

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Katri Ketolainen, Henna Pesari, Johanna Sivonen

” Sie et tiiä miltä miusta tuntuu! ”
- Opas nuorten seksuaalisesta kehityksestä

Opinnäytetyö 2015

Sisältö

Tiivistelmä	3
Abstract.....	4
1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	6
3 Opinnäytetyön toteutus	6
3.1 Kohderyhmä	7
3.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	7
3.3 Hyvän oppaan ominaisuudet	8
4 Seksuaalioikeudet.....	9
5 Nuorten seksuaalioikeudet.....	10
6 Kehittyvä nuori	12
6.1 Psyykkinen kehittyminen	13
6.2 Seksuaalisen identiteetin kehittyminen.....	14
6.3 Poikanäkökulma	15
6.4 Tyttönäkökulma	16
7 Seksuaalisuuden portaat.....	17
7.1 Portaat askel askeleelta.....	18
7.2 Portaiden jälkeen.....	20
8 Nuorten seksuaalisuus.....	20
8.1 Seksi ja seurustelu.....	22
8.2 Nuorten seksuaalisuus ja mielenterveys.....	23
9 Seksuaalisuuden psyykkinen ulottuvuus.....	23
10 Seksuaalikasvatus	24
10.1 Vanhemmuus ja seksuaalikasvatus.....	25
10.2 Terveystoimittaja seksuaalikasvattajana	25
11 ” Sie et tiiä miltä miusta tuntuu!” – opas	26
12 Eettiset näkökohdat	27
13 Pohdinta.....	28
Lähteet.....	31
Liitteet	
Liite 1	

Tiivistelmä

Katri Ketolainen, Henna Pesari ja Johanna Sivonen

”Sie et tiiä miltä miusta tuntuu!”- opas nuorten seksuaalisesta kehityksestä, 33 sivua ja 1 liite

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö 2015

Ohjaaja: yliopettaja, TtT, FT Päivi Löfman, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille ja heidän vanhemmilleen tutkituun tietoon perustuva opas, joka käsittelee nuoren psyykkistä kasvua ja kehitystä seksuaalisuuteen. Tavoitteena oli oppaan avulla lisätä nuorten tietoutta itseensä ja muihin kohdistuvista ajatuksista, tunteista, asenteista ja kokemuksista. Opinnäytetyöraportissa käsitellään nuorten seksuaalioikeuksia, heidän psyykkistä kehittymistä seksuaalisuuteen sekä seksuaalikasvatusta.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin tekemään nuorille suunnattu, helposti ymmärrettävä ja helposti luettava opas. Opas sisältää johdannon, nuorten seksuaalioikeudet sekä seksuaalisuuden portaat. Seksuaalisuuden portaat on esitetty Etelä-Karjalassa puhuttavalla murteella. Opas pohjautuu sen takakannessa oleviin linkkeihin, jotka toimiva lukijalle lisätiedon lähteinä.

Oppaassa ja opinnäytetyössä lähteinä on käytetty lähteitä, jossa käsitellään nuorten seksuaalista kehittymistä. Aineistoa etsittiin kirjallisuudesta ja Internetistä, ja käyttöön valittiin tuoretta ja tieteellistä aineistoa luotettavista lähteistä.

Opinnäytetyönä tuotettua opasta voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa nuorten seksuaalikasvatuksen lisänä ja tukena sekä jakaa nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Asiasanat: nuoruus, seksuaalisuus, psyykkinen kasvu, seksuaalioikeudet, seksuaalikasvatus

Abstract

Katri Ketolainen, Henna Pesari and Johanna Sivonen

“You have no idea how I am feeling!” Guide to young people’s sexual development, 33 pages and 1 appendix

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Public Health Nursing

Bachelor’s Thesis 2015

Instructor: Principal Lecturer Dr. Päivi Löfman, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this study was to create a guide to young people and their parents that was based on research. The guide deals with young people’s psychological growth and development into sexuality. The aim of the study was to increase young people’s knowledge of thoughts, feelings, attitudes and experiences they have towards themselves and each other with the help of the guide. This functional thesis consists of two parts; thesis report and a guide.

This thesis focused on creating a guide for young people that would be easily understood and easy to read. The guide has three parts: introduction, young people’s sexual rights and steps of sexuality. The steps of sexuality was written in South Carelian dialect. The guide was based on links that can be found from its back cover. The links also provide additional information to the reader.

The reference of the thesis and the guide was a material that deals with young people’s sexual development. The material was searched from literature and the Internet. Only new and scientific material from reliable sources was chosen as a reference. The guide can be utilized in school health care as an addition to young people’s sexual education. The guide can also be distributed to young people and their parents.

Keywords: youth, sexuality, psychological growth, sexual rights, sexual education

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on nuorten seksuaalisuuden psyykkinen kasvu ja kehitys. Ihmisen seksuaalisuus koostuu biologisesta, sosiokulttuurisesta sekä psyykkisestä ulottuvuudesta. Työssämme käsittelemme psyykkistä ulottuvuutta, joka käsittää tunteet, kokemukset, käsityksen omasta itsestä seksuaalisena olentona, henkilökohtaiset tavoitteet, ilmaisukyvyn, opitut asenteet, opitun käyttäytymisen sekä kehonkuvan. (Neuvola.info 2014.)

Aiheemme on ajankohtainen ja tärkeä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tutkittuun tietoon perustuva opas, joka käsittelee nuorten psyykkistä kehittymistä seksuaalisuuteen. Oppaan avulla voidaan lisätä nuorten tietoutta itseensä ja muihin kohdistuvista ajatuksista, tunteista, asenteista ja kokemuksista.

Opas on suunnattu ensisijaisesti nuorille tukemaan heidän seksuaalikehitystään. Lisäksi nuorten vanhemmat voivat hyödyntää opasta. Vanhemmilla on sekä oikeus että velvollisuus kasvattaa nuoriaan kaikilla elämän osa-alueilla, eikä seksuaalikasvatus poikkea lapsen ja nuoren muusta kasvatuksesta. Seksuaalisuus on osa jokaisen ihmisen identiteettiä, ja seksuaalikasvatuksen ilmapiiriä luodaan jo ennen lasten suunnittelua (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2012). Nykynuoret aloittavat seksuaalielämän lain mukaan liian nuorina, sillä suojaikäraja Suomessa on 16 vuotta (Terve.fi 2010). Opasta voidaan käyttää myös kouluterveydenhuollossa seksuaalikasvatuksen tukena.

Omassa nuoruudessaan murrosikäisen vanhemmilla itselläkään ei välttämättä ole ollut mahdollisuutta avoimeen keskusteluun seksistä tai seksuaalisuudesta ja nuoren seksuaalinen kehitys ja kasvu voivat tuntua heistä hämmentävältä sekä herättää pelkoa ja huolta. Vastuu seksuaalikasvatuksesta on ensisijaisesti vanhemmilla ja kaikilla heillä ei välttämättä ole rohkeutta ottaa seksuaalisuutta puheeksi. Vanhempien on kuitenkin varmistettava, että nuorella on riittävästi tietoa siitä mitä seksuaalisuus on. Lisäksi heidän on huolehdittava, että nuorella on riittävästi tietoa omasta kehityksestään. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 51–52.)

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tutkittuun tietoon perustuva opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Opas käsittelee nuorten psyykkistä kasvua ja kehitystä seksuaalisuuteen. Oppaan avulla nuoret saavat lisää tietoa itseensä ja muihin kohdistuvista ajatuksista, tunteista, asenteista ja kokemuksista. Tavoitteena on, että opasta voidaan hyödyntää esimerkiksi kouluterveydenhuollossa nuorten seksuaalikasvatuksen lisänä ja tukena, sekä jakaa sitä nuorille ja heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyön liitteenä olevaa opasta voidaan käyttää seksuaalikasvatuksen työvälineenä. Oppaan koko on A5, jotta se ei veisi paljon tilaa ja olisi helposti käsiteltävä. Opas on koottu opinnäytetyömme teoriaosuudessa esiintyvien aiempien tutkimuksien, kirjallisuuden ja Internet-sivujen pohjalta.

3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö on työstetty Saimaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessin mukaisesti. Prosessiin kuuluu kuusi työvaihetta, jotka ovat aiheen valinta, suunnittelu, toteuttaminen, raportointi, työn viimeistely ja kypsyysnäyte. Opinnäytetyö on toteutettu kolmen hengen ryhmänä, jossa kaikki ovat olleet tasavertaisia ja aktiivisia jäseniä.

Kiinnostus nuorten seksuaalikasvatusta kohtaan vaikutti opinnäytetyön aiheen valintaan. Opinnäytetyösuunnitelman työstäminen aloitettiin keväällä 2014. Tällöin kartoitettiin aiheesta olemassa olevaa aineistoa, hankkivat aikaisempia tutkimuksia sekä tutustuivat toiminnallisen opinnäytetyön menetelmiin. Suunnitelmaan kasattiin teoreettiset lähtökohdat, työn tarkoitus, tehtävä ja tavoite sekä aikataulu. Opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla harkittuja ja perusteltuja (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27).

Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen aloitettiin syksyllä 2014 opinnäytetyön suunnitelmavaiheen jälkeen. Lähdemateriaalia käytiin läpi koko prosessin ajan. Teoriaosuudessa pyrittiin johdonmukaisuuteen sekä selkeään ja täsmälliseen tekstiin käyttämällä hyvää kieltä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuote toteutettiin oppaana, joka koottiin opinnäytetyöraportin teoriaosuuden pohjalta. Oppaan sisältönä käytettiin vain opinnäytetyön teoriaosuudessa olevaa materiaalia. Sisältö määritettiin niin, että opas kohdentui kohderyhmälle iän mukaan, ja soveltuu sekä tytöille että pojille. Oppaan teossa keskityttiin luomaan kattava tietopaketti seksuaalisuuden psyykkisestä kasvusta ja kehityksestä. Siitä pyrittiin tekemään kiinnostava ja samalla helposti luettava opas, joka houkuttelisi nuoria perehtymään asiaan. Persoonallisuutta oppaaseen tuo kieliasu, jossa on käytetty Etelä-Karjalassa puhuttavaa murretta. Oppaan kooksi määriteltiin A5, jotta se olisi helposti käsiteltävä eikä kooltaan liian iso tai pieni. Näin myös kuvista ja tekstistä saa hyvin selvää. Opas on tehty myös pdf -muodossa, mikä mahdollistaa kopioiden tuottamisen ja helpottaa sähköistä oppaan jakamista.

3.1 Kohderyhmä

Kohderyhmämme ovat 12–16 -vuotiaat nuoret sekä heidän vanhempansa. Murrosikä kestää kahdesta viiteen vuotta ja se alkaa noin 12 vuoden iässä. Tämä ikäkausi on biologista ja fysiologista kehitystä, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat myös murrosiän aikana. Kohderyhmäksi valikoituivat 12–16-vuotiaat nuoret, koska Aalbergin ja Siimeksen (2007,15) mukaan alkava murrosikä aiheuttaa hormoni-toiminnan lisääntymisen ja fyysisen kasvun, ja nämä puolestaan muuttavat psyykkistä tasapainoa.

Vuosina 2000/2001–2013 tehtyjen kouluterveyskyselyjen ja Nuorten terveystapatutkimuksen tulokset osoittavat, että 8.-9.-luokkalaisten yhdyntä- ja muut seksikokemukset lisääntyivät. Myös niiden nuorten osuus, joilla oli useita seksikumppaneita ja jotka eivät olleet käyttäneet ehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässä lisääntyi. (Rinkinen 2012,28; THL 2015.) Opas osoitetaan sekä tytöille että pojille, ja sen avulla pyritään lisäämään nuorien tietoisuutta oman ja vastakaisen sukupuolen psyykkisestä kasvusta ja seksuaalisuuteen kehittymisestä.

