



# SEKSUAALISUUS NUORUUDESSA -

*“Anna mun olla, mutta älä jätä mua yksin”*

Heidi Simola & Pale Lius

# Loisto setlementti ry - Sosiaalisen nuorisotyön moniosaaja

Uskonnollisesti ja poliittisesti  
sitoutumaton setlementtiyhdistys.  
Työmme on sukupuolisensitiivistä  
ja kulttuurisensitiivistä.

Rakennamme yhteisöjä, johon  
jokainen saa liittyä omana  
itsenään. Pyydämme mukaan,  
kuljemme rinnalla ja luomme  
nuorelle tilaa loistaa.



**TIETOA  
TUKEA  
TOIVOA**

**Loisto**  
SETLEMENTTI

Loisto Setlementin  
Tyttöjen ja Poikien Talon

# Seksuaaliterveys- ja seksuaaliväkivaltatyö

Seksuaaliterveystyössä tarjoamme seksuaalineuvontaa 10–28-vuotiaille pääkaupunkiseudulla asuville nuorille.

Seksuaaliväkivaltatyö on ammatillisesti ohjattua vertaistukea ja yksilötukea 13–28 -vuotiaille, joille on tehty seksuaaliväkivaltaa.

Annamme neuvontaa myös nuorten huoltajille ja läheisille sekä koulutusta nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille.

**Ota yhteyttä:**

[seksuaaliterveystyo@loistosetlementti.fi](mailto:seksuaaliterveystyo@loistosetlementti.fi)

# Seksuaalisuuden määritelmä

Seksuaalisuus osa ihmisyyttä – alkaa jo kohdusta ja päättyy kuolemaan  
Seksuaalisuus ≠ seksuaaliset teot

- **Seksuaalisuus –psykykinen, biologinen, sosiokulttuurinen**

**Psykologinen** – kokemus, ilmaisu, opitut asenteet, käyttäytyminen, minäkuva, kehonkuva, vuorovaikutus, mielihyvä ja nautinto

**Biologinen** - lisääntyminen, ehkäisy, seksuaalinen kiihottuminen, fysiologiset muutokset, kehon sukupuolitetut piirteet, hormonit

**Sosiokulttuurinen**- lait, uskomukset, läheiset, yhteisö, normit ja asenteet, kulttuurisia ja yhteisöllisiä ilmiöitä

# Seksuaalisuuden kehitysvaiheet

- Seksuaalisuuden kehittyminen liittyy kaikkiin ikävaiheisiin - nivoutuu muuhun kehitykseen (kehollinen, emotionaalinen/tunnetaso)
- Aina yksilöllistä ja tapahtuu monella tasolla samaan aikaan
- Mahdotonta kuvata tarkasti kehitysvaiheita - tapahtuu usein asteittain ja luo valmiuksia lapselle tai nuorelle käsitellä seksuaalisuuteen liittyviä asioita.
- Jokaisessa ikävaiheessa on tärkeä kehitystehtävä ja tiedon sekä tuen tarve muuttuu
- Ymmärrys seksuaalisuuden kehityksen erilaisista vaiheista luo tilaa riittävän hyvälle vanhemmuudelle

# Seksuaalisuuden kehitysvaiheet lapsuudessa ja nuoruudessa

Tiedon tarve ja kehitystehtävät

**Vauvaiän- ja lapsuuden kehitysvaihe** – tutustua ympäröivään maailmaan, kokemus mielihyvästä ja turvallisuudesta. Vuorovaikutus, kiintymyssuhde. Kosketus. Minuuden kehitys. Sukupuoli. Oma keho. Rajat. Leikki.

**9-12-vuotiaat** - murrosikä, lisääntyminen, seksuaaliset kokemukset, idoli-ihastus, seurustelu, ehkäisy, ystävyys, kunnioitus, tarpeet/toiveet/rajat, asenteet, ihmiskehon muutokset, itsenäistymisen kokeilut

**12-15-vuotiaat** – yhteiskunnallinen ja normien taso, media, seksuaalinen kiihottuminen, masturboiminen, mielihyvä, ehkäisy, irtaantuminen, murrosiän psykologiset muutokset

**Yli 15-vuotiaat** - raskaus, hedelmättömyys, perhesuunnittelu, abortti, uskonto ja etiikka, riskialtis seksuaalinen käytös

# Seksuaalisuuden kehitystä haavoittavat tekijät?

Mielenterveyden sairaudet

Kasvuolosuhteet

Traumaattiset kokemukset – kuten seksuaaliväkivalta tai muu väkivalta

Riittämätön tieto ja häpeään kannustava kasvatus

## **Mitkä asiat eivät estä seksuaalista kehitystä?**

Vammaisuus, neuromoninaisuus, sukupuoli, seksiltä tai seksuaalisuuden teemoilta liiallinen "suojaaminen"

