



Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti (toim.)

SELKEE!

Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 6/2010.

ALOCON OY





© Katriina Bildjuschkin, Susanna Ruuhilahti (toim.)
Turku 2010-11-13

Kuvat Jussi Karppanen
©Lumme-malli Susanna Ruuhilahti, Katriina Bildjuschkin
kuva Anu Tuomainen
Graafinen suunnittelu ja taitto Tuija Lindroos, Nektaria

Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisu, 6/2010
ISSN 1799-3253





Sisällys

Johdanto	5
I	
SELKENEVÄÄ! 2010–2012	11
Selkenevää!	
Seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamishanke	13
II	
SEKSUAALISUUS MINUSSA JA MAAILMASSA	17
Seksuaalikasvatus pähkinänkuoressa	19
Voimaa seksuaaliseen kasvuun – Lumme-malli	21
Seksuaalisuus – ihmiskäsitys ja arvot	25
Ihminen ihmisenä	
Logoterapeuttinen näkökulma ihmisenä olemiseen	29
Aistiva keho	37
Iholla ja kielellä	
Ruumiillisuus ja seksuaalisuus tanssijan näkökulmasta	41
Kokemuksellinen aistitaide	
Aistillisuutta etsimässä elintarviketaiteen ja yhteisötaiteen menetelmin	49
Seksuaalisuuden tukipilarit	55
Sukupuoliroolit ja normatiivisuus	65
Kehitystehtävät osa seksuaalista kasvua	71
Mutta hänen seukkaavat ihan tosissaan!	
Ajatuksia nuorten seurustelusta	75





Seksuaalisuutta tukevat tekijät	81
Seksuaalikasvatusta kaikissa sateenkaaren väreissä	85
Nuorten oikeus seksiin	
Kysymyksiä itsemääräämisoikeudesta ja kasvatuksesta	95
Seksuaalisuuden osa-alueet	115
Seksin ja seksuaalisuuden merkitys ihmisen	
hyvinvoinnille	119
Elämänkulku	125
Sukupuoliteitse tarttuvat taudit nuorten	
aikuisten maailmassa	129
Raskauden ehkäisy, gynekologinen tutkimus ja	
raskaudenkeskeytys	135
SEKSUAALINEN VÄKIVALTA	
Rikosuhriyön näkökulma	143
 III	
SEKSUAALIKASVATUS	149
Seksuaalikasvattajan oma seksuaalisuus, opettajuus	
ja ohjaajuus	151
Millaista seksuaalikasvatusta tarvitaan ja miksi	159
 SANASTOA	180
 KIRJALLISUUS JA LÄHTEET	186





Johdanto

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Tämä kirja on kirjoitettu Selkenevää! -hankkeessa mukana olevien aikuisten täydennyskouluttautumisen tueksi. Kirjan tavoitteena on osaltaan edistää seksuaalikasvatusta ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien – siis tulevaisuuden ammattilaisten – oppimista ohjaajuuden näkökulmasta. Kirjan tarkoituksena on nostaa esille asioita, joita tulisi erityisesti huomioida ja ajatella ennen seksuaalikasvatukseen ryhtymistä. Perusta seksuaalikasvatukselle luodaan, kun seksuaalikasvattaja pysähtyy pohtimaan itseään ja ajatuksiaan suhteessa seksuaalisuuteen sekä henkilökohtaisella että ammattilaisen tasolla. Tämän jälkeen seksuaalikasvatuksen viitekehyksen ja opetustuokioiden rakentaminen helpottuu ja ohjaaja pystyy hyödyntämään seksuaalikasvatuksesta olemassa olevaa tutkittua tietoa kasvajan yksilöllisyyden huomioiden.

Jotta seksuaalikasvatuksen pohja ja perusta rakentuisivat vankaksi, käsitellään seksuaalikasvatusta monista näkökulmista. Kirjaan on valittu näkökulmia ja teemoja, jotka unohtuvat helposti seksuaalikasvatuksen arjessa. Silti näillä asioilla on suuri merkitys ihmisen seksuaaliterveydelle ja seksuaaliselle hyvinvoinnille. Asiantuntijapuheenvuorojen tarkoituksena on tarjota uusinta tietoa ja herättää ajatuksia seksuaalisuudesta, sukupuolisuudesta ja seksuaalikasvatuksesta. Osa kirjoituksista on pohtivia ja osa tutkimustietoon perustuvia. Artikkelien kirjoittajat ovat vastuussa omista teksteistään ja niiden sisällöistä.

Kirjan aluksi esitellään hanke ja sen tavoitteet, arvot ja toimintaperiaatteet. Toisen osion tarkoitus on herättää lukija pohtimaan seksuaalisuutta yhteiskunnallisena ilmiönä ja omakohtaisena kokemuksena. Tässä osiossa käydään läpi myös Lumme-malli. Osio tarjoaa yleisen tason tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista suomalaisessa yhteiskunnassa ja nostaa esille seksuaalisuuden merkityksellisyyden hyvinvoinnin ja terveyden kokemisessa. Osio tarjoaa lukijalle työkaluja oman seksuaalisuuden kohtaamiseen ja avaa seksuaalisuutta laajana ja moninaisena, monikerroksisena asiana. Oman seksuaalisuuden äärelle pysähtyminen





aina uudestaan ja uudestaan on seksuaalikasvattajan ammattitaidon ydintä. Ilman omien ajatusten, asenteiden, tunteiden ja kokemusten kohtaamista on vaikeaa antaa kasvajalle tilaa pohtia, ihmetellä ja löytää omia vastauksiaan. Ilman omaan itseen pysähtymistä ja omien ajatusten tarkastelua seksuaalikasvatus saattaa muuttua vain tiedon jakamiseksi. Silloin unohtuu ajatus, että kasvatuksen tulisi kohdata nuori yksilönä tämän oman elämän arjessa.

Seksuaalikasvatus-osio tarkastelee kasvatusta ja kasvattajana toimimista ammentaen tietoa eri tutkimuksista ja seksuaalikasvatusohjelmista. Teksti sitoo tutkimustuloksia arjen käytännön kokemuksiin, joita osion kirjoittajat ovat vuosien seksuaalikasvatuksen ja asiakaskohtaamisen myötä hankkineet.

Kirjan lopussa on sanasto, jossa avataan joitakin käsitteitä niin kuin kirjoittajat ne ymmärtävät, jotta mahdollisilta väärinymmärryksiltä välttyttäisiin. Sanaston tarkoituksena on myös haastaa lukija pohtimaan nykyisin käytössä olevien termien riittävyyttä.

Asiantuntijapuheenvuoroja seksuaalikasvatuksen teemoista

Unescon raportissa, jossa kuvattiin onnistuneita ja tehokkaita seksuaalikasvatusohjelmia eri puolilla maailmaa, nousi esille monia tärkeitä aiheita. Näiden teema-aihioiden pohjalta kirjaan on pyydetty asiantuntijoilta artikkelipuheenvuoroja. Ne tarttuvat teemoihin eri tavoin ja tarjoavat näkökulmia moninaisiin asioihin. Tarkoitus on, että lukija tavoittaisi omia arvojaan, asenteitaan ja olettamuksiaan ja voisi pohtia ihmiskäsitystään samalla, kun tietämys seksuaali- ja sukupuoliasioista mahdollisesti laajenee.

Timo Aarnivala pohtii kirjoituksessaan seksuaalisuuden henkistä ulottuvuutta ja sen vaikutuksia ihmisen arkiseen elämään. Aarnivala työskentelee Jussi-työntekijänä ja kohtaa työssään väkivaltaan liittyviä kysymyksiä. Asiakkaidensa kanssa hän pohtii elämän tarkoitusta ja merkityksellisyyttä, suhtautumistavan valintaa, arvoja ja asenteita auttaakseen heitä näkemään elämänsä uudesta näkökulmasta. Aarnivalan kirjoitus haastaa pohtimaan ihmisyyttä ja henkistä ulottuvuutta sekä erilaisten näkökulmien esiintuomisen tärkeyttä niin omassa elämässä kuin kasvatuksellisessa työssäkin.





Anders Huldén toimii Seta ry:n nuorisotyönkoordinaattorina ja hänen kirjoituksensa pureutuu seksuaalikasvatuksen haasteisiin – ihmis- ja seksuaalioikeuksien toteutumiseen jokaisen ihmisen kohdalla myös kasvatuksen tasolla. Aihe on tärkeä, sillä kasvatuksella voimme joko purkaa ja kyseenalaistaa pahoinvointia ja epätasa-arvoa tuottavia rakenteita tai vahvistaa näitä. Tämän haasteen selvittämiseen tarvitaan kohtaantumista, aitoa dialogia. Näitä taitoja ammennetaan kokonaisvaltaisesta ihmiskäsityksestä sekä arvopohdinnasta, josta myös Timo Aarnivala kirjoittaa.

Eija Hiltunen-Back on iho- ja sukupuolitautilien erikoislääkäri. Hänen kirjoituksensa käsittelee seksitauteja nuorten maailmassa. Taudeista puhutaan usein seksuaalikasvatuksessa, mutta tietämys taudeista saattaa olla melko ohutta kasvattajallakin. Olisi tärkeää muistaa, ettei yksikään ehkäisyväline ole täysin varma tautien ehkäisyssä. Hiltunen-Back muistuttaa kirjoituksessaan myös, että monien tautien mahdollista oireettomuutta ei tulisi unohtaa. Seksitaudeilla on paljon seurauksia, jollei niitä hoideta, eikä niihin tulisi suhtautua kevyesti tai välinpitämättömästi. Kun ehkäisyasiat ovat kunnossa ja ihminen pystyy tekemään perusteltuja valintoja ja päätöksiä omasta seksielämästään, voi omasta kehostaan ja seksistä ammentaa sitä iloa ja onnea, jota Osmo Kontula ja Ronja Verkasalo nostavat esiin omissa kirjoituksissaan.

Marika Kaipainen on elintarviketaiteilija. Hän työskentelee Elintarviketaide Tinturassa, joka tekee elintarviketaidetta yhteisötaiteen menetelmin. Kaikki taidepajoissa käytetyt värit tulevat elintarvikkeista eli ruoka-aineista. Elintarviketaidepajojen tarkoituksena on rohkaista osallistujaa visuaaliseen ilmaisuun, moniaistiseen tutkimiseen ja ihmettelyyn turvallisissa ruoka-ainemateriaalein. Kaipainen on pitänyt elintarviketaidepajoja vuodesta 2007 muun muassa Helsingissä ja sen lähikaupungeissa, esimerkiksi museoissa (Tennispalatsin taidemuseo ja Järvenpään museo) ja näyttelyissä. Kesällä 2010 Järvenpään taidemuseossa oli vauvojen värikylpytöiden näyttely Syötävän ihana taidepaja.

Juha Kilpiä on nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja, kouluttaja ja seksuaalipedagogi (NACS). Kilpiä opettaa seksuaalisuuden kohtaamista ja seksuaalikasvatusta sekä ohjaa ryhmiä, joissa käsitellään seksuaali- ja sukupuolikäytöksiä. Kirjoituksessaan Kilpiä nostaa esille tärkeitä seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyviä asioita sekä tuo esille kas-





vattajien vastuuta ja toisaalta mahdollisuutta tukea kasvajaa kasvamaan omanlaisekseen, oman tarinansa subjektiksi. Teksti haastaa kasvattajaa kohtaamaan omat stereotypiansa ja norminsa sekä huomioimaan oman piilo-opetussuunnitelmansa yksilönä ja toisaalta yhteisönsä jäsenenä.

