

Poikien oma opas

Opas on opinnäytetyömme kehittämistehtävän osa.

Seksuaaliterveyden ensiapupakkaus:
Kunnioitus, Kumppani, Kumi

Tietoa murrosiästä, seurustelusta, seksistä,
ehkäisystä ja sukupuolitaudeista.

© Terveystenhoitajaopiskelijat
Eevaleena Huhtamäki, Hanna Mikkilä &
Riikka Paalanen



MURROSikä

Murrosikä eli puberteetti on biologista ja fysiologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat myös murrosikässä. Murrosikä alkaa noin 12 -vuotiaana ja kestää keskimäärin 3,5–4 vuotta. Yksilölliset erot ovat suuria.

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuden psyykkiseen kehitykseen kuuluu biologisen kypsymisen liikkeelle saama seksuaalinen kehitys, vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen sekä oman persoonan kehitys.

MURROSIÄN MUUTOKSET

Pojilla murrosikä alkaa kivesten kasvulla noin 12 -vuotiaana. Kivekset tuottavat testosteroni nimistä hormonia, joka aikaansaa murrosiän ulkoiset muutokset. Näitä muutoksia ovat muun muassa peniksen ja karvoituksen kasvu. Testosteroni vaikuttaa myös tunne-elämään lisäämällä sukupuolista halua.

Noin 14 -vuotiaana pojille kehittyy kainalokarvoitus ja tuolloin myös pituuskasvu on nopeinta. Murrosiän aikana ääni muuttuu, miehinen ääni kehittyy 1–2 vuodessa. Murrosiän loppupuolella häpykarvoitus leviää napaan, mahdollisesti myös sen yli vatsalle ja rintaan. Myös parta ja viikset alkavat kasvaa.

Peniksessä suurimmat muutokset tapahtuvat 12-16 -vuotiaana, mutta kehitys jatkuu 20 -vuotiaaksi. Normaalialia penistä ei voi määritellä. Penis voi olla suora, sivulle, taakse tai eteenpäin kallistunut. Peniksen koolla tai muodolla ei ole merkitystä sukupuolisessa kanssakäymisessä.

Yhtäkkiset siemensyöksyt alkavat keskimäärin 14 vuoden iässä. Siemensyöksyjen alkaminen on merkki sukukypsyyden saavuttamisesta fyysisesti. Siemensyöksyjä voi esiintyä unen aikana ja itsetyydytyksen yhteydessä.

Hygieniasta huolehtimisen tarve lisääntyy murrosiässä. Hien hajuu muuttuu kitkerämmäksi ja vaatii päivittäistä suihkussa käyntiä ja deodorantin käyttöä. Penis tulee myös pestä päivittäin huolellisesti, kuitenkin on hyvä välttää voimakkaiden saippuoiden käyttöä niiden kuivattavan vaikutuksen vuoksi.



SEURUSTELU + SEKSI

Jokainen alkaa kiinnostua seurustelusta kukin omaan aikaansa. Seurustelu on halua tutustua toiseen kunnolla, jakaa ajatuksia kumppanin kanssa ja viettää aikaa yhdessä. Seurustelukumppania tulisi kohdella kuin parasta ystävää. Seurusteluun kuuluu ilot ja surut ja joskus myös pettymykset.

Seurusteluun liitetään usein seksi. Seurustelu on kuitenkin lupaus yhdessä olosta, ei muusta.

Seksillä tarkoitetaan ihmisen ajatuksin, sanoin tai teoin toteuttamaa omaa seksuaalisuutta. Seksiä voi toteuttaa fantasioin, itseään tyydyttämällä, hyväilyin ja yhdynnässä.

Seksin toteuttamiseen ei ole oikeaa aikataulua vaan kaikki etenevät yksilöllisesti omien halujen mukaan. Seksiin ei saa painostaa toista ja painostetuksi tuleminen on väärin.

Hyvän seksin edellytykset kumppanin kanssa ovat:
luottamus, oikea aika ja paikka,
nautinto, molempien tahto,
tuntee kumppanin, tunteet mukana,
ehkäisy, on valmis seksiin,
selvin päin ja turvallinen olo.

EHKÄISY

Ehkäisy on sukupuolitautilien ja raskauden ehkäisyä. Nuorelle sopivin ehkäisväline on kondomi. Se on ainoa ehkäisväline jolla voi suojautua sukupuolitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta.

Miesten kondomi on kumisuojaus, joka rullataan jäykistyneen siittimen päälle. Yhdynnän loputtua siemenneste jää kondomiin. Kondomi on kertakäyttöinen ja siinä on viimeinen käyttöpäivä. Pakkauksesta on hyvät käyttö- ja säilytysohjeet, joita tulee noudattaa.

SUKUPUOLITAUDIT

Sukupuolitaudit tarttuvat sukupuoliteitse tai muussa limakalvokontaktissa, muun muassa suunlimakalvoilta. Sukupuolitautilien tavallisimpia oireita ovat kutina, virtsakirvely, ihottuma, rakkulat, haavaumat, syylämäiset muutokset ja alavatsakipu.

Jos huomaat itselläsi joitain kyseisistä oireista hakeudu hoitoon välittömästi. Terveystieteiltä voit kysyä neuvoa.

Klamydia on nuorilla yleisimpiä sukupuolitauteja. Itämisaika on 1-3 viikkoa. Kaikille tartunnan saaneille ei tule oireita. Oireetonkin klamydiatulehdus voi tartuttaa kumppanin.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle murrosiässä oleva nuorimies. Oppaaseen on tiivistetty tärkeimpiä murrosikään liittyviä asioita.

Toivomme oppaan vastaavaan mahdollisesti sinua askarruttaviin kysymyksiin.

Jos sinulla on vielä jotain kysyttävää aiheeseen liittyen, ota asia rohkeasti puheeksi vanhempien kanssa. Voit kysyä neuvoa myös terveydenhoitajalta.

