



MITEN KOHDATA
**KEHITTYVÄN
NUOREN
SEKSUAALISUUS?**

*Kysymyksiä ja vastauksia
Kamalat äidit® -vertaisryhmiin*

OUTI ELOVAARA



Sisältö



3	Oppaan tarina
4	Työkaluja Kamalat äidit® -ryhmänohjaajille
5	Nuoruus ja seksuaalisuus
6	Miksi murrosikä on tärkeä kehitysvaihe?
8	Miten suhtautua nuoren seurusteluun?
10	Seksi ja ehkäisy
12	Miten nuori etsii seksuaalista identiteettiään?
14	Median ja pornon välittämä kuva seksuaalisuudesta
16	Vanhemman oma seksuaalinen kasvu ja identiteetti
18	Miten puhua nuoren kanssa seksuaalisuudesta ja seksistä?
20	Seksuaalikasvatuksen kymmenen käskyä vanhemmalle
21	Lähteet

Oppaan tarina



Olen ohjannut työparini kanssa Kamalat äidit® -vertaisryhmiä Hämeenlinnassa vuodesta 2018. Seksuaalisuus on yksi tärkeä teema ryhmissä, mutta valmista ohjausmateriaalia kyseisen teeman käsittelyyn ei ole ollut saatavilla. Ratkaisimme asian omissa ryhmissämme ensimmäisinä vuosina niin, että kutsuimme Nuorten terveysneuvontapisteen terveydenhoitajan ryhmiin puhumaan seksuaalisuudesta, seurustelusta ja ehkäisystä. Tälle tuntui olevan ryhmissä tilausta. Monet äidit kertoivat, etteivät olleet puhuneet nuorensa kanssa seksuaaliasioista juuri mitään, mutta rohkaistuivat ryhmätapaamisen jälkeen ottamaan aiheen puheeksi kotona.

Tämä Kamalat äidit® -ryhmänohjaajien käyttöön tarkoitettu opas on osa Hämeen ammattikorkeakoulun seksuaalineuvojaopintojeni kehittämistehtävää teemasta ”Miten kohdata kehittyvän nuoren seksuaalisuus?”. Aihe kiinnosti minua niin murrosikäisten poikien äitinä kuin Kamalat äidit® -vertaisohjaajana. Opas on tehty ohjausmateriaaliksi Kamalat äidit® -ryhmiä varten ja se tulee olemaan osa Suomen NNKY-liiton koordinoiman Kamalat äidit® -toiminnan sähköistä materiaalipankkia.

Outi Elovaara

Kamalat äidit -ryhmänohjaaja

Työkaluja Kamalat äidit® -ryhmänohjaajille



Tämän oppaan tehtävänä on tarjota kaikille Kamalat äidit® -ryhmäohjaajille työkaluja seksuaalisuusteeman käsittelyyn omissa vertaisryhmissä. Ohjaajat voivat puolestaan tukea ohjausmateriaalin avulla Kamalien äitien ja muiden murrosikäisten vanhempien omaa, kotona tapahtuvaa seksuaalikasvatustyötä. Oppaan pohdintakysymyksiä voi esittää ryhmän äideille yksin, pareittain, pienryhmissä tai isossa ryhmässä työstettäväksi. Tavoitteena on avata keskustelua aiheesta.

Keskustelun herättäjänä ryhmissä voivat toimia myös Raisa Cacciatoren Seksuaalisuuden portaat -videot. Tallenteita voi katsoa yhdessä ryhmän kanssa tai niiden katselun voi antaa osallistujille ennakotehtäväksi kotona. Tallenteet löytyvät osoitteesta <https://youtu.be/dRZBN-6tKDE>

Kamalat äidit® -toiminnan (www.kamalataidit.fi) lisäksi vanhemmat voivat saada tietoa ja tukea nuoren seksuaalisuuteen liittyvistä asioista esimerkiksi:

- ***Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainnetistä***
<https://www.mll.fi/vanhemmille/>
- ***Väestöliiton Kannustavan vanhemmuuden sivuilta***
<https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/>
- ***Väestöliiton ”Urpot – elämää nuoren kanssa” -keskusteluryhmästä Facebookissa***

Nuoruus ja seksuaalisuus

Nuoruudella tarkoitetaan ajanjaksoa lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Se sijoittuu yleensä noin 12–18 ikävuoden tienoille, mutta voi jatkua pidempäänkin etenkin itsenäistymisen osalta. Nuoruuteen eli murrosikään liittyy monenlaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kehitysvaiheita: biologinen kasvu ja sukukypsyys saavuttaminen sekä kognitiivinen, psykologinen ja sosiaalinen kehitys. Nämä kasvuprosessit ovat yksilöllisesti ajoituvia aiheuttaen muutoksia murrosikäisen ruumiissa, mielessä, ajattelussa, vieteissä ja koko elinpiirissä.

Nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–17 vuotta) sekä myöhäisnuoruuteen (18–22 vuotta). Varhaisnuoruuden yhdeksi tärkeimmäksi kehitystehtäväksi voidaan määritellä oman kehon muutosten työstäminen. Keskinuoruudessa keskeistä on työstää muuttuvaa suhdetta omiin vanhempiin ja itsenäistymisen harjoittelu. Jälkinuoruuden kehitystehtävänä on lopullisen aikuisen persoonallisuuden eheytyminen.