Anneli Kivijärvi on lääketieteen ja kirurgian tohtori sekä naisten tautien ja synnytysten erikoislääkäri. Kivijärven teksti selventää lukijalle seikkaperäisesti raskauden ehkäisyyn, gynekologiseen tutkimukseen ja raskauden keskeyttämiseen liittyviä asioita, joista toivoisi nuorilla ja aikuisilla olevan tietoa riittävästi. Nämä ovat teemoja, jotka ovat monen nuoren näkökulmasta tärkeitä. Siksi jokaisen seksuaalikasvattajan olisi ammattitittelistään riippumatta hyvä ymmärtää ja osata nämä asiat nuorta ohjatessaan, vaikka ehkäisyn aloitus onkin osa terveydenhuollon ammattilaisten työtä.

Osmo Kontula toimii Väestöliitossa tutkimusprofessorina ja Euroopan Seksologiliiton (EFS) pääsihteerinä. Hän on tutkinut seksuaalisuutta jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Vuonna 2010 Kontula aloitti tehtävänsä EFS:n pääsihteerinä ja hänet palkittiin kultamitalilla siihenastisesta elämäntyöstään seksologian hyväksi. Tekstissään Kontula pohtii seksiä osana parisuhdeonnea sekä nostaa esille kiinnostavalla tavalla mielen erotiikan. Tekstistä välittyy viesti seksin syvästä olemuksesta ja sen mahdollisuudesta tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tekstin lukeminen herättää seksuaalikasvattajassa toivottavasti halun nostaa esille teemojen positiiviset näkökulmat – ja nähdä seksi merkityksellisenä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Tommi Paalanen on filosofi ja seksuaalieetikko, joka toimii Sexposäätön puheenjohtajana sekä asiantuntijana Jyväskylän ammattikorkeakoulun Seksuaaliterveyden laatuyksikössä. Työssään hän pohtii seksuaalisuutta ja seksuaalikasvatuksen eettisiä ulottuvuuksia sekä aikuisen oikeutta ja velvollisuutta suojella mutta toisaalta myös mahdollistaa nuoren valintoja elämässä seksuaalisuuteen liittyen. Paalanen haastaa lukijan pohtimaan, millä perusteilla kasvattaja ja yhteisö ottavat kantaa nuoren seksiin ja seksuaalisuuteen sekä siihen, millaisia asioita nähdään arvokkaina ja tärkeinä tai kiellettyinä ja epäsovivina.





Terhi Rannela on nuortenkirjailija, ja hän on kirjoittanut pitkään juttuja mm. Demi-lehteen. Rannela kirjoittaa artikkelissaan nuorten parisuhteista tarkastellen suhteita aikuisten ja nuorten maailmojen törmäyksinä. Esille nousevat monet piilo-opetukselliset viestit, jotka nuoren kokemusmaailmassa saattavat tuntua hyvinkin alentavilta ja loukkaavilta. Terhi Rannelan kirjoitus saa lukijan huomaamaan nuorten viisauden ja taidon tuntea syvästi ja väkevästi. Koska kirjoituksen mukaan ”nuorille seksuaalisuuden moninaisuus ei ole mikään juttu”, voisimme me aikuiset nousta nuorten tasolle, kuten kirjoituksessa mainitaan.

Tiina Rantanen on Rikosuhripäivystyksen Lounais-Suomen aluejohtaja ja kohtaa työssään myös seksuaalista väkivaltaa kohdanneita (tyttöjä, poikia, naisia, miehiä). Rantanen ohjaa seksuaalista väkivaltaa kohdanneiden selviytymistä tukevia vuorovaikutuksellisia ja luottamuksellisia ryhmiä. Hänen kirjoituksensa nostaa esille meidän jokaisen mahdollisuuden ja toisaalta vastuun pitää huolta toisistamme. Rantasen kirjoitus ottaa esille monta tärkeää asiaa seksuaaliseen väkivaltaan liittyen. Erityisesti tekstissä pohditaan kohtaamisen merkitystä – ensimmäinen henkilö, jolle väkivaltakokemuksesta kertoo, on avainasemassa toipumisen näkökulmasta.

Ronja Verkasalo on suomalainen tanssitaiteilija ja tanssintutkija, joka asuu ja työskentelee New Yorkissa Yhdysvalloissa. Hänen teoksensa ovat usein aktivistisia ja ottavat kantaa mm. seksuaalivähemmistöjen asemaan, ihmiskauppaan, kansalaisuuteen ja yhteisön vastuuseen. Verkasalon teksti pohtii kehollisuutta, sukupuoliisuutta, seksuaalisuutta ja seksiä sekä näiden nivoutumista toinen toisiinsa. Verkasalo tuo esille seksion olemusta, vaikkakaan hän ei termistä ole tietoinen. Verkasalon kirjoituksen lopusta löytyy vaikuttava ohje kasvattajalle.





TAVOITTEENA SEKSUAALISESTI HYVINVOIVA NUORI

2010: mukana 6 ammattioppilaitosta

2011: monimuotokoulutusta

2012: mallinnos, jatkuvuus, tukimateriaalit

Toimintatavat

- Osallistaminen, verkostoituminen ja yhteistyö
- Kasvatustyön pohdinta työnohjauksessa
- Opettajien räätälöity täydennyskoulutus
- Työkaluja opetuksen tueksi: kirja, pelejä, harjoitukset ja esityspohjat



turku  SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMI

Hankkeen toteutuksesta vastaa Turun kaupungin
sosiaali- ja terveystoimen terveyden edistämisen yksikkö.



I

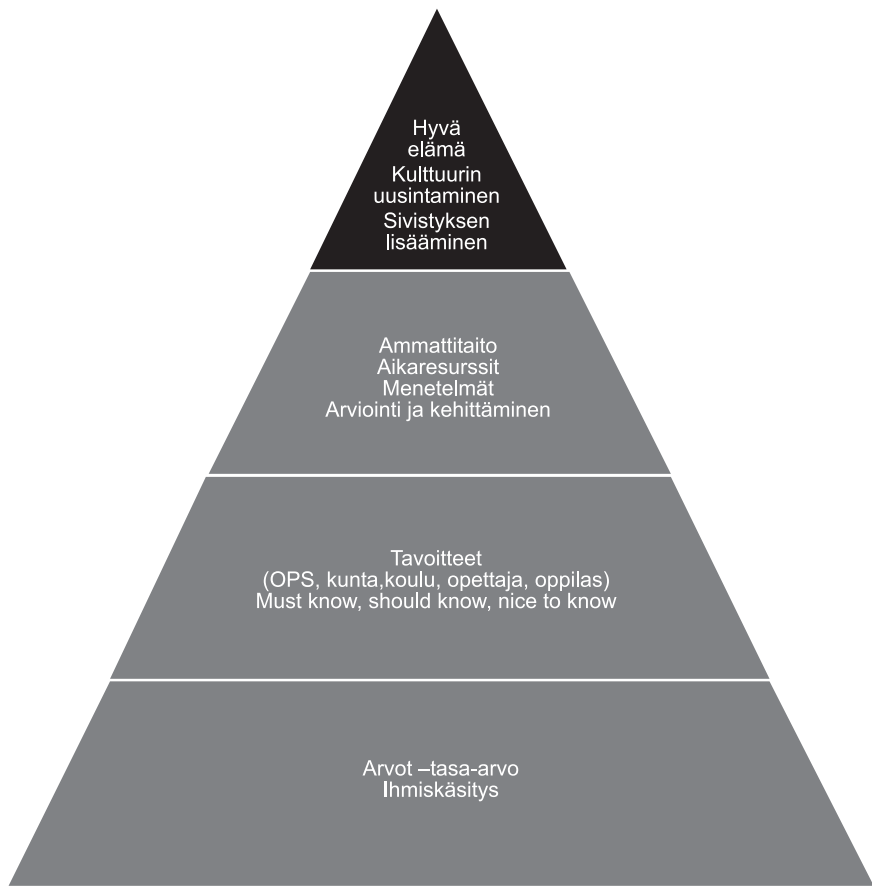
SELKENEVÄÄ! 2010–2012

Tässä osiossa esitellään
Selkenevää! -hankkeen toimintatavat,
toiminta-ajatus, arvot ja tavoitteet.





Seksuaaliterveyden tukeminen ja opetuksen resursointi, suunnittelu ja toteutus



© Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010





Selkenevää! Seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamishanke 2010–2012

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Selkenevää! -hanke on sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoista rahoitettava hanke, jossa ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten seksuaalista hyvinvointia ja terveyttä pyritään vahvistamaan täydennuskouluttamalla heidän opettajiaan. Opettajia koulutetaan kohtaamaan seksuaalikäsitteitä arjessa oman oppiaineen opetustyön ohella sekä kannustamaan nuoria tekemään oman seksuaaliterveyden ja hyvinvoinnin kannalta myönteisiä valintoja. Selkenevää! -hankkeen tavoitteena on nuori, jonka hyvinvointi luo lisää hyvinvointia tämän lähisuhteisiin ja sitä kautta myös yhteiskuntaan.

Selkenevää! -hankkeessa nostetaan toisen asteen ammatillisissa oppilaitoksissa esille niitä tekijöitä, jotka mahdollistavat nuorten seksuaalisen identiteetin selkiytymisen ja sen tunteen, että nuoret voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä ja tehdä oman seksuaalisuuden ja seksuaaliterveyden kannalta onnistuneita valintoja. Valintojensa tekemisen tueksi nuori tarvitsee sekä tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista että tietoa auttavista hoista.

Hankkeen avulla mahdollistetaan ammatillisissa oppilaitoksissa seksuaaliterveyden ja seksuaalisen hyvinvoinnin kannalta tärkeiden taitojen oppimista aikuisten ohjauksessa. Opettajia kannustetaan tukemaan nuoria oman identiteetin löytämisessä. Nuorten sosiaalista ja emotionaalista kehitystä vahvistetaan. Hankkeesta muovautuu malli, jota voidaan soveltaa missä tahansa ammatillisessa oppilaitoksessa tai lukiossa.

Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys ovat elämänmittainen asia, jokaiselle ihmiselle. Seksuaalisuutta käsitellään valitettavan usein pelkästään seksuaalisina tekoina tai vain yhdyntänä seurauksineen. Seksuaalisuuden näkeminen kapeana ja vain fyysisenä toimintana aiheuttaa sen, että pohdinnat arvoista, identiteetistä, minäkuvasta ja itsemääräämisoikeudesta jäävät vähäisiksi tai olemattomiksi.

Koulujen seksuaalikasvatuksessa ja seksuaaliterveystiedon opettamisessa huomioidaan melko vähän nuorilta tulevaa viestiä heidän tiedon





tarpeestaan ja ajatuksistaan opetuksesta. Opettajien tukeminen oman seksuaalisuutensa kohtaamisessa jää usein liian niukalle huomiolle. Seksuaalikasvatuksessa ja tunnetaitoja opettaessaan opettajan on ensin kyettävä kohtaamaan omat tunteensa, jotta opetus voisi onnistua riittävästi hyvin.

Hankkeen alussa selvitettiin koulujen opiskelijoiden ajatuksia seksuaalisuuteen liittyen sekä kartoitettiin toiveita käsiteltäviksi aiheiksi. Hankkeen sisällöt muovautuvat arvokeskustelujen pohjalta ja niitä arvioidaan ja kehitetään koko hankkeen ajan. Hankkeessa korostuvat aikuisten aito kiinnostus, työn jatkuvuus – myös hankkeen päätyttyä – ja yhteistyö koulun toimijoiden kesken sekä opettajien mahdollisuus saada ammatillista koulutusta työnsä tueksi.

Hankkeen ihmiskäsitys ja arvot

Selkenevää! -hankkeessa ihminen nähdään fyysis-psykososiaalis-henkisenä kokonaisuutena, ja seksuaalisuus on läsnä jokaisessa ulottuvuudessa.