**Jokaisella meistä on omanlainen ja arvokas seksuaalisuus!**



# Iso paha porno?

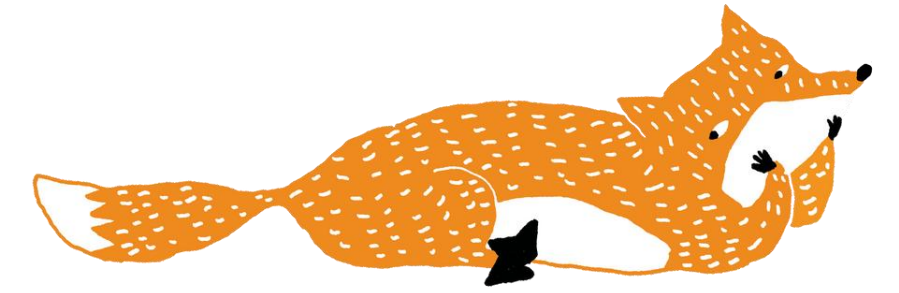
## Mitä porno on?

Näyteltyä, aikuisille suunnattua, fantasioiden elokuvallistamista, nautinnon tuottamista, bisnestä, vapaaehtoista (vrt. Ihmiskauppa)

Seksuaalikasvatuksen puute ajaa nuoret sellaisen tiedon äärelle, mihin heillä on pääsy – minkälainen seksuaalikasvattaja porno on nuorelle?

- Pornon tarjoamat mallit ja kuvat kehoista, seksistä, sukupuolirooleista?
- Minkälaista keskustelua pornoon liittyen on tärkeä käydä nuoren kanssa?
- Minkälaisen pornon pariin nuoret usein päätyvät (ilmaista, vahingollista, huonot työ-olot, väkivaltaista?)
- Miten vastata jos nuori kysyy, miksi pornoa tehdään?
- Miten suostumus näkyy pornossa?
- Porno mietityttää nuoria ja sitä nähdään usein ensimmäisen kerran jo ala-asteella.
- Medialukutaito ja aikuisen ihmisen aiemmat kokemukset mahdollistavat aikuisen ymmäryksen siitä, että porno ei vastaa todellisuutta

# Neuromoninaisuus ja seksuaalisuus



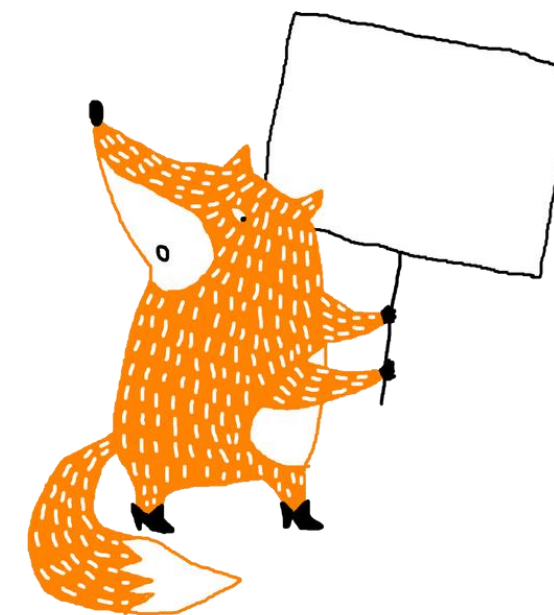
- Erityistarpeita- vai nuorelle elintärkeitä "ihan vaan" tarpeita?
- Neurokirjon nuoren vireystilan säätelyn haasteet – vaikutus seksuaalisuuteen
  - Häpeän tunteet tavallisia nepsy nuorilla – alttius häpeän tunteisiin myös seksuaalisuuden alueella
  - Kehon muutokset ja aistiherkkyys
  - Mieli muutoksen keskellä - **vahvistetaan turvaa ja pysyviä asioita, vakautetaan muutosten keskellä**
  - Rajojen vahvistaminen ja niiden vastaanottaminen – tärkeää kaikkien nuorten kohdalla
  - Normien ja odotusten sanoittaminen, ei olettaminen
  - Itseymmärryksen ja itsetuntemuksen lisääminen sekä tunnesäätelytaitojen kehittäminen
  - Ihmissuhde taitojen vahvistaminen – Kaveritaitojen vahvistamista? Miten lähestyä ihastusta? Miten pitää huolta omista rajoista?