Seksuaalisuus on paljon muutakin kuin yhdyntä ja lisääntyminen. Se on osa ihmisyyttä. Se liittyy vahvasti itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen. Seksuaalisuus on voimakas, elämää ylläpitävä ja eteenpäin kuljettava voima. Seksuaalisuus on olemista – ei tekemistä. Seksuaalisuus on yksilön henkilökohtainen voimavara, josta voi ammentaa joko yksin tai yhdessä. Ajattelun, tunteiden ja fyysisyyden tasoja ei voi

erottaa toisistaan vaan ne vaikuttavat kokonaisuutena ihmiselämässä syntymästä kuolemaan asti. Seksuaalisuuden kautta kysytään monia asioita: Olenko rakastettu? Olenko hyväksytty? Olenko riittävä?

H hyvä **seksuaaliterveys** tarkoittaa sitä, että ihmisen kykenee nauttimaan terveellä tavalla omasta ja toisen seksuaalisuudesta. Tämän saavuttaakseen ihminen tarvitsee tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, jotta hän kykenee tekemään oikeanlaisia ratkaisuja oman seksuaaliterveytensä parhaaksi. **Seksuaalikasvatus** on osa terveystkasvatusta. Hyvä seksuaalikasvatus on seksuaalisten ongelmien ehkäisyä, mutta myös seksuaalisuuden näkemistä oikeutena ja voimavarana. Seksuaalikasvatus alkaa kotona eli vanhemmilla on tässä tärkeä rooli.

*Olenko
rakastettu?*

*Olenko
hyväksytty?*

*Olenko
riittävä?*



Miksi murrosikä on tärkeä kehitysvaihe?

Nuoren seksuaalinen kehittyminen on tärkeässä roolissa **minäkuvan ja itsetunnon rakentumisessa**. Nuoruusikää kutsutaan ”toiseksi mahdollisuudeksi”, mikä tarkoittaa, että lapsuuden kysymysten äärelle palataan uudestaan, ne otetaan taas kertaalleen pohdittaviksi ja osittain myös ratkaistaviksi. Vanhemman tehtävänä on tukea tätä **itsenäistymisprosessia**. Sanotaan, että murrosikä ohjaa nuorta lapsuudesta aikuisuuteen.

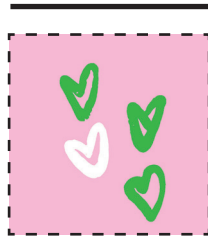
Fyysisen kehittymisen aikataulu vaihtelee paljon. Suurimmalle osalle nuorista ilmaantuu fyysisiä muutoksia 10–16 vuoden iässä. Murrosikä valmistelee kehoa muuttumaan aikuiseksi, jolla on aikuisen sukupuolielimet toimintoihineen. Tytön keho pyöristyy ja tulee pehmeämmäksi, rinnat kasvavat, hieneritys ja karvoitus lisääntyvät. Pojan hartiat levenevät, ääni madaltuu, keho voimistuu, hieneritys ja karvoitus lisääntyvät. Kuukautisten alkaminen tytöllä tai siemensyöksyjen alkaminen pojalla on merkki hormonitoiminnan normaaliuudesta. Aikaisin tai myöhemmin kehittyvä nuori joutuu herkästi huomion kohteeksi. Nuori haluaisi kuitenkin olla samanlainen kuin kaikki muutkin, sillä erilaisuus pelottaa. Murrosiän alkamiseen tai etenemisvauhtiin ei voi kuitenkaan itse vaikuttaa. Eniten vaikuttavat perimä ja elintaso.

Seksuaalisuuteen liittyvät asiat kiinnostavat valtaosaa nuoria. Lisääntynyt hormonitoiminta käynnistää voimakkaita tunnevaihteluita ja seksuaalisia impulsseja, jotka altistavat nuoren ailahtelevaisuudelle sekä

seksuaaliselle kiihottumiselle. Omalle keholle saatetaan hakea hyväksyntää ympäristöstä. Nuoret olettavat helposti, että keskimäärin ikätoverit ovat heitä seksuaalisesti kokeneempia. Tämä saattaa altistaa omien seksuaalisten kokemusten kiirehtimiseen. Nuorelle tuleekin puhua oikeudesta omaan kehoon sekä velvollisuudesta suojella itseään erilaisilta riskitekijöiltä.

Nuori saattaa korostaa **oman kehon haltuunottoa** uudella ruokavaliolla tai itsenäisti hankittujen ulkoisten muutosten avulla. Nuori saattaa esimerkiksi värjätä hiuksensa, meikata rajusti tai ottaa salaa lävistyksiä tai tatuointeja. Hämmennyksen ja erityisen haavoittuvuuden vaihe kestää yleensä koko murrosiän. Samaan aikaan itsetunto vahvistuu tai heikkenee. Sen tukemisessa vanhemmalla riittää töitä. Varhaisnuori tai teini saattaa olla ajoittain yliampuvan peittelevä tai paljastavat niin pukeutumisessaan kuin käytöksessäänkin etsiessään itseään ja omia rajojaan.

Vanhemman tulee olla hienotunteinen siinä, miten hän kommentoi nuoren ulkoisia muutoksia. Itsetään epävarma nuori tarvitsee vanhemmaltaan hyväksyvää saatavilla oloa. Vanhemman on hyvä kertoa nuorelle, että keskeneräisyys, herkkyys, epävarmuus ja epäonnistumiset ovat luonnollisia tuntemuksia eikä kukaan ole seksuaalisesti koskaan täysin valmis. **Muutos ja herkkyys ovat seksuaalisuuden oleelliset elementit koko elämänkaaren ajan.**



Muutos ja herkkyyys
ovat seksuaalisuuden
oleelliset elementit
koko elämänkaaren ajan.