Hankkeen arvot:

- Seksuaalisuus on terveyden ja hyvinvoinnin tukipilari.
- Seksuaalisuus on myös vuorovaikutustaitoja, kykyä empaattisuuteen.
- Rakkaus ihmisyyttä, elämää, itseä ja muita kohtaan on inhimillisen elämän kivijalka.
- Jokainen on ainutkertainen ja omanlaisensa ihminen, jolla on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi.
- Kunnioitus toista ihmistä kohtaan on aina välttämätöntä.
- Jokaisella on oikeus tasa-arvoisuuteen, vastavuoroisuuteen, tasaveroisuuteen ja koskemattomuuteen.





Selkenevää! -hankkeen seksuaalikasvatus- opintojen tavoitteet

Opettajien täydennyskoulutus tarjoaa eväitä nostaa esille seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyviä asioita yhdessä opiskelijoiden kanssa eri oppitunneilla erilaisia teemoja käsiteltäessä. Asioita voidaan käsitellä spontaanisti opiskelijan nostaessa asian esille tai opettajan suunnittelellalla tavalla. Sisältöjä voi ottaa esille esimerkiksi upottamalla aiheita osaksi teoreettista tai harjoittelullista opetusta ja ohjausta.

Hankkeen tavoitteet:

- Vahvistaa opettajien omaa osaamista sekä omakohtaista pohdintaa seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvissä asioissa.
- Lisätä sekä opiskelijoiden että opettajien tietämystä seksuaaliterveyden edistämisen ja hyvinvoinnin lisäämisen kannalta tärkeitä aiheista.
- Vahvistaa nuorten kasvua kohti omannäköistä ja hyväksi koettua seksuaali-identiteettiä.
- Vahvistaa empatiataitoja, joiden avulla voidaan edistää väkivallattomuutta ja tasa-arvoisuutta.
- Edistää seksuaalioikeuksien toteutumista.
- Kehittää koulutuksellinen malli, jota voidaan soveltaa missä tahansa oppilaitoksessa melko pienin resurssein ja moniammatillista yhteistyötä korostaen.







II

SEKSUAALISUUS MINUSSA JA MAAILMASSA

Tämä osio käsittelee seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen kasvuun liittyviä perusteita ja ajatuksia. Se nostaa esiin joitakin asioita seksuaalikasvatuksen olemuksesta ja merkityksellisyydestä. Seksuaalikasvatusta tehdään jokaisessa kohtaamisessa tiedostaen ja tiedostamatta.



Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen oppilaitoksissa

Pohtikaa yhdessä miten seksuaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen sekä pari- ja ihmissuhteisiin voidaan vaikuttaa hallinnossa, opetuksessa ja oppilashuollossa

Ota seksuaalisuus huomioon suunnittelussa, opetustilanteissa, oppilashuollossa.

Järjestä niin, että aikaa keskustelulle on samalla kerralla, kun asia tulee puheeksi

Ole kuunteleva, mutta ei tunkeileva.
Usein riittää, että opiskelija saa tietää keskustelemisen seksuaalisuudesta olevan sallittua.
Anna oppilaalle lupa puhua ja kysyä.

Kerro elämäntilanteen vaikutuksista seksuaalisuuteen, seksiin ja parisuhteeseen

Käytä sellaista kieltä, joka on luontevaa sinulle ja jonka kuulija voi ymmärtää

Ohjaa tarvittaessa vastaanotolle; terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, lääkäri, seksuaalineuvonta/terapia

Kunnioita yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja kehon koskemattomuutta

Muista ammatillisuus

Pohdi omaa arvo-maailmaasi.
Jaa tietoa, reflektoi työtovereidesi kanssa.
Luota omiin ammatillisiin taitoihisi.
Kirjaa asia tarvittaessa.

Kohtaa oma ja toisen seksuaalisuus.
Hanki koulutusta ja pidä huoli, että saat työnohjausta.

© Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010



Seksuaalikasvatus pähkinänkuoressa

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

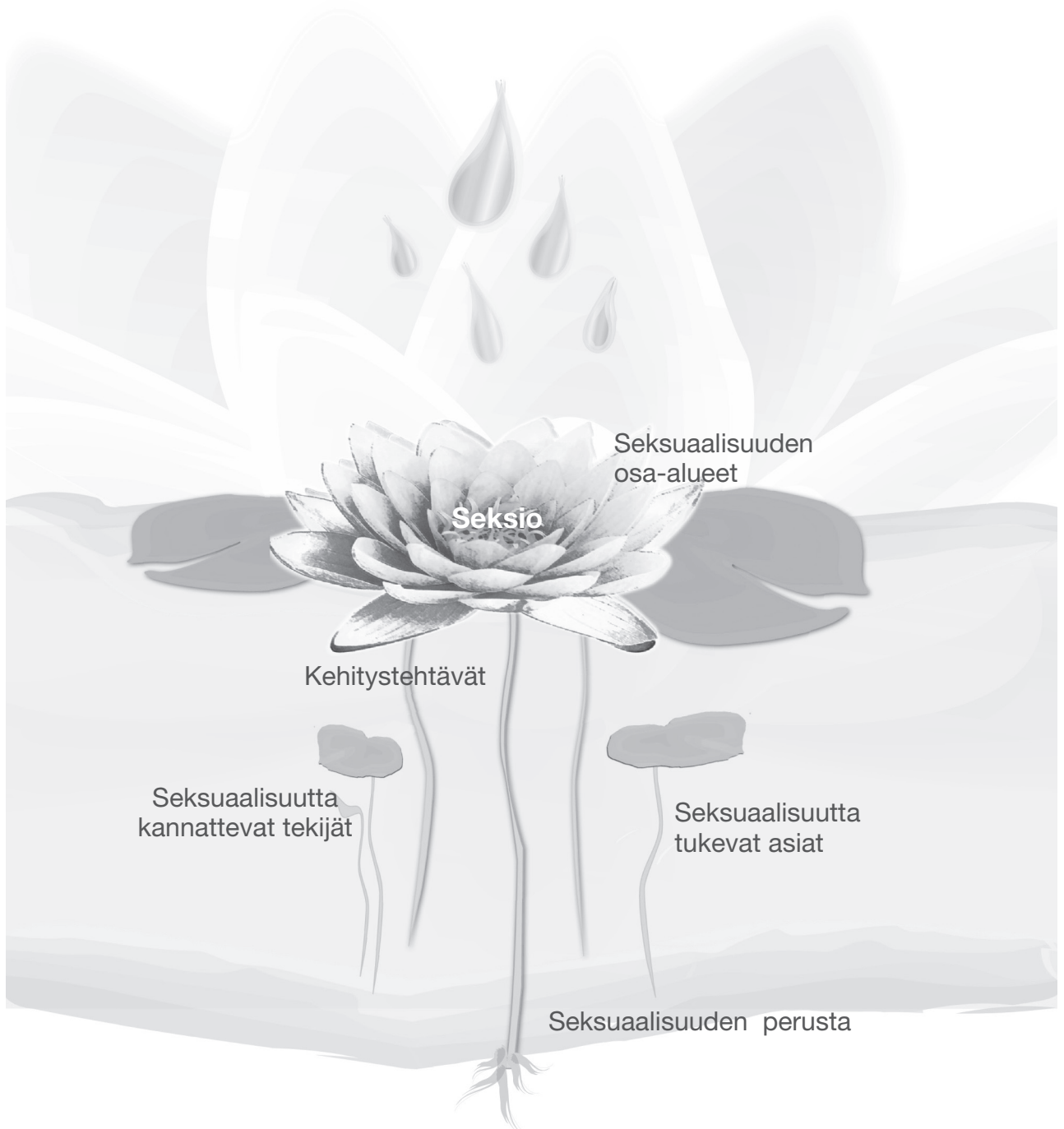
Seksuaalikasvattajan ammattitaidon ytimenä on uskallus, halu ja taito pohtia seksuaalisuutta, sukupuolisuutta ja näihin liittyviä asioita aika ajoin myös omakohtaisella tasolla. Millaisia ajatuksia, tuntemuksia, kokemuksia, oletuksia ja asenteita kasvattajassa herää henkilökohtaisella tasolla ja ammatillisuudesta käsin? On tärkeää pysähtyä pohtimaan omaa ihmiskäsitystä, johon työ pohjaa, ja niitä motiiveja, jotka työn tekemistä ohjaavat.

Työkaluksi tähän pohdintaan tarjotaan Lumme-malli. Lumme-mallissa seksuaalisuudella tarkoitetaan ihmisen kokemusta omasta ihmisyydestään sekä maskuliinisuuden ja feminiinisuuden suhdetta toisiinsa. Seksuaalinen halu, motivaatio ja luovuus mahdollistavat eroottiset kokemukset mielessä ja kehossa itsen ja toisen kanssa. Parhaimmillaan nämä kokemukset yhtyvät niin, että paikka ja aika menettävät merkityksensä. Kyky heittäytyä seksuaaliseen haluun tuottaa mielihyvää ja nautintoa. Seksuaalisuuden ydin, seksio, on ihmisen kokemusta omasta olemisesta erottamattomana osana kosmista olevaisuutta.

Hamachek (1999) kirjoittaa, että opettaja opettaa tietoisesti sitä, mitä hän tietää, mutta tiedostamattomattaan hän opettaa sitä, kuka hän on. ”Tämän lisäksi opettaja muotoilee mielikuvansa esimerkiksi oppilaastaan monien yleisten normatiivisten ja kulttuuristen suodattimien läpi, jotka ovat sidoksissa koulun asettamiin kasvatuksellisiin tavoitteisiin, opettajan omiin arvoihin, opettajan henkilökohtaiseen menneisyyteen ja hänen aikaisempaan kokemukseensa oppijasta tietyssä tilanteessa. Erilaisen ihmisen kohtaaminen luo asetelman, jossa omat arvot ja identiteetti tiedostamattomasti vertautuvat toiseen. Tällöin oma epävarmuus ja minän pystyvyyden suojaaminen saattavat aiheuttaa puolustusreaktion. Kun kohtaamistilanteet koetaan vaikeiksi, haetaan yksinkertaisia selityksiä.” (Talib, 2008.)

Juuri näistä syistä reflektiotaito on tärkeä työkalu niin kasvattajalle kuin kasvajallekin. Reflektiotaidon avulla ihminen voi muuttaa käsityksiään, käyttäytymistään ja toimintansa laatua, niin kasvattajana kuin kasvajanakin. Reflektiivisyys tarkoittaa tietoista huomion kiinnittämistä omiin mielenkäytymiin, ajatuksiin ja tuntemuksiin erilaisten tapahtumien yhteydessä. Reflektiotaito edistää minätuntemusta ja kasvattajana toimimista. Oman itsensä, omat ajatuksensa ja tunteensa kohdannut ja hyväksynyt ihminen tulee toimeen itsensä kanssa myös omissa ristiriitaisuuksissaan.





©Lumme-malli Susanna Ruuhilahti Katrina Bildjuschkin, ikuva Anu Tuomainen





Voimaa seksuaaliseen kasvuun – Lumme-malli

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Lumme-mallin tavoitteena on tarkastella ihmisen seksuaalisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä kokonaisuutena. Mallissa seksuaalisuutta ja sen kehittymistä sekä siihen liittyviä asioita kuvataan vedessä kelluvaa lumpeenkukkaa metaforana käyttäen.

Metaforalla halutaan korostaa seksuaalisuutta mahdollisuutena, elämän myönteisenä voimana ja kauniina osana ihmistä, kunhan sen moninaisuus ja monisyisyys huomioidaan. Lumme-malli soveltuu eri kulttuureissa elävien, terveiden ja sairaiden ja eri-ikäisten ihmisten seksuaalisuuden pohtimiseen ja ymmärtämiseen.

