

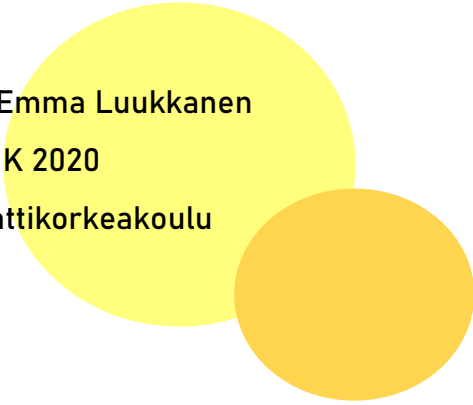
**MUN OIKEUDET, KEHO JA RAJAT -
Seksuaalikasvatusopas koulun työntekijöille**

Sisällys

Lukijalle	2
Seksuaalikasvatus	3
Seksuaalikasvatuksen tasot	3
Millaista on hyvä seksuaalikasvatus?	4
Opettaja seksuaalikasvattajana	5
Seksuaalikasvatuksen standardit	5
Seksuaalioikeudet	8
Sosiaalinen media ja nuoret	11
Sanasto	13
Harjoitteita	15
Nettisivuja nuorille	18
Lähteet	20

Lukijalle

Tämä opas on opinnäytetyömme tuotos ja se on suunnattu yläkouluikäisten kanssa työskenteleville. Oppaan tarkoituksena on kehittää koulun seksuaalikasvatusta monipuolisemmaksi ja nykyistä laajemmaksi huomioiden seksuaalisuuden eri osa-alueet. Oppaan pääteema painottuu seksuaali-identiteettiin sekä sen käsittelyyn nuorten kanssa. Oppaan tavoitteena on toimia ammatillisena työvälineenä nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille seksuaalisuuden monipuolissa läpi käymisessä. Jokaisen aihealueen käsittelyn yhteydessä esitellään aiheeseen liittyvää teoriaa ja tehtäviä, jotka tunnistaa värillisistä kuvioista.



Ilona Koski & Emma Luukkanen
Sosionomi AMK 2020
Karelia-ammattikorkeakoulu

Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on niin seksuaali- kuin ihmisoikeus. Ihminen tarvitsee seksuaalikasvatusta kaikenikäisenä ja siinä onkin tärkeää antaa mahdollisuus pohtia ja harjoitella asioita omassa mielessään kasvatuksessa saadun tiedon valossa. Näin ihminen löytää ratkaisuja erilaisiin ajatuksiin, tunteisiin, tilanteisiin sekä ongelmiin itselleen sopivalla tavalla. Ihmisen kasvuun liittyy keskeisesti seksuaalikasvatus, ja jokainen lasten ja nuorten kanssa tekemisissä oleva on samalla myös seksuaalikasvattaja.

Usein seksuaalikasvatus on kytketty terveyskasvatukseen ja siinä keskitytään liian usein vain uhkakuviin, esimerkiksi seksitauteihin ja raskaaksi tulemiseen. Edellä mainittujen ohella nuoret haluavat kuulla anatomiasta, ehkäisystä ja seksitaudeista, lisäksi he myös pohtivat paljon oman seksuaalisuutensa toteutumista, omaa identiteettiään sekä esimerkiksi sitä, miten toisen kanssa ollessa molemmilla olisi hyvä olla.

Synonyymit

Nuoret jaetaan ryhmiin, annetaan tietty aika ryhmille keksiä mahdollisimman monta synonyymiä annetulle sanalle. Lopuksi tiedot jaetaan ja keskustellaan sanojen merkityksistä ja niiden käytöstä. Tärkeää on pohtia, miten tiettyjä sanoja käytetään halventamistarkoituksessa, miksi niin tehdään ja mitä vaikutuksia tästä voi seurata. Esimerkkejä aloitussanoiksi: seksi ja seksin harrastaminen, naisen sukuelimet, miehen sukuelimet, seksuaalivähemmistöt, itsetyydytys.

Seksuaalikasvatuksen tasot

Seksuaalikasvatus voidaan jakaa kolmeen alakäsitteeseen. 1) Seksuaalivalistus tarkoittaa tiedon jakamista suurille ryhmille, esimerkiksi esitteiden jakamista seksuaaliterveydestä. 2) Seksuaaliopetus on jonkun ryhmän, esimerkiksi koululuokan opettamista. Opetukseen kuuluu mahdollisuus reflektoida ja se pohjautuu opetussuunnitelmaan. 3) Seksuaalineuvonta on neuvontatilanne, joka käydään kahden kesken tai pienessä ryhmässä. Se voi olla esimerkiksi kouluterveydenhoitajan kanssa käytävä keskustelu.

Anonyymit aiheet

Jokainen saa kirjottaa lapulle nimettömästi kysymyksiä/aiheita, joista haluaisi saada lisää tietoa. Tarkoituksena madaltaa kynnystä kysyä herkkiä kysymyksiä sekä kartoittaa oppilaiden kiinnostuksen kohteita. Oppilaat miettivät vastauksia kysymyksiin joko pienissä ryhmissä tai luokkana, mutta opettaja ohjaa keskustelua. Mahdollisiin huumorilappuihinkin tulee suhtautua tosissaan ja etsiä asiasältöä kysymyksistä. Opettaja voi kirjoittaa lappujen sanoja/kysymyksiä taululle, jotta oppilaat eivät tunnista toistensa käsialoja.

Millaista on hyvä seksuaalikasvatus?

Laadukas seksuaalikasvatus vähentää virheellisiä luuloja ja siitä nuori saa sopivaa tietoa itselleen, riippumatta omasta minäkuvastaan tai seksuaali-identiteetistään. Hyvä seksuaalikasvatus myös vähentää kiusaamista sekä syrjimistä ja lisää suvaitsevaisuutta. Seksuaalikasvatuksessa pitäisi nostaa keskeisimmiksi asioiksi minäkuva, tunteet sekä oma identiteetti. Myös yhteistyö eri tahojen toimijoiden välillä on oleellista, jotta seksuaalikasvatuksesta saadaan laadukasta. Koulu yhteisössä esimerkiksi yhteistyö opettajien, vanhempien sekä kouluterveydenhoitajan kanssa on tärkeää.

Luonteenpiirteet

Luokka jaetaan ryhmiin, joissa listataan esimerkiksi 10 luonteenpiirrettä (esim. suloinen, rohkea, tunteikas). Ryhmä pohtii liittyvätkö jotkut näistä luonteenpiirteistä enemmän tiettyyn sukupuoleen ja miksi. Pohditaan myös seuraavia kysymyksiä yksin/pareittain/ryhmissä.

- Minkälaisia odotuksia sukupuoleen liittyen olette kohdanneet?
- Onko jotain odotuksia, mitä ette koe omaksenne?
- Rajoittavatko jotkut odotukset valinnanmahdollisuuksianne ja millä tavalla?
- Millaisia odotuksia ette haluaisi toteuttaa?

Lopuksi jaetaan ajatuksia koko luokan kesken.

Kalevi

Pohdintatehtävä yksin, pareittain tai ryhmissä:
Kalevi harrastaa taitoluistelua; ja häntä nimitetään tästä syystä koulussa homoksi.