3.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toi-

minnan järjestämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51.) Opinnäytetyömme fyysisenä tuotoksena teimme kirjallisen oppaan nuorille ja heidän vanhemmilleen seksuaalisuuden psyykkisestä ulottuvuudesta.

Opinnäytetyön tarkoitus on tukea opiskelijan ammatillista kasvua, luoda yhteyksiä työelämään sekä syventää opiskelijan ammatillista tietämystä joltakin opiskeltavan alan osa-alueelta. Se on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakoulussa. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää toiminnallisen osuuden eli tuotoksen sekä opinnäytetyöraportin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9,16–17.)

On tärkeää, että ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Yksi toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisen tapa on selvityksen tekeminen ja sen tekoa ei kokonaan sovi unohtaa. Raportoinnissa on käsiteltävä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51; Candy 2006, 2, 18.)

Oppaiden kohdalla lähdekritiikki on erityisessä asemassa. On pohdittava, mistä tiedot oppaaseen on hankittu (kirjallisuus, tutkimukset, Internet, lehdet, artikkelit, konsultaatiot, lait, asetukset, ohjeet) ja kuvattava, miten käytettyjen tietojen oikeellisuus ja luotettavuus on varmistettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Toteutustapa tarkoittaa sekä keinoja, joilla oppaan valmistus toteutetaan, että tapoja joilla materiaali, esimerkiksi oppaan sisällöksi hankitaan. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä myös tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan. (Candy 2006, 19; Vilkkä & Airaksinen 2003, 56–57.)

3.3 Hyvän oppaan ominaisuudet

Hyvän oppaan on puhuteltava kohderyhmäänsä. Johdannosta tulisi käydä ilmi kenelle opas on kirjoitettu. Lukijan on ymmärrettävä ensi vilkaisulta kenelle opas on tarkoitettu. Oppaan laatimisen kaksi perustetta ovat oppaan tekijän tarve oh-

jata kohderyhmää toimimaan oikein sekä kohderyhmän tarve saada olennaista tietoa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 35–36.)

Tekstin luettavuuden kannalta otsikot ja väliotsikot ovat tärkein osa sitä. Niiden tulee kertoa selkeästi tekstin aihe. Lisäksi niiden tulee houkutella lukijaa kiinnostumaan aiheesta. Väliotsikot joko lisäävät tai vähentävät lukijan kiinnostusta tekstiä kohtaan, sekä jakavat tekstin kappaleisiin ja helpottavat lukijaa jatkaamaan tekstin lukemista. (Torkkola ym. 2002, 39–40.)

Tärkeä osa opasta ovat kuvat. Oppaassamme päädyimme kuitenkin visuaalisesti pelkistettyyn työhön, sillä asiasisältö on kyseisessä oppaassa tärkein, ja kuvat olisivat antaneet liikaa tulkinnan varaa. Torkkolan, Heikkisen ja Tiaisen mukaan (2002,40) hyvällä visuaalisella ilmeellä voidaan lisätä lukijan mielenkiintoa asiaan sekä auttaa ymmärtämään tekstiä. Täydentävät ja selittävät kuvat lisäävät oppaan kiinnostavuutta, luettavuutta ja ymmärrettävyyttä. Kuvien käytössä on kuitenkin huomioitava tekijänoikeus.

4 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia ihmisiä samanvertaisesti. Niillä tarkoitetaan kaikkien yksilöiden ja parien oikeuksia päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Näitä asioita ovat esimerkiksi läheisten suhteiden solmiminen, avioituminen ja lasten saaminen ja ajoitus. IPPF (Kansainvälinen Perhesuunnittelujärjestöjen Liitto) on laatinut seksuaalioikeuksien julistuksen, jonka tavoitteena on edistää ja suojella näitä oikeuksia kaikissa poliittisissa, taloudellisissa ja kulttuurisissa yhteiskuntajärjestelmissä. Seksuaalioikeudet pohjautuvat YK:n ihmisoikeusjulistukseen, sillä niidenkin perustana ovat vapaus, tasa-arvo, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus. (Ihmisoikeudet.net 2014.)

Kansainvälisen perhesuunnittelujärjestöjen liiton laatiman julistuksen seksuaalioikeuksiin kuuluvat seuraavia teesejä, jotka löytyvät ihmisoikeudet.net - verkkosivustolta:

- *Oikeus tasa-arvoon ja elämään vapaana kaikista syrjimisestä muodoista*

- *Oikeus vapaaseen ja aktiiviseen yhteiskunnalliseen osallistumiseen*
- *Oikeus elämään, vapauteen, turvallisuuteen ja ruumiilliseen koskemattomuuteen*
- *Oikeus yksityisyyteen ja luottamuksellisiin terveyspalveluihin*
- *Itsemääräämisoikeus ja oikeus sen tunnustamiseen lain edessä*
- *Oikeus ajattelun- ja sananvapauteen*
- *Oikeus terveyteen sekä oikeus hyötyä lääketieteen kehittämisestä*
- *Oikeus tietoon ja koulutukseen*
- *Oikeus päättää naimisiinmenosta ja lasten hankinnasta*
- *Oikeus vaatia näiden oikeuksien toteutumista*

Edellä listattujen oikeuksien pohjana on seitsemän periaatetta. Ensimmäisessä periaatteessa määritetään seksuaalisuuden olevan olennainen osa jokaisen ihmisarvoa ja kehitysprosessia. Seksuaalisuuden tulee voida kehittyä suotuisassa ilmapiirissä. Alle 18-vuotiaiden oikeuksissa on huomioitava jokaisen lapsen kehittyvät kyvyt omien oikeuksiensa toteuttamiseen sekä ero aikuisten oikeuksiin. Kolmannessa periaatteessa todetaan, että kaikkien ihmisoikeuksien suojelemisen ja edistämisen taustalla on syrjimättömyys. Oikeuksien pohjana on myös teesi siitä, että seksuaalisuudesta saatava mielihyvä kuuluu kaikille lisääntymishaluista riippumatta. Viidennessä periaatteessa ihmisten vapauteen ja suojelemiseen sitoudutaan takaamalla kaikille seksuaalioikeudet. IPPF:n määrittämien oikeuksien taustalla on myös periaate, jonka mukaan oikeuksia voidaan rajoittaa laeilla silloin, kun lait pyrkivät turvaamaan kansalaisten vapauksien ja oikeuksien kunnioituksen ja tunnustuksen sekä demokraattisen yhteiskunnan yleisen hyvinvoinnin. Viimeisessä periaatteessa mainitaan oikeuksien suojelemiseen, täyttämiseen ja kunnioittamiseen liittyvät velvollisuudet kuuluvat kaikkiin seksuaalioikeuksiin ja vapauksiin. (Ihmisoikeudet.net 2014.)

5 Nuorten seksuaalioikeudet

Kaikilla maailman nuorilla on sukupuolesta, seksuaalisesta suuntauksesta, ihonväristä, tai terveydentilasta riippumatta seksuaalisina olentoina oikeus olla oma itsensä sekä ilmaista mielipiteensä ja tehdä itsenäisiä päätöksiä. Nuorilla

on myös oikeus nauttia seksuaalisuudesta ja omasta kehostaan. Ketään ei saa kiusata, loukata tai syrjiä sukupuolen, kehittyneisyyden tai kehittämättömyyden tai seksuaalisten erityispiirteiden vuoksi. Heidän seksuaalisuuttaan ei saa nimittellä loukkaavasti eikä nuorta saa ahdistella seksuaalisesti. Lisäksi nuorilla on oikeus tuoda julki oma mielipiteensä seksuaalisuuteen liittyvissä keskusteluissa ja päätöksissä. Nuorilla on vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten ja aatteiden rajoittavista tulkinnosta tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa. (Väestöliitto 2014.)

Oikeuteen nauttia seksuaalisuudesta kuuluvat turvallisuuden tunne sekä vapaus valita aviosääty. Tähän kategoriaan sisältyy myös oikeus perhesuunnitteluun. Nuorella on oikeus oman seksuaalisen suuntautumisensa mukaiseen, tyydyttävään sukupuolielämään ja seksuaalisuuteen, kuitenkin ketään vahingoittamatta ja alistamatta. Oikeuksiin kuuluu myös päätäntävalta siitä, haluaako itse toiminnallista seksiä ja haluaako keskustella kokemuksista muiden kanssa. Nuorella tulee olla mahdollisuus ilmaista seksuaalista halukkuuttaan sekä oikeus kieltäytyä ja perääntyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa. Riittävä tiedonsaanti ja mahdollisuus saada ehkäisyvälineitä kuuluvat myös nuorille määritettyihin oikeuksiin. Oikeuteen nauttia seksuaalisuudesta kuuluu myös mahdollisuus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen sekä raskautta jatkettaessa oikeus kaikkeen tarpeelliseen tukeen. (Väestöliitto 2014.)

Nuorilla on oikeus tietoon ehkäisymenetelmistä, sukupuolitaudeista ja oikeuksista ja aikuisten tulee kertoa heille seksiin liittyvistä riskeistä sekä siitä, kuinka ne voidaan välttää. Heille on tarjottava tietoa seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla voidaan kokea seksuaalista tyydytystä, tasapainoa ja onnellisuutta, turvallisesti. Tiedon tulee olla siinä muodossa, että nuoret ymmärtävät tarjotun informaation. Nuorille suunnattua neuvontaa, seksuaaliterveydenhoitoon tarkoitettuja lääkkeitä ja ehkäisyvälineitä, tulee olla heille saavutettavissa olevassa paikoissa sekä heille mahdolliseen aikaan ja mahdollisella hinnalla. Aikuisten velvollisuus on huolehtia, että nuori saa tiedon seksuaalisista oikeuksistaan, voidakseen vaatia niitä ja suojella itseään. (Ihmisoikeudet.net 2014.)

Nuorella on oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittelemattomilta raskauksilta, HIV:ltä ja muilta sukupuolitaudeilta sekä seksuaaliselta hyväksikäytöl-

tä. Seksuaalisuuden vuoksi ei kenenkään nuoren terveys saa vaarantua eikä ketään saa pakottaa seksiin, mikäli siihen liittyy sellaisia riskejä, kuten esimerkiksi mahdollisuus suojaamattomuuden seurauksena tarttuvaan sukupuolitautiin. Aikuisten on järjestettävä riittävästi opastusta ja siitä on tiedotettava nuorille. Nuoria tai lapsia seksuaalisesti hyväksikäyttäviä yksilöitä vastaan on aikuisten taisteltava määrätietoisesti. (Väestöliitto 2014.)

Nuorilla on oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon, johon heillä on varaa ja joka on korkeatasoista ja luottamuksellista. Sitä tulisi antaa molemminpuolisella kunnioituksella. Seksuaaliterveydenhuollon palveluiden tulee olla nopeasti saatavilla ja sitä toteuttavien aikuisten tulee olla nuoria kunnioittavia ja kyetä yhteistyöhön heidän kanssaan. Palvelujen tarpeen tulee lähteä nuoresta itsestään, eikä sukuelinten hoito ja tutkimus saa koskaan olla kivuliasta tai loukkaavaa. Nuorille suunnattujen seksuaalipalveluiden tulee olla luottamuksellisia, eikä käynnin syy saa mennä ulkopuolisten tietoon. Seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee olla laadullisesti ja alueellisesti tasa-arvoista. Nuorille on myös oikeus osallistua heille suunnattujen seksuaaliterveyspalveluiden suunnitteluun ja vaikuttaa heihin liittyviin päätöksiin. (Väestöliitto 2014.)

6 Kehittyvä nuori

Aalbergin & Siimeksen (2007, 15) mukaan nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta, ikävuosia 12–22. Kahdesta viiteen vuotta kestävä murrosikä muodostaa nuoruusiän alun, joka alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla. Ikäkautta jolloin lapsenomaiset toiveet ja ristiriidat tulevat uudelleen ajankohtaisiksi ja nuoren on irrottauduttava niistä löytääkseen uuden identiteetin, kutsutaan yksilöitymisvaiheeksi.