Malli haluaa nostaa esille ajatuksen, että kasvattajan oma seksuaalisuus ja sen pohtiminen ovat avaintekijöitä laadukkaan seksuaalikasvatuksen toteutumisessa. Itsensä tunteva aikuinen kykenee erottamaan keskusteluissa omat norminsa yleisistä normeista. Samalla kasvaja saa enemmän tilaa pohtia, hämmästellä ja ihmetellä asioita ja tehdä omia, itselleen perusteltuja valintoja sen sijaan, että kasvaja tekisi, kuten kasvattaja sanoo tai kuten arvelee olevan muiden mielestä olevan sopivaa.

Mallissa seksuaalisuutta kuvataan kasvavana lumpeena – tavalla, jolla mallin tekijät tällä hetkellä ymmärtävät seksuaalisuuden ja siihen olennaisesti liittyvät asiat. Arjen kokemukset, lisääntyvä tieto ja ymmärryksen myötä kehittyvä hiljainen viisaus mahdollistavat, että malli muuttuu ja muovautuu. Muiden ihmisten käsissä malli syntyy uudestaan erilaiseksi ja ainutkertaiseksi lumpeeksi ja niin on tarkoituskin. Kätilöinä olemme synnyttäneet tämän mallin ja toivomme sen kasvavan ja kannustavan kasvuun.

Lumme-malli korostaa ihmisen ykseyttä kaikkien osiensa kanssa. Ilman yhtä ei ole toistakaan ja ykseydessä ihminen on enemmän kuin osiensa summa. Kaiken ollessa läsnä toteutuu ihmisyyys, jossa seksuaalisuus avautuu ansaitsemallaan tavalla – kaikessa läsnä ollen.

Lumme-mallin ihminen etsii yhteyttään elämän lähteeseen ja toisiin ihmisiin, ja hän haluaa kokea oman elämänsä ja oman seksuaalisuutensa





merkityksellisenä. Lumme-malli tarkastelee siis seksuaalisuutta ja siihen liittyviä osia, ei seksiä.

Kasvattaja tarvitsee paljon ajankohtaista ja teoriaan perustuvaa tietoa. Samoin hänen on pohdittava ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja arvojaan suhteessa opetettavan aineksen maailmankuvaan, ihmiskäsitykseen ja arvoihin. Kasvattajan on kunnioitettava myös kasvatettavien ajatuksia asioista. Kasvattaja tarvitsee tämän tiedon rinnalle hiljaista viisauttaan (intuitio, sydämen viisaus), joka karttuu kokemusten ja jokaisen hetken myötä.

Ihmisen elämä ja ajatus seksuaalisuudesta rakentuu ihmiskäsityksen ja arvojen pohjalle ja pohjalta. Käsitykset ja arvot muuttuvat ja vaihtelevat elämän tapahtumien ja erilaisten elämänvaiheiden mukaan – ihmisen kehittyä ja kasvaa läpi elämänsä.

Seksuaalisuus on ihmiselle riittävän hyvää, kun suhde omaan itseen on läsnä oleva ja aito. Seksuaalisuus saa alkunsa, kun elämä alkaa, ja elämänkulun myötä se muuttuu, kasvaa ja kehittyy löytäen uusia ulottuvuuksia ja näköaloja. Seksuaalisuus uusiutuu ja toisintuu hetkessä – kussakin hetkessä elämä avautuu ainutkertaisena mahdollisuutena aivan kuten seksuaalisuuskin.

Kielemme rakentaa käsityksiämme seksuaalisuudesta toisaalta mahdollistaen uutta, toisaalta kertoen, millaisia käsityksiä ja ajatuksia meillä on toisintaen sanoissamme stereotyyppisiä ajatuksia, arvostuksia ja normeja. Kieli ei myöskään pysty kuvaamaan seksuaalisuutta vaan osa jää aina mystiseksi, käsitteiden ulkopuolelle, koska seksuaalisuus on jokaisella ihmisellä ainutlaatuinen. Ihmisen ainutkertaisuuden ympärille rakentuvat seksuaalisuuden dimensiot, mallissa lumpeen terälehdet.

Seksuaalisuuden ulottuvuudet ja niiden merkitykset vaihtelevat ja korostuvat yksilöllisesti. Seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin arvoihin vaikuttavat ainakin elämäntilanne, aikaisemmat kokemukset, historiallinen aika, kulttuuri, omat tulkinnat seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista. Ihmisen on hyvä pysähtyä miettimään, millaisena oman seksuaalisuutensa näkee eri ulottuvuuksien kautta ja toisaalta millaisia merkityksiä toisen ihmisen seksuaalisuudelle antaa.





Vaikuttaako ihmisen sairaus, uskonto, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli tai kulttuuritausta näihin merkityksiin ja arvotuksiin?

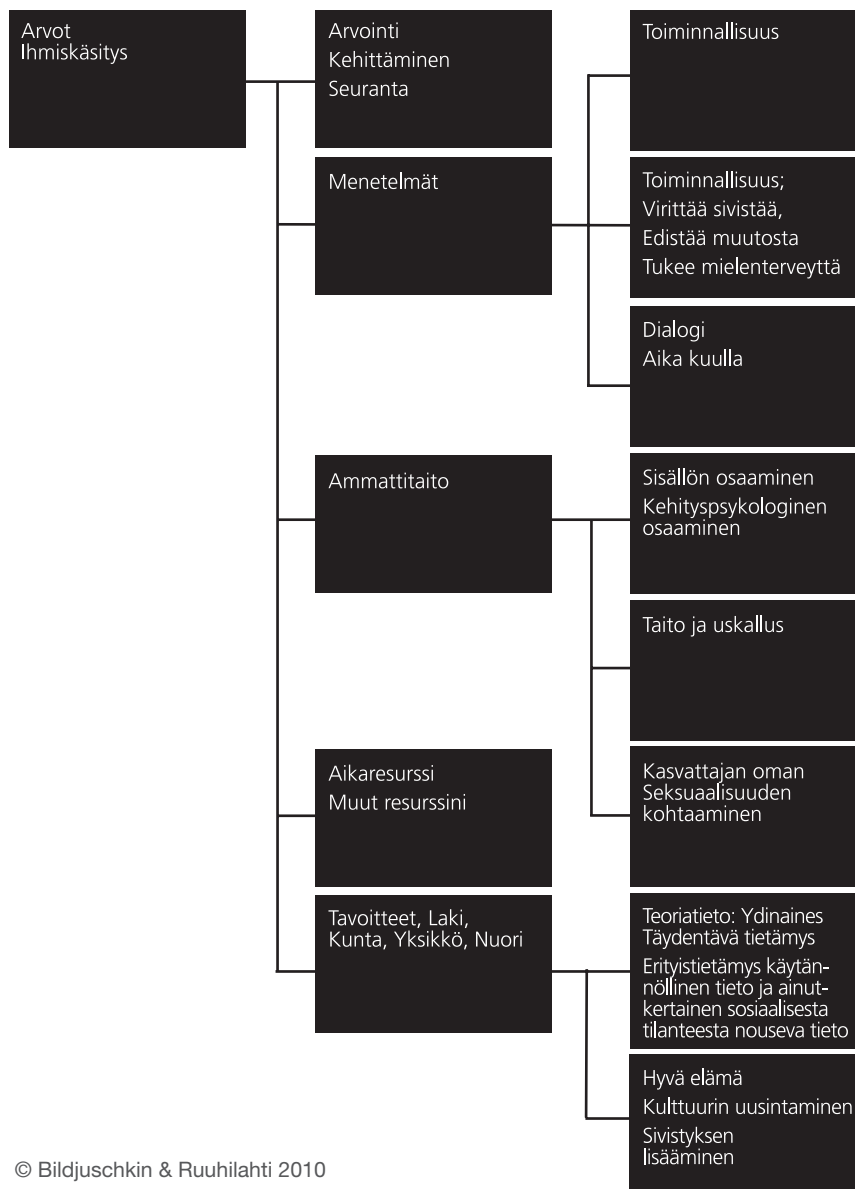
Seksuaalikasvattajana on mietittävä, millaisia vaateita asettaa kasvajille. Salliiko kasvatus heille omat, aidot ratkaisut ja kohtaammeko kasvajat tasa-arvoisina yksilöinä mutta tasapäistämättä? Ihmiset kuitenkin ovat perustyyppityksistä huolimatta hyvin erilaisia ja reagoivat hyvin eri tavoin. Joskus ihmisen valintoja voi olla vaikea sietää tai ymmärtää, mutta kasvattaja ei voi tehdä kasvajan puolesta valintoja, hän voi vain ohjata kasvajaa oikeaan suuntaan.

Mallissa vesi edustaa elämänkulkua. Elämä ikään kuin kelluttaa ihmistä. Elämän haasteissa, myrskyävässä vedessä, lumpeen varsi joustaa ja antaa kukalle tilaa liikkua. Myrskyn keskelläkin veden pohjalla on tyyntä ja ihmisen tulisi saada pohjaan – ihmiskäsitykseen ja omiin arvoihin – kosketus, jonka seurauksena tilanne voisi tyyntyä ja rauhoittua.

Tyyntä vesi taas heijastaa pinnassaan kukan kauniisti, ainakin lumpeen itsensä nähtäväksi. Vedessä näkee vuoden aikojen vaihtelun ja ajan kulun. Ajan mittaan vesi saattaa vallata lisää tilaa itselleen peittäen maata alleen – elämä laajenee ja löytää uusia reittejä kulkeutuakseen eteenpäin ja tarjotakseen elintilaa uusille lumpeille. Joskus vesi rehevöityy tai kuivuu saasteiden tai muiden vesistöä rasittavien asioiden vuoksi. Myös ihmisen elämä saattaa kuormittua, ja kukan vielä näyttäessä kauniilta ja pinnan ollessa tyyntä saattaa pinnan alla muhia kriisi.



Seksuaaliterveyden tukeminen ja opetuksen resursointi, suunnittelu ja toteutus



© Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010



Seksuaalisuus – ihmiskäsitys ja arvot

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Seksuaalisuus alkaa, kun ihmisen elämä alkaa, ja päättyy ihmisen kuollessa. Seksuaalisuus ei ole ihmisen valinta vaan ihmiselämään kuuluva inhimillinen, terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttava ulottuvuus. Seksuaalisuuteen kuuluu kiinteästi myös tapa kokea itsensä miehenä, naisena, inter- tai transsukupuolisena ihmisenä tai näiden luokkien ulkopuolelle jättyytynä henkilönä.

Seksuaalisuuden perusta muodostuu ihmiskäsityksestä ja arvoista. Ihmiskäsitys määrittelee ihmisyyden lisäksi sitä, millaisina asioina seksuaalisuus nähdään ja millaisia asioita seksuaalisuuteen liittyy. Jos ihmiskäsitys on esimerkiksi mekanistinen, voidaan ajatella, että seksuaalisuus on lisääntymistä tai viettien ja hormonien aikaansaamaa toimintaa. Näin ihmisen tunteet ja kokemuksellisuus eivät ole tarpeellisia tai olennaisia kuten ei sekään, että ihminen voisi valita, miten tilanteissa toimii tai millaisia valintoja hän elämässään tekee. Mikäli ihminen nähdään fyysis-psykososiaalis-henkisenä kokonaisuutena, on seksuaalisuus on läsnä jokaisessa ulottuvuudessa. Tällainen ihmiskäsitys korostaa ihmisen mahdollisuutta vapauteen ja siitä seuraavaan vastuuseen. Henkisen ulottuvuuden esiinnostava ihmiskäsitys korostaa eettisyydestä ammentamista, ihmisen ainutkertaisuutta ja elämän merkityksellisyyttä. Jokaisen elämällä on tarkoitus ja usein tarkoitus löytyy yhteydestä toisiin ihmisiin. Ihmisen elämä on arvojen todeksi elämistä. Arvot voivat olla yhteisöllisiä, yksilöllisiä, kulttuurisia tai työpaikkakohtaisia. Arvot ovat valintojen taustalla ja vaikuttavat kaikkeen.