Miten suhtautua nuoren seurusteluun?

Seurustelulla tarkoitetaan kahden toisistaan pitävän ihmisen läheistä suhdetta. Hellyys on ensimmäisissä seurustelusuhteissa suuressa roolissa. Ensimmäiset ihastumiset ja seurustelun harjoittelut alkavat usein ryhmässä. Ihastumisesta kerrotaan ensin ehkä salaisuutena ystävälle. Myöhemmin tunteista rohkaistutaan ehkä jo kertomaan ihastuksen kohteelle. Nuoren ensimmäisiin seurusteluihin ei usein liity lainkaan seksuaalista kanssakäymistä vaikka tämä saattaa vanhempaa huolestuttaa. Seurustelusuhteissa nuori harjoittelee ensin tunteiden tunnistamista ja osoittamista sekä yhdessäoloa. Seurustelu kehittää tunne- ja ihmisuhtetaitoja.

Ujot ja arat kontaktiyritykset, seurusteluhapuilut, suudelmat ja suuret puheet ovat varhaisnuoruudessa tavallisia. Parisuhtetaitoja vasta harjoitellaan. Tärkeämpää voi olla se, mitä kaverit ajattelevat kuin se, mitä oma seurustelukumppani ajattelee. Kumppanin ulkonäkö ja muissa herättämä ihailu voi olla jopa merkittävämpää kuin se, onko suhteessa mitään yhteistä puhuttavaa tai jaettavaa. Monet nuoret eivät vielä uskalla ryhtyä varsinaisiin seksikokeiluihin, koska enemmän vielä pelottaa kuin haluttaa. Nuoren epävarmuus on luonnon oma ehkäisykeino ja siten arvokas. Sitä tulisi kuunnella eikä sammuttaa esimerkiksi päihteillä tai muuten itseään pakottamalla.

Varhaisnuoruudessa, alle 15-vuotiaana, ei ole vielä vakavan seurustelun aika. Vakavat seurustelusuhteet jarruttavat ja vievät energiaa nuoren muulta kehitykseltä. Varhaisnuori ei kykene tunteidensa puolesta vielä aitoon vastavuoroiseen seurusteluun. Suhteet ovat usein itsekkäitä ja tyydyttävät vain omia tarpeita. Jos seurustelusta on riskinä tulla elämän pääsisältö ja se vie nuoren kaiken ajan ja energian, vanhemman on asetettava seurustelulle **rajat**. Keskustelu nuoren kanssa asiasta on tärkeää. Vanhemman kannattaa muistuttaa, että ystävyys-suhteista kannattaa pitää huolta myös seurustelun aikana.

Nuoren seurustelu saattaa herättää vanhemmissa monia tunteita: hämmennystä, iloa, ylpeyttä tai huolta. Vaikka nuoren seurustelukumppanivalinta ei syystä tai toisesta miellyttäisi vanhempaa, tätä ei kuitenkaan kannata ilmaista nuorelle suoraan, sillä ollaan herkkien asioiden äärellä. Vanhempi voi kuitenkin jutella nuoren kanssa ja hienovaraisesti ilmaista ihmettelyään tai huoltaan vaikkei seurustelua kieltäisikään. Perhe voi laatia yhteiset **pelisäännöt** seurustelulle.

Murrosikään kuuluu tunne, että kukaan tässä maailmassa ei ymmärrä minua. Seurustelukumppani voi olla ikään kuin vastaus tähän yksinäisyyteen ja yhteyden kaipaukseen. Ihastuessaan tai rakastuessaan nuori saattaa odottaa, että uusi seurustelukumppani tekee elämästä täydellisen. Nuori odottaa saavansa seurustelulta kaipaamaansa hellyyttä, välittämistä ja huolenpitoa. Sen sijaan hellyyden vastaanottaminen omilta vanhemmilta voi tässä vaiheessa tuntua liian nololta.

Vanhemman on hyvä luottaa seurustelevaan nuoreen, jos ei ole perusteltuja syitä olla luottamatta. Tärkeää on myös hyväksyä nuoren seksuaalisuuden olemassaolo ja varmistaa, että nuorella on riittävät tiedot seksuaalisuudesta, seksistä ja ehkäisystä. Näiden tietojen kautta nuori osaa edetä paremmin omaa taitiaan. Nuoren kanssa keskusteltaessa kysytään helposti poika- tai tyttöystävästä olettaen, että seurustelukumppani kuuluu vastakkaiseen sukupuoleen. Parempi on kuitenkin kysyä seurustelusta tai kumppanista, jos nuori ei itse ilmaise, kummasta sukupuolesta on kyse.

Ensimmäiseen kertaan eli nk. **eka kertaan** sisältyy paljon ennakkokäsityksiä ja myyttejä. Usein virheellisesti ajatellaan, että eka kerta on vain elämässä ensimmäistä kertaa koettu yhdyntä. Eka kerta voi kuitenkin liittyä myös ensimmäiseen suudelmaan, ensimmäiseen seurusteluun, ensimmäiseen itsetyydytykseen tai ensimmäiseen hyväilyyn toisen ihmisen kanssa. Jokaisessa uudessa suhteessa koetaan kaikki asiat ensimmäistä kertaa.