- Onko olemassa erikseen poikien harrastuksia ja tyttöjen harrastuksia?
- Saavatko pojat harrastaa taitoluistelua?
- Miksi Kalevin harrastukseen kiinnitetään huomiota?
- Mitä Kalevi voi asialle tehdä, entä muut ihmiset hänen ympärillään?
 - Mitä sana homo tarkoittaa?

Opettaja seksuaalikasvattajana

On tärkeää, että opetuksessa ei käsitellä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjä ulkopuolisen ryhmänä. Heillä on myös oikeus saada asiallista tietoa sekä tulla kohdatuksi kunnioittavasti. Opettaja voi tukea seksuaalisen suuntautumisen sekä sukupuolen monimuotoisuuden käsittelyä valitsemalla esimerkiksi oppitunneille sellaisia tehtäviä, joissa ei ole hetero- tai sukupuolinormatiivisia esimerkkejä. On tärkeää saada seksuaalinen suuntautuminen sekä sukupuolen monimuotoisuus luonnolliseksi osaksi oppitunteja ja koulun arkea. Näin voidaan lähteä rakentamaan yhdenvertaisuutta ihmisten välille, eikä pelkästään suvaitsevaisuutta vähemmistöjä kohtaan. Opetuksen yhteydessä tapahtuva luonteva käsittely moninaisuudesta on omiaan vähentämään esimerkiksi homottelua ja muiden seksuaalisuuteen liittyvien haukkumasanojen käyttöä.

Itsetunto

Tavoitteena keskustella itsetunnosta ja sen rakentumisesta. Harjoitus voidaan toteuttaa joko pari- tai ryhmätyöskentelynä tai yksilöllisenä kirjoitustehtävänä.

Esimerkkikysymyksiä:

Mitä itsetunto on?

Millaista on hyvä/huono itsetunto?

Mitä hyvästä/huonosta itsetunnosta voi seurata?

Miten koet oman itsetuntosi?

Millaiset kokemukset muokkaavat itsetuntoa?

Millaiset tilanteet voivat heikentää itsetuntoa?

Miten omaa itsetuntoa voi tietoisesti vahvistaa?

Miten voit tukea muiden itsetuntoa?

Seksuaalikasvatuksen standardit

Seuraavilla sivuilla on esitetty taulukoissa seksuaalikasvatuksen standardit, jotka on tehty soveltuvaksi Euroopan oloihin. Standardit ovat luoneet yhdessä Maailman terveysjärjestö Euroopan alue-toimisto ja Saksan terveystieteiden tutkimuskeskus. Standardeissa esitetään, missä ikävaiheissa tulisi käsitellä tiettyjä seksuaalisuuden aiheita.

Murrosikä ja kehitys, 12–15 vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Kehonkuva, ihmiskeho sekä kehon muuttaminen (ympärileikkaus, sukuelinten silpominen, immenkalvo, bulimia, anoreksia, tatuoinnit ja lävistykset)
- Kuukautiskierto, kehon toiminta naisilla ja miehillä sekä tunteista liittyen kehon muutoksiin
- Paikat, joista nuori voi halutessaan hakea apua kohdatessaan näihin asioihin liittyviä ongelmia

Nuorelle opetettavat taidot

- Kriittistä suhtautumista kauneusihanteisiin, mediaan ja kehon muuttamiseen
- Murrosiän hyväksyminen ja vertaispaineen vastustaminen
- Eri mallisten kehojen hyväksyminen ja niiden arvostus
- Tunnistamaan omia ajatuksia ja tunteita omasta kehosta, minäkuvasta, käyttäytymisestä ja omasta hyvinvoinnista

Seksuaalisuus ja tunteet, 12–15 vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Kiihottuminen, sukupuolten erot, rooli-odotukset sekä roolin mukainen käyttäytyminen
- Seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti
- Mielihyvä, masturbointi ja orgasmi
- Ero ystävyyden, intohimon ja rakkauden välillä
- Erilaiset tunteet (mustasukkaisuus, häpeä, pelko, rakastuminen, epävarmuus)

Nuorelle opetettavat taidot

- Neuvottelun ja intiimin viestinnän taitojen kehittämistä
- Tekemään vastuullisia ja vapaita valintoja arvioituaan vaihtoehdon etuja ja haittoja sekä seurauksia
- Seksuaalisuudesta nauttiminen vastuullisella tavalla.
- Erottamaan tosielämän seksuaalisuus ja median välittämä kuva siitä
- Käsittelemään erilaisia tunteita, haluja ja tunteuksia.
- Ilmaisemaan omia tarpeita, rajoja ja toiveita sekä kunnioittamaan muiden tarpeita, rajoja ja toiveita
- Autettava hyväksymään ihmisten erilaisuutta ja tunteiden erilaista ilmaisemista
- Autettava ymmärtämään, että seksuaalisuus on oppimisprosessi

Suhteet, terveys ja hyvinvointi, 12–15 vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Sukupuolen, iän, kulttuurin ja uskonnon vaikutus
- Suhteiden kehittäminen ja ylläpitäminen
- perherakenteet, niiden muutos ja erilaiset suhteet, perheet ja elämäntavat
- Itsensä tutkiminen ja hygienia
- Seksuaalisen hyväksikäytön tyypit, sen välttäminen sekä avun hakeminen
- Riskialtis seksuaalinen käyttäytyminen (huumeet, alkoholi, media, kiusaaminen)
- Seksitaudit, terveyspalvelut
- Seksuaalisuuden myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen

Nuorelle opetettavat taidot

- Epäoikeudenmukaisuuteen, epätasa-arvoon ja syrjintään puuttuminen
- Autettava kohti pyrkimystä tyydyttävien ja tasa-arvoisten suhteiden luomiseen
- Iän, sukupuolen, kulttuurin ja uskonnon merkitys ihmissuhteissa
- Vastuullisten ja tietoon perustuvien päätösten ja valintojen tekeminen
- Autettava ymmärtämään, että vastuu terveydestä ja hyvinvoinnista on yhdessä kumppaneilla
- Pyytämään tukea ja apua ongelmatilanteissa
- Suojaamattomasta tai epämiellyttävästä sukupuoliyhteydestä kieltäytyminen tai sen estäminen
- Tunnistamaan ja hallitsemaan riskialttiita tilanteita
- Ehkäisyvälineiden hankkiminen ja niiden oikea käyttö

Seksuaalioikeudet ja yhteiskunta, 12–15 vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Seksuaalioikeudet
- Lainsäädäntö (suojaikäraja)
- Vertaispaineen, pornon, median, uskonnon, lakien, sukupuolen ja uskonnon vaikutus seksisuhteisiin, seksiä koskeviin päätöksiin sekä seksuaaliseen käyttäytymiseen

Nuorelle opetettavat taidot

- Omien ja muiden seksuaalioikeuksien huomiointi
- Medialukutaidon hankkiminen ja pornografiin oikeanlainen suhtautuminen
- Käsittelemään ristiriitaisia normeja ja arvoja

Murrosikä ja kehitys, 15+ vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Murrosiän psykologiset muutokset, kehonkuva, ihmiskeho sekä kehon muuttaminen
- Kuukautiskierto, kehon toiminta naisilla ja miehillä sekä tunteista liittyen kehon muutoksiin.
- Paikat, joista nuori voi halutessaan hakea apua kohdatessaan näihin asioihin liittyviä ongelmia