Nuoren seksuaalista kehittymistä voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta nuoruusiän perustehtävien pohjalta. Ensinnäkin nuori rakentaa suhdetta omaan ruumiiseensa. Ongelmana on, miten hän oppii elämään oman muuttuvan kehonsa ja voimakkaiden eroottisten halujensa kanssa. Nuori astuu uusien mahdollisuuksien maailmaan; hänen narsistinen arvonsa rakentuu pitkälti oman ruumiin kokemuksista. Omaan seksuaalisuuteensa ja muuttuneeseen kehonkuvaansa nuori tutustuu itsetyydytyksen avulla. Masturbaatiofantasiat jäsentävät

nuoren seksuaalisuutta kohti aikuisen genitaalisuutta. Masturbaatio on ikään kuuluvaa, ja siinä lapsenomaiset yllykkeet jäsentyvät aikuisen seksuaalisuuden palvelukseen, lähinnä tuottamaan tyydytystä. (Aalberg & Siimes 2007, 97.)

Toiseksi nuori irtautuu lapsuuden vanhemmista, jolloin hän työstää mielessään uudelleen heihin liittyviä toiveita ja haluja. Nuoruusiässä oidipaaliset sisällöt palaavat ja etsivät lopullista ratkaisuaan, varsinkin niin sanottu kielteinen oidipaalinen tilanne eli rakkaussuhde samaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Sen ratkaisu heijastuu kaikkeen nuoruusiän kehitykseen ja siihen liittyy oidipaalisen suojan käsite. Kun nuori etsii heteroseksuaalisuuttaan, havaitaan lähes aina aluksi puolustuksellinen elementti: seurustelu toimii suojana liian kuumiksi muuttuvia, samaa sukupuolta olevaan vanhempaan kohdistuvia tunteita ja toiveita vastaan. Nuoren heteroseksuaaliset pyrkimykset korostuvat, ne ovat tiukkoja ja suuntautuvat uppiniskaisesti päämääräänsä. Yrittäessään tehdä valloituksia nuori ei juuri ajattele halunsa kohteen toiveita. (Aalberg & Siimes 2007, 97.)

6.1 Psyykinen kehittyminen

Nuoren psyykinen kehitys vie noin seitsemän vuotta, ja fyysinen kehitys vain noin puolet siitä. Psyykkisen kehityksen aikana nuoren mieli reagoi taantumalla seksuaalisten ja aggressiivisten ylläkepainoiden vahvistuessa. Tällöin hän turvautuu lapsuudesta tuttuihin toiminta- ja käytösmalleihin, koska mieli ei kykene käsittelemään ja hallitsemaan tilannetta. Lapsenomaisuus käytöksessä viestii epävarmuudesta ja pelokkuudesta. Etenkin murrosikäiset pojat yrittävät kätkeä nämä tunteet käyttäytymällä röyhkeästi ja uhoamalla. Poikien käytöksessä tyyppillisesti lisääntyvät myös levottomuus, epäsiisteys, kiroilu ja aggressiivisuus. Tämä ikätasoiselle tyyppinen kehitysvaihe menee kuitenkin aikanaan ohi. (Aalberg & Siimes 2007, 61)

Nuoren kyky ymmärtää ja sisäistää asioita saattaa herättää ahdistusta murrosiässä. Tähän kehitysvaiheeseen, jossa nuori harjoittelee itsenäistä ajattelua, kuuluvat myös opitun kyseenalaistaminen ja kriittisyys. Hän joutuu käsittelemään vaikeita asioita uudelta ja todenmukaisemmalta kannalta. Asiat ja ihmiset nähdään joko pahoina tai hyvinä ja ajattelu saattaa olla hyvinkin mustavalkoista.

Tässä ikäkaudessa oman elämän merkityksen tai jopa itse elämän ja kuoleman pohtiminen voi saada nuoren tuntemaan olonsa surulliseksi ja ahdistuneeksi, koska nuori haluaa löytää oman maailmankatsomuksensa ja muodostaa omat arvonsa ja näkemyksensä. (MLL 2014.)

6.2 Seksuaalisen identiteetin kehittyminen

Seksuaalinen identiteetti hahmottuu hiljalleen. Tällöin yhteisössä vallitseva ilmapiiri on tärkeä. Jos asenteena on, että jokainen erilainenkin ihminen on arvokas ja jokaisen omat tunteet ja kokemukset ovat arvokkaita ja hyväksytyjä, saa seksuaalisen identiteetin kasvu tukea jo tuon sallivan ilmapiirin avulla. Tämä on tärkeää sekä kotona, että koulussa. Jos vanhempien tavoite on kasvattaa tasapainoinen ihminen, on jokaisella lapsella myös oikeus saada tukeaan rakastumiselleen, kohteen sukupuolesta riippumatta. Vanhemmat voivat puhua ääneen siitä, että ihmisellä voi olla salaisia rakkauden kohteita. Tarkoituksena on tarjota lapselle oivallus siitä, että hänen oma ihastumisensa on arvokas ja hyväksyttävä tunne, vaikka siitä ei kukaan tiedä mitään, eivät edes vanhemmat. (Korteniemi- Poikela & Cacciatore 2010, 59.)

Nuoruudessa luodaan käsitys seksistä ja seksuaalisuudesta sekä siitä, miten niitä kuuluu, on tapana tai saa toteuttaa. Myös minäkäsitystä työstetään, ja nuoruudessa tehdään seksuaaliterveyden kannalta kauaskantoisia päätöksiä. Valintoihin vaikuttavat etenkin aikuisten tuki tai tuen puute. Seksuaalisuus on arvokas osa jokaista ihmistä ja ihmisyyttä. Sen tavoitteet ja ilmeneminen vaihtelevat sukupuolen, iän, temperamentin ja kehitystason mukaan. Myös aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen. Seksuaalinen kehitys tapahtuu portaittain, yksilön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen osana ja rinnalla. (Cacciatore 2011, 21.)

Hyvä seksuaaliterveys edellyttää kunnioittavaa ja positiivista asennetta seksuaalisuuteen. Se on emotionaalisen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen ja sisältää nuoren niin halutessaan mahdollisuuden nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin vapaana väkivallasta, pakottamisesta tai riistosta. Se ei siis ole vain vajaatoiminnan tai sairauden poissaoloa. Jotta hyvä seksuaaliterveys voidaan saavuttaa ja sitä

voidaan ylläpitää, on kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia suojattava ja kunnioitettava. (Cacciatore 2011, 21.)

Nuoret kypsyvät hyvin yksilöllisessä aikataulussa kukin omalla tavallaan. Vaikka sukukypsyys saavutetaan keskimäärin 13 vuoden iässä, tapahtuu psykososiaalinen kypsyminen vastuuseen ja vanhemmuuteen paljon myöhemmin. Nuori tavoittelee seksuaalista mielihyvää aluksi yksin ja myöhemmin jaettuna. Lähelle pääsemisen rituaaleja, seurustelumahdollisuuksia ja toimintamalleja opetellaan. Oma seksuaalisuus pyritään irrottamaan vanhempien kontrollista, ja samalla tarve liittyä ikätovereiden joukkoon voimistuu. Aggression tunteen vahvistumisen kautta mahdollistuvat yleensä irtiotto pienin askelin sekä itsenäistyminen ja rohkaistuminen seksuaalisuudessaakin. (Cacciatore 2011, 22.)

Itsetunto, kehonkuva, seksuaalinen identiteetti ja sukupuoli-identiteetti kehittyvät nuoruudessa. Ne liittyvät itsearvostukseen, jolla on puolestaan suuri merkitys nuoren seksuaaliselle kehitykselle ja käyttäytymiselle. Itseään arvostava nuori kunnioittaa ja suojaa todennäköisemmin niin itseään kuin toisia. Maailma avaa nykyään nuorten mieliin yhä vaikeampia asioita, ja lisää sekä hämmennystä että paineita kokea paljon tai etsiä oikotietä aikuisuuteen. Mediasta syntyy epärealistisia tavoitteita seksille, itselle ja kumppanille. Kyky käsittää ja sietää seksuaalisuuteen liittyviä asioita kehittyy hitaasti. Nuori, joka kunnioittaa omaa valmiuttaan ja tunnettaan, saa oman seksuaalisuutensa haltuunsa. Kieltämällä omat tunteet ja pyrkimällä toteuttamaan seksuaalisuuttaan toisten odotusten tai paineiden alla voi nautinnon kadottaa. (Cacciatore 2011, 22.)

6.3 Poikanäkökulma

Väestöliiton vuosina 2011–2012 toteuttaman PoikaS -hankkeen aikana tehdyn tutkimuksen mukaan pojat ovat kiinnostuneita oman sukuelimensä kehitymisestä ja kasvusta, oman murrosiän kulusta sekä siitä, mikä on normaalia ja mikä ei. Tutkimuksen mukaan pojat pohtivat peniksensä normaaliutta sekä sitä ovatko sen mitat ja toiminta sellaiset kuin kuuluu ja kelpaako se kumppanille. Lisäksi poikia kiinnosti tyttöjen näkökulma seksuaalisuuteen. (Halonen, Reyes & Kontula 2014, 4.)

PoikaS -hankkeen tuloksista selvisi myös, että pojat halusivat enemmän ymmärtää tyttöjä ja osata seurustella oikein. Ensimmäinen yhdyntä on poikien miehlissä lähes mystinen tapahtuma ja se koetaan suureksi miehuuskokeeksi, josta heidän tulisi selvitä kunnialla. Pojat pelkäävät, että heille koituu mahdollisesta epäonnistumisesta häpeällinen ”looserin” leima ja siksi he saattavat hankkia tietoa yhdynnästä kaikista mahdollisista lähteistä, kuten pornografiasta. (Halonen, Reyes & Kontula 2014, 9.)

6.4 Tyttönäkökulma

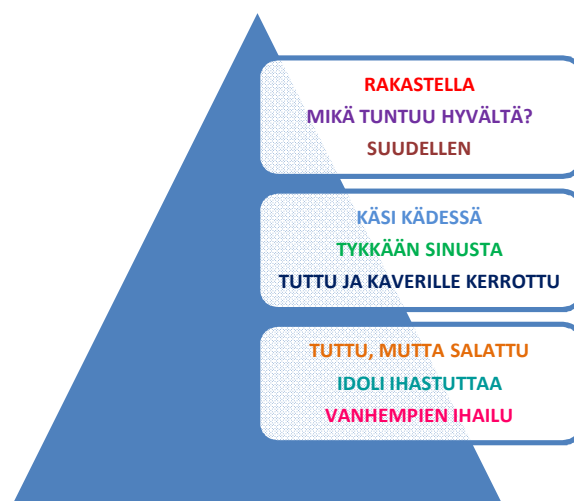
Tyttöjen ja poikien odotukset ihmissuhteilta eivät lopulta poikkea paljon toisistaan, toisin kuin voisi kuvitella. Oletetaan, että seurustelun alkuvaiheessa pojat haluavat heti seksiä. Oikeassa elämässä pojat haluavat samoja asioita kuin tytöt, eli olla toisen kanssa, olla lähekkäin, tehdä asioita yhdessä ja kokea erilaisia tunteita. Nuoret usein myös liioittelevat kokemuksiaan seurustelusta ja seksistä. Tytöt voivat joskus kokea neitsyyden taakkana, ja tarinoiden värittäminen ja rehvastelu kuuluvatkin murrosikään. Tytöt kokevat myös usein, että heidän kaverinsa ovat kokeneempia kuin he itse. Tyttöjen on kuitenkin hyvä kuunnella itseään ja tehdä vain sellaisia asioita, joihin on valmis. Vain nuori itse tietää, milloin on oikea aika edetä. On myös hyvä muistaa, että on parempi edetä hitaasti kuin juosta hiki päässä ja huomata myöhemmin, ettei kannattanutkaan. Kenenkään ei ole pakko seurustella eikä kenenkään seurustelevalle tarvitse tehdä mitään sellaista, mitä ei halua. (Aho ym. 2012, 63.)