Pettymykset kuuluvat elämään, mutta **seurustelusuhteen päättymisen** voi olla nuorelle kirpaiseva kokemus. Varsinkin ensimmäisen seurustelusuhteen päättymisen voi tuntua maailmanlopulta. Erityisen kipeä tilanne on silloin, jos nuori tulee yhtäkkiä hylätyksi esimerkiksi viestin välityksellä tai kumppani ilmoittaa ihastuneensa toiseen. Tässä tilanteessa nuori tarvitsee lähipiirinsä tukea. Nuoren surua tulee ymmärtää. Eron hetkellä on turha lohdutella, että uusia seurustelukumppaneita tulee tai että aikaisempi kumppani ei ehkä ollut sittenkään se oikea.

Aina nuori ei halua jakaa rakkaussurujaan oman vanhempansa kanssa. Jos nuori vetäytyy tai vaikuttaa masentuneelta, vanhemmat voivat vihjata asiasta jollekin nuoren luottohenkilölle, kuten kummille, isovanhemmalle tai muulle sukulaiselle. Tämä voi yrittää avata keskustelua. Vaikka nuori ei avautuisikaan heti, yhteydenotto voi olla merkityksellinen muistutus siitä, että

nuoren saatavilla on välittäviä aikuisia. Vanhemman on hyvä muistaa, että nuori on ihmissuhteissaan yleensä tosissaan ja näin aikuisenkin pitäisi osata asennoitua. Nuori harjoittelee ihmissuhdetaitoja ja tarvitsee vanhemmaltaan tähän hyväksyvää – ei väheksyvää – suhtautumista!



*Mitä ajattelet
nuoren
seurustelusta?*

*Mitkä ovat
kotinne
seurustelu-
pelisäännöt?*

Seksi ja ehkäisy

Seksi tarkoittaa sitä, että ihminen saa nautintoa toimomallaan tavalla oman seksuaalisuutensa toteuttamisesta. Mielihyvä voi tulla fantasioista, itsetyydytyksestä tai toisen ihmisen kehon koskettamisesta. Murrosikäisen oletetaan olevan kiinnostunut seurustelusta ja ehkä seksistäkin. Samoin helposti arvellaan, että mahdollinen ihastuminen kohdistuu vastakkaiseen sukupuoleen. Kaikkia nuoria seurustelu tai seksi ei kuitenkaan edes kiinnosta, eivätkä nämä asiat ole vielä kaikille alle 17-vuotiaista edes ajankohtaisia.

Seksuaaliseen nautintoon tutustuminen ja omasta kehosta nauttiminen ovat osa nuoruuden kehitystä. **Itsetyydytys** tarkoittaa, että ihminen kykenee kokemaan seksuaalista nautintoa yksinään hyväilemällä omaa kehoaan. Itsetyydytys on siis rakastelemista itsensä kanssa. Itsetyydytys lisääntyy yleensä murrosiässä ja se mahdollistaa oman kehon haltuunoton. Itsetyydytys on hyvä keino purkaa seksuaalisia paineita ja sen avulla voi opetella, miten oma keho reagoi kosketukseen. Nuorelle on hyvä kertoa, että itsetyydytys on luvallista eikä siitä tarvitse tuntea minkäänlaista syyllisyyttä tai häpeää. Itsetyydytystä kutsutaan myös **sooloseksiksi**.

Ehkäisyvälineitä tarvitaan, mikäli seksiä harrastetaan ja siinä tapahtuu limakalvokontakti. Seksi-
tautien riski on silloin olemassa. Limakalvoa sijaitsee mm. sukupuolielinten alueella, suussa ja peräsuolella. Ei-toivotulta raskaudelta voi välttyä melko hyvin käyttämällä ehkäisyvälineitä. Paras suoja saadaan nk. tuplaehkäisyllä eli kondomilla sekä pitkäkestoisella eh-

käisymenetelmällä. Myös suuseksin aikana suositellaan käytettävän kondomia seksitautien välttämiseksi. Kondomeja olisi hyvä olla nuoren saatavilla.

Seksi on nuorelle suuri askel

Molemmat seksin osapuolet ovat vastuussa ehkäisystä. Yleisimmät nuorten **seksitaudit** ovat klamydia, kondylooma ja herpes. Ehkäistävistä asioista vaikeimpia ovat mahdollinen syyllisyys ja häpeä seksistä. Seksi on nuorelle suuri askel. Jotta nuori voi nauttia seksistä ilman jälkikatsumusta, hänen täytyy olla riittävän kypsä ja halukas siihen. Seksuaalista valmiutta ei voi jouduttaa, se tulee jokaiselle ajallaan.

Ehkäisyn käytölle ei ole mitään ikärajaa. Alaikäinen nuori voi itse päättää asiasta ilman vanhempien suostumusta. Pitkäkestoisia ehkäisyvalmisteita ovat: ehkäisykapseli, e-pillerit, ehkäisyrengas, -laastari, -ruiske ja -implantti sekä hormoni- tai kuparikie-
rukka. Nuori voi varata ajan oman oppilaitoksensa tai terveysasemansa terveydenhoitajalle keskustellakseen ehkäisyvaihtoehdoista tai muista seksuaaliterveyskysymyksistä.

Jokaisen nuoren tulisi tuntea **jälkiehkäisyn** mahdollisuus ja tietää, miten sen saa. Jälkiehkäisy ei ole kuitenkaan varsinainen ehkäisymenetelmä eikä sitä tule käyttää kuin hätätilanteissa. Jälkiehkäisyä tarvitaan, jos

kondomi rikkoutuu, ehkäisypillerit ovat jääneet ottamatta tai ehkäisy on jostain syystä jäänyt käyttämättä. Jälkiehkäisyä käytetään jälkiehkäisytablettia tai kohtuun asetettavaa kuparikierukkaa. Jälkiehkäisytabletin voi ostaa nykyisin vapaasti apteekista ilman ikärajaa.

tys tehdään sairaalassa. Tässäkin tapauksessa valinta on nuoren oma. Vanhempien tehtävänä on olla nuoren tukena kaikissa tilanteissa.