Nuorelle opettavat taidot

- Tunnistamaan tosielämän ja median välittämän kuvan väliset erot
- Murrosiän hyväksyminen ja vertaispaineen vastustaminen
- Kriittistä suhtautumista kauneusihanteisiin, mediaan, mainontaan ja ihmiskehoa koskeviin kulttuurinormeihin, mahdollisista riskeistä liittyen kehon muuttamiseen
- Eri mallisten kehojen hyväksyminen ja niiden arvostus

Seksuaalisuus ja tunteet, 15+ vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Seksissä ei ole kyse vain yhdyntästä
- Sukupuolten väliset erot, seksin merkitys eri ikäisillä
- Sairausten vaikutus seksuaalisuuteen, seksuaalisuus ja vammaisuus
- Prostituutio, porno, seksuaalinen riippuvuus
- Eriytyypiset tunteet, tekemisen ja tuntemisen väliset erot
- Epävarmuus suhteen alussa

Nuorelle opettavat taidot

- Suhteiden eri muodoista keskusteleminen
- Seksin harrastamisen tai harrastamatta jättämisen syistä
- Oman seksuaalisen suuntautumisen tunnistaminen avoimesti muille
- Neuvottelun ja intiimin viestinnän taitojen kehittämistä
- Seksuaalisen vallan ulottuvuuksien pohtimista
- Omien rajojen ja toiveiden ilmaisu ja ottamaan muiden rajat ja toiveet huomioon
- Myönteistä suhtautumista nautintoon ja seksuaalisuuteen
- Erilaisten seksuaali-identiteettien ja -suuntautumisten hyväksyminen
- Keskustelemaan tunteista sekä käsittelemään niitä
- Autettava hyväksymään ihmisten erilaista tunteiden ilmaisua

Suhteet, terveys ja hyvinvointi, 15+ vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Sukupuoliroolin mukainen käyttäytyminen, väärinkäsitykset ja odotukset
- Perherakenteet sekä niiden muutokset, pakkoavioliitto, seksuaalinen suuntautuminen
- Suhteiden kehittäminen sekä ylläpitäminen
- Terveyspalvelut, riskialtis seksuaalinen käyttäytyminen, hygienia sekä itsensä tutkiminen
- Seksuaalisuuden myönteinen vaikutus hyvinvointiin
- Seksuaalinen väkivalta, seksuaaliset poikkeavuudet, ei turvalliset abortit ja seksitaudit

Nuorelle opettavat taidot

- Epäoikeudenmukaisuuteen, epätasa-arvoon ja syrjintään puuttuminen ja vastustaminen
- Tutustumaan siihen, mitä isänä/äitinä olo merkitsee, kehittymään huolehtivaksi ja kannustavaksi kumppaniksi
- Suhtautumaan avoimesti eri elämäntyyliin ja suhteisiin
- Puolustamaan itseään sekä puolustautumaan seksuaaliselta häirinnältä
- Pyytämään tukea ja apua ongelmatilanteissa
- Ehkäisyvälineiden hankkiminen ja niiden oikea käyttö
- Sisäistämään vastuunsa omasta sekä kumppanin seksuaaliterveydestä

Seksuaalioikeudet ja yhteiskunta, 15+ vuotta

Nuorelle kerrottavat tiedot

- Seksuaalioikeudet
- Oikeus aborttiin, sukupuoleen perustuva väkivalta, ihmisoikeusjärjestöt, oikeudenhaltija sekä vastuunkantaja käsitteet
- Sosiaaliset rajat ja yhteisön vaatimukset
- Vertaispaineen, pornon, median, uskonnon, lakien, sukupuolen ja uskonnon vaikutus seksisuhteisiin, seksiä koskeviin päätöksiin sekä seksuaaliseen käyttäytymiseen

Nuorelle opettavat taidot

- Vaatimaan omien ja muiden seksuaalioikeuksien kunnioittamista ja hyväksymistä
- Vastustamaan syrjintää sekä sukupuoleen perustuvaa väkivaltaa ja tunnustamaan oikeuksien loukkaukset
- Käsittelemään ristiriitaisia normeja ja arvoja
- Määrittämään henkilökohtainen vakaumus sekä henkilökohtaiset arvot
- Tarjoamaan apua syrjityille
- Hankkimaan medialukutaitoa

Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia ja niiden toteutuminen turvataan lainsäädännöllä. Seksuaali- ja lisääntymisoikeuksista puhutaan myös nimellä seksuaalioikeudet. Oikeuksilla tarkoitetaan tietoista ja vastuullista oikeutta päättää asioista, jotka liittyvät omaan seksuaalisuuteen, ilman väkivallan uhkaa tai painostusta. Seksuaalioikeuksien toteutuminen nähdään keskeisenä ihmisen tasapainoisen elämän ja hyvinvoinnin kannalta.

Oikeus määrätä omasta kehostaan sekä oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan kunnioittaen samalla muiden oikeuksia lukeutuvat seksuaalioikeuksiin. Seksuaalioikeudet kattavat oikeudet omaan seksuaalisuuteen ja tietoon siitä, oikeuden suojella itseään, oikeuden seksuaaliterveyspalveluihin ja yksityisyyteen sekä oikeuden näkyä ja vaikuttaa. Nämä oikeudet kuuluvat kaikille ihmisille riippumatta heidän sukupuolestaan, terveydentilastaan, etnisestä taustastaan tai seksuaalisesta suuntautumisestaan. Seksuaalioikeuksille ei ole olemassa vain yhtä määritelmää, vaan ne käsittelevät monipuolisesti elämän osa-alueita, jotka liittyvät seksuaalisuuteen.

Yhteiset pelisäännöt

Turvallisen ilmapiirin luominen yhteisillä pelisäännöillä. Luokka jaetaan ryhmiin, jotka pohtivat millaisia yhteisiä sääntöjä olisi hyvä olla, jotta kaikilla olisi hyvä ja turvallinen olo. Lopuksi käydään läpi yhdessä ryhmien ajatuksia sekä sovitaan luokalle yhteiset säännöt ja keskustellaan niistä.

Seksuaalioikeudet:

Oikeus omaan seksuaalisuuteen

Jokaisella on oikeus ilmaista sukupuolensa ja seksuaalinen suuntautumisensa haluamallaan tavalla sekä oikeus nauttia seksuaalisen suuntautumisensa mukaisesta seksuaalisuudesta. Kaikilla on oikeus turvalliseen, tasapainoiseen ja nautinnolliseen seksielämään.

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

Seksuaalikasvatuksen on kokonaisvaltaisesti käsiteltävä eri ikä- ja kehitysvaiheet huomioon ottaen ihmissuhteet, sukupuolisuuden sekä seksuaalisuuden monipuolisesti ja laajasti. Tiedon avulla ihmiset kunnioittavat muiden seksuaalioikeuksia ja saavat vapauden tehdä vastuullisia ja itsenäisiä valintoja.

Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

Jokainen on oikeutettu seksuaalioikeuksia kunnioittaviin ja yhdenvertaisiin seksuaaliterveyspalveluihin. Palveluiden tulee olla luottamuksellisia, korkeatasoisia, turvallisia ja helposti saatavilla riippumatta taloudellisesta tilanteesta tai asuinpaikasta. Seksuaaliterveyspalveluita ovat lapsettomuuden selvittäminen ja -hoito, turvallinen abortti, turvallinen synnytys, seksitautien testaaminen, ehkäisy sekä hoito.