Tyttöjen ja poikien kiihokkeet ovat erilaiset, ja on todettu, että tytöille akustinen kiihoke menee visuaalisen edelle. Tytöt ovat kiinnostuneempia siitä, mitä kuulevat kuin mitä näkevät. (Paananen 2006, 529.) Tytöt myös leikkivät poikia enemmän ihmissuhdeleikkejä, ja roolileikeissä jäljitellään sukupuolten erilaisia käyttäytymismalleja ja sisäistetään oma sosiaalinen sukupuoli joko naisena tai miehenä. Vanhemmat tukevat nuoren minäkäsitystä. Tytön myöhemmille kehitysvaiheille ja itsetunnon kehittymiselle on erityisen tärkeää se kuinka isä suhtautuu tyttären kasvuun ja kehittymiseen. Kritiikki ja kielteinen arvostelu voi johtaa siihen, että nainen etsii koko elämänsä uusia suhteita saadakseen vastakaisen sukupuolen hyväksymisen. Myös tytön ympärillä olevilla naisilla on suuri

merkitys kasvussa ja kehityksessä, sillä he luovat mallia siitä, mitä naisena oleminen ja naiseus tarkoittavat. (Paananen 2006, 529 -530.)

7 Seksuaalisuuden portaat

Nuoren kasvua seksuaalisuuteen voidaan kuvata yhdeksän askelmaa sisältävällä seksuaalisuuden portaat –mallilla, josta olemme laatineet kuvan (kuva 1). Seksuaalista kehittymistä tapahtuu järjen, tunteen ja biologian tasolla. Järjen tasolla tietoa opitaan, ymmärretään ja omaksutaan eri tavoin. Tunteen tasolla tunteita ymmärretään, koetaan ja opetellaan hallitsemaan. Biologian tasolla kehittyminen mieheksi tai naiseksi tapahtuu yksilöllisesti omaan tahtiin. Harva ihminen käy jokaisen seksuaalisuuden portaan juuri oikeassa järjestyksessä läpi. Tästä huolimatta on tärkeää käydä jokaisella portaalla ja oppia portaaseen liittyvät asiat, sillä on vaarallista hypätä heti ensimmäiseltä portaalta suoraan viimeiselle. Oikotietä aikuisuuteen ei ole, joten portaita harpotaan, välillä palataan takaisin, välillä myös livetään niiltä ja opitaan virheistä. (Väestöliitto 2015b).



Kuva 1. Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat -malli ei ole jäykkä toimintajärjestys, jonka mukaan jokaisen nuoren tulisi toimia, vaan se toimii hyvänä vastapainona suurmedian usein tunteettomalle, kiiruhtamista ja tekoja painottaville viesteille. Portaavat auttavat epäroivää ja kehittyvää nuorta tunnistamaan oman kehitysvaiheensa ja

valmiutensa niin, ettei ole pakko kiirehtiä, vaan omaa kypsymistä kannattaa odottaa. Nuori voi rauhassa asettua omaan kehitysvaiheeseensa, kun seksuaalisen kehityksen tunteet ja portaat tehdään näkyviksi ja merkityksellisiksi. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015.)

7.1 Portaat askel askeleelta

Ensimmäinen porras on nimeltään Vanhempien ihailu. Se osuu iällisesti leikkikään lapsen ollessa 2 – 6 -vuotias. Tällöin lapsi rakastuu johonkin lähimpiin aikuiseen. Ensimmäisen portaan aikana opitaan asenteita ja arvoja omaa sukupuolta sekä tunteiden ilmaisuja kohtaan. Toinen porras, Idoli ihastuttaa, käydään läpi 6 – 12 -vuotiaana. Silloin opiskellaan tunteita ja kiihottumista mielikuvituksen rakentamien tarinoiden avulla. Samalla saatetaan rakastua yleisesti hyväksytyyn kohteeseen tai julkiseen henkilöön. Ihastuksen kohde on kuitenkin vielä turvallisen kaukainen. Tällä portaalla kehittyy seksuaalisuuden fantasiatila sekä kyky unelmoida ja selviytyä pettymyksistä haaveillen. (Cacciatore 2011, 23; Cacciatore 2015.)

Tuttu, mutta salattu -portaalla, 13–18 -vuotiaana, ihastuksen kohde on lähipiiristä tuttu, usein ikätoveri. Kohteen sukupuoli kertoo jo jotain nuoren seksuaalisesta suuntautumisesta. Ihastumisesta ei kuitenkaan kerrota eikä sitä osoiteta kellekään. Tällä portaalla opetellaan hallitsemaan omaa käytöstä voimakkaan tunteen vallassa. Tuttu ja kaverille kerrottu -porras käydään läpi 10 –14 -vuotiaana. Silloin ihminen uskaltaa antaa kaverin arvioitavaksi oman ihastumisentunteensa. Tämän avulla vahvistetaan omaa rohkeutta ja opiskellaan ystävyyttä. Tätä taitoa tarvitaan sitten, kun halutaan alkaa seurustella. (Cacciatore 2011, 23; Cacciatore 2015)

Viides porras on nimeltään Tykkään sinusta. Tällä portaalla ollaan 10–16 -vuotiaana. Silloin tieto ihastumisesta ilmaistaan ihastumisen kohteelle joko tekstiviestillä, kirjelappusella tai viestinviejän välityksellä. Tämän tunteen ilmaisun jälkeen saadaan joko vastarakkautta tai rukkaset. Tällä portaalla opetellaan kestävästi ihastumisen kohteen tietävän tunteen olemassaolon. Homoseksuaaliseen suuntaan kehittyvä nuori ei uskalla toimia ollenkaan tällä tai edellisellä portaalla, vaan hän elää salatun tunteen kanssa. Viidennellä portaalla opitaan

puhetapaa ja kieltä, jonka ihastuksen kohde voi tuntea häirintänä ja jonka vuoksi ensikontaktin otto voi epäonnistua. Tällöin myös kehossa tapahtuvat muutokset ovat voimakkaimmillaan, ja se johtaa monilla itsetyydytykseen. (Cacciatore 2011, 23; Cacciatore 2015.)

Käsi kädessä on kuudes seksuaalisuuden porras, joka osuu kohdalle 12–16 -vuotiaana. Tällöin ihminen kertoo ensikertaa seurustelewansa ja ihastuminen on yhteinen kokemus. Kaikki energia menee siihen, että uskaltaa olla rakkaansa lähellä, pitää kädessä ja jakaa ihastumisen tunteen. Tällöin ollaan yhdessä, mutta ei välttämättä uskalleta puhua toisilleen. Tällä portaalla opetellaan sietämään lähellä oloa ja rakkaan kosketusta, mutta pidetään vielä etäisyyttä. Opetellaan käsittelemään eron aiheuttamaa pettymystä sekä hylätyksi tulemisen tunnetta. Suudellen -portaalla ollaan 14–18 -vuotiaana. Silloin koskettelu ja suudelmat avaavat uuden nautinnon maailman. Tätä kutsutaan myös "fritsuvaiheeksi". Muuta kehoa ei vielä tohdita koskettaa, mutta kanssakäymiseen liittyy kiihkeää limakalvokontaktia huulien ja kielen kautta sekä seksuaalista kiihottumista. Oman itsensä hallintaa ja kumppanin kunnioitusta opetellaan edelleen. (Cacciatore 2011, 24; Cacciatore 2015.)

Kahdeksas porras on nimeltään Mikä tuntuu hyvältä? Tällä portaalla nuori on 15–20 -vuotias. Kumppanin kanssa tutkitaan yhdessä, mikä tuntuu hyvältä. "Hyväilyseksin" avulla opetellaan kokemaan, mikä tuntuu kumppanista hyvältä sekä miten kumppani saa itsessä hyvänolontunnetta ja kiihottumista aikaan. Silloin keskitytään kosketuksen viesteihin ja voimaan. Seurustelusuhde on turvallinen ja molemmat tietävät, että koskettelu voi lopettaa heti kun siltä tuntuu. Tavoitteena ei ole yhdyntä vaan petting; kehojen keskustelun ja viestinnän harjoittelu sekä jaettu seksuaalinen nautinto. (Cacciatore 2011, 24; Cacciatore 2015.)

Yhdeksäs eli viimeinen porras, Rakastellaan -porras, käydään läpi keskimäärin 16–25 -vuotiaana. Tällöin ihminen on valmis kohtaamaan sellaisen kumppanin, jonka kanssa rohkaistuu haluamaan myös yhdyntää. Nuori aikuinen kykenee toivottavasti yhdistämään yhdynnän fyysisenä tapahtumana läheisyyden, turvallisuuden sekä rakkauden tunteisiin, ja kokemaan rakastelussa sekä fyysistä että psyykkistä mielihyvää. Tähän tarvitaan myös riittävän kehittynyt järjen kerros: tarvittava tieto ja taito seksiriskeistä sekä niiltä suojautumisesta, ja vastuuntun-

to, empatia ja kunnioitus kumppania kohtaan sekä kehittynyt valmius käyttää tietotaitojaan. (Cacciatore 2011, 24; Cacciatore 2015.)

7.2 Portaiden jälkeen

Näiden yhdeksän vaiheen jälkeen seksuaalisuuden tunnemaailman kehitys jatkuu oman pesän vaiheeseen, sitoutumiseen ja toiveeseen saada yhteinen lapsi. Muutosta tapahtuu koko elämän ajan. Se ohjaa ihmistä ratkaisuihinsa tuoden halua ja kiintymystä hänen elämään. (Cacciatore 2011, 24; Cacciatore 2015.)

Yksilöt kehittyvät omaan tahtiin seksuaalisuuden portailla. Malttamattomina nuoret saattavat kuitenkin harppoa portaita, ja tärkeitä kehitysvaiheita saattaa jäädä kokonaan väliin. Kiirehtimisestä ja harppomisesta voi aiheutua erilaisia ongelmia. Nuorelle voi kehittyä huono itsetunto, hänen tietonsa seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä muodostuvat virheellisiksi tai vääriksi ja hän voi tulla helposti kaltoinkohdelluksi. Kyseiset ongelmat ilmenevät nuorilla esimerkiksi erilaisena riskikäyttäytymisenä. (Väestöliitto 2015a.)

8 Nuorten seksuaalisuus

Seksuaalisuus kuuluu ihmisyyteen sikiöajasta kuolemaan asti. Se on tuntevana ja aistillisena ihmisenä olemista, joka asuu kehon jokaisessa osassa, ajatuksissa ja teoissa. Seksuaalisuus on subjektiivinen kokemus, jonka jokainen ihminen määrittelee omalla tavallaan. Seksuaalisuus kuuluu ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen minään, henkistä puolta unohtamatta. (Bildjuschkin & Malmberg 2002,18.)

Seksuaalisuus kehittyä vaiheittain osana lapsen ja nuoren yleistä kehitystä. Sukupuolisen kehityksen suuret muutokset sijoittuvat nuoruusikään. Psyykkinen, sosiaalinen ja seksuaalinen kehitysprosessi alkaa puberteetti-iässä, jonka myötä nuoren on totuttava kehonsa muutoksiin. Tällöin kehittyä myös hänen seksuaalinen minäkuvansa. Myös kiinnostus muita ihmisiä kohtaan herää. (THL 2014.)

Puberteetti-ian jälkeen nuorten suhteet vanhempiin muuttuvat etäisemmiksi ja nuorista tulee entistä itsenäisempiä. Nuoret kokeilevat seurustelemista sekä tie-

tävät tässä vaiheessa paremmin, ovatko he hetero- vai homoseksuaaleja. He hankkivat seksuaalisia kokemuksia suutelemalla ja hyväilemällä toisiaan, ja koetilut etenevät yleensä alastomuuteen sekä sukupuoliyhdyntään ja suuseksiin. Myös vuorovaikutussuhteet kehittyvät ja nuoret oppivat neuvottelun ja viestinnän taitoja sekä tuomaan esiin omia toiveitaan ja rajojaan. (THL 2014.)