Mitä jos raskaus alkaa?

Nuoren naisen kuukautisten poisjäänti voi olla merkki alkaneesta **raskaudesta**. Mikäli nuori on ollut yhdynnässä ja on syytä epäillä raskautta, on hyvä tehdä apteekista saatava raskaustesti. Mikäli raskaus todetaan ja se on toivottu, tulee nuoren ottaa heti yhteyttä oman alueensa äitiysneuvolaan. Mikäli raskaus ei ole toivottu, tulee nuoren ottaa yhteyttä oman oppilaitoksensa terveydenhuoltoon tai omaan terveysasemaan, jolloin nuoren kanssa keskustellaan eri vaihtoehtoista. Näitä ovat lapsen synnyttäminen ja pitäminen, raskauden keskeyttäminen eli abortti tai lapsen synnyttäminen ja antaminen adoptoitavaksi.

Jos nuori päättää jatkaa raskautta ja **synnyttää lapsen**, hän tarvitsee erityistä tukea terveydenhuollosta, vanhemmiltaan ja muulta lähipiiriltään. Päätöksen pitäisi aina olla nuoren itsensä tekemä. Osa nuorista hankiutuu tietoisesti raskaaksi ja osa joutuu tilanteeseen vahingossa. Molemmissa tapauksissa on syytä pohdita ennen suurta päätöstä – raskauden jatkamisesta tai keskeyttämisestä – kuinka nuori kykenee huolehtimaan lapsesta. Lapseen liittyy paljon vastuuta, joka kestää seuraavat pari vuosikymmentä. Hyvän tukiverkoston avulla vastuulliset nuoret kykenevät selviämään vanhemmuuden haasteista ja vastuusta.

Jos nuori haluaa **keskeyttää raskauden**, tilanne kar-
toitetaan ensin yhteistyössä hoitajan ja lääkärin kanssa perusterveydenhuollossa. Raskaudenkeskey-



*Oletko keskustellut
nuoresi kanssa
itsetyydytyksestä,
seksistä ja
ehkäisystä?*

*Minkälaisia
ajatuksia tai
huolia sinulla
on vanhempana
asiaan liittyen?*

Miten nuori etsii seksuaalista identiteettiään?

Seksuaalinen suuntautuminen kuvaa ihmisen halua ja kykyä kohdistaa eroottiset ja / tai rakkaudelliset tunteet samaa sukupuolta olevaan henkilöön (homoseksuaali), yhtä hyvin samaa kuin eri sukupuolta olevaan henkilöön (biseksuaali) tai eri sukupuolta olevaan henkilöön (heteroseksuaali). Muitakin seksuaalisen kokemuksen muotoja on olemassa. Seksuaalinen suuntautuminen voi myös vaihdella elämän aikana. Lisätietoa saa esimerkiksi Seta ry:n sivuilta osoitteesta www.seta.fi.

Toisen ihmisen puolesta ei voi päättää suuntautumisesta, sillä ihmisellä voi olla samanaikaisesti vaikkapa homoseksuaalisia tunteita, heteroseksuaalista käyttäytymistä ja hän voi elää homo- tai biseksuaalisissa suhteissa. Seksuaalinen suuntautuminen voi siis olla hyvin monikerroksellista. Nuoren ainutlaatuisuutta tulee aina korostaa etuna, ei haittana.

Nuoruusiän myllerryksissä saatetaan kokeilla erilaisia seksuaalisia suuntautumisita. Homo- ja biseksuaaliset ihastumiset ovat tavallisia. Murrosiän seksuaalinen kehitys on kaikille nuorille hämmäntävää, mutta se voi olla vieläkin haastavampaa, mikäli nuori tiedostaa kuuluvansa seksuaalisessa suuntautumisessa vähemmistöön. Seksuaalisella suuntautumisella ei ole vaikutusta tunne-elämän tarpeisiin. Jokaisella ihmisellä on tarve olla haluttu, hyväksytty ja rakastettu.

Aseksuaalinen henkilö tuntee vähän tai ei ollenkaan seksuaalista vetovoimaa muita ihmisiä kohtaan. Aseksuaalisuus ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita

sitä, etteikö henkilö harrastaisi seksiä tai olisi siihen kykenevä. Aseksuaalisuus ei estä solmimasta pari- tai monisuhteita omien halujen mukaisesti. Seksuaalinen ja romanttinen suuntautuminen voi kenellä tahansa erota toisistaan.

Seksuaalinen identiteetti kypsyy hiljalleen noin 16–25 vuoden iässä. Kysymyksiin: kuka ja minkälainen minä olen ja mitkä ovat minun arvoni, alkaa silloin löytyä vastauksia. Seksuaalisen identiteetin löytymisellä tarkoitetaan sitä, että ihminen tiedostaa, tunnistaa ja hyväksyy oman seksuaalisen suuntautumisensa sekä itsensä seksuaalisena olentona. Lisäksi ihminen integroi oman seksuaalisuutensa osaksi itseä.



Minkälaisia ajatuksia tämän sivun teksti sinussa herättää?

Miten oman nuoren kanssa voisi keskustella aiheesta?



Jokaisella ihmisellä
on tarve olla haluttu,
hyväksytty ja rakastettu.