Oikeus yksityisyyteen

Kaikilla on oikeus tehdä seksuaalisuuteen liittyen yksilöllisiä päätöksiä, ilman pelkoa vapauden riistosta, sosiaalisesta painostuksesta tai vainosta. Jokaisella on oikeus päättää minkä verran haluaa kertoa omasta seksuaalisuudestaan. Myös toisista ihmisistä riippuvaisilla ihmisillä on oikeus yksityisyyteen. Lisäksi digitaalisessa ympäristössä jokaisella ihmisellä on oikeus päättää, millaista materiaalia muiden ihmisten nähtäville itsestä jaetaan.

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

Oikeus tulla suojelluksi sukupuolistuneelta väkivallalta sekä seksuaaliväkivallalta. Oikeus saada tukea ja apua seksuaaliväkivaltaa tai häirintää kohdattaessa. Oikeus seksitautien- ja raskaudenehkäisy menetelmiin.

Jokainen ryhmä pohtii ja kirjaa ylös ajatuksiaan. Lopuksi ryhmien ajatukset jaetaan.

- Miten eri tavoilla joidenkin ihmisten/ihmisryhmien oikeutta olla olemassa väheksytään?
- Miksi jotkut kiusaavat tai toisia jätetään yksin?
- Miksi joku alistaa toista tai toisia alennetaan?

Oikeus näkyä

Jokaisella ihmisellä on oikeus ilmaista omia mielipiteitään, tulla nähdyksi ja kuulluksi; ilman väkivallan, häirinnän tai syrjinnän pelkoa. Tasa-arvoinen yhteiskunta on lähtökohtana seksuaalioikeuksien toteutumiselle. Sen tulee perustua uskonnolliselle ja kulttuurilliselle monimuotoisuudelle, ihmisoikeuksille, sosiaaliselle oikeudenmukaisuudelle, lakien noudattamiselle, vähemmistöjen huomioimiselle ja demokraattiselle osallistumiselle.

Luokka jaetaan pienryhmiin. Jokainen ryhmä pohtii ja kirjaa ylös hetken aikaan, mitkä asiat voisivat kuulua seksuaalioikeuksiin. Lopuksi käydään yhdessä läpi, mitkä ovat oikeita seksuaalioikeuksia.

Tämän jälkeen jokaiselle ryhmälle jaetaan yksi seksuaalioikeus ja ryhmä miettii konkreettisen esimerkin, miten tietty oikeus toteutuu/ei toteudu. Esim. joku laittaa alastonkuvan nettii ilman tämän henkilön lupaa. Lopuksi voidaan pohtia yhdessä luokan kanssa toteutuvatko seksuaalioikeudet Suomessa? Onko tiettyjä henkilöitä/ryhmiä keillä ne eivät toteudu?

Oikeus vaikuttaa

Jokaisella on velvollisuus ja oikeus vaikuttaa niin omien kuin muiden seksuaalioikeuksien toteutumiseen. Mahdollisuus vaikuttaa päätöksentekoon, joka koskee itseä; niin yksilö-, perhe-, yhteisö- kuin valtiotasolla. Kestävä kehitys tarvitsee aktiivista muutosten tekemistä ja epäkohtiin tarttumista.

Pyydä ryhmää kokoamaan esimerkkejä tilanteista, joista seuraavia tapahtuu heidän ikäisillään. Lopuksi esimerkit jaetaan muille ryhmille ja keskustellaan, miten näissä tilanteissa voisi auttaa toista ja miten jokainen voisi tukea muiden itsetuntoa.

- Haukkuminen ja nimittely
- Näkymättömäksi tekeminen
- Nolaaminen
- Fyysinen väkivalta
- Internet kiusaaminen/some kiusaaminen
- Uhkailu ja pelottelu
- Seksuaalinen häirintä
- Häpäisy

Sosiaalinen media ja nuoret

Suuri osa nuorten vuorovaikutuksesta ja sosiaalisista suhteista tapahtuu verkossa. Nuorten hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin vaikuttaa suuresti sosiaalinen media. Sosiaalinen media luo mahdollisuuden rakentaa omaa identiteettiä uudella tavalla. Eri-laisilla alustoilla nuori pystyy esiintymään haluamallaan tavalla ja saa usein palautteen heti kommenttien sekä tykkäysten kautta. Tämä voi parhaimmillaan parantaa nuoren hyvinvointia sekä vahvistaa identiteettiä, mutta toisaalta nuorta voivat satuttaa ilkeät kommentit.

Kaikki sosiaalisessa mediassa luodut suhteet eivät kuitenkaan ole hyvinvointia vahvistavia. Sosiaalinen media on tärkeä ja iso osa nuoren elämää, ja siellä tapahtuu häirintää ja kiusaamista siinä missä koulussakin. Koska sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta kiusaamisesta jää jälki ja sillä on yleisö, voi nuori reagoida siihen voimakkaammin kuin ”perinteiseen” kiusaamiseen. Tyypillisiä kiusaamisen muotoja sosiaalisessa mediassa ovat esimerkiksi:

- kuvien levittäminen
- valheellisen tiedon levittäminen
- yksityisen tiedon levittäminen
- haukkuminen.

Sovellukset

Luokka jaetaan pienryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee viisi sovellusta, joita he käyttävät. Ryhmäläiset kirjoittavat ylös jokaisesta sovelluksesta positiivisia ja negatiivisia puolia. Lopuksi käydään nämä yhdessä läpi ja pohditaan, millaisia vaikutuksia esille tulleilla positiivisilla ja negatiivisilla puolilla voi olla nuorten elämään.

Median maailma on täynnä seksuaalisuuden ja seksiin liittyviä sisältöjä, jotka tulevat väistämättä vastaan myös nuorille. Tällaiset sisällöt voivat hämmentää, mutta ne voivat parhaimmillaan tarjota myös uusia tapoja oman seksuaalisuuden tutkimiseen. Kun keskustellaan median seksisisällöistä nuoren kanssa, siinä yhdistyvät sekä seksuaalikasvatus että mediakasvatus.

Sosiaalinen media voi toimia myös mahdollisena alustana seksuaalirikoksille. sosiaalisen median palveluissa tapahtuu niin sanottu "houkutteluvaihe", joka edeltää varsinaista seksuaalirikosta. Vaiheesta käytetään termiä **grooming**, joka tarkoittaa lapsen houkuttelua seksuaalisiin tarkoituksiin. Se on moniulotteinen ilmiö, jossa tekijä luo luottamuksellisen suhteen nuoreen ja houkuttelee häntä seksuaalisiin tarkoituksiin. Tekijä esimerkiksi ujuttaa arkipäiväisen keskustelun osaksi seksuaalissävyytteistä sisältöä tai pyytää nuorelta alastonkuvia. Luonteeltaan yhteydenpito voi olla nopeaa sekä suoraa seksuaalista kommentointia tai alastonkuvilla kiristämistä. Grooming on jatkuvasti muuttuva ilmiö, joten nuorten kanssa tulisi keskustella median tuomista riskeistä sen tarjoamien mahdollisuuksien lisäksi.