*Seksuaalisuus on suuri ja kiehtova aihe.
Sen voi nähdä monin eri tavoin ja jokainen omalla tavallaan,
eikä yhtä oikeaa näkökantaa ole.
Seksuaalisuus on mahdollisuus, eikä sen pitäisi olla
ahdistuksen aiheuttaja tai elämää rajoittava tekijä.*





Seksuaalisuus on jokaiselle ihmiselle omanlaisensa ihmisyyden osa, eikä toisen seksuaalisuutta voi toisen puolesta määrittää tai määrätä. Seksuaalisuus on kokemuksellinen asia. Ihmisen seksuaalisuus ei tule valmiiksi tai herää missään tietystä iässä. Se muuttuu ja kehittyy syntymästä aina kuolinhetkeen asti. Ainakin perimä, ympäristö ja kulttuuri vaikuttavat sen muotoutumiseen. Ihminen myös siirtää löytämäänsä ja kokemaansa seuraaville sukupolville. Tästä syystä yhteisön tai perheen jokaisen henkilön seksuaalisuuden kehittyminen vaikuttaa myös muihin ympärillä oleviin ihmisiin. Seksuaalisuuteen saattaa liittyä seksiä, mutta edellytys se ei ole. Seksiin voi liittyä yhdyntä, mutta kaikille se ei ole seksissä tarpeellinen tai mahdollinen osa. On surullista, jos seksuaalisuus kapenee mielissämme seksiksi, joka nykyään niin usein ymmärretään vain yhdyntäksi.



1. Mieti kolme tärkeää asiaa, jotka haluat itsellesi opettaa seksuaalisuudesta. Perustele valintasi.

1. _____
2. _____
3. _____

Millaisena näet ihmisen tai esimerkiksi nuoren näiden valitsemiesi asioiden valossa?

2. Mieti hetki arvojasi ja niiden merkitystä arkeesi. Mitkä niistä ovat peräisin lapsuudenkodistasi? Mitkä taas olet omaksunut elämäsi varrella? Pystyykö niitä erottelemaan?



*Seksuaalisuus on positiivinen mahdollisuus,
yksi terveyden ulottuvuus.
Jokainen on seksuaalinen ja ainutkertainen.
Seksuaalisuus muuttuu läpi ihmiselon.
Seksuaalisuus on hyvin herkkä, haavoittuva ja intiimi
osa-alue ihmisessä.*





*Kun katson,
kuuntelen,
hymyni kasvaa*





Timo Aarnivala pohtii artikkelissaan
ihmiskäsityksen merkitystä ja avaa samalla
Lumme-mallissa esitettyä ihmiskäsitystä,
jonka keskeinen osio on henkinen ulottuvuus.





Ihminen ihmisenä

Logoterapeuttinen näkökulma ihmisenä olemiseen

Timo Aarnivala

Työhuoneeni ikkunalaudalla on kolme figuuria: takajaloilleen noussut haarniskaloimitettu hevonen ja sen selässä istuva ritari. Tämän toisessa kädessä on kilpi ja toisessa teräväpäinen moukari. Niiden avulla hän hyökkää edessään olevan suuren lohikäärmeen kimppuun. Olen ajatellut, että nuo kolme figuuria yhdessä ovat ihminen ja edustavat ihmisen kolmea puolta. Lohikäärme on korostuneesti hyvin fyysinen ja edustaa siis kehoa, hermostoa, hormoneja, geenejä, sähköä ja kemiaa. Ratsu on psyykkistä liikettä ja voimaa. Se on tunteita, viettejä, tarpeita, älyä, tajuntaa, oppimista ja muistikokemuksia. Ritari ratsunsa selässä, tehtävänsä saaneena, edustaa vapautta, valintoja, uskollisuutta, arvoja, eettisyyttä, vastuuta ja tahtoa sekä rakkautta. Hän on se kolmas, henkinen puolemmme.

Tämän ikkunalaudalla olevan näytelmän äärellä olen monen asiakkaani kanssa keskustellut ihmisen tehtävästä, tarkoituksesta ja paikasta omassa ja läheistensä elämässä. Siinä vaikeassa elämäntilanteessa, joka on sisältänyt väkivaltaa ja turvattomuutta, ja jota muuttaakseen mies tai nainen on matkalleen lähtenyt, paljastuu aina yhä uudelleen hämmennyt ihminen.

Eräs miesasiakkaani kertoi, kuinka hän oli ollut menettämässä hermonsa. Yhtäkkiä hän oli muistanut ikkunallani olevan ritarin tehtävienne. Hän oli oivaltanut itsensä ritariksi, joka puolustaa arvojaan ja perhettään. Ainakin sillä kerralla hän pystyi rauhoittumaan ja valitsemaan väkivallattoman tavan toimia.

Miten on mahdollista, että joistain alkoholistiperheen jäsenistä tulee raittiita ja toisista ei? Miten selitetään se, että vain pieni osa itse väkivaltaisessa perheessä kasvaneista käyttää väkivaltaa omassa perheessään ja parisuhteessaan? Tärkeää lienee ymmärtää, että ihminen ei ole automaatti eikä biljardipeli, jossa pallot vyöryvät matemaattisten mallien mukaan vain sen perusteella, miten toisiinsa törmäilevät. Me teemme valintoja koko ajan ja olemme jatkuvasti valinnan edessä.





Logoterapian ihmiskäsitys nostaa henkisen osamme erityiseen asemaan osoittaen meille vapautemme, jossa voimme vastuullisesti valita jokaisessa hetkessä tarkoituksellisimman ja siis arvojamme vastaavan teon ja ajatuksen.

Logoterapian isän Viktor Franklin periaate tarkoituksen löytämisestä ei tähtää niinkään universaalisien tarkoituksen löytämiseen vaan jokaisen ainutlaatuisen ihmisen jokaisessa ainutkertaisessa hetkessä asuvan todellisuuden kohtaamiseen. Tarkoitus ei löydy eristäytymällä vaan kohtaamalla, olemalla suhteessa maailmaan ja ihmisiin. Frankl muotoilee suhteessaolon elämään siten, että ihminen itse ei kysy elämän tarkoitusta vaan häneltä itseltään kysytään sitä ja hän vastaa siihen. Vastaus umpeutuu lopullisesti kuolemassa, jolloin ihmiselämä tulee valmiiksi. Näin hänen vastauksensa on siinä, miten hän on elämänsä kulkenut ja millaisten valintojen kautta tiensä kirjoittanut. Jokaisen elämän tarkoitus on oman elämän pituinen matka, ja se on löydettävissä elämän jokaisessa kohdassa. Aivan kuin tiimalasissa ajan jokainen jyvä jää talteen, ja elämä on näin olemukseltaan katoamaton ja aina säilyvä.

Asenteet

Asiakkaakseni tuli nainen, joka poti syvää epävarmuutta ja hylätyksi tulemisen pelkoa suhteessa mieheensä. Hänellä oli vaikeita somaattisia oireita. Joidenkin käyntien jälkeen aloimme ymmärtää hänen mustasukkaisuutensa anatomiaa. Hän projisoi mieheensä kaiken sen hädän, jonka hän oli kokenut väkivaltaisen ja alkoholisoituneen isänsä kanssa. Hän koki samoja tunteita nyt miestään kohtaan, koska hän ei ollut oivaltanut niiden alkuperää. Onko mahdollista toipua mustasukkaisuudesta vain tiedostamisen ja ymmärryksen avulla? Miten?

Psyykkisellä tasolla tämä nainen oli jumissa ja lähes sairastunut, mikä heijastui fyysisenä pahoinvointina. Koska henkinen alueemme pysyy aina terveenä (se voi korkeintaan kaventua), sen hyödyntäminen on välttämätöntä kokonaisvaltaisessa toipumisessa. Ensimmäinen henkisen alueen taito, jonka nainen otti käyttöönsä, oli **itsestä etääntymisen taito**. Kyky arvioida tilannetta nyt ja suhteessa elettyyn ja koettuun toi uuden asennoitumisen tilanteeseen. Kun ymmärrämme, että ihminen on enemmän kuin kohtalonsa kokoelma, pystymme vaikuttamaan





elämäämme omalla suhtautumisellamme. Mitä emme voi muuttaa, sitä voimme ajatella toisella tavalla.

Tämä nainen käytti **vapauttaan** eikä suostunut uhriksi. Hän irrotti toisistaan kuvat isästään ja miehestään ja näki ne erillisinä ja yhä kauempana toisistaan. Tällöin hän saattoi nähdä puolisonsa täysin syyttömänä, rakkautensa kohteena ja turvapaikkana itselleen. Pelottavan isänsä arvaamattomuuksineen hän sijoitti tälle kuuluvalle paikalle, jossa ilmenivät viha, pelko ja hylätyksi jäämisen kokemukset. Tästä seurasi, että hänellä oli kaksi erillistä miestä yhden sijaan. Vaikka isä oli jo kuollut, hän osasi nyt lähteä anteeksiantamisen matkalle ja kykeni aloittamaan luottamuksen polun rakentamisen puolisonsa suuntaan.

Me näemme sen, mitä katsomme. Voimme **valita** katseemme suunnan ja kohteen.

Kun kiinnymme ongelmiin, olemme ongelmakeskeisiä. Kun haluamme oppia, olemme oppimiskeskeisiä. Kun etsimme ratkaisua, olemme ratkaisukeskeisiä, ja kun etsimme tarkoitusta, olemme tarkoituksakeskeisiä. Siellä missä katseemme on, on myös ajattelumme, ja siksi on aina hyvä kysyä itseltään, miksi jokin suhtautumisemme ja asennoitumisemme sekä tietyllä tavalla ajattelu on siinä kohdassa niin kovin tärkeää.

Me luomme oman henkisen, psyykkisen ja fyysisen olemuksemme asenteilla. Asenteet ovat tapoja ajatella, ja niitä voidaan myös muuttaa. Muutos tapahtuu usein oivalluksen kautta. Esimerkiksi myönteinen asenne kumpuaa hyvästä itseluottamuksesta, ja toisaalta tavoite nähdä myönteisesti lisää itseluottamusta. Voimme ajatella, että olemme siinä, missä olemme, paljolti asenteidemme takia.

Arvot

Eräs miesasiakkaani oli hallitseva ja kontrolloiva parisuhteessaan puolisoaan kohtaan. Työ ei tuntunut mielekkäältä, ja hän oli jumittunut kotinsa seinien sisälle. Univaikeudet väsyttivät ja oma äkkipikaisuus raskasti miestä ja koko perhettä. Paha olo sai hänet etsimään muutosta ja hän tuli luokseni. Kysymys yksinkertainen: voiko kukaan, joka näkee itsensä tarpeellisenä ja toteuttaa syvimpiä arvojaan, tuntea elämäänsä mielettömänä?