Median ja pornon välittämä kuva seksuaalisuudesta

Käsitys seksuaalisuudesta, seksistä ja näihin liittyvistä asioista on sidoksissa ympäristöön, jossa elämme. Ihminen oppii ja saa ympäriltään tietoa ja kokemuksia seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä arvoista. Lisäksi erilaiset myytit ja tabut seksuaalisuudesta elävät vahvasti. Nuoren ajatuksiin ja kokemuksiin seksuaalisuudesta vaikuttavat mainonta, elokuvat, TV-ohjelmat, lehdet, kirjat, internet ja koko ympäröivä maailma. Mitä yhdenmukaisempi viesti seksuaalisuudesta tulee eri medialähteistä, sen uskottavammalta viesti alkaa nuoresta tuntua.

Porno pitää sisällään puhetta, kirjoituksia, kuvia, mielikuvia ja filmejä, joissa kuvataan eroottista käytöstä pyrkien kiihottamaan seksuaalisesti aikuista katsojaa, lukijaa tai kuulijaa. Pornon esittämistä ja levittämistä säädellään lailla. Pornoteollisuus tuottaa pornoon liittyvää materiaalia kaupallisessa tarkoituksessa. Pornon katselu voi hämmentää tai jopa ahdistaa nuorta. Vanhemman tehtävä onkin yrittää **suojella nuorta pornomateriaalilta**.

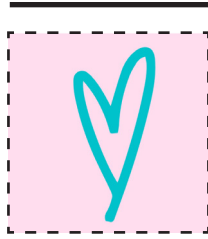
Aikuisen on hyvä korostaa nuorelle, että median tai pornon antava kuva siitä, miltä naisen tai miehen tulisi näyttää tai toimia, on epärealistinen. Nuoren itsetuntoa on tärkeää tukea nostamalla esiin hänen parhaita puoliaan. Vanhemmalta nuori tarvitsee vahvistusta sille, että sopivat seurustelukumppanin löytämisessä ja ihmissuhteen rakentamisessa oma persoonallisuus ja ihmissuhdetaidot ovat tärkeämpiä kuin

peniksen tai rintojen koko. Nykyisin jo alakouluikäiset voivat olla huolissaan omasta ulkonäöstään, seksikkyydestään ja kelpaavuudestaan ihmissuhdemarkkinoilla.

Hyvä, paha somemaailma

Seksi puhuttaa, markkinoi ja myy. Seksi on usein valjastettu suoritukseksi; välineelliseksi ja päämäärä-keskeiseksi asiaksi. Tämä sotii sitä perinteistä ajattelua vastaan, että seksi olisi rakkauden palveluksessa. Vanhemman onkin tärkeää opettaa nuorelle **mediakriittisyyttä ja luotettavan tiedon etsimistä**. Sosiaalisen median käytön lisääntymisen myötä on tärkeää puhua nuoren kanssa myös sen riskitekijöistä. Nuoren on hyvä pohtia, minkälaista tietoa ja minkälaisia kuvia itsestään jakaa sosiaalisen median kanavissa.

Nuori saattaa ihastua netissä tapaamaansa hahmoon. Tämän nettiprofiili voi kuitenkin olla joko todellinen tai valheellinen. **Grooming** eli netissä alkava nuoren seksuaalinen houkuttelu ja hyväksikäyttö tai sen valmistelu on yleistynyt ilmiö. Onkin tärkeää, että nuorella on käsitys siitä, miten netissä on turvallista toimia ja mikä asettaa hänet alttiiksi riskille. Toisaalta on hyvä muistaa, että sosiaalinen media antaa mahdollisuuden nuorelle tutustua ja tavata toisia nuoria. Erityisen merkittäväksi somemaailma voi muodostua omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoltaan pohdivalle nuorelle.



Nuoren itsetuntoa
on tärkeää tukea
nostamalla esiin hänen
parhaita puoliaan.

Vanhemman oma seksuaalinen kasvu ja identiteetti

Seuratessaan oman lapsensa kehitystä vanhempi joutuu kohtaamaan myös omassa itsessään niitä samoja asioita, joiden kanssa lapsi tai nuori painii. Nuoren seksuaalinen kypsyminen nostaa herkästi pintaan vanhemman omaan seksuaalisuuteen liittyvät ratkaisemattomat ongelmat ja ristiriidat. Voidakseen kasvat-
taa omaa lasta tai nuorta, on aikuisen pohdittava ensin omaa seksuaalisuuttaan, siihen liittyvää arvomaailmaa ja omaa suhtautumistaan seksuaalisuuteen. Omasta seksuaalisuudesta epävarma vai ahdistunut aikuinen ei kykene puhumaan siihen liittyvistä aiheista avoimesti. Nuori vaistoa tämän herkästi.

Vanhemman on hyvä tutkia omia asenteitaan ja arvojaan suhteessa sukupuoliin, seksuaalisuuteen, seksiin, rakkauteen sekä pari- ja ihmissuhteisiin. On tärkeä pohtia omaa parisuhdetta tai sen puutetta sekä sitä, mitä seksuaalisuus vanhemmalle itselle tarkoittaa. On tärkeää kiinnittää huomiota myös käytettyihin sanoihin seksuaalisessa puheessa: sanavalinnat kuvaavat paljon piilossa olevia asenteita ja arvoja.