Catfish

Pohtikaa pienryhmissä ja kirjoittakaa ajatukset ylös. Lopuksi koonti luokan kesken.

- Millaisilla nettisivustoilla voi tutustua uusiin ihmisiin?
- Mitä pitää muistaa, kun juttelee uudelle tuttavuudelle netissä?
- Millaisia tietoja itsestä ei kannata kertoa toiselle netissä?
- Millaisia vaaroja voi liittyä tuntemattomien ihmisten kanssa kaveeraamiseen netissä?
- Mitä pitää tehdä, jos aikoo tavata nettituttavuuden livenä?

Nettikiusaaminen

Luokka jaetaan ryhmiin. Jokainen ryhmä pohtii ja keskustelee seuraavista kysymyksistä:

- Millaiset teot netissä ovat mielestänne kiusaamista?
- Oletko itse koskaan kohdannut tai nähnyt kiusaamista?
- Kuinka yleistä kiusaaminen on netissä ja missä sitä yleensä tapahtuu?
- Mitä pitää tehdä, kun kohtaat kiusaamista netissä?

Miten kiusaamista voisi ehkäistä?

Sanasto

Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on syntymästä asti ihmisissä oleva ominaisuus. Seksuaalisuuteen liittyy tärkeänä osana se, miten sukupuoli koetaan sekä miten koetaan tulleen kohdelluksi. Mielenkiinto toisen kehoa kohtaan vaatii ensin kiinnostuksen omaa kehoa kohtaan. Tästä kiinnostuksesta syntyy seksuaalinen halu ja tarve saada jaettavaa nautintoa sekä seksuaalista läheisyyttä. Seksuaalinen halu on merkittävä motiivi suhteiden solmimiseen. Seksuaalisuus mahdollistaa rakastamisen, rakastetuksi tulemisen sekä turvallisuuden kokemukset. Seksuaalisuus on koko ajan olemassa ja se on erottamaton, olennainen osa ihmisyyttä. Se on olemista, ei tekemistä, vaikka se luokin tarpeen toimia.

Seksi ja seksin muodot

Seksi on toimintaa, joka tuottaa seksuaalista mielihyvää. Toiminta voi tapahtua kehon tai mielen tasolla yksin tai useamman ihmisen kanssa. Seksi ei ole pelkästään yhdyntää tai orgasmin tavoittelemista. Seksissä voi käyttää erilaisia välineitä, kunhan kumpikin osapuoli suostuu siihen. Ihmiset saavat erilaisista asioista seksuaalista nautintoa. Seksi perustuu aina kaikkien osapuolten suostumukseen ja vapaaehtoisuuteen. Kaikki vastoin omaa ymmärrystä ja tahtoa tapahtuva on väkivaltaa. Seksi on monimuotoista ja jokainen saa päättää, mitä asioita seksi pitää sisälleen.

Petting tarkoittaa toisen kanssa tapahtuvaa hyväilyseksiä. Sen avulla voidaan tutustua toisen kehoon ilman itse yhdyntää tai sen tavoittelua. **Itsetyydytys** on luvallista sekä suotavaa ja se antaa mahdollisuuden purkaa seksuaalisia tarpeita. Itsetyydytys on hyvä keino opetella, miltä omassa kehossa kosketus tuntuu. Itsetyydytys kuuluu ihmisen seksuaalisuuteen sekä sen toteutumiseen. Sen avulla ihminen voi unelmoida ja samalla toteuttaa salaisimmatkin haaveensa. Itsetyydytyksessä voi käyttää käsien lisäksi erilaisia välineitä. Tärkeää on kumminkin muistaa, ettei emättimeen tai peräsuoleen laita mitään herkkiä

limakalvoja vahingoittavaa. Monet pitävät seksin muodoista **suuseksiä** yhtenä nautinnollisimpana. Kaikki eivät kumminkaan halua sitä tehdä ja se pitää jokaisen ymmärtää. Kun suuseksiä annetaan naiselle, sukuelimiä hyväillään suulla tai kielellä. Klitoris on yleensä herkin kohta suuseksille. Miehellä annettavassa suuseksissä peniksen vartta tai kiveksiä hyväillään suulla tai kielellä. Peniksen herkin alue on terska. Suuseksissä on tärkeää käyttää kondomia, jotta välttyisi seksitaudeilta. **Anaaliseksi** tarkoittaa käsillä ja/tai suulla anaalien hyväilyä, anaalivyödyntä tai anaalissa ja sen seudulla käytettäviä erilaisia välineitä. Anaaliseksi tulee myös suojautua kondomin avulla seksitaudeilta. Anaaliseksi liukuvoide on tärkeässä osassa. Peräaukon sulkijalihas saattaa vahingoittua ja seksi voi olla hyvin kivuliasta ilman liukuvoidetta.

Porno

Pornon tarkoitus on saada katsoja kiihottumaan. Pornossa ei ole todellisia seksitilanteita, vaikka ne saattavat sisältää niistä elementtejä. Ihminen voi kumppanin kanssa tai yksin hakea lisänautintoa seksiin pornosta. Porno ei opeta, miten todellisissa seksitilanteissa tulisi toimia, vaan siinä esitetään monenlaisia seksuaalisia fantasioita. Pornoelokuviissa käytetään erikoisefektejä, leikkauksia sekä kuvakulmia, joilla voidaan saada esimerkiksi erektio näyttämään pitkäkestoisemmalta kuin se oikeasti olisi. Pornoelokuvat ovat tehty aikuisviihteeksi, ja siksi niissä esitetyt asiat ovat tarkoituksellisesti esitetty vähän epätodellisina.

Seksuaali-identiteetti

Identiteetti vastaa kysymyksiin ”mikä ja kuka olen”. Seksuaali-identiteetillä taas tarkennetaan tätä identiteettimääritelmää, sillä sen avulla täsmennetään nimenomaan seksuaalisten kokemusten ja tunteiden sekä seksuaalisen käyttäytymisen monenkirjavuutta. Seksuaali-identiteetit ovat henkilökohtaisia, mutta myös yhteiskunnallisia, historiallisia sekä sosiaalisia, sillä niiden avulla kerrotaan sijoittumisesta tiettyyn paikkaan ja aikaan. Esimerkiksi nykypäivän mahdollisuus ja mielekkyys nimetä itsensä homoksi tai heteroksi kertoo

sen, että seksuaali-identiteetikategoriat ovat muodostuneet merkityksellisiksi sekä tunnistettaviksi kulttuurissamme. Monet eri palaset rakentavat sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin. Oman identiteetin muodostavat muun muassa elämäkokemusten, seksuaalisten halujen, kehon, mielen, mieltymysten, ympäristön vaikutusten sekä omien päätöksiensä summat. Painotukset näiden välillä ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat oman itsensä lisäksi ulkopäin tuleva suvaitsevaisuus tai paine.

Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa ihmisen kykyä ihastua eroottisesti tai/ja emotionaalisesti toiseen henkilöön, määritettynä tunteiden kohteena olevan sekä tunteiden omaavan henkilöiden sukupuolen mukaan. Seksuaalista suuntautumista on monenlaista. **Hetero** tuntee emotionaalista tai/ja seksuaalista vetoa eri sukupuolta olevaa henkilöä kohtaan. **Homo/lesbo** tuntee samaa sukupuolta olevaa henkilöä kohtaan emotionaalista tai/ja seksuaalista vetoa. **Biseksuaali** tuntee emotionaalista tai/ja seksuaalista vetoa sekä eri että samaa sukupuolta olevaa henkilöä kohtaan. **Queer** tarkoittaa sitä, että henkilö ei halua määritellä ollenkaan seksuaalista suuntautumistaan. **Aseksuaali** ei koe ollenkaan tai kokee todella vähän seksuaalista vetoa toiseen henkilöön.

