudet

Yhteistyötaholle toimitetaan seuraavat projektin tulokset:

Halutessaan yhteistyötaho saa opinnäytetyön ja opetusvideon.

Tällä sopimuksella ei siirretä yhteistyötaholle mitään immateriaalioikeuksia (kuten esimerkiksi patenttia, tekijänoikeutta, mallioikeutta), jotka kohdistuvat projektin tuloksiin.

Yhteistyötaho saa käyttää tuloksia omassa toiminnassaan seuraavasti:

Opetustoiminnassa

Metropolia saa käyttää sille toimitettuja tuloksia omassa toiminnassaan kuten opetuksessa ja tutkimuksessa. Käyttöoikeus on rinnakkainen, pysyvä ja sisältää oikeuden muuttaa ja edelleen luovuttaa tuloksia.

Käyttöoikeuden luovutuksesta ei makseta korvausta.

## 7. Kustannukset

Yhteistyötaho korvaa Metropolialle seuraavat kustannukset:

Ei kustannuksia

Opintoihin liittyvä projekti ei saa aiheuttaa ylimääräisiä kustannuksia Metropolialle. Tällä sopimuksella opiskelijalle/opiskelijoille ei synny työsuhdetta Metropoliaan eikä yhteistyötahoon.

## 8. Julkisuus

Projektin tuloksena syntyvät opinnäytetyöt ovat aina julkisia asiakirjoja ja ne toimitetaan Metropolian kirjastoon.

Yhteistyökumppanin edellytetään ilmoittavan tuloksien julkaisemisen yhteydessä, että tulokset on aikaansaatu Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa tehdyssä opiskelijayhteistyössä ja ilmoittaa tuloksen tekemiseen osallistuneiden opiskelijoiden ja ohjaajien nimet niin kuin hyvä tapa edellyttää (Tekijänoikeuslain 3§:n 1 momentti).

Metropolian nimen tai muun tunnuksen käyttö kaupallisiiin tarkoituksiin ei ole sallittua ilman Metropolian kirjallista lupaa

Projektin nimi: Opinnäytetyö



## 9. Vastuu ja vastuunrajoitus

Opiskelija sitoutuu työskentelemään tavoitteellisesti yhteistyötahon kanssa. Opiskelija noudattaa projektia tehdessään hyvän tutkimuskäytännön periaatetta ja alan ammattieettisiä ohjeita Metropolian ja yhteistyötahon ohjauksessa. Opiskelija ja Metropolia ei tietoisesti sisällytä projektin tuloksiin kolmannen osapuolen immateriaalioikeuksin suojattua aineistoa (esim. toisen tekijänoikeuksin suojaama kuva, tietokoneohjelma/ -koodi, teksti).

Projektin tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Opiskelija tai Metropolia ei anna tulokselle takuuta eikä vastaa sen soveltuvuudesta yhteistyötahon tarpeisiin.

Metropolia ei vastaa opiskelijan tämän sopimuksen mukaisen työn yhteydessä mahdollisesti aiheuttamista vahingoista. Opiskelija ja/tai Metropolia ei vastaa epäsuorasta tai välillisestä vahingosta, joka on aiheutunut tämän sopimuksen sopijapuolelle. Opiskelijan vastuu rajoittuu aina 1000 euroon ja Metropolian 5000 euroon. Sopijapuolet eivät vastaa toisen sopijapuolen ulkopuoliselle taholle aiheuttamasta vahingosta.

## 10. Sopimuksen siirtäminen, päättäminen ja ylivoimainen este

Sopimuksesta aiheutuvia oikeuksia ja velvollisuuksia ei voi siirtää kolmannelle osapuolelle ilman toisten sopijapuolten suostumusta. Sopimuksen voi siirtää ja purkaa kaikkien allekirjoittaneiden yhteisellä päätöksellä.

Opiskelija voi irtautua tästä sopimuksesta ilmoittamalla asiasta kirjallisesti sekä Metropolialle että yhteistyötaholle. Metropolia ja yhteistyötaho päättävät yhdessä sen, voidaanko työ toteuttaa suunnitellulla tavalla, joudutaanko sitä muuttamaan tai päättämään se ennenaikaisesti. Olennaiset muutokset tulee sopia kaikkien jäljelle jäävien sopijapuolien kesken.

Projektin suorittamiseen varattua aikaa voidaan pidentää ylivoimaisen esteen aiheuttaman viivästyksen vuoksi. Ylivoimaisena esteenä pidetään esimerkiksi sotaa, kapinaa, luonnonmullistusta, yleisen energianjakelun keskeytymistä, tulipaloo, lakkoa, valtiovallan asettamaa oleellista rajoitusta Metropolian toiminnalle, saartoa tai muuta yhtä merkittävä ja sopijapuolista riippumatonta syytä.

Irtautumisesta, siirtämisestä, purkamisesta tai projektin muusta ennenaikaisesta päättämisestä huolimatta vastuuta ja käyttöoikeutta koskevat säännökset jäävät voimaan.

## 11. Riitojen ratkaisu

Tähän sopimukseen ja sen tulkintaan sovelletaan Suomen lakia. Sopimuksesta aiheutuvat erimielisyydet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan sopijapuolten välisin neuvotteluihin. Jos sopijapuolten kesken ei päästä sopuun, asia ratkaistaan Helsingin käräjäoikeudessa.

## 12. Osapuolten allekirjoitukset

Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta, yksi Metropolialle ja yksi yhteistyötaholle. Tämän sopimuksen allekirjoittaneet opiskelijat saavat halutessaan kopion tästä sopimuksesta.

Yhteistyötahon nimi:

MSD

Yhteistyötahon allekirjoitus:

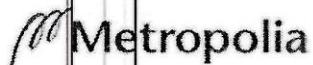
Nimen selvennys:

VELI-PEKKA MÄÄTTÄ

Paikka ja Aika:

ESPOO 3.2.2017

Projektin nimi: Opinnäytetyö



**Metropolia Ammattikorkeakoulu**

Allekirjoitus:

*P. Haara*

Nimenselvennys:

PÄIVI HAARALA

Paikka ja Aika:

Helsinki 1.2.2017

Ohjaajan allekirjoitus:

*Leena Haunola*

Nimenselvennys:

Leena Haunola

Paikka ja Aika:

Helsinki 27.1.2017

Opiskelijan allekirjoitus:

*Karoliina Perho*

Nimenselvennys:

Karoliina Perho

Opiskelijanumero:

1405388

Paikka ja Aika:

Helsinki 27.1.2017

Opiskelijan allekirjoitus:

*Johanna Mäkinen*

Nimenselvennys:

Johanna Mäkinen

Opiskelijanumero:

1405389

Paikka ja Aika:

Helsinki 27.1.2017

Opiskelijan allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Opiskelijanumero:

Paikka ja Aika:

Opiskelijan allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Opiskelijanumero:

Paikka ja Aika:

Projektin nimi:

Opinnäytetyö