# Seksuaaliväkivalta ja suojaikärajat

- Suojaikärajat - 16 ja 18
  - Seksuaaliväkivallasta ja häirinnästä nuoren kanssa puhuminen
  - Turvataitojen harjoitteleminen. Kenelle kerron? Mistä tunnistaa jos joku on ylittänyt omia rajoja?
  - Puhutaan myös siitä, miten toimia jos ylittää toisen rajat ja miten ottaa vastaan toisen rajoja
  - Netti ja seksuaaliväkivalta
  - Kiinnostus nuoren asioista myös netissä ja somessa
  - *Mitä somessa tänään tapahtui? Kenen kanssa vietit siellä tänään aikaa?*
  - Luodaan tilaa sille, että mistä tahansa saa puhua kotona.
- 

# Oma suhteeni seksuaalisuuteen

- ❖ Mitä seksuaalisuus tarkoittaa ja merkitsee minulle?
- ❖ Millainen on oma seksuaalihistoriani?
- ❖ Miten olen tullut itse nähdyksi ja hyväksytyksi lapsena ja nuorena?
- ❖ Kenen kanssa puhuin seksuaalisuudesta nuoruudessa?
- ❖ Arvot, asenteet, uskomukset, mistä ne ovat tulleet ja miten ne minuun vaikuttavat?
- ❖ Mitä ajattelen sukupuolesta ja seksuaali-identiteetistä
- ❖ Omat haavottavat ja/tai traunaattiset kokemukset



# Miten antaa lupaa puhua?

- ❖ Keskustelukulttuuri, miten puhutaan seksuaalisuudesta, perheessä, suvussa, lähipiirissä?
- ❖ Kysyminen kertoo, että olet valmis kuulemaan
- ❖ Kuunteleminen, kunnioitus ja turvallisuus luo tunteen nuorelle, että hän on toiminut oikein kertoessaan asioista
- ❖ Vastaa siihen mitä nuori kysyy, vähättelemättä, selittelemättä, tuomitsematta
- ❖ Vaikeneminen jättää nuoren yksin kantamaan asioita
- ❖ Millaisia sanoja tai tapoja puhua seksuaalisuudesta?

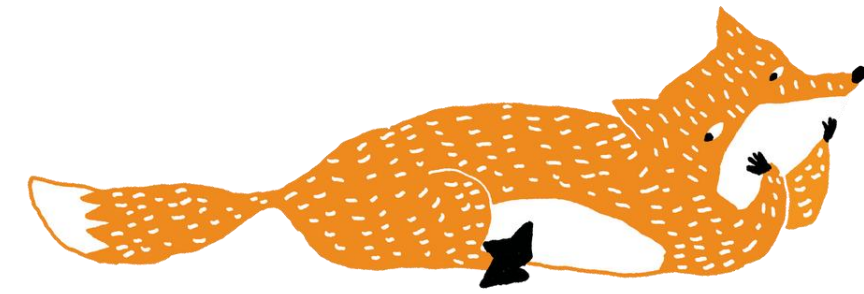


## Mitä ottaa keskustelussa huomioon?

- ❖ Ikätaso ja kehitys sekä nuoren kiinnostu huomioiden
- ❖ Myönteistä ja sallivaa kuuntelemista
- ❖ Mitä nuori kysyy, vastataan siihen
- ❖ Sanaton viestintä, kysytään havaintoja
- ❖ Mukaan keskusteluun:
- ❖ Miltä se sinusta tuntui?
- ❖ Tunteiden sanoittaminen ja hyväksyminen
- ❖ Normalisoiminen
- ❖ Itsen ja toisten rajojen kunnioittaminen, suostumus!
- ❖ Vanhempana ei tarvitse tietää vastausta – pohditaan yhdessä



# Nuoren turvan tunne ja oma tila



- ❖ Oman kehon rajat, tila jossa yksityisyyttä, puheen rajat
- ❖ Miten perheessä puhutaan sateenkaarevuudesta, sukupuolesta, omasta tai toisen kehosta, kehon toiminnoista, seksistä .....
- ❖ Miten nuori voi ilmentää omaa identiteettiä ja sukupuolta
- ❖ Turvallisuus ja luottamus, myös puheissa