Sukupuoli-identiteetti

Ihminen voi yksilötasolla itse määritellä oman sukupuolensa. Ihminen voi olla **nainen, mies, molempia, sukupuoleton** tai **jotain muuta**. Väestötasolla sukupuolienemmistö koostuu cis-sukupuolisista ihmisistä. **Cissukupuolinen** ihminen tarkoittaa sitä, että ihmisen sukupuoli on sama kuin heidän juridinen syntymässä määritetty sukupuoli. **Transihmistä** käytetään yleisterminä henkilöistä, joiden syntymässä määritetty sukupuoli eroaa omasta sukupuolesta tai sukupuolen ilmaisusta. Transihmisyyteen kuuluu esimerkiksi sukupuolettomuus, muunsukupuolisuus, transsukupuolisuus sekä transvestisuus. **Intersukupuolisuus** tarkoittaa sitä, etteivät ihmisen kehon sukupuolipiirteet ole määriteltävissä nais- tai miestyypillisiksi.

Seksuaaliväkivalta

- **seksuaalinen häirintä**

Seksuaalista häirintää voivat olla esimerkiksi kaksimieliset vitsit, seksuaalisesti värityneet viestit/puheet, vihjailevat kommentit, ehdotukset seksistä, loukkaukset kuten huorittelu/homottelu tai koskettelu. Seksuaalista häirintää voi joutua kohtaamaan missä vain kuten koulussa, kotona, työpaikalla tai harastuksissa. Seksuaalisesta häirinnästä kertovat omat tunteet tilanteessa.

- **seksuaalinen hyväksikäyttö**

Seksuaalinen hyväksikäyttö tarkoittaa sitä, kun 16–18-vuotiasta taivutellaan sukupuoliyhteyteen tai johonkin muuhun seksuaaliseen tekoon, joka loukkaa nuoren seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Seksuaalista hyväksikäyttöä tapahtuu myös silloin, kun laitoksessa olevaa ihmistä taivutellaan seksuaaliseen tekoon, eikä hän pysty ilmaisemaan tahtoaan tai puolustamaan itseään esimerkiksi vammaisuuden tai sairauden vuoksi. Vaikka uhri haluaisikin tekijän kanssa suhdetta, kyseessä voi silti olla hyväksikäyttö. Tässä tilanteessa tekijä väärinkäyttää uhrin riippuvaisuutta hänestä esimerkiksi oppilassuhteessa.

- **lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö**

Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö tarkoittaa tilannetta, jossa kuka tahansa tekee alle 16-vuotiaalle seksuaalisia tekoja. Seksuaalinen teko voi olla esimerkiksi lapsen koskettelu tai houkuttelu katsomaan seksivideoita. Vaikka lapsi olisikin osoittanut halukkuutensa seksuaalisiin tekoihin, kyseessä on silti hyväksikäyttö. Kuitenkaan saman ikäisten nuorten seurustelu ei ole hyväksikäyttöä, vaikka toinen ei olisi vielä täyttänyt 16 vuotta. Jos aikuinen on alle 16-vuotiaan kanssa yhdynnässä, kyseessä on törkeä lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö.

- **raiskaus**

Raiskaus on toisen uhkaamista väkivallalla tai painostamista sukupuoliyhteyteen tai toiseen yhtymistä uhrin ollessa tiedottomassa tilassa. Sukupuoliyhteys tarkoittaa toisen sukupuolielimeen tai peräaukkoon tunkeutumista sukupuolielimellä tai muulla tavoin.

Harjoitteita

Palveluiden kartoitus

Opitaan tiedonhakua sekä kartoitetaan palvelut, joista saa tarpeen tullen keskusteluapua omalla paikkakunnalla. Jaetaan luokka kolmeen ryhmään, joista jokaiselle annetaan isot paperit. Jokainen ryhmä pohtii ja etsii vastauksia kysymyksiin ja kirjoittaa ne paperille. Lopuksi tuotokset käydään yhdessä läpi.

- Ryhmä 1: Murrosikä
 - Mistä voi saada keskusteluapua liittyen seksiin, seksin harrastamiseen, seksuaalisuuteen ja murrosikään?
 - Mistä voi saada tietoa ehkäisystä ja kenen kanssa siitä voi keskustella?
 - Mistä voi hankkia kondomeja?
 - Minkä ikäinen täytyy olla hankkiakseen ehkäisyvälineitä?
 - Kenen vastuulla on huolehtia ehkäisystä?
 - Kuka valitsee parisuhteessa käytettävän ehkäisymenetelmän?
 - Mitä pitää tehdä ehkäisyn pettäessä ja mistä voi hankkia jälkiehkäisyn?
 - Mistä voi hakea apua raskauden keskeytykseen ja kuka on oikeutettu aborttiin?
 - Meneekö vanhemmille tieto ehkäisyasioista tai abortista?
- Ryhmä 2: Seksitaudit
 - Missä on mahdollista käydä seksitautitesteissä?
 - Milloin kannattaa käydä seksitautitesteissä?
 - Miten testeihin pääsee ja ovatko ne maksulliset?
 - Millaista seksitautien hoito on ja onko se maksullista?
 - Keille kaikille tieto seksitautitesteissä käymisestä tulee?
 - Mitä pitää tehdä, jos testitulokset on positiivinen?
- Ryhmä 3: Auttavat tahot
 - Etsi viisi nettisivua ja palvelunumeroa, joihin voi ottaa yhteyttä, jos haluaa keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.
 - Millä nettisivuilla voi keskustella anonyymisti asiantuntijan kanssa mm. chatin tai nettiyhteydenoton kautta?
 - Miltä sivustoilta voi saada tietoa seksuaalisesta häirinnästä ja väkivallasta? Mihin voi olla yhteydessä, jos on kokenut niitä?
 - Minne voi ilmaista huolensa, jos epäilee lähipiirissä ilmenevän seksuaalista kaltoinkohtelua?
 - Miten täytyy toimia, jos kokee olevansa masentunut tai ahdistunut?

Väkivalta

Pohditaan pareittain tai ryhmissä. Mitä henkinen väkivalta on? Miten henkinen väkivalta voi ilmetä esimerkiksi kaverisuhteissa, koulussa tai parisuhteissa? Mitä seksuaalinen väkivalta on? Missä kaikkialla seksuaalista väkivaltaa voi tapahtua? Miksi seksuaalista väkivaltaa kohdanneet uhrin syyttävät usein itseään? Miksi väkivaltaisesta suhteesta lähteminen voi olla usein hankalaa? Mitä olisi hyvä tehdä, jos kohtaa seksuaalista väkivaltaa? Keskustelkaa myös Visan tarinasta apukysymyksiensä avulla:

"Visa on lähtenyt ystävänsä kotibileisiin. Hän on humaltunut ja väsynyt. Bileissä on myös Visan kaveri Petteri, joka pyytää humalassa olevan Visan toiseen huoneeseen. Huoneessa Petteri lähentelee ja koskettelee Visaa ilman hänen suostumustaan."