Elämän sisältöä pohtiessa arvokas näkökulma miettimiseen on, mikä elämässäni on tärkeintä ja luovuttamatonta. Jos joutuisin pala palalta luopumaan tärkeimmistäni, niin kuin kaikki joudumme, mikä jäisi kalleimmaksi, mistä irrotaisin viimeiseksi? Jollekin se on usko, toiselle toivo ja kolmannelle rakkaus. Toisaalla se on lapset, puoliso tai oma henkikulta. Se voi olla terveys, järki, omaisuus tai kunnia. Jos arvot ovat hukassa tai eletään arvojen vastaisesti, paha olo on väistämätön. Pahoinvointi on terve reaktio sairaaseen tilanteeseen. Näin pahaolo voi olla merkki terveyden läsnäolosta, ja meidän on opittava kuuntelemaan sitä. Jos ei ole arvoja, ei ole myöskään tarkoitusta, ja siksi arvot ovat hyvin keskeisessä roolissa tarkoitusta ja mielekkyyttä etsittäessä. Jos arvo-maailma on kovin kapea tai rajoittuu pelkästään muutama tai peräti yhteen arvoon, tuottaa sen arvon menettäminen katastrofin elämäämme. Työn ollessa ainoa arvo, voi työttömyys viedä kaiken tarkoituk-sen ja sairastuttaa, jopa saada ihmisen näkemään itsemurhan ainoana vaihtoehtona. Tarkoituksettomuus tuottaa mielettömyyttä. Meille on tärkeää löytää ja tunnistaa useita arvoja eli meille tärkeitä asioita elä-mässämme. Jos ei ole arvoa, ei ole myöskään tarkoitusta, ja siksi arvot ovat hyvin keskeisessä roolissa tarkoitusta ja mielekkyyttä löydettyessä. Tällaiset tarkoitukset keskeiset arvot Frankl jakaa kolmeen ryhmään: **luo-vat arvot, elämysarvot ja asennearvot.**

Luovien arvojen areenalla ihminen on tekijänä ja kykenevänä toi-mijana maailmassa. Tähän kuuluvat työ, opiskelu, harrastukset, ra-kastaminen, velvollisuudet, vastuu, osallistuminen ja näin arvostus ja tarkoitus toteutuvat näiden kautta. Elämysarvojen äärellä ihminen on enemmänkin vastaanottajana maailmassa: luonto, musiikki, elokuvat, kirjallisuus, unet, rakkauden kohteena oleminen saattavat ihmisen ko-kijan asemaan. Kun nämä saavat toteutua jossain muodossa elämäs-sämme, johon me tietysti olemme myötävaikuttamassa, voimme kokea itsemme merkityksellisiksi ja oman paikkamme tarkoituksellisenä.

On asioita ja tilanteita, joille me emme voi mitään, silloin voimme valita suhtautumisemme niihin. Nämä asennearvot tavallaan kruunaa-vat ihmisen. Miten suhtaudumme esimerkiksi tappioihin, sairauksiin ja lopulta kuolemaamme on suhteessa asennearvoihimme. (Frankl, Olemisen tarkoitus 1982): Liitettyämme asennearvot arvojen joukkoon huomaamme oitis, ettei ihmisen olemassaolo voi koskaan olla täysin





merkityksetöntä: *ihmisen elämä säilyttää tarkoituksensa loppuun saakka, "in ultimis" – siis niin kauan kuin ihminen hengittää.*

Jos meidän arvomaailmamme on kovin kapea tai rajoittuu pelkäämään muutamaan tai peräti yhteen arvoon, tuottaa sen arvon menettäminen katastrofin elämäämme. Työn ollessa ainoana arvona, voi työttömyys viedä kaiken tarkoituksen ja sairastuttaa ja jopa viedä valitsemaan itsemurhan. Tarkoituksettomuus tuottaa mielettömyyttä. Meille on tärkeää löytää ja tunnistaa useita arvoja, meille tärkeitä asioita, elämäsämme.

Turvallisuus parisuhteessa

Parisuhde kaikessa lähellä olemisessaan ja intiimiydessään paljastaa meidän syvimmän olemuksemme. Mitä turvallisemmin pystymme kokemaan toisemme, sitä syvemmin kohtaamme toisen ja itsemme. Meillä kaikilla on syvä hyväksytyksi tulemisen ja rakkauden kohteena pysymisen kaipuu. Tähän me tarvitsemme toista ihmistä. Yhtä lailla meillä on syvä tarve rakastaa toista ja pitää huolta toisesta, ja siihenkin me tarvitsemme toista.

Paljon turvattomuutta kokeneen voi olla vaikea luottaa kumppaniinsa ja seurauksena saattaa olla ristiriitaisuuksia. Yleisimpiä työssäni kohtaamia asiakkaiden vaikeuksia ovat olleet mustasukkaisuus, oikeassa olemisen vimma, vallan ja kontrollin tarve, riippuvuus ja selkeä vetäytyminen. Nämä ovat saattaneet johtaa henkiseen ja fyysiseen väkivaltaan, ja yleensä taustalla on oma turvattomuus jossakin muodossa sekä kykenemättömyys tai haluttomuus käsitellä hankalia tunteita ja kokemuksia.

Mielenkiintoisen tästä yhtälöstä tekee, että sellaista aukotonta yhtälöä ei ole edes olemassa, joka selittäisi täysin väkivaltaisuuden. Toki, jos me kirjoitamme esiin väkivaltaa käyttäneiden historiaa, sieltä löytyy usein pettymyksiä ja traagisiakin tarinoita, mutta samanlaisia tarinoita ja paljon suuremmassa määrin löytyy niiltä, jotka elävät ilman väkivaltaa, turvallisuutta vaalien. Ann Heberlein kirjoittaa kirjassaan *Se ei ollut minun vikani* (2008), että ruotsalaisen tutkimuksen mukaan vain alle kymmenen prosenttia itse väkivaltaisessa perheessä kasvaneista oli käyttänyt väkivaltaa nykyisessä perheessään. Siis yli yhdeksänkym-





mentä prosenttia valitsi toisin. Tämä alleviivaa sitä todellisuutta, että me emme ole vain historiamme tuotteita vaan me itse muovaamme ja luomme uutta. Siinä meitä auttavat arvomme, vastuumme ja valintamme sekä tahto elää tarkoituksellista elämää.

Onneksi me emme ole marionettinukkeja, joita kohtalomme ja menneisyytemme langat roikottelisivat miten tahtovat ja meiltä kysymättä. Näin meidän on mahdollista vastata turvalliselle elämälle ”kyllä” omalta paikaltamme. Parisuhteessa on jo seurusteluvaiheessa kiinnitettävä huomiota turvallisuuteen. ”Leikkimielinenkin” töniminen saattaa pitää sisällään tönijän piilossa uinuvaa aggressiota. Mustasukkaisuuskin tuntuu aluksi mukavalta: joku on niin kiinnostunut minusta. Silläkin on kuitenkin tapana mutkistua ja voimistua ajan myötä. Ikävät haukkumiset ja nimittelyt eivät myöskään yleensä lopu. Oma intohimoinen halu saada toisen huomio tekee joskus sokeaksi ja vie arviointikyvyn. Tällainen huonon kohtelun kohteeksi suostuminen voi kuulua myös omaan varhaisempaan kokemusmaailmaan, jolloin se tuntuu tutulta ja ”turvalliselta”, kun muusta ei tiedä. Meidän tulee odottaa toiselta täydellistä turvallisuutta, samoin kuin myös itseltämme. Se on mielestäni onnistuneen parisuhteen kivijalka.

Koska seksuaalisuus tuo ilmi osaa ydinihmisestä, se on merkittävä osa-alue myös turvallisuuden tai turvattomuuden lähteenä. Käyttääkö seksuaalisuutemme meitä hyväksi vai käytämmekö me seksuaalisuutta toistemme hyväksi? Se ei ole ainoastaan eettinen kysymys vaan koko inhimillisen kanssakäymisemme haaste. Seksuaalisuus itsessään ei luo turvallisuutta tai turvattomuutta, mutta se tarjoaa maaperän, jolla voimme kokea syvän ja aidon yhteyden toiseen ihmiseen. Seksuaalisessa aktissa olemme muutakin kuin fyysisiä olentoja saamassa ja jakamassa mielihyvää. Myös psyyken alueella olemme alastomia ja syvät muistot, tunteet ja kokemukset nousevat lähteistään tuohon hetkeen. On kuitenkin vielä alue, joka sinetöi tyydyttävän seksuaalisen suhteen. Turvallinen seksuaalisuus ja parisuhde kumpuavat nimittäin henkiseltä alueeltamme, ja ne kurottavat toista kohden, ymmärtäen ja sallien hänen tulla sellaiseksi kuin hän on. Tämän kaiken sivutuotteena ihminen voi kokea olevansa onnellinen.





Empatia ja taidot

Kyky ymmärtää toisen mieltä, tunteita ja kokemuksia on ihmiskunnan merkittävimpiä taitoja, jollei jopa merkittävin. Tämä empatiaksi ristitty taito antaa valtavasti mahdollisuuksia niin hyvässä kuin pahassakin. Yleensä se liitetään kuitenkin hyvään, auttavaan ja toista huomioon ottavaan suhtautumiseen ja on myös näiden edellytys. Toisaalta esimerkiksi kostamisessa ihminen käyttää hyväkseen nimenomaan kykyä ymmärtää toisen kokemusta ja tuntemuksia. Empatia ei siis itsessään ole hyvä tai huono taito vaan mahdollisuuksien kenttä, jolla voimme valita vapaasti seuraavan siirtomme. Empatian sisar sympatia on myötäelämistä, ja se tarkoittaa kykyä tuntea samaa kuin toinen. Tällöin molemmat ovat saman tunteen sisällä, jolloin esimerkiksi auttaminen voi käydä vaikeaksi. Kuitenkin sympatia on merkittävä taito vaikka yhteyden kokemista ajatellen.

Empatiakyky on ihmisillä erilainen. Toisilla se on jopa muuttunut tarpeeksi ja toisten on taas vaikea ymmärtää muiden tunteita. Tällaista heikentynyttä kykyä kutsutaan aleksitymiaksi, ja sitä potee joka kahdeksas suomalainen mies ja naisista joka neljästoista. Se on siis varsin yleistä. Tämän vuoksi se olisi syytä ottaa vakavasti, ja opetella tunnistamaan se jo lapsilla ja nuorilla. Silloin osaisimme suhtautua heihin ymmärtäväisemmin niin kotona kuin koulussakin.

Kyvykkyytemme toimia ei kuitenkaan rajoitu erilaiseen empatiaan tai sympatiaan. Ihminen on aina enemmän kuin osiensa summa. Me voimme arvioida itseämme ja unelmoida tulevaisuudesta. Kykenemme toimimaan jopa vastoin tarpeitamme ja vapaina voimme luoda uutta ja löytää tehtävämme yhä uudestaan. Me pystymme nousemaan, jos kaadumme, ja osaamme myös kaatua. Taito etäännyä itsestä tarjoaa meille makeat naurut huumorin muodossa.

Ihminen pullistuu kaikesta taidosta, joka odottaa hänen sisällään esille tulemista. Taidot ilmestyvät, kun niille annetaan mahdollisuus ja vain annetun mahdollisuuden kautta niitä voidaan harjoittaa ja opetella käyttämään oikein. Mielestäni elämme sellaisessa kaventuneessa käsityksessä, että ensin täytyy tietää, ymmärtää ja sisäistää ennen kuin voi toimia onnistuneesti. Omassa työssäni olen haastanut asiakkaitani toimimaan ensin tietyllä tavalla ja miettimään vasta jälkeensä, minäkalaisen kokemuksen, tunteen ja ymmärryksen tämä toisin toimimi-





nen toi. En mielestäni ole ollenkaan heikoilla jäillä näin toimiessani. Joissain tutkimuksissa on todettu, että tietty looginen ajattelu vaati käynnistyäkseen sen, että ensin aloitetaan tekeminen. Ikään kuin auton työntäminen käyntiin. Tällaista tunteen ja tekemisen liittoa sanotaan kinesteettiseksi taidoksi.