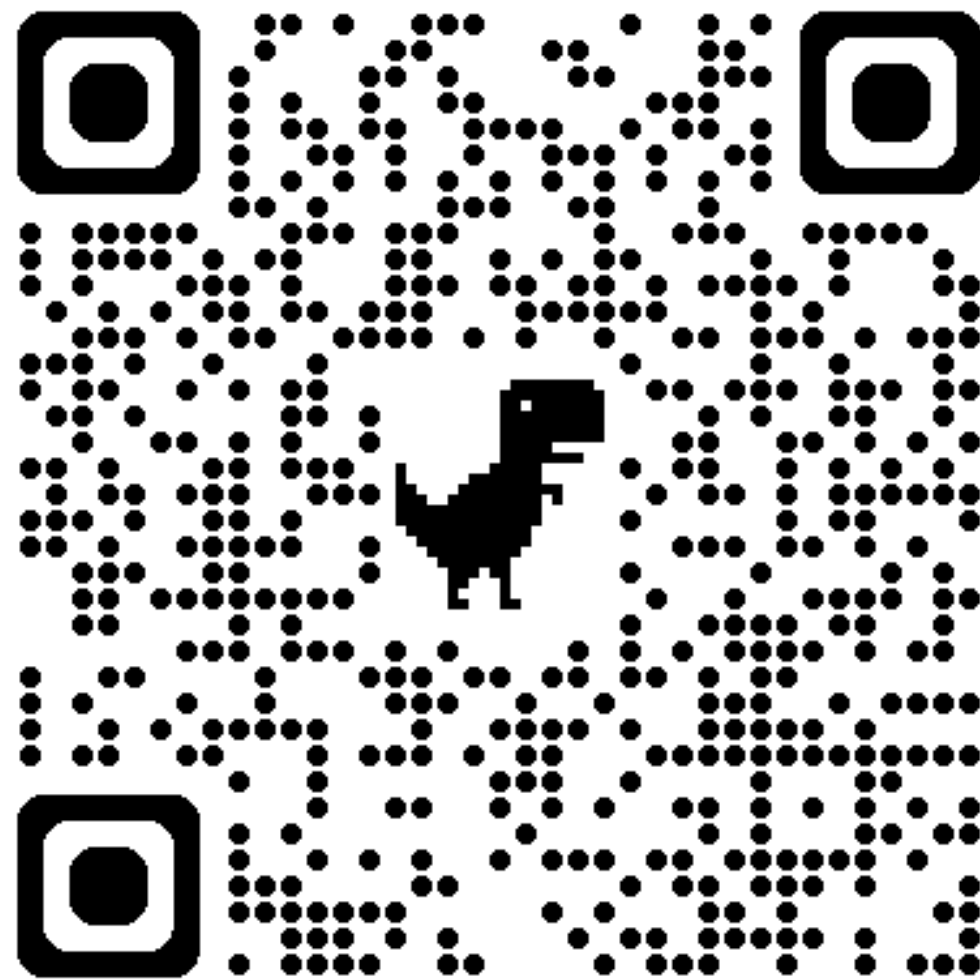
## Yksin / yhdessä vanhemmuudessa

- ❖ Mitä minä tarvitsen jaksamisen tueksi?
  - ❖ Kenen kanssa voin pohtia ja jakaa ajatuksiani?
  - ❖ Omat käsittelemättömät tai kesken jääneet asiat
  - ❖ Mistä saan tukea vanhemmuuteeni?
- 
- ❖ Omat ajatukseni perhemallista
  - ❖ Roolit perheessä



# Palaute on meille tärkeää <3

- <https://loistosetlementti-lv.creamailer.fi/survey/answer/lycq73g6rumw0>



# Seksuaalisuuteen liittyviä nettisivuja ja kirjoja

- **Väestöliitto** [Väestöliitto vahvistaa hyvinvointia ja ihmisten välistä yhteyttä \(vaestoliitto.fi\)](https://vaestoliitto.fi)
- **Seta** <https://nuoret.seta.fi/>
- **Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus** [Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus \(sukupuolenosaamiskeskus.fi\)](https://sukupuolenosaamiskeskus.fi)
- **Pelastakaa lapset ry** <https://www.pelastakaaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/lasten-suojeleminen/nettivihje/nettivihjeen-toiminta/koulutukset-ja-materiaalit/materiaalipankki/>
- **THL** [Terveysten ja hyvinvoinnin laitos – THL](https://thl.fi)
- **Selkoseks** <https://selkoseks.fi/>
- **Hiv-point, Seksuaalikasvattajan käsikirja** [https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalikasvattajan-kasikirja\\_netiversio.pdf](https://hivpoint.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalikasvattajan-kasikirja_netiversio.pdf)
- **MLL. Murrosikä ja kasvu.** <https://www.mll.fi/hyva-alku-ylakouluun/>

## Kirjoja:

- **Liv Strömquist - Kielletty hedelmä**
- **Marja Kihlström, Oikeilla nimillä**
- **Nathalie Simonsson, Maailman tärkein kirja**
- **Sukupuolena ihminen**
- **Haluatko? Pieni kirja suostumuksesta. Elina Nikulainen**
- **Respektiä. Seksikirja pojille.**