Mitä tunteita tilanne Visassa herättää ja mitä seurauksia tilanteesta voi koitua? Millä tavalla tilanne muuttuisi, jos Petteri olisi Visan poikaystävä/setä/ennestään tuntematon/vastakkaista sukupuolta oleva henkilö? Muuttuisiko tilanne, jos Visa olisi nainen? Entä, jos he molemmat olisivat naisia? Muuttuvatko uhrin ajatukset/tuntemukset riippuen siitä, kumpaa sukupuolta ahdistelija on? Mitä rikosnimikkeitä tapauksiin voi liittää? Miten ystävä voi auttaa/tukea uhria ja mistä voi neuvoa hakemaan apua?

Homo vai huora

Jaetaan luokka ryhmiin ja pohditaan seuraavia kysymyksiä. Mitä homottelu on ja miten sitä esiintyy? Mitä huorittelu on ja miten sitä esiintyy? Tämän jälkeen käydään läpi, että molemmat näistä ovat henkistä väkivaltaa ja sukupuolista häirintää. Miksi joitakin ihmisiä homotellaan/huoritellaan? Onko kenelläkään oikeutta homotella/huoritella toista? Mitä homotteluun/huoritteluun voi sanoa vastaan? Mitä tunteita homottelu/huorittelu herättää? Mitä homo oikeasti tarkoittaa? Entä huora? Käydään jokaisen ryhmän pohdinnat läpi yhdessä luokan kanssa.

Viivakävely

Tarvitaan iso tila. Ryhmä asetetaan samalle viivalle ja jokainen laittaa silmät kiinni. Opettaja lukee väittämiä, joiden mukaan oppilaat ottavat askeleita eteenpäin. Harjoituksen tarkoituksena on saada oppilaat pysymään samalla viivalla, mutta kuitenkin saada heidät näkemään, miten eri tavoilla ihmisiä kohdellaan. Tehtävän vaativuus määräytyy käytettävien väittämien mukaan. Tehtävän vetäjä voi itse päättää, kuinka monta askelta kunkin väittämän kohdalla otetaan. Esimerkiksi "olen joskus kuullut homottelua" 1 askel, "olen joskus homotellut toista" 2 askelta ja "minua on joskus homoteltu" 3 askelta. Lopuksi avataan silmät ja katsotaan, missä muut oppilaat seisovat ja keskustellaan, miltä tehtävän tekeminen tuntui.

Ideoita väittämiin: homottelu/huorittelu, seksuaalissävytteiset huutelut ja viestit, olen nähnyt seksuaalista mainontaa, syrjintä sukupuolen/seksuaalisuuden/etnisyyden/uskonnon takia, seksuaalisen häirinnän kokeminen (esimerkiksi lähentely/halailu/koskettelu), tiedän, millainen on hyvä parisuhde/ystävyysuhde.

Pelit

Aihealueita peleille: seksuaalisuus, yhdyntä, itsetyydytys, seksi, moninaisuus, parisuhde, identiteetti, penis, vagina, sukupuoli, rakkaus, tunteet, masennus, seksuaalinen häirintä, homo, hetero, muunsukupuolinen, abortti, raiskaus, ehkäisy, biseksuaali, suuseksi, himo, seksuaalioikeudet, murrosikä, apua tarjoavat paikat/henkilöt, intiimi, suojaikäraja, seksilelut, rajat, porno, kiihottuminen, orgasmi, sosiaalinen media, tasa-arvo, seksuaalivähemmistöt, seksuaalivalistus

- Kahoot! Nettialusta, jossa voi tehdä tietovisoja eri aihealueista. Opettaja voi luoda tietovisan osoitteessa www.kahoot.com, joka antaa pelisalasanan (game pin), jota käyttämällä oppilaat pääsevät osoitteessa www.kahoot.it osallistumaan peliin.
- Alias: sanaselityspeli seksuaalisuuteen/seksiin liittyvistä sanoista.
- Answergarden on nettialusta, jossa jokainen voi anonyymisti jakaa yhteiselle alustalle ajatuksiaan. Alusta toimii niin, että opettaja luo aloituskysymyksen osoitteessa www.answergarden.ch ja antaa oppilaille linkin, jolloin he voivat käydä omilla puhelimillaan/laitteillaan kirjoittamassa kysymykseen vastauksia. Tämä toimii hyvin aloitusharjoituksena.
- Väittely. Kaksi oppilasta/paria/ryhmää ottavat tietystä aiheesta vastakkaiset mielipiteet ja keskustelevat niistä. Tärkeää on tuoda ilmi, ettei tarvitse oikeasti olla sitä mieltä, mitä puolta väittelyssä edustaa. Vaatii heittäytymistaitoja.

Pohdintatehtäviä

Seuraavat pohdintatehtävät voi tehdä joko yksin, pareittain tai ryhmissä. Lopuksi käydään pohdinnat yhdessä läpi ja keskustellaan niistä.

Seksi

Mitkä asiat/tekijät/ajatukset liittyvät turvalliseen ja hyvään seksiin? Mistä tietää, että toinen haluaa seksiä? Entä jos ei halua tai halut loppuvat yhtäkkiä? Mistä voi huomata ja mitä voi tehdä, jos seksi sattuu? Mitä muita asioita seksiin liittyy kuin yhdyntä? Mitä eri seksin muotoja on? Millaisia eroja seksihaluissa on eri sukupuolten välillä, onko seksi tärkeämpää joillekin toisille? Millaisia sukupuolirooleja seksiin ja sen harrastamiseen usein liitetään? Onko seksissä passiivinen ja aktiivinen tekijä? Mikä merkitys on seksikumppaneiden määrällä ja onko tässä eri sukupuolilla eroa (sankari vai huora vai sittenkin jakorasia)? Onko normaalia olla haluamatta seksiä?

Itsetyydytys

Pohditaan aihetta itsetyydytys. Mitä eri synonyymejä itsetyydytykselle on? Mitä itsetyydytys on? Missä sitä voi tehdä? Kenen kanssa? Miten usein itsetyydytystä voi harrastaa? Miten sitä voi tehdä turvallisesti? Mitä välineitä itsetyydytykseen voi käyttää? Kenelle itsetyydytyksestä täytyy kertoa?

Osallistava tehtävä: Etsitään ryhmissä tietoa seksileluista, valitaan yksi ja tehdään siitä lyhyt esitelmä (esim. A4) muulle luokalle. Lopuksi keskustellaan, mikä on turvallinen tapa käyttää seksileluja ja tuottaa nautintoa itselle tai kumppanille.

Porno

Pohditaan aihetta porno. Mitä porno on? Mitä positiivisia/negatiivisia vaikutuksia pornolla voi olla? Mitä eroa pornolla ja todellisilla seksitilanteilla on? Millainen on miehen rooli pornossa? Entä naisen rooli? Millaisen kuvan porno antaa kondomin käytöstä?

Päihteet

Mitä positiivisia/negatiivisia vaikutuksia päihteillä voi olla seksiin liittyen? Miten päihteet vaikuttavat nautinnon kokemukseen? Miten päihteet voivat vaikuttaa ehkäisyn käyttöön? Mikä vaikutus päihteillä voi olla suostumukseen? Millaisia vaikutuksia päihteiden alaisena olemisella voi olla seksuaalisen väkivallan tilanteessa? Miten uhrin tai tekijän humalatilat vaikuttaa teon vakavuuteen?