Taitomme tulevat esille parhaiten myönteisessä ilmapiirissä. Kun suhtaudumme itsekin myönteisesti siihen, mitä olemme tekemässä, sekä taidot että onnistuminen voivat kukoistaa. Korkeushyppääjä pudottaa varmasti riman, jos hän mietti niitä kaikkia virheitä, jotka pitäisi välttää. Ben Furman kirjoittaa mainion osuvasti kirjassaan Muksuoppi: ”Lapsilla ei oikeastaan ole ongelmia vaan ainoastaan taitoja, joita he eivät vielä ole oppineet.” Tämä on mielestäni aivan käänteentekevä oivallus ja näin myös mahdollisuus kaikenikäisille.

Meillä kaikilla on lukuisia taitoja. Täytyy olla todella hyvin perusteltu syy, jotta emme näitä taitoja käyttäisi. Jokainen voi kohdallaan miettiä, miksi on tärkeää kätkeä kynttilä vakan alle. Voisiko tuo valo sittenkin loistaa pitemmälle ja muillekin ihmisille? Mitähän minä silloin itsestäni ajattelin?



*Rämenevalla
Kierrän ympyrää
Oletko varma?*





Aistiva keho

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Käsitys itsestämme, omasta ihmisyydestämme, syntyy monimutkaisissa vuorovaikutuskuvioissa muiden ihmisten kanssa. Voidakseen löytää itsensä, oman kehollisuutensa ja seksuaalisuutensa oman yhteisönsä jäsenenä, on voitava arvioida itseään suhteessa muihin ihmisiin, yleisiin normeihin ja omaan käsitykseen niin itsestä kuin maailmasta. Minäkuva, itsetunto ja identiteetti rakentuvat sekä sisäisesti että ulkoisesti melko paljon kehollisuuden kautta, kuten myös seksuaalinen minäkuva, itsetunto ja identiteetti. Kaikki sanottu, kirjoitettu ja jokainen toiminto on kehosta lähtöisin. Yhdellä katseella voimme päätellä toisen ihmisen ajatuksista ja tunteista paljon. Asennot, eleet, ilmeet ja tapa liikkua välittävät meille kulttuurisidonnaista tietoa. Ihminen kasvaa todennäköisesti empaattisemmaksi henkilöksi, mikäli hän saa osakseen läheisyyttä ja hyviä kosketuksia niin lapsena kuin aikuisuudessakin. Lähes neljänneksen valveillaoloajastamme arvioidaan menevän sosiaalisiin suhteisiin, kosketukseen toisen ihmisen kanssa. Kaipaamme kosketusta, näkyvänä olemista. Ihminen etsii omaa yhteyttään minänsä ja kehonsa välillä läpi elämänsä.

Voidaksemme hyvin, kehittyäksemme sekä hahmottaaksemme oman kehomme tarvitsemme kosketusta. Oman kehon rajat ymmärtään ja opitaan kosketuksen kautta. Moninainen kehollisuuden ilmentäminen tiukkojen stereotyypioiden noudattamisen sijaan tarjoaa mahdollisuuden etsiä itseään ja omaa kehollista ilmaisuun iän lisääntyessä, erilaisten kokemusten karttuessa ja elämän tuodessa mukanaan erilaisia haasteita, kuten raskaus, sairaus tai vammautuminen.

Keho, joka on irti minuudesta, on altis hyväksikäytölle ja rajojen loukkaukselle. Keho, joka on tyhjä ja pirstaloitunut, kenellekään kuumumaton, on varmistettava eläväksi vaikka itsetuhon, kuten viiltelyn, riskitilanteisiin hankkiutumisen tai päihteiden käytön kautta. Kipu varmistaa elossa olemisen, ja kipua on usein helpompi sietää kuin tyhjyyttä sisällään. Tyhjiys ja rakkaudettomuuden kokemus mahdollista-





vat myös toisen kehon loukkaukset. Tällöin seksuaalisen tyydytyksen, tai alistamisen, kautta voi hetken kokea yhteyttä itseensä, omiin tunteisiinsa. Omasta kehosta irti oleva ego voi näyttäytyä ulospäin muille ihmisille suurena mutta olla samalla äärettömän hauras ihmisen sisäisenä kokemuksena.

Ihminen, joka kokee oman ulkonäkönsä puutteelliseksi, peilaa itseään suhteessa muihin. Ihminen, joka ei arvosta itseään tai ei pidä omaa kehoaan arvokkaana, ei osaa vaatia sitä muiltakaan. Ihminen, joka ei koe olevansa rakkauden arvoinen, ei kykene vaatimaan koskemattomuuden rajoja eikä näe itseään armollisessa valossa. Ihminen, joka kokee alemmuutta, saattaa kokea yksinäisyyttä ja tarttuu riskialttiissa tilanteessa potentiaaliseen hyväksikäyttäjään. Tällöin itsensä arvottomaksi kokevan ihmisen lähellä on joku, joka koskettaa ja ihailee, vaikka hintana olisikin seksuaaliakti, joka loukkaa kehoa. Ihminen, erityisesti lapsi, osoittaa asennoillaan tunnetilojaan, ahdistustaan ja arkuuttaan ja on tällöin myös alttiina seksuaalisille hyväksikäyttäjille.

Lapsesta asti opimme perheissämme, kasvatusinstituutioissa ja työpaikoilla paljon vuorovaikutustaidoista ja ihmisten välisestä kunnioituksesta – miten erilaisiin ihmisiin suhtaudutaan, miten naisia, miehiä ja omaa sukupuolta olevia ihmisiä kunnioitetaan, miten muita kohdellaan ja miten kohteluun vaikuttaa esim. sukupuoli, ikä tai ihonväri. Lapsi oppii jo hyvin varhain, seuraako sukupuolesta automaattisesta etuja tai rajoitteita, onko jokin asia sopivampaa tytöille tai pojille tai tuleeko itseä ja omaa sukupuolta hävetä vai arvostaa.

Kasvun myötä opimme luottamaan ihmisiin ja kokemaan turvallisuutta tai sitten elämään pelossa ja epäluottamuksen keskellä. Pelko ja epäluottamus valtaavat alaa, jos lapsi joutuu kokemaan kiusaamista, esimerkiksi haukkumista, ilkeitä katseita, ulkopuolelle jättämistä tai fyysistä satuttamista, joko vertaistensa tai vanhempiensa taholta. Ammattikasvattajakin saattaa olla kiusaaja. Myös se, että lapsi joutuu todistamaan vanhempien tai muiden kotona olevien aikuisten välistä väkivaltaa, estää turvallisuuden ja luottamuksen tunteen kokemista ja on aina lapselle traumaattinen kokemus. Lapsi traumatisoituu väkivaltaisessa ympäristössä aina, vaikka ei kotona tapahtuvaa väkivaltaa suoranaisesti näkisikään.





Pahoinvointi, jota kiusaamisesta, kaoottisesta kotitilanteesta tai muusta vastaavasta aiheutuu, saattaa ilmetä lapsessa tai nuoressa riidan haastamisena ja väkivaltana muita kohtaan. Väkivalta tietyn tunteen yllättäessä saattaa olla myös yritys ratkaista ahdistava tilanne. Väkivalta ei aina suuntaudu ulospäin vaan saattaa kohdistua sisäänpäin, ihmiseen itseensä. Väkivallan näkyvistä muodoista puhutaan jo jonkin verran, mutta pelon ilmapiiri, sanattomat katseet ja painostava tunnelma saattavat myös olla väkivaltaisia tilanteita. Näitä tosin on paljon vaikeampi osoittaa tapahtuneiksi kuin esimerkiksi potkua tai lyöntiä. Joka tapauksessa väkivalta vaikuttaa aina ihmiseen ja hänen kehitykseensä kielteisesti.



1. Kuka kosketti sinua viimeksi?

Miltä kosketus tuntui?

Mihin ja miten tahtoisit sinua kosketettavan juuri nyt?

Kenen tahtoisit sinua kosketettavan?





Kehollisuus on hyvin tärkeä osa ihmistä,
nautinnon ja mielihyvän kokemusta ja
vuorovaikutustamme. Ronja Verkasalo tarkastelee
artikkelissaan kehollisuutta ja Marika Kaipainen
pohtii aistillisuutta toiminnallisena kokemuksena
seksuaalikasvatuksen osana.

Kumpikin puheenvuoro nostaa esille kehollisuuden
tärkeyden, jonka helposti arjessa unohdamme.

Tekstien toivomme innostavan keskusteluun
seksuaalisuuden, kehollisuuden ja aistillisuuden
merkityksistä sekä mahdollisuuksista nostaa esille
erilaisia teemoja kokemuksen kautta.

Myös ihmisen haavoittuvuus on läsnä teksteissä.

Keho on jotakin, jota tulisi kunnioittaa,
arvostaa, helliä ja vaalia.





Iholla ja kielellä

Ruumiillisuus ja seksuaalisuus tanssijan näkökulmasta

Ronja Verkasalo

*Sulje silmäsi.
Mitä aistit ihollasi?
Miltä vaatteiden kosketus tuntuu iholla?
Hiusten? Ilmavirran?
Onko ihollasi alueita, joita et pysty aistimaan?
Anna niiden olla.*

*Kuvittele, miltä tuntuisi koskettaa oikeaa kämmentä vasemman
käden sormenpäillä.*

*Nyt, kosketa oikeaa kämmentä vasemman käden sormenpäillä.
Miltä kämmenen iho tuntuu?
Miltä kosketuksesi tuntuu?*

Ensimmäinen kontakti maailmaan tapahtuu ihon ja kosketuksen välityksellä. Iho on ihmisruumiin suurin elin. Sen hermopäätteet aistivat kipua, lämpötilaa, painetta, värähtelyä. Iho ympäröi meitä kauttaaltaan, se rajaa tilaa minun ja muun maailman välillä.

Iho on pinta, jolla kohtaan toisen ihmisen, mielihyvän tai väkivallan, kosketuksen puutteen tai huolenpidon kautta. Se ei ole umpinaisen seinä, vaan huokoinen, läpäisevä pinta. Iho pitää sisällään ja päästää läpi; se puskee ulos kuona-aineet jota en enää tarvitse ja se päästää sisään sen, mikä ravitsee kehoani. Ihon solukko uusiutuu jatkuvasti, ja rikkouduttuaan se pystyy rakentamaan itsensä uudelleen ehjäksi.

Ajattelen usein ihoa paitsi rajapintana, myös metaforana suhteessa ihmisiin ja maailmaan. Voisiko kontaktipintani toisiin ihmisiin olla niin kuin ihoni: tunteva, aistiva, läpäisevä mutta suojaava? Että osaisin havaita, mikä on minulle hyväksi, ja ottaa sen vastaan. Että osaisin tunnistaa sen, mikä vahingoittaa minua, ja sulkea sen ulkopuolelle. Että haavoittuessani osaisin kasvattaa uuden ihon rikkoutuneen tilalle.





Kotona ruumiissani

Vauva- ja taaperoiässä meitä hallitsee ensimmäisen asteen kokemus ruumiillisuudesta. Olemme aistivia, toimivia, tekeviä, haluavia olentoja. Kasvaessamme isommiksi erillisyyden hahmottaminen, peilin ja toisten katseiden kautta oman itsen näkeminen antaa toisen asteen kokemuksen omasta ruumiista, auttaa ymmärtämään itsemme irrallisina yksilöinä suhteessa toisiin.