Yhteisten sanojen löytämiseksi vanhemman on itse löydettävä **sopivat sanat ja niiden taakse rakentuvat merkitykset**. Epämääräiset viittaukset ja kiertoilmaisut vain hämmentävät nuorta. Aikuisen oman hämmennyksen ja epävarmuuden voittaminen edellyttää, että hän suhtautuu itse seksuaalisuuteen liittyvään puhumiseen myönteisesti ja hyväksyvästi. Eniten kysymyksiä seksuaalikasvatuksen saralla on yleensä

niillä vanhemmilla, joilla on itsellään ollut omassa elämänhistoriassaan seksuaalista kaltoinkohtelua. Siitä voi seurata äärimmäinen **seksuaalikielteisyys**. Tämä tarkoittaa mm. kyvyttömyyttä rajata tai ohjata nuoren normaalia seksuaalikäyttäytymistä.

Nuoren ympärillä elävät aikuiset vaikuttavat suuresti seksuaalisuuteen liittyvien arvojen ja asenteiden muodostumiseen. Se, miten perheessä osoitetaan hellyyttä, kiintymystä, kunnioitusta ja rakkautta sekä se, miten perheenjäsenet kohtelevat toisiaan, vaikuttaa nuoren mieleen ja arvomaailmaan. Vanhemman tehtävänä on suojella **sukupolvien välistä rajaa**. Vanhemman täytyy pidättäytyä puhumasta omasta seksielämästään tai sen puutteesta nuorelleen. Avoin seksuaalisuudesta puhumisen kulttuuri ei myöskään tarkoita sitä, että vanhempi altistaisi nuoren näkemään tai kuulemaan aikuisten välistä seksiä.

Oletko pohtinut omaa seksuaalisuuttasi, siihen liittyvää arvomaailmaa ja suhtautumistasi seksuaalisuuteen?



Sanavalinnat
kuvaavat paljon
piilossa olevia
asenteita ja arvoja.

Miten puhua nuoren kanssa seksuaalisuudesta ja seksistä?

Koulussa seksuaalikasvatukselle ei usein ole riittävästi aikaa ja isossa ryhmässä pohdittavien asioiden kysyminen saattaa nolostuttaa nuorta. Siksi on tärkeää, että seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustellaan myös kotona. Harvalla aikuisella on omasta lapsuudestaan täydellistä mallia seksuaalikasvatuksesta. Silloin on hyvä pysähtyä pohtimaan, millaista seksuaalikasvatusta olisi itse lapsena tai nuorena kaivannut. Mitä tietoja olisi tarvinnut? Miten olisi toivonut aikuisten puhuvan seksuaalisuudesta?

Vanhemman tulee tarjota nuorelle arjen seksuaalikasvatusta siten, että hän vastaa rehellisesti nuoren esittämiin kysymyksiin. Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on tyydyttää nuoren tiedonjano ikätasoon sopivalla ja kehitystehtävää tukevalla tavalla, nuoren toiveet ja tarpeet huomioiden. On hyvä muistaa, että **seksuaalikasvatusta on myös seksuaalisasioista kertomatta jättäminen**. Vaikeneminen asioista, jotka ovat nuoren hyvinvoinnin kannalta oleellisia, voi antaa nuorelle kuvan seksuaalisuuden merkityksettömyydestä.

Jos seksuaalisuudesta puhuminen kotona tuntuu aluksi vaikealta, voi vanhempi aloittaa pienistä asioista: esimerkiksi kommentoimalla aiheeseen liittyvää uutista tai kysymällä nuorelta, onko tämä tietoinen nuorille suunnatuista nettipalveluista. Puheesta kannattaa tehdä mahdollisimman arkipäiväistä. Jos vanhempi päättää kertoa seksuaalisasioista vasta sitten kun nuori itse niistä

kysyy, voi olla, ettei nuori osaa tai uskalla kysyä koskaan mitään.

Nettivinkkejä
nuorelle:

www.nuortennetti.fi

www.vaestoliitto.fi/nuoret

Vanhemman ja nuoren väliseen keskusteluun voi osaltaan vaikuttaa nuoren kokema **keskustelumukavuus**. Tähän taas vaikuttavat vanhemman omat keskustelutaidot, tietämys seksuaalisasioista sekä arvot ja asenteet. Osa nuorista voi kokea keskustelun oman vanhempansa kanssa seksuaalisasioista kiusallisena. Arkaluonteisimmissa asioissa myös perheen ulkopuolinen aikuinen, esimerkiksi kouluterveydenhoitaja, voi olla nuorelle tärkeä keskustelukumppani. Oman vanhemman kanssa nuori tarvitsee joka tapauksessa keskustelua ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta yleisemmällä tasolla – ilman että keskustelijoiden oma seksuaalisuus on aiheena keskustelussa.

Nuoret ja heidän vanhempansa kysyvät usein asiantuntijoilta, että mikä on ”oikea” ikä aloittaa seksi-

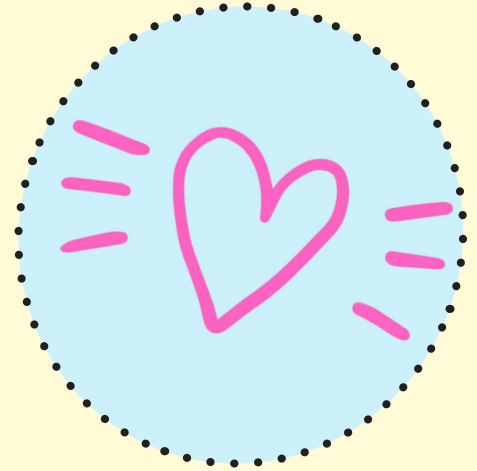
kokeilut. Tällaista yhtä, oikeaa ikää ei kuitenkaan ole. Sopiva ikävaihe lienee silloin, kun nuori kykenee keskustelemaan seksistä asiallisesti, hoitamaan tarvittaessa ehkäisyn ja huolehtimaan siitä, että seksi on turvallista. Toisin sanoen oikea aika on silloin kun nuori tuntee olevansa itse valmis.