Nuorten seksuaaliterveyden mittareina voidaan käyttää raskauden keskeytyksien sekä teiniraskauksien määrää, seksuaalisen väkivallan yleisyyttä ja koettua seksuaalista tyytyväisyyttä. Myös seksuaalitietoja, ehkäisyn käyttöä, yhdyntöjen aloitusikä, sukupuolitautilien ja muiden sukuelinten sairauksien esiintyvyyttä sekä oireiden puuttumista ja hyvinvointia käytetään yleensä kuvaamaan nuorten seksuaaliterveyttä. (THL 2014.)

Nuoruusiän kehitys mahdollistaa nuorelle kyvyn saavuttaa läheisyyttä ja sitoutua. Lisäksi nuori oppii ottamaan huomioon toisen ihmisen, ja rakastuu sekä rakastaa. Kun nuori ottaa haltuun oman kehonsa, hänen itsetuntonsa selkeytyy ja kehittyy riittävän hyväksi. Näin nuori tuntee kuuluvansa johonkin ja löytää aikuisen identiteetin. Kehitys antaa valmiuksia sietää epävarmuutta ja viettien painetta. (Bildjuschkin & Malmberg 2002, 42.)

Anna Nuortevan, nuorten akatemialle tekemässä tutkimuksessa (2009) käsitellään 13–19 -vuotiaiden nuorten ajatuksia liittyen seksiin ja ehkäisyyn. Tutkimuksen johtopäätöksissä esitetään, että lähes jokainen tutkituista nuorista kertoi pystyvänsä puhumaan avoimesti ystäviensä kanssa mistä tahansa seksiin, ehkäisyyn ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Liian henkilökohtaisiksi keskustelun aiheiksi koettiin itsetyydytys, fantasiat ja omat seksiin liittyvät mieltymykset. Tutkimuksesta selvisi, että toiset pystyivät keskustelemaan luontevammin kuin toiset ja että yläasteikäiset puhuivat vanhemmilleen melko paljon seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista. Ammattikoululaisilla ja lukiolaisilla oli kyky keskustella seksuaalisuudesta monipuolisemmin, ja he osasivat ottaa eri näkökulmat huomioon keskusteluissa paremmin.

Nuortevan Nuorten akatemialle tekemässä tutkimuksessa (2009) sekä yläasteikäiset että ammattikoululaiset kokivat valistustyön ja seksuaaliterveyden opettamisen osittain turhaksi ja samojen asioiden toistamiseksi. He kokivat sen

toisinaan jopa tyrkyttämiseksi, ja seksuaalisuus ja seksi leimattiin vääräksi. Eri-tyisesti perusasioista he kokivat tietävänsä kaiken oleellisen. Seksuaaliterveyden opettamisessa kaivattiin kuitenkin enemmän faktatietoa sukupuolitaudeista ja ehkäisystä. Valistusta haluttiin lisää myös siitä, miten poikkeustilanteissa tulisi toimia. (Nuorteva 2009.)

Nuortevan tutkimuksessa (2009) lukioikäisten keskusteluissa tuli esille myös toive siitä, että homoseksuaalisuutta ja saman sukupuolen välisiä suhteita käsiteltäisiin enemmän seksuaaliopetuksessa. Homoseksuaalisuuden ei koettu enää olevan tabu, ja olisi tärkeää saada seksuaaliopetusta myös siitä näkökulmasta. (Nuorteva 2009.)

8.1 Seksi ja seurustelu

Nuoren kehittyminen on yksilöllistä ja kehittymistä tapahtuu monella eri tasolla. Kukaan ulkopuolinen ei voi toisen puolesta sanoa, milloin ja mihin kukin on valmis. On hyvä muistaa, että seksiä voi tapahtua yksin tai kahden ihmisen välillä. Seksiä on myös haaveilu siitä sekä itsetyydytys. Seksi on kahden ihmisen välillä muutakin kuin yhdyntä, ja seksiä voi olla ilman yhdyntää. Seksi voi olla flirttailua, suudelmia, pettingiä tai hyväilyjä vaatteiden päältä ja alta. (Aho ym. 2012, 64.)

Seurustelu, seksi ja yhdyntä ovat kolme eri asiaa ja seksi ei kuulu pakollisena osana seurusteluun. Tärkeintä on yhdessä oleminen ja tekeminen sekä toiseen luottaminen. Jotta seksi tuntuisi molemmista hyvältä, vaaditaan siinä luottamusta ja vähän uskallustakin. Seksi ei ole automaattisesti hyvää, vaan se vaatii harjoittelua ja uskallusta välillä epäonnistuaakin. Se vaatii suhteen, joka ei synny hetkessä vaan rauhassa toiseen tutustumalla. (Aho ym. 2012, 64.)

Nuoren tulisi muistaa hyväksyä itsensä sellaisena kuin on, sillä oma keho on arvokas, ja sitä kannattaa suojella. Kumppanin kanssa voi olla häpeilemättä alasti, vaikka vähän jännittäisikin. Seurustelun ja parisuhteen tulisi olla niin turvallista, että kaikki mokaamiset ovat sallittuja. "Eka kerta" jännittää varmasti, ja onkin mahdollista, ettei yhdyntä heti onnistu, kun sitä yritetään. Mahdolliset mokaamiset on hyvä kuitata huumorilla ja yrittää rohkeasti uudelleen. Nuoren on

hyvä muistaa, ettei hänen tarvitse kysellä tai varmistella muilta valmiutta seksiin, vaan nuori itse tietää, milloin on siihen valmis. Kumppanin kanssa tulee pystyä puhumaan avoimesti seksiin liittyvistä asioista. (Aho ym. 2012, 66.)

8.2 Nuorten seksuaalisuus ja mielenterveys

Useissa tutkimuksissa on havaittu yhteys mielenterveyden häiriöiden ja varhain aloitettujen yhdyntöjen välillä. Itsetuhoisuus, masennusoireet sekä erilainen riskikäyttäytyminen ovat melko yleisiä 15–17-vuotiailla nuorilla, jotka ovat aloittaneet yhdyntäelämän. Tytöillä varhaisen yhdyntäelämän aloittamisen on osoitettu altistavan masennukselle. Seksuaalinen hyväksikäyttö on laajasti tunnistettu psyykkisten häiriöiden riskitekijä. (THL 2014.)

Nuorilla tulee olla oikeus muodostaa oma käsityksensä omasta seksuaalisuudesta sekä seksuaalisuudesta yleisellä tasolla. Seksuaalisuus on aina hyvin kokemuksellinen asia. Mahdollisuus kokea oma seksuaalisuus myönteisenä ja hyväksyttävänä asiana on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja terveenä olemista. Seksuaalisuus itselle sopivaksi koettuna antaa voimavaroja ja parantaa itsetuntoa ja lisää itsekunnioitusta. Oikea tieto seksuaalisuudesta vähentää pelkoja. (Bildjuschkin & Malmberg 2002, 19.)

9 Seksuaalisuuden psyykkinen ulottuvuus

Bildjuschkin ja Malmbergin (2002, 18) mukaan seksuaalisuuden psyykkinen ulottuvuus pitää sisällään seksuaalisen identiteetin, tunteet ja tiedon koko elinajan ajan. Ihminen ei toimi vain viettien ja vaistojen varassa vaan tuntee ja kommunikoi tunteidensa pohjalta. Tunteet ja ajatukset seksuaalisuudesta ovat sidoksissa kulttuuriin, aikaan ja asuinpaikkaan. Seksuaalisia tunteita alkaa syntyä silloin, kun ihminen mieltää ne seksuaalisiksi. Tästä seuraava seksuaalinen halu tuo ihmisessä esiin erilaisia tunteita ja tuntemuksia.

Jokainen ihminen päättää itse millaisen suhteen seksuaalisuuteen rakentaa, ja millaisia merkityksiä seksuaalisuudelle, siitä syntyville ajatuksille ja tuntemuksille antaa. Tätä intiimiä ja herkästi ihmistä haavoittuvaa osa-aluetta tulisi lähestyä silkkihansikkain, sillä seksuaalisuuden loukkaaminen vaikuttaa ihmisen koko

terveyteen negatiivisesti. Tästä aiheutuneita tunteita on usein vaikea kestää ja käsitellä, ja tunteiden hallinnan epäonnistuessa ihminen saattaa päätyä epätaroituksenmukaiseen käyttäytymiseen tai lopputulokseen. Seksuaalisuuden tulisi tarjota kokemus riittävän hyvästä minuudesta ja positiivisesta seksuaalisuudesta, eikä sen tulisi hallita kenenkään elämää. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 42–43.)

Nuoruudessa tunteita koetaan usein erityisen voimakkaasti. Moni luulee olevansa pulassa tunteidensa kanssa. Seksuaalisuus on ennen kaikkea tunteita, jotka ohjaavat, auttavat ja kertovat, miten ja milloin kohdata itsensä ja toinen ihminen herkässä seksuaalisuuden maailmassa. (Kallio 2012, 44.) Tunteet syntyvät mielen sisällä, mutta välittyvät usein kehon kautta. Keho kertoo ulkoisesti tunteista ja paljastaa ne silloinkin, kun haluaisi pitää ne salassa. Toisaalta juuri kehosta tunteita lukien pystymme ymmärtämään toista paremmin ja eläytymään toisen tunnetilaan. (Kallio 2012, 52.)

Kasvuun ja kehitykseen psyykkisellä tasolla vaikuttavat myös geneettiset tekijät ja ympäristö. Jo vauva-ajoista lähtien tyttöihin ja poikiin suhtaudutaan eri tavalla, joten biologiset ja fysiologiset erot voivat vaikuttaa lapsien kohteluun. (Paananen 2006, 529.)

10 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on osa terveystkasvatusta. Sen tehtävä on jakaa seksuaalisuudesta ja seksistä sitä tietoa, jota nuori tarvitsee tehdäkseen hyviä valintoja seksuaaliterveytensä ja mielihyvänsä kannalta. Annettavan tiedon tulee vastata kohderyhmän kehitystasoa ja maailmankuvaa. (Bildjuschkin & Malmberg 2002, 9-10.)

Kyetäkseen kohtaamaan toisen ihmisen seksuaalisuuden on kasvattajan pohdittava omaa asennoitumistaan seksuaalisuuteen ja seksiin. Kasvattajan oman seksuaalisuuden kohtaamista ei voi ohittaa seksuaalikasvatusohjelmaa tai tunteja suunniteltaessa. Selkiytymätön tai kovin ristiriitainen seksuaalinen minäkuva tekee mahdottomaksi nuorten tukemisen heille vielä uudessa ja tuntemattomassa asiassa. Ristiriitaisessa tilanteessa kamppaileva seksuaalikasvattaja

tekee pahaa myös itselleen, samalla kun vaikeuttaa tai estää nuoren oman käsityksen muotoutumisen. (Bildjuschkin & Malmberg 2002, 33.) Kasvattajana aikuisella on oikeus ja mahdollisuus osoittaa pitämisensä ja välittämisensä nuorelle sekä ymmärtää vähemmän, kuunnella enemmän ja uskaltaa selkeästi rajoittaa, mikäli siihen on tarvetta (Bildjuschkin & Malmberg 2002, 42).

10.1 Vanhemmuus ja seksuaalikasvatus

Järvisen ym. mukaan vanhemmuus alkaa lapsen syntymästä ja kestää läpi elämän. Vanhemmuus ei ole koskaan valmis, eikä täydelliseen vanhemmuuteen ole tarvetta, sillä vanhemmalla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä koko ajan. Vanhemmuuden rooli on alati muuttuva, ja siihen vaikuttavat nykyinen elämäntilanne sekä perheen ulkoiset ja sisäiset voimavarat. Lapsi ja lapsen olemassaolo antavat aikuisella mahdollisuuden vanhemmuuteen ja kasvattamiseen, sillä se on lapsen ja aikuisen välinen ihmissuhde, joka tapahtuu tässä ja nyt. (Kolbe & Järvinen 2002, 8-9; Tamminen 2004,69.)

