

Tämä on rinnakkaistallenne.  
Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat  
*saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Ihme, Anu, Rainto, Satu

Julkaisun nimi: Seksuaalisuus näkyy vahvasti nuoren elämässä

Julkaisuvuosi: 2017

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Ihme, A. & Rainto, S. (1.6.2017). Seksuaalisuus näkyy vahvasti nuoren elämässä. *Kaleva*, s. 38.

# Seksuaalisuus näkyy vahvasti nuoren elämässä

**”S**un pitäs muistaa, että kukaan meistä ei ole täydellinen, kun tää maailma on täynnä virheitä, sä huomaat, mä lupaan, et sä oot hyvä, just noin kun oot”, laulaa Robin. Sanoihin on helppo yhtyä puhuttaessa nuoren seksuaalisen identiteetin perustasta ja itsetunnon kehityksestä.

Hyvä seksuaaliterveys on jokaisen nuoren perusoikeus. Se on positiivista ja kunnioittavaa asennetta omaan ja kanssaihmissen seksuaalisuuteen. Nuorella on oikeus nauttia seksuaalisuudestaan ja suojella itseään. Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus ja se on olemassa meissä kaikissa. Se on tärkeä ja arvokas osa ihmisyyttä.

Kouluterveyskysely antaa tietoa seksuaaliterveyden tilasta. Pääosin nuoret voivat hyvin. Seksuaaliterveyden moninaisuus asettaa haasteita seksuaaliselle kehitykselle. Heikentäviä tekijöitä ovat klamydiatartunnat, raskaudenkeskeytykset ja seksuaalisuuteen liittyvän tiedon puute sekä nuorten kokemana seksuaalinen häirintä. Osa nuorisista on kokenut seksuaalista häirintää: lääppimistä, nimittelyä, vihjailua tai luvatta koskettelua.

**Ajan henki** on yliseksualisoitunut yhteiskunta. Se näkyy mediassa, mainonnassa ja musiikissa lisäten nuoren paineita painoon, pukeutumiseen ja ulkonäköön liittyen. Se haastaa vanhemmat ja kasvattajat: miten tukea nuorta terveeseen ja turvalliseen seksuaalisuuteen?

Seksuaalikasvatus tulee sisällyttää perusopetukseen. Tällä taataan

## YLÄKERTA



ANUIHME



SATURAINTO

**Tärkeää on ohjata nuori oikean, asiallisen ja ikätasoisien tiedon lähteille. Yksilöllisellä tuella ennaltaehkäistään riskikäyttäytymistä.**

oikea-aikainen ja kohdennettu tieto jokaiselle nuorelle. Painopisteitä ovat seksuaalinen kehitys, seksuaalisen häirinnän ennaltaehkäisy ja sukupuolivähemmistöjen huomioiminen. Tämä edistää nuorten seksuaali- ja lisääntymisriskyistä sekä ennaltaehkäisee ongelmien kasautumista ja syrjäytymistä.

Nuoressa seksuaalisuus näkyy kehon ja mielen vuoropuheluna. Nuori irrottautuu lapsuuden kehitysvaiheesta hakien henkilökohtaista seksuaalista identiteettiä. Hormonit saavat aikaan murrosiän muutokset. Kasvuhormonit kasvupyrähdysten ja sukupuolihormonit sukupuoliominaisuuksien kehittymisen. Toisilla kehitys alkaa 10-vuotiaana, toisilla myöhemmin. Psykkinen

kehitys on mielen ja ajattelun kypsyämistä sekä itsensä hyväksymistä. Myös sosiaaliset suhteet muuttuvat, vanhempien merkitys vähenee ja kavereiden merkitys korostuu.

Aivojen kehitys on vahvasti yhteydessä seksuaaliseen kehitykseen. Nuoruusiässä kehittyvät tunteiden, käyttäytymisen säätelyn ja suunnitelmallisen toiminnan aivoalueet. Nuoret ovat herkkiä ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksille, kuten yliseksuaaliseen käytökseen tai varhaisiin seksikokemuksiin.

**Kulttuuri**, sallivuus, asenteet ja tavat vaikuttavat nuoren seksuaalisen identiteetin kehitykseen. Parhaimmillaan nämä tukevat nuorta mutta pahimmillaan rajoittavat ja luovat paineita suvaitsemattomuudellaan. Annammeko nuoren nauttia omasta seksuaalisuudestaan vapaasti? Annammeko puheissa, ilmeissä ja eleissä viestin hyväksynnästä nuorelle omasta itsenään?

Nuorella on oikeus yksilölliseen tukeen: toista suojellaan vaaroilta ja toista rohkaistaan itsenäistymiseen. Vanhempien kanssa keskustelu ei ole aina mahdollista. Kaverilta ja mediasta saatu tieto voi olla vääristynyttä. Tärkeää on ohjata nuori oikean, asiallisen ja ikätasoisien tiedon lähteille. Yksilöllisellä tuella ennaltaehkäistään riskikäyttäytymistä, kuten varhaisia ja suojaamattomia yhdyntöjä. Nuoren tulee tietää ehkäisystä ja suojautumisen tavasta hyvissä ajoin ennen ensimmäistä yhdyntää.

Mikä on oikea ikä seksin aloittamiselle? Onko sopiva ikä silloin, kun nuori pystyy puhumaan seksis-

tä asiallisesti, hoitamaan ehkäisyn vastuullisesti ja huolehtimaan, että molemmat osapuolet ovat siihen valmiita? Nuorta on hyvä muistuttaa, että seksi on muutakin kuin yhdyntää. Lähellä olo, halailu ja suukottelu ovat osa seksiä. Tärkeintä on, ettei ketään painosteta tai pakoteta minkäänlaiseen seksiin vastentahtoisesti.

**Nuori tarvitsee** tietoa seksuaaliterveyspalveluista. Nuorilla ei ole välttämättä tietoa seksitautien hoitamisesta tai milloin tulisi käydä lääkärissä. Tietämättömyys voi heikentää seksuaaliterveyttä. Hoitamaton sukupuolitauti saattaa aiheuttaa lapsettomuutta tai ensimmäisestä yhdynnästä voi tulla raskaaksi. Riittävä tieto ja varautuminen antavat mahdollisuuden turvallisen seksuaaliseen kehitykseen.

Kesä tulee ja nuorten sosiaalinen ympäristö laajenee. Annetaan nuorille avaimet nauttia terveestä seksuaalisuudesta. Ollaan tukena ja turvana. Puhutaan avoimesti seksuaalisuudesta, tuetaan läheisiä ja lämpimiä ihmissuhteita sekä vastuullista toimintaa. Asetetaan seksuaalisuudelle turvalliset rajat. Arvostetaan omaa seksuaalista identiteettiä, kunnioitetaan jokaisen itsemääräämisoikeutta omaan kehoon, hyväksytään erilaisuus ja moninaisuus. Annetaan turvatietoa jokaiselle nuorelle rakennusaineeksi seksuaalisen identiteetin kehittymiselle. ✖

*Anu Ihme ja Satu Rainto ovat terveystieteen maistereita sekä kättilöitä. Ihme toimii lehtorina Osaossa, Rainto lehtorina Oamkissa.*