Suomen laki määrittelee kuitenkin **suojaikärajan**, joka on 16 vuotta. Lain mukaan yli 16-vuotias ei saa olla seksuaalisessa kanssakäymisessä alle 16-vuotiaan kanssa. Koska fyysinen ja psyykinen kehitys ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, on laissa lievennyksiä koskien juuri kehitystasoa. Jos 15-vuotias ja 16-vuotias seurustelevat toisiaan kunnioittaen, eivät rikoksen merkit yleensä täyty. Tällöin ajatellaan, ettei kyseessä ole hyväksikäyttö vaan tasavertainen suhde. Mikäli nuorella ja aikuisella on jonkinlainen ammatillinen suhde, aikuisen toimiessa esim. nuoren opettajana tai valmentajana, nousee suojikäraja 18 vuoteen.

Nuoren kuuluu tietää suojikärajan lisäksi myös **seksitaudeista, ehkäisystä, hedelmällisyydestä, raskauden oireista ja toisaalta raskauden keskeytyksestä**. Kehityksen myötä nuori saattaa tarvita uusia terveyspalveluja, joiden käyttö on hänelle uutta. Vanhemman tulee kertoa nuorelle **seksuaaliterveyspalveluista**. Vanhemman tulee ohjata nuorta käyttämään erilaisia terveyspalveluja vähitellen nuoren omaa vastuuta lisäten.

Nuorta tulee ihailia ja arvostaa juuri sellaisena kuin hän on; omanlaisena, keskeneräisenä ja ehkä hämmentyneenäkin. Koska kielteiset ja myönteiset ennusteet pyrkivät toteuttamaan itseään, tulee aikuisen rakentaa mielikuvaa tulevaisuudesta, jossa elävät tyytyväiset ja tasapainoiset aikuiset. Nuoruuden tunnekuohujen keskellä aikuisen tehtävä on tukea nuoren omaa viehätysvoimaa ja kykyä löytää aikanaan sopiva kump-

pani. Kun nuori uskoo itseensä tulevana kumppanina tai puolisona, hänen ei tarvitse testata omaa ”markkina-arvoaan” ennen kuin on siihen kypsä. Näin nuoresta kasvava vähitellen tasapainoinen ja omasta seksuaalisuudesta nauttiva aikuinen.

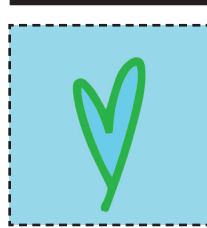


Minkälaista seksuaalikasvatusta olet itse saanut nuorena?

Miten olisit toivonut omien vanhempiesi puhuvan seksuaalikysymyksistä?

Oletko keskustellut nuoresi kanssa seksuaaliasioista? Mikä siinä on ollut helppoa? Entä vaikeaa?

Seksuaalikasvatuksen kymmenen käskyä vanhemmalle



1. Suojele nuorta!
2. Aseta rajoja!
3. Tutki omia arvojasi ja asenteitasi!
4. Hanki ja anna tietoa!
5. Osoita hyväksyvää kiinnostusta nuorta kohtaan!
6. Älä oletta vaan kysy!
7. Ole nuoren saatavilla ja tukena!
8. Muista hienotunteisuus!
9. Kunnioita nuoren valintoja ja yksityisyyttä!
10. Lisää vähitellen nuoren omaa vastuuta!

Lähteet



- Biljuschkin, K. 2019. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Lääkärikirja Duodecim. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Bildjuschin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Cacciatore, R. 2008. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttöinä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Toinen painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Korteniemi-Poikela E. & Cacciatore R. 2010. Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Koulun terveyskirjasto. <https://www.koulunterveyskirjasto.fi>
- Lehtikangas, M. 2012. Murkkumanuaali. Tietoa ja vastauksia teinien vanhemmille. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliiton nettisivut. <https://www.mll.fi>
- Mäki, S. 2018. Seksuaalikasvatusta nuorille – opettajan opas. Suomen RFSU OY.
- Sexpon nettisivut. <https://www.sexpo.fi>
- Seta Ry:n nettisivut. <https://www.seta.fi>
- Suomen Kätilöliitto 2013. IhmiSeksi 2013. Materiaalia 12–18 -vuotiaiden nuorten kanssa työskenteleville seksuaalikasvatusta varten. <http://www.suomenkatiloliitto.fi>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivut. <https://www.thl.fi>
- Terveyskylän nettisivut. <https://www.terveyskyla.fi>
- Väestöliiton nettisivut. <https://www.vaestoliitto.fi>



Kamalat äidit® on murrosikäisten lasten äideille tarkoitettua vertaistoimintaa. Vertaisryhmissä käsitellään vanhemmuuteen ja naisen elämään liittyviä teemoja, jaetaan murrosikään liittyvää tietoa sekä kannustetaan äitejä jakamaan ajatuksiaan muiden samassa elämäntilanteessa olevien naisten kanssa.

Tervetuloa vertaisryhmiin, koulutuksiin, ohjaajaksi ja yhteistyökumppaniksi!

kamalataidit@ywca.fi
www.kamalataidit.fi