Seksuaalikasvatuksen olisi hyvä alkaa jo lasta odottaessa siitä, että vanhemmat luovat luonnollisen ja avoimen vuorovaikutussuhteen seksuaalisuudesta ja seksistä puhumiseen. Vanhempien vastuu seksuaalikasvatuksesta, asenteista tai arvoista ei pääty lapsen aloittaessa koulun, sillä he ovat edelleen vastuussa tiedonsaannista ja sen oikea-aikaisuudesta. (Bildjuschkin & Malmberg 2002, 11.)

10.2 Terveystieteiden seksuaalikasvattajana

Lapsen ja nuoren seksuaalisen kehityksen tukeminen on kouluterveydenhuollon yksi tärkeimmistä osa-alueista. Tavoitteena kouluterveydenhuollossa on, että nuoresta kasvaa vastuullisesti käyttäytyvä aikuinen, joka kunnioittaa omaa ja toisten seksuaalisuutta. Näin hän pystyy läheisiin ihmissuhteisiin ja kokee seksuaalielämänsä täysipainoisena. Koulun seksuaaliopetukseen, kouluterveydenhoitaja osallistuu suunnittelemalla, toteuttamalla ja seuraamalla nuorten seksuaalista kehitystä vastaanottotilanteissa ja terveystarkastuksissa. Lisäksi on voi omalta osaltaan vaikuttaa seksuaaliopetuksen sisältöön ja siihen, että seksuaaliopetus toteutetaan ikätasolle sopivalla tavalla ja laadukkaasti. (Kouluterveydenhuolto 2002, 54.)

Terveystoimijan oma, luonteva suhtautuminen seksuaalisuuteen on tärkeää hänen toteuttaessa nuorelle suunnattua henkilökohtaista seksuaalineuvontaa. Neuvonnassa käytettävän sanaston tulee olla hänelle itselleen sopivaa, jotta asioiden esittäminen on luontevaa. Puhekielen tulee kuitenkin olla nuorelle ymmärrettävässä muodossa. Nuoren henkilökohtainen ikä- ja kehitystaso tulee ottaa huomioon seksuaalineuvontatilanteissa. Kun keskustelutilanne on asiallinen ja huomioonottava, nuori ymmärtää seksuaalisuuden olevan asia, josta voi keskustella, ja seksuaalisuuteen liittyviin asioihin voi tarvittaessa hakea apua. (Kouluterveydenhuolto 2002, 54.)

11 ” Sie et tiiä miltä miusta tuntuu!” – opas

Oppaan sisältö pohjautuu teoriaosuudessa esitettyihin aineistoihin. Oppaassa kuvataan nuoren seksuaalisen kasvun ja kehityksen muutoksia psyykkisestä näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin tekemään nuorille suunnattu, helposti ymmärrettävä ja helposti luettava opas. Opas sisältää johdannon, seksuaalisuuden portaat sekä nuorten seksuaalioikeudet. Halusimme käsitellä oppaassa seksuaalisuuden portaita, jotta nuorille ja vanhemmille hahmottuisi se, että seksuaalisuuteen kasvu alkaa jo hyvin varhain ja sitä kestää koko eliniän. Lisäksi halusimme käsitellä nuorten seksuaalioikeuksia, jotta nuoret tiedostaisivat oikeutensa olla yksilöitä omassa seksuaalisuudessaan.

Oppaan yleiskielenä on käytettyä asiakieltä, muuta seksuaalisuuden portaat on käsitelty Etelä-Karjalassa puhuttavalla murteella. Oppaan jakelusta keskustellaan Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimintaan, Lasten ja nuorten ehkäisevät palvelujen sekä kouluterveydenhuollon kanssa kesäkuussa 2015. Opasta olisi tarkoitus jakaa edellä mainittuja palveluja tarjoavissa paikoissa Etelä-Karjalan alueella. Opas on tehty myös pdf -muodossa, mikä helpottaa paperisten versioiden kopiointia sekä sähköistä jakamista kouluissa käytettävien tietokonejärjestelmien kautta.

Kieliasua valitessamme mietimme, kuinka saisimme oppaasta helposti lähestyttävän ja mielenkiintoisen, ja siksi päädyimme käyttämään etelä-karjalan murretta osassa opasta. Oppaassa käytetyn lähdeaineiston kieli on itse käännetty etelä-karjalan murteelle.

Oppaan kooksi päädyttiin valitsemaan A5, koska näin saimme siihen sisällytettyä kuvia ja informaatiota selkeästi, eikä oppaasta muodostunut liian isoa ja sen saa helposti piiloon vaikka koululaukkuun tai taskuun. Opas on opinnäytetyömme liitteenä (kts. Liite 1). Opas pohjautuu takakannessa oleviin linkkeihin, jotka toimivat lukijalle lisätiedon lähteinä.

12 Eettiset näkökohdat

Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on, että tutkimuksessa kiinnitetään huomiota muun muassa käytettävien lähteiden oikeellisuuteen, raportoinnin asian mukaisuuteen, viittaustekniikkaan, yleiseen huolellisuuteen sekä rehellisyyteen ja avoimuuteen. (Kuula 2006, 34–35; TENK 2012-2014.) Opinnäytetyön raportin tunnusomaisia ja uskottavuutta lisääviä piirteitä ovat argumentointi, ammattialan oman erikoiskielen käsitteiden ja termien määrittely, lähteiden käyttö, sanonnan täsmällisyys ja tekstin rakenteen johdonmukaisuus (Vilka & Airaksinen 2003, 81).

Eettisyyden lisäksi tutkimuksen tekijään kohdistuvat lainsäädännön asettamat velvoitteet tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Näitä ovat muun muassa tekijänoikeuksien kunnioittaminen, yksityisyyden suojaaminen sekä vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus, tutkimuslupien hankkiminen ja eettisen ennakkoarvioinnin tekeminen. (TENK 2012-2014). Suomen perustuslain 16 § määrittelee tieteen vapauden periaatteen yleisellä tasolla eli ”tieteen, taiteen ja ylimmän opetuksen vapaus on turvattava”, jolloin tutkijalla on oikeus vapaasti valita tutkimusaiheensa, käyttämänsä menetelmät ja tulosten julkaisutapa (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731 16§).

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä lisää oppaan eettisyyttä ja luotettavuutta. Opinnäytetyöraportin rakenteessa pyrimme johdonmukaisuuteen. Opinnäytetyön sekä oppaan tekstin pyrimme pitämään selkeänä ja täsmällisenä. Plagioinnin välttämiseksi teoriaosuudessa käytetyt lähteet merkitsimme tarkasti sekä tekstiin että lähdeluetteloon. Tekstissä on erotettu selkeästi omat ajatukset toisen tutkijan tekstistä. Lähteiden valinnassa pyrimme lähdekriittisyyteen. Lähdeaineistoa valittaessa kiinnitimme

huomiota lähteen ikään, luotettavuuteen, laatuun ja uskottavuuteen sekä kirjoittajan tunnettavuuteen.

Opas koottiin niin, ettei se loukkaa yksilöä, ja sisältö on tarkoitettu sekä tytöille että pojille ja heidän vanhemmilleen. Oppaan sisältö muodostui ajankohtaisesta ja asianmukaisesta tiedosta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan lähdemateriaalina käytetään julkisesti saatavilla olevaa aineistoa eikä oppaaseen haastateltu ulkopuolisia henkilöitä, ja näin ollen opinnäytetyötä varten ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa.

13 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotteen eli oppaan sisältö pohjautuu teoriaosuudessa esitettyihin aineistoihin. Oppaassa kerrotaan nuoren seksuaalisen kasvun ja kehityksen psyykkisiä muutoksia. Aihe rajautui seksuaalisuuden psyykkiseen osaan, koska nykyään nuoret aloittavat seksuaalisen kanssakäymisen suhteellisen varhain, ja he unohtavat helposti seksuaalisen kypsymisen olevan yksilöllistä. Nuorten olisi hyvä tiedostaa myös oikeutensa kieltäytyä seksistä, mikäli eivät koe olevansa valmiita siihen.

Mielestämme opinnäytetyön tuotos saatiin hyvin vastaamaan tarkoitustaan sekä kohderyhmän tarpeita. Meidän näkökulmasta oppaan avulla nuoret ja heidän vanhempansa saavat tarpeellista informaatiota ja tukea seksuaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Opinnäytetyönä tuotettua opasta voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa nuorten seksuaalikasvatuksen lisänä ja tukena sekä jakaa nuorille ja heidän vanhemmilleen. Se, miten paljon opas hyödyttää nuoria heidän kasvuprosessissaan, selviää vasta käytännön kokemuksen kautta.

Kuten Raisa Cacciatore, Väestöliiton asiantuntijalääkäri ja lastenpsykiatri, 11.8.2010 antamassaan lehdistötiedotteessa kertoo, tulisi aikuisten tuntea ja ymmärtää seksuaalisuuden ja tunteiden kehitystä sekä haluta suojella lasta ja nuorta. Kouluterveyskyselyt vahvistavat, että nuorten raskaudenkeskeytykset, synnytykset ja sukupuolitaudit ovat vähentyneet terveystiedon tultua oppiaineeksi kouluihin, ja myös yhdyntöjen aloitusikä on noussut. Yhteiskunta haluaa ja kykenee näin kantamaan vastuunsa nuorten seksuaaliterveydestä, mutta

lapsen ja nuoren tunnemaailmaa ja seksuaalista kehitystä emme vielä osaa suojata yhtä hyvin. Jo pienen koululaisen mielessä risteilee uteliaisuutta, ystävyttä, ihastumisiakin. Yläkouluun siirtyminen tuo mukanaan uusia haasteita ja kysymyksiä. *Minkälainen minun nyt pitäisi olla?* Hämmennys, halu ja epävarmuus ajavat pohdintoihin: *Kelpaanko, riitänkö, onko maailma oikeasti tällainen? Olenko ainoa joka tuntee näin?* (Väestöliitto 2010.)

Opinnäytetyömme tekoprosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen. Olemme oppineet pitkäjänteisyyttä, ryhmätyötaitoja sekä prosessityöskentelyä. Koemme myös tärkeänä sen, että olemme oppineet etsimään tutkittua ja luotettavaa tietoa sekä arvioimaan lähteiden luotettavuutta. Teoriaosuuden laatiminen oli aikaa vievin ja työläin vaihe, mutta se opetti paljon ja edesauttoi ammatillista kasvua. Se lisäsi ymmärrystämme nuorista ja heidän kasvustaan seksuaalisuuteen, sekä antoi meille valmiuksia ottaa nuorten kanssa puheeksi seksuaalikasvatukseen liittyviä asioita eli tarjota nuorille seksuaalivalistusta, -opetusta ja -neuvontaa. Nuorille suunnatun oppaan tekeminen sai meidät näkemään ihmisen seksuaalisen kehityksen elinikäisenä matkana. Opinnäytetyö oli prosessina pitkä, mutta eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti. Opinnäytetyöhön käytetty aika ja työmäärä ei jakautunut ryhmässämme tasaisesti, mikä osaltaan vaikutti kolmen hengen ryhmän toimintaan.