Suhteet

Kirjoitetaan paperille viisi asiaa, jotka kuuluvat hyvään suhteeseen sekä viisi asiaa, jotka eivät kuulu. Mitkä ovat hyvän parisuhteen piirteitä? Mistä voi saada tietoa parisuhdeasioihin liittyen? Mitä eri väkivallan muotoja parisuhteessa voi esiintyä (fyysinen, psyykkinen, seksuaalinen, taloudellinen)? Millainen on turvallinen parisuhde?

Sosiaalinen media

Tehtävän voi suorittaa niin että opettaja on etsinyt valmiiksi musiikkivideon/mainoksen tai oppilaat voivat itse etsiä. Tarkoitus tutustua median välittämään kuvaan seksistä, seksualisointiin ja sukupuolirooleihin. Esimerkkikysymyksiä: Miten media viestittää seksuaalisuutta? Miten miehet vs. naiset on esitetty mainoksissa/musiikkivideoilla? Miten tämäntyyppinen mainostus voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon? Millaista viestiä seksualisoiva mainonta välittää nuorelle?

Nettisivuja nuorille

Suomen Mielenterveys MIELI ry

- www.mieli.fi
- Kriisipuhelin palvelee 24/7, puh. 09 2525 0111.

Pohjois-Karjalan mielenterveysseura kriisityön tukena

- www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala
- Siltakatu 14 A 11 (4 krs), 80100 Joensuu.
- Lyhytkestoinen kriisiapu on asiakkaille maksutonta. Palveluja voi saada halutesaan nimiöttömänä.
- Ajanvaraus: ma-pe klo 9–15, puh. 013 316 244.

Rikosuhripäivystys RIKU

- www.riku.fi
- p. 116 006 palvelee ma-pe klo 9–20. Puhelu on maksuton.
- Chat palvelee arkisin klo 9–15 sekä lisäksi maanantaisin 17–19.

Nuorten Exit

- www.nuortenexit.fi
- Tukea ja apua kun on kohdannut seksuaalista kaltoinkohtelua.
- Chat on avoinna tiistaisin klo 16–19.

Sexpo

- www.sexpo.fi/neuvonta
- Maksuton neuvonta seksiin, seksuaalisuuteen, ihmissuhteisiin ja sukupuolisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Neuvontaa on mahdollista saada puhelimitse, netissä, kasvokkain tai videopuhelun välityksellä. Palvelut ovat luottamuksellisia ja yhteydenoton voi tehdä nimettömästi.
- Neuvontapuhelin +358 50 472 4257.

Joensuun Setlementti Ry

- www.setlementtijoensuu.fi/lapset-nuoret
- Niskakatu 4, 80100 Joensuu
- Tyttöjen tupa, aukioloja järjestetään tytöiksi itsensä identifioiville 9–16-vuotiaille ti klo 15–19 ja 13–22-vuotiaille to klo 15–19.
- Poikien tupa, avoinna ma klo 15–19, 12–20-vuotiaille pojiksi itsensä identifioiville nuorille.

Poikien Puhelin

- www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/palvelut/puhelinneuvonta/poikien_puhelin/
- p. 0800 94884 arkisin klo 13–18.
- Chat palvelee ma-to klo 13–18 ja pe klo 13–15.
- Keskusteluapua nuorelle kaikissa elämän haasteissa.

Väestöliitto Nuoret

- www.vaestoliitto.fi/nuoret
- Chat auki ma klo 14–16, ke klo 15–17, to klo 13–15 ja pe klo 12–14.
- Palveluita ja tietoa seksuaaliseen hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja murrosikään liittyvistä aiheista.

MLL Nuorten Netti

- www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea
- p. 116 111 ma–pe klo 14–20 ja la–su klo 17–20 (puhelu on maksuton).
- Chat päivystää su–ke klo 17–20.
- Kirjepalveluun voi kirjoittaa koska vain.
- Keskustelu apua mihin vain mieltä askarruttavaan asiaan.

Hiv Point

- www.hivpoint.fi
- Auki ma–to klo 10–15.30 p. 0207 465 705.
- Hivpoint-chat auki ma klo 10–15.30.
- Keskusteluapua turvaseksistä ja seksitaudeista.

Seta Nuoret Sinuiksi-palvelu

- www.sinuiksi.fi
- Auki ma klo 19–21 ja to klo 13–15 p. 044 300 2355.
- Chat-vertaisryhmät ja Anonyymi kysymyspalsta.
- Voi keskustella seksistä, seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuoli-identiteetistä.

Tukinetti

- www.tukinet.net
- Chat avoinna ma–pe klo 9–24 ja la–su klo 15–24.
- Keskusteluapua erilaisista aiheista esimerkiksi seksuaalisuus ja sukupuoli, mielen-terveys, erilaisuus ja ihmissuhteet.

Nuorten Mielenterveystalo

- www.mielenterveystalo.fi/nuoret
- Neuvoa ja apua.
- Chat-palvelu.

Miesten Kesken

- www.miestenkesken.fi
- Neuvontapuhelin 0207 465 705 auki ma–to 10–15.30.
- Chat auki ke klo 13.00–15.00.

Lähteet

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. <https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf>. 12.9.2020.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Cacciatore, R. 2006. Seksuaalisuus eri ikäisillä. Teoksessa Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. (toim.) Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 203–237.
- Federal Centre for Health Education. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf. 2.11.2020.
- Honkanen, N. 2017. Onnelliseksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Siltala.
- Ihmisoikeusliitto. 2020. Seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet. Ihmisoikeudet.net. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>. 12.9.2020.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Nuori ja media. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. https://cdn.mll.fi/prod/2019/01/03135058/MLL-Nuori-ja-media_www.pdf. 18.10.2020.
- Mediakasvatusseura. 2019. Medianuoruus -opas aikuisille. Helsinki: Aksidenssi.
- Mäki, S. 2016. Seksuaalikasvatusta nuorille -opettajan opas. <https://www.subjectaid.fi/storage/ma/166cd907941c47b2b865e2defec5ea/a8e9e7d592b640d1bbafefbdaf243ca7/pdf/D66960A77407DC3059167A281768517370216851/RFSU%20Opettajan%20opas%202016.pdf>. 12.9.2020.
- Oinonen, M. & Susineva, A. 2019. Seksuaalikasvattajan käsikirja. https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2019/09/Seksuaalikasvattajan-k%C3%A4sikirja_netiversio.pdf. 12.9.2020.
- Pelastakaa Lapset. 2020. Grooming. <https://www.pelastakaaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/lasten-suojelu-ja-nettivihje/grooming/>. 16.10.2020.
- Salonen, M. 2008. Mitä seksuaali-identiteettejä käsittelevissä keskusteluissa tapahtuu? Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Vantaa: WSOY, 266–279.
- Sandberg, T. 2010. Mistä halu syntyy? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto. 12.9.2020.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Sukupuolen moninaisuus. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus>. 12.9.2020.
- Väestöliitto. 2020. Internet ja sosiaalinen media. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/turvallisuus/media/>. 16.10.2020.