Aiheeseen perehtyminen on antanut meille työelämässä vaadittavaa ammattitaitoa toteuttaa seksuaaliterveyden ja -kasvatuksen neuvontaa ja ohjausta nuorille. Tulevina terveydenhoitajina aiomme huomioida työssämme nuorten seksuaaliterveyden ja psyykkisen kasvun tärkeyden seksuaalisuuden kehittymisessä. Pyrimme myös tukemaan vanhempia tässäkin kasvatuksellisessa aiheessa. Oppaan sisällön pohtiminen auttoi meitä asettumaan nuorten ja heidän vanhempiensa asemaan ja ymmärtämään paremmin, millaista tietoa heidän näkökulmastaan olisi tarpeellista olla saatavilla.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme tutkimusta, jossa selvitettäisiin, millä tavalla koulujen seksuaaliopetuksessa puhutaan tunteista vai keskitytäänkö opetuksessa vain seksuaalisuuden fyysiseen puoleen. Aihe olisi tärkeä, jotta saataisiin selville, millä tasolla seksuaalisuuden kaikki ulottuvuudet käsitellään opetuksessa ja jotta nuorten seksuaalioikeudet toteutuisivat. Toisena jatkotutkimusaihee-

na opinnäytetyömme kohderyhmänä oleville nuorille voitaisiin järjestää teemapäivä, jossa käsiteltäisiin nuorten seksuaalisuuteen kasvua ja kehitystä erilaisin menetelmin.

Raisa Cacciatora siteerataksemme On tärkeää, että aikuiset oppivat paremmin tuntemaan seksuaalisuuden ja tunteiden kehityspolut ja haluavat suojata nuoren kehitystä. Kyse on päätöksestä, vastuusta ja empatiasta. Tavoitteena on, että aikuiset voisivat tukea lasten ja nuorten itsetunnon ja identiteetin rakentamista niin, että he varttuessaan kokisivat seksuaalisuuden ja kumppanuuden myönteisiksi voimavaroiksi elämässään. (Väestöliitto 2010.)

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi –nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aho, T. & Halonen, M & Pelander, A. 2012. Tyttöjuttuja. Vaasa: Väestöliitto.
- Aho, T., Kotiranta- Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: Priimus paino Oy.
- Bildjuschkin K. & Malmberg A. 2002. Kerro meille seksistä: Nuoren seksuaalikasvatus. Tampere: Tammi.
- Bildjuschkin K. & Ruuhilahti S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta: ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bildjuschkin, K., Ruuhilahti, S. 2012. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00956 Luettu 20.2.2105.
- Cacciatore, R. 2011. Nuorten seksuaaliterveys ja seksuaalinen kehitys. Teoksessa Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K.& Pynnönen P (toim.) Opiskeluterveys Porvoo: Bookwell Oy, 21-26.
- Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat on tunnekasvatusmalli.
<http://www.raisacacciatore.fi/136> Luettu 1.5.2015.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2015. Miksi seksuaalisuuden portaat?
<http://www.raisacacciatore.fi/91>. Luettu 19.4.2015
- Candy, L. 2006. Practise based research: A guide. Sydney: University of Technology. <http://www.creativityandcognition.com/wp-content/uploads/2011/04/PBR-Guide-1.1-2006.pdf> Luettu 7.4.2014.
- Halonen, M.& Reyes, M. & Kontula, O. 2014.Poikanäkökulma seksuaaliopetuksen-kasvattajan opas. Helsinki:Väestöliitto.
- Ihmisoikeudet.net 2014. Seksuaalioikeudet.
<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=seksuaalioikeudet> Luettu 8.4.2014
- Kallio M. 2012. Sopivasti Ihana. Helsinki: WSOY.
- Kolbe L. & Järvinen K. (toim.) 2002. Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä. Helsinki: WSOY.
- Korteniemi-Poikela E. & Cacciatore R. 2010. Portaita pitkin. Opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.

- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes, Oppaita 51, Helsinki.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.
- MLL 2014. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ajattelun ja moraalien kehitys. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/ajattelun_ja_moraalin_kehitys/, Luettu 7.4.2014.
- Neuvola.info 2014. Seksuaalisuus. <http://www.neuvola.info/hyvinvointi/seksuaalisuus/> Luettu 8.4.2014.
- Nuorteva, A. 2009. Nuorten Akatemian selvitys 13–19-vuotiaiden nuorten ajatuksista seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn liittyen. <http://www.nuortenakatemia.fi/selvitykset> Luettu 18.4.2014.
- Paananen, U. 2006. Naisen kohtaaminen. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.) Kättilötyö. Tampere: TammerPaino Oy, 526–531.
- Rinkinen T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internet-palvelussa. Helsinki: Hansaprint Oy.
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.
- Tamminen T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.
- Terve.fi 2010. Yllättävän monen neitsyys lähtee lain mukaan liian nuorena. <http://www.terve.fi/koululainen/yllattavan-monen-neitsyys-lahtee-lain-mukaan-liian-nuorena> Luettu 7.4.2014.
- THL 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Nuoret ja seksuaalisuus. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketti/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/nuoret-ja-seksuaalisuus> Luettu 11.11.2014.
- THL 2015. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Seksuaaliterveys. http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/seksuaaliterveys#sukupuoliyhdyntassa_olleet Luettu 28.2.2015.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi.
- TENK 2012-2014. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>. Luettu 25.4.2015.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Väestöliitto 2010. Tunteet ovat tärkeä osa lapsen ja nuoren seksuaalista kehitystä. <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=663538>. Luettu 18.4.2015

Väestöliitto 2014. Nuorten seksuaalioikeudet. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/> Luettu 8.4.2014.

Väestöliitto 2015a. Jos portaita puuttuu. http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen_kehitys/jos_portaita_puuttuu/ Luettu 4.4.2015.

Väestöliitto 2015b. Seksuaalisuuden portaita askel kerrallaan. http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/seksuaalisuuden_portaat/ Luettu 4.4.2015.

Sie et tiää miltä

miusta tuntuu...

??



Katri Ketolainen, Henna Pesari, Johanna Sivonen
Saimaan Amk

Nuoruudessa luodaan käsitys seksistä ja seksuaalisuudesta, ja siitä, miten niitä kuuluu, on tapana tai saa toteuttaa.

Seksuaalisuus on arvokas osa jokaista ihmistä ja sen tavoitteet ja ilmeneminen vaihtelevat sukupuolen, iän, temperamentin ja kehitystason mukaan.

Seksuaalinen identiteetti hahmottuu hiljalleen ja lähipiirissä vallitseva ilmapiiri on tärkeä. Jos asenteena on, että jokainen erilainenkin ihminen on arvokas ja jokaisen omat tunteet ja kokemukset ovat arvokkaita ja hyväksytyjä, saa seksuaalisen identiteetin kasvu tukea tuon sallivan ilmapiirin avulla. Jos vanhempien tavoite on kasvattaa tasapainoinen ihminen, on jokaisella lapsella oikeus saada tukea rakastumiselleen, kohdistuupa se sitten kumpaan sukupuoleen tahansa. Vanhemmat voivat puhua ääneen siitä, että ihmisellä voi olla salaisia rakkauden kohteita.

Nuori tavoittelee seksuaalista mielihyvää aluksi yksin ja sitten jaettuna. Itsetunto, kehonkuva, seksuaalinen identiteetti ja sukupuoli-identiteetti kehittyvät nuoruudessa. Ne liittyvät itsearvostukseen, jolla on suuri merkitys nuoren seksuaaliselle kehitykselle ja käyttäytymiselle.

Hyvä seksuaaliterveys edellyttää kunnioittavaa ja positiivista asennetta seksuaalisuuteen, ja sisältää halutessaan

mahdollisuuden turvallisiin ja nautinnollisiin seksuaalisiin kokemuksiin.

Nykyään maailma avaa nuorten mieliin yhä vaikeampia asioita, ja lisää sekä hämmennystä, että paineita kokea paljon tai etsiä oikotietä aikuisuuteen. Mediasta syntyy epärealistisia tavoitteita seksille, itselle ja kumppanille. Kyky käsitellä ja sietää seksuaalisuuteen liittyviä asioita kehittyy hitaasti. Nuori, joka kunnioittaa omaa valmiuttaan ja tunnetaan, saa oman seksuaalisuutensa haltuunsa.

Oppaassa käsitellään seksuaalisuuden yhdeksän porrasta etelä- karjalan murteella sekä kerrotaan Väestöliiton 2014 julkaisemat nuorten seksuaalioikeudet. Takakannessa on linkkejä lisätietoon.

Seksuaalista kehittymistä tapahtuu järjen, tunteen ja biologian tasolla. Järjen tasolla tietoa kuulemma opitaan, ymmärretään ja omaksutaan eri tavoin. Tunteen tasolla niitä tunteita ymmärretään, koetaan ja opetellaan hallitsemaan. Biologian tasolla myö kehitytään mieheks tai naiseks ihan yksilöllisesti omaan tahtiin.

Harva meistä käy jokaisen seksuaalisuuden portaan ihan oikeessa järjestyksessä läpi. Siitä huolimatta ois tärkeetä käydä jokaisella portaalla ja oppia siihen portaaseen liittyvät asiat, ku on vaarallista hyppiä heti ekalta portaalta suoraan vikalle portaalle. Ei oo kuulemma oikotietä aikuisuuteen, joten mei pitää vaan harppoo portaita, palata välillä takas, ja välillä livetäänki niiltä, mut virheistä opitaan!



Mie ihailen miun vanhempia

Leikki-iässä, noin 2-6-vuotiaana, mie oon rakastunu johonkii lähipiirin aikuiseen.

Tässä iässä opin asenteita ja arvoja miun omaa sukupuolta kohtaan ja osaan esittää miun tunteita muille.



Miun idoli ihastuttaa miuta

Noin 6-12-vuotiaana mie opiskelen tunteita ja kiihottumista miun oman mielikuvituksen tuottamien tarinoiden avulla.

Mie saatan rakastua yleisesti hyväksytyyn kohteeseen tai johonki julkkikseen.

Miun ihastuksen kohde on turvallisen kaukainen.

Tässä iässä mie fantasioin ja unelmoin. Oon oppinu selviytymään pettymyksistä haaveillen.



Tän mie salaan, mut on se kuiteski tuttu

Noin 13-18-vuotiaana miun ihastuksen kohde on joku tuttu lähipiiristä. On se kuiteski saman ikäinen.

Se miun ihastus voi olla samaa tai eri sukupuolta ku mie ja se kertoo jo jotain miun seksuaalisesta suuntautumisesta. Mie en kuitenkaa kerro miun ihastumista enkä näytä sitä kellekkään.

Mie koitan hallita omaa käytöstä vaikka tunnen voimakkaasti.

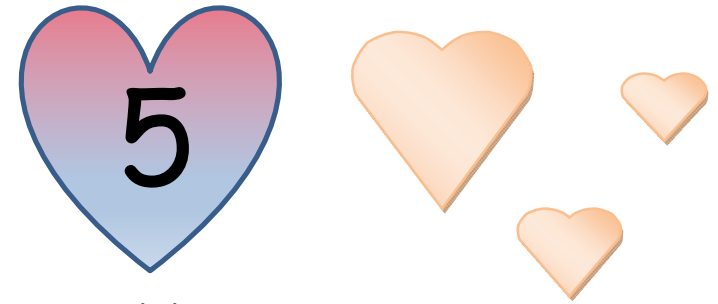


Miulle tuttu ja kerroin mie jo kaverillekki

Noin 10-14-vuotiaana mie oon uskaltanu kertoo miun kaverille kenee mie oon ihastunu.

Mie oon rohkeempi ja vahvistan omaa rohkeuttani lisää.

Mie opiskelen sitä mitä on ystävyys ku sitä taitoa mie tartteen, kun haluun alkaa seurustella.



Mie tykkään siusta

Mie oon 10-16-vuotias ku mie kerron miun ihastukselle, että tykkään siitä. Mie kerron sen sille esim. tekstarilla tai lapusella. Miun kaveri saattaa olla viestinviejä, ku miuta jännittää et saanko vastarakkautta vai rukkaset.

Mie kyl kestän sen et miun ihastus tietää että mie tykkään siitä.

Mie kyl saatan myös salata ihastuksen tunteen, ku mie koken, että oon erilainen, ku muut ku oonki ihastunu samaa sukupuolta olevaan.

Mie opettelen puhumaan miun omista tunteista. Voi olla, että miun ihastus kokee sen häirintänä ja miun ensikontaktinotto epäonnistuu.

Miun vartalo muuttuu ja miun tekis mieli tutustua siihen ja mie saatan masturboida.



Mie tahtoisin pitää kädestä kiinni

12-16-vuotiaana mie kerron ekaa kertaa, että seurustelen. Miun kaikki energia menee siihen, että uskallan pitää miun rakkaan lähellä ja pitää kädestä kiinni. Myö kyl ollaan yhdessä, mut ei välttämättä uskalleta puhua toisillemme.

Myö opetellaan sietämään lähellä oloa ja toisen kosketusta, muttei kuitenkaan päästetä liian lähelle. Myö opetellaan käsittelemään tunteita; eron aiheuttamaan pettymystä sekä hylätyksi tulemisen tunnetta.



Myö pussaillaan

14-18-vuotiaana koskettelu ja suudelmat avaavat meille uuden nautinnon maailman. Myö saatetaan tehdä fritsuja.

Myö ei välttämättä uskalleta koskettaa muita kehon osia, mut kiihotutaan seksuaalisesti kun pussaillaan.

Myö opetallaan itsehillintää ja kumppanin kunnioitusta.



Myö kokeillaan et mikä tuntuu hyvältä

15-20-vuotiaana myö kumppanin kanssa yhdessä tutkitaan et mikä tuntuu hyvältä. Myö tehdään sitä hyväilemällä toisiimme.

Myö keskitytään hyväilyssä kosketuksen viesteihin ja voimaan ja tutustutaan, et mikä saa kumppanissa kokemaan hyvänolontunnetta ja kiihottumista.

Meillä on turvallinen olo ja kumpikin tietään, että kosketelun voi lopettaa heti kun siltä tuntuu.

Myö harrastetaan petting:iä, joka ei oo sama asia kuin yhdyntä. Myö vaan harjotellaan jaettava seksuaalisuuden nautintoa koskettelemalla.



Myö rakastellaan

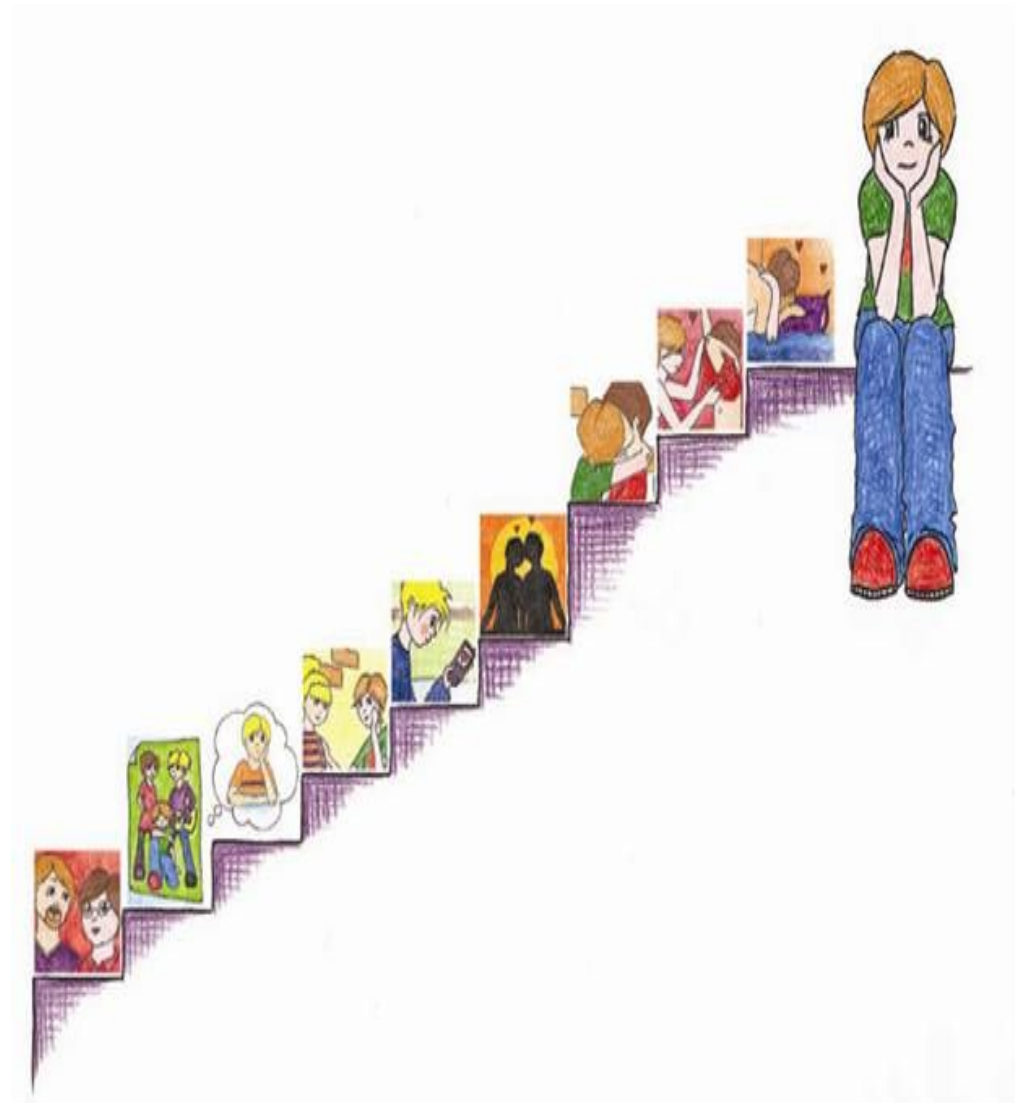
16-25-vuotiaana myö kyetään yhdistämään yhdyntä fyysiseksi tapahtumaksi johon kuuluu läheisyyden-, turvallisuuden- ja rakkauden tunnetta. Myö ollaan tarpeeksi rohkeita ja valmiita kokeilemaan seksiä ja nauttimaan siitä saadusta fyysisestä ja psyykkisestä mielihyvästä.

Mut ennen ku myö voidaan rakastella, meillä pitäis olla tarvittava tieto ja taito seksiriskeistä ja suojaumisesta. Mein pitäis myös osata soveltaa tuota tieto-taitoa. Mein pitäis kans olla vastuuntuntoisia, empaattisia ja kunnioittaa mein kumppania.

Sitten kun nää kaikki yhdeksän vaihetta on käyty läpi, jatkuu seksuaalisuuden tunnemaailman kehitys oman pesän vaiheeseen, sitoutumiseen ja toiveeseen siitä, että myö saatais yhteinen lapsi.

Kaikkea tätä muutosta tapahtuu sit koko elämän ajan. Ne ohjaa sit miuta miun ratkaisuisissa ja tuo halua ja kiintymystä miun elämään.

**SIE + MIE =
MYÖ**



Kuva: Annika Hanhivaara / Portaita pitkin -kirja (WSOY 2010)

Nuorten seksuaalioikeudet

Kaikilla maailman nuorilla on sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntauksesta tai terveydentilasta riippumatta seksuaalisina olentoina seuraavat oikeudet.

Oikeus elämään

- oikeus olla oma itsensä ja tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä ilmaista mielipiteensä.
- oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.
- vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten, aatteiden ja perinteiden rajoittavista tulkinnoista tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa.
- kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
- nuorta ei saa haukkua hänen seksuaalisuuttaan loukkaavasti (esim. huoraksi tai homoksi) eikä ahdistella seksuaalisesti.

- Nuorella oikeus sanoa oma mielipide kun seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään

Oikeus nauttia seksuaalisuudesta

- oikeus olla turvassa, valita vapaasti haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhesuunnitteluun.
- oikeus seksuaaliseen suuntautumisensa mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään, kunhan ei vahingoita eikä alisteta ketään toista.
- oikeus päättää itse haluaako toiminnallista seksiä ja haluaako jakaa näitä kokemuksia jonkun kanssa.
- oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.
- oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia.
- oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki.

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

- oikeus tietoon ehkäisymenetelmistä, seksitaudeista ja omista oikeuksista.
- aikuisten tulee kertoa nuorille seksiin liittyvistä riskeistä sekä niistä menetelmistä, joilla riskejä voidaan välttää.
- nuorelle tulee tarjota myös tieto seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa voi turvallisesti kokea.
- nuorille tarjotun tiedon tulee olla muodossa jonka he ymmärtävät.
- neuvontaa ja ehkäisyvälineitä sekä seksuaaliterveydenhoitoon tarkoitettuja lääkkeitä tulee olla nuorten saatavilla heille mahdollisissa paikoissa, mahdolliseen aikaan ja mahdollisella hinnalla.
- aikuisilla on velvollisuus tiedottaa nuorille heidän seksuaalisista oikeuksistaan, jotta he ymmärtävät vaatia niitä ja suojella itseään.

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

- oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittemattomilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta ja HIV:ltä sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä.
- yhdenkään nuoren terveys ei saa vaarantua seksuaalisuuden vuoksi.
- ketään ei saa painostaa riskeihin seksiin liittyvissä asioissa, eikä esimerkiksi vaatia seksiä tai suojaamattomaa seksiä.
- aikuisten on järjestettävä nuorille riittävästi neuvontaa ja tiedotettava siitä.
- aikuisten on määrätietoisesti taisteltava vastaan häiriintyneiden yksilöiden halua käyttää nuoria tai lapsia seksuaalisesti hyväkseen.

Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon

- joka on luottamuksellista, korkeatasoista, ja johon nuorilla on varaa ja jota annetaan molemminpuolisella kunnioituksella.
- oikeus nopeasti saatavilla oleviin seksuaaliterveydenhuollon palveluihin, joissa heitä hoitavat nuoria kunnioittavat ja heidän kanssaan yhteistyön kykenevät aikuiset.
- seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee lähteä nuoren tarpeista, eikä sukuelinten tutkimus tai hoito koskaan saa olla kivulias tai loukkaava.
- palvelujen on oltava luottamuksellisia, niin ettei kukaan ulkopuolinen saa tietoonsa nuoren käynnin syytä.
- nuorille tarjotut seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee olla alueellisesti ja laadullisesti tasarvoisia.

Oikeus osallistua

- ohjelmien suunnitteluun nuorille nuorten kanssa.
- oikeus vaikuttaa nuoria koskeviin päätöksiin.
- todellinen mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa.

- oikeus olla mukana suunnittelemassa nuorten seksuaaliterveyden palveluja.

Jokainen ihminen päättää itse millaisen suhteen seksuaalisuuteen rakentaa ja millaisia merkityksiä seksuaalisuudelle ja siitä syntyville ajatuksille ja tuntemuksille antaa. Tätä intiimiä ja herkästi ihmistä haavoittavaa osa-aluetta tulisi lähestyä silkkihansikkain, sillä seksuaalisuuden loukkaaminen vaikuttaa ihmisen koko terveyteen negatiivisesti.

Seksuaalisuuden tulisi tarjota kokemus riittävän hyvästä minuudesta ja positiivisesta seksuaalisuudesta eikä sen tulisi hallita kenenkään elämää. Nuoruudessa tunteita koetaan usein erityisen voimakkaasti ja moni luulee olevansa pulassa tunteidensa kanssa. Seksuaalisuus kuuluu ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen minään ja se on subjektiivinen kokemus, jonka jokainen ihminen määrittelee omalla tavallaan.

Linkkejä lisätietoon

Seksuaalisuuden portaat:

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R.

2015.Seksuaalisuuden portaat. / ostettavissa osoitteesta

<http://verkkokauppa.oph.fi/9789521359149>

sähköisesti luettavissa: <http://www.raisacacciatore.fi/136>

Nuorten seksuaalioikeudet:

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>

Seksuaalioikeudet:

<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=seksuaalioikeudet>

Nuoret ja seksi:

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/>

Nuoret ja seksuaalisuus:

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/nuoret-ja-seksuaalisuus>