Pelkästään toisen asteen (peili) kokemukseen luottaminen muuttaa suhteen omaan ruumiiseen subjekti-objektisuhteeksi, jossa informaatio kulkee yksisuuntaisesti hierarkkisessa mieli-ruumisrakennelmassa. Tämä kreikkalais-roomalaiseen ja kartesiolaiseen traditioon pohjaava dualismi on yksinkertaistava käsitys ihmisyydestä, mutta monimutkainen purettava. Ruumiin näkeminen objektina liittyy usein oman itsen esineellistämiseen. Kulutus- ja kertakäyttökulttuurissa kasvaneina olemme oppineet näkemään oman ja toisten ruumiit hyödykkeinä, joita voi ja saa arvostella, ja joita täytyy muokata ja markkinoida. Ulkonäkö on tehtävä kiinnostavaksi ja haluttavaksi. Vartalosta tulee erilaisten kuntoilu- ja laihdutusprojektien kohde sekä vaateripustin, jota täytyy parannella push-upeilla ja geelitäytteillä, jotta se pärjäisi kilpailussa muita muokattuja vartaloita vastaan.

Emme voi irtautua tästä kulttuurista vaikka haluaisimme, mutta olisi väärin väittää, että se on ainoastaan vahingollista. Ruumiin muokaus, opitut eleet, pukeutuminen, meikkaaminen, hiusten muotoilu, tatuointi, lävistäminen ja muu visuaalinen viestintä välittää informaatiota siitä kuka olen, mistä pidän, mihin kuulun. Toisen asteen kokemukseen ruumiillisuudesta kuuluu performatiivisuus, identiteetin näkyväksi tekeminen ja leikki: olemassa olevien kulttuuristen kuvien siteeraaminen ja niillä pelaaminen.

Kuitenkin, tämän kulttuurisen pelin sisällä, on tärkeää tunnistaa oma keho tuntevana, kokevana, älykkäänä, valintoja tekevänä subjektina.

Olin juuri aloittanut opiskelun tanssijankoulutuksessa. Työskentelimme pääasiassa ilman peiliä, opetellen kehon linjausta painovoiman ja sisäisen aistimuksen kautta. Syyslomalla palasin treenaamaan tuttuun tanssistudioon, jossa oli peili. Aluksi en





havainnut peiliä ollenkaan, mutta pian katseeni kiinnittyi pitkäraajaiseen tyttöön, joka liikkui musikaalisesti ja jonka liikkeen helppoutta ihailin. Aloin ottaa mallia hänestä – kunnes katsoin tyttöä kasvoihin ja tajusin, että olin matkinut ja ihaillut omaa peilikuvaani.

Olin niin hämmentynyt etten osannut edes nauraa. En ollut aikaisemmin nähnyt itseäni pitkänä ja hoikkana tanssijana. Olin tuijottanut yksityiskohtia, läskejä, virheitä, niin kuin olin oppinut itseäni katsomaan. Vasta kun näin peilikuvani oman ihailun tai kateuden kohdetta vastaavana olentona, tajusin, että en ole virheiteni summa, vaan jotakin aivan muuta.

Kuvan sijasta oman fyysisyyden hahmottaminen voi olla kokemus, ruumiin tietoon luottava. Olennaista ei ole, miten muut näkevät minut vaan miten itse aistin itseni, ja millaisena toimijana liikun maailmassa.

Even Enslerin näytelmä *Vaginamonologit* herätti minut miettimään, kuinka oikein kohtelen omaa ruumistani. Miten pesen itseni? Osaanko koskettaa omaa ihoani niin kuin pesisin vauvaa tai rakastettuani, vai jynssäänkö itseäni ajattelemattomasti kuin astioita tiskatessa? Kuinka usein ruumiini tarpeet jokapäiväisessä elämässä jäävät toisarvoisiksi: miten helposti jatkan artikkelin kirjoittamista tuntikausia vaikka ruumis ilmoittaisi, että on aika syödä tai mennä vessaan? Jos en kuuntele itseäni vähässä, osaanko kuunnella itseäni silloin, kun sillä on todella ratkaiseva merkitys?

Visuaalisen viestinnän alla on elävä, voimakas, tahtova, ajatteleva, haluava ruumis, jonka kanssa voi päästä sopuun vain kuuntelemalla sitä ja luottamalla siihen, mitä ruumis viestittää. Mitä minä haluan? Ja ennen kaikkea, mitä minä en halua? Kuluttamisen kulttuuriin liittyvä oletus halusta ja haluamisesta ei useinkaan vastaa todellisia halujamme ja toiveitamme. Jos jatkuvasti asetan itseni ja haluni kulttuuristen oletusten mukaiseen tilanteeseen, en todennäköisesti saa mitä haluan, jos edes koskaan saan selville mitä todella haluan. Ruumiilla on väliä, ja kun puhutaan halusta, ruumiin tieto on ensisijaisen tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta.

Palaan jälleen ajatukseen ihosta ja sen kyvystä sulkea ulkopuolelleen vahingollinen tai tarpeeton. ”Ei” on tärkeä sana, kun olen tekemisissä toisten ihmisten toiveiden ja halujen kanssa. Jos en pysty





kieltäytymään, en todellisuudessa pysty tekemään minkäänlaisia valintoja. Vasta kun osaan sanoa rehellisesti ”ei”, voin sanoa ”kyllä” niin, että se tarkoittaa jotakin.

Oudot ruumiit

Ruumiin esineellistämisen taustalla on usein tuntemattoman pelko. Ruumiillisuudessa uhkaavaa on sen hallitsemattomuus, käsittämättömyys, outous. Ruumis ei sitoudu kulttuurisiin normeihin, se on odottamaton, yllättävä toimija, intuitiivinen ja impulsiivinen. Kulttuuri on myös ruumiillisuuden kulttuuria. Samoin kuin tiedostamaton osa tajuntaamme, ruumiskin on suhteessa tietoisuuden määritelmiin ja sääntöihin.

Sopivaisuussäännöt ovat turvarajoja, joiden avulla voimme navigoida maailmassa, jonka jaamme toisten haluavien ja tuntevien olentojen kanssa.

Toisaalta myös kulttuurilla on opittavaa ruumiilta, niin kuin tiedostamattomaltakin. Ruumiin kulttuuri on vastakulttuuria: se kyseenalaistaa ennakkoluulojamme sukupuolesta ja seksuaalisuudesta ja purkaa iluusioita omista kyvyistämme ja kaikkivoipaisuudestamme. Ruumis on orgaanista ainetta, osa maapalloa ja luonnon kiertokulkua. Se on haavoittuva ja epävarma: mutavyöry tai ajovirhe voi olla koko tietoisuuden loppu. Ruumiini on jatkuva muistutus oman elämäni katoavuudesta, ja samalla sen ainutkertaisuudesta.

Ruumiillisuus ei taivu kategorioihin, se vastustaa lokerointia ja on jatkuvassa muutoksen tilassa syntymästä kuolemaan asti. Kenenkään ihmisen seksuaalisuudesta ei ole olemassa yhtä totuutta. Se, mitkä alueet ruumiissani koen seksuaalisina, voi olla hyvin erilainen kuin sinun kokemuksesi omasta ruumiistasi, tai se, mitä sinä minun ruumiissani näet seksuaalisena. Seksuaalisuus muuttuu niin kuin iho muuttuu, niin kuin kaikki meissä muuttuu, kasvaa, kehittyy ja kuolee ajan myötä. Oman ruumiin kuunteleminen ja sen kokemuksen kunnioittaminen antaa luvan olla hämmentynyt, luvan olla haluiltaan ja seksuaaliselta suuntautumiseltaan määrittelemätön tai muuttuva. Meillä on lupa olla vastaamatta odotuksiin, niin omiin kuin toisten.





Matka mielen ja ruumiin välillä ei ole harppaus vaan jatkumo, samoin kuin ruumiillisuus ja seksuaalisuus ovat sekä erillisiä että päällekkäisiä kategorioita. Matka kosketuksesta aistimukseen, aistimuksesta tunteeseen, tunteesta fyysiseen reaktioon on liukuva, rajaton. Selkeä jako fyysisen, henkisen ja hengellisen kokemuksen välillä on keinotekoinen ja hatara rakennelma. Läsnäolo, poissaolo, halu, kaipaus ja kaipauksen täyttyminen läpäisevät kaikki ihmisenä olemisen tasot.

Kuvataiteilija Félix González-Torresin (1957–1996) teoksissa tulee ilmi seksuaalisen kokemuksen monitahoisuus ja suhteellisuus. Hänen töissään rakkaus ja seksuaalisuus tulevat näkyviksi poissaolon kuvauksen kautta: kuolleen rakastetun jälkeensä jättämä tyhjä tila täyttyy samanpainoisella kasalla karamelleja, joita yleisö voi poimia, kuoria käärepaperista ja panna suuhunsa. Karkin imemisen seksuaalinen vire muistuttaa menetetyn rakastetun ruumiista: oraalinen nautinto toisen kosketuksesta replikoituu karamellin sulaessa hitaasti kielellä. Fyysinen, tunto- ja makuaistiin sitoutuva kokemus, vaikka se ei suoranaisesti viittäisi seksiin, voi olla voimakkaampi eroottinen stimulaatio kuin esimerkiksi pornon katsominen. Samalla kahden ihmisen välinen ruumiillinen, seksuaalinen suhde avautuu yhteisölliseksi, jaetuksi kokemukseksi satojen ja tuhansien taidenäyttelyvieraiden jakaessa intiimin, yksityisen hetken muiston omassa ruumiissaan, suussaan, kielellään.

Evääksi

*On vain kaksi tunnetta. Rakkaus ja pelko.
On vain kaksi kieltä. Rakkaus ja pelko.
On vain kaksi tekoa. Rakkaus ja pelko.
On ainoastaan kaksi syytä, kaksi tapaa toimia,
kaksi näkökulmaa, kaksi lopputulosta.
Rakkaus ja pelko.
Rakkaus ja pelko.*

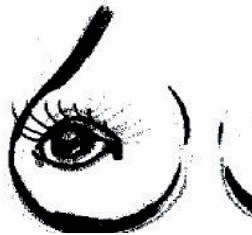
Michael Leunig

Ruumiillisuutta on helppo teoretisoida, mutta miten käytännössä kohtaetaan toisen kysymykset seksuaalisuudesta ja sukupuolisuudesta? Kuinka kuuntelen häntä ja vastaan hänelle?





Opettajana minulla on ollut ohjeenani Michael Leunigin yksinkertainen runo. Kun en tiedä, miten suhtautua johonkin ihmiseen, hänen kysymyksiinsä tai käyttäytymiseensä, kysyn itseltäni seuraako reaktioni rakkaudesta vai pelosta. Kysyn, mitä rakkaus tekisi tässä tilanteessa; miten vastaisin jos kysyjä olisi äitini tai siskoni? Usein oma ihmisyyys on paras tietokanta. Jos en tiedä, se on ihan hyvä vastaus. Opettaja tai terapeutti voi ja saa olla hämmentynyt. Olennaista on, että aikuinen kuulee ja on valmis oppimaan nuoren kysymysten kautta yhdessä hänen kanssaan. Sinun ei tarvitse olla valmis voidaksesi tukea toista hänen etsimisessään ja kasvussaan. Kanssaoleminen riittää: se kertoo, että kysyjä ja hänen elämänsä, hänen ruumiinsa, hänen kokemuksensa merkitsee.





Kirjallisuus

- Judith Butler: Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity. 1990
Routledge, New York.
- Judith Butler: Bodies That Matter. On Discursive Limits of Sex.
1993 Routledge, New York.
- Eve Ensler: The Vagina Monologues. 1998 Villard, New York.
- Elizabeth Grosz: Volatile Bodies. 1994 Indiana University Press,
Bloomington and Indianapolis.
- Bell Hooks: Teaching Community. A Pedagogy of Hope. 2003
Routledge, New York and London.
- Julia Kristeva: The Powers of Horror. 1982 Columbia University Press, New York.
- José Esteban Muñoz: Disidentifications. 2002 University of Minnesota Press,
Minneapolis and London.
- Ronja Verkasalo: johdanto teoksesta Touch. WUK, Wien; Centre
Choréographique
National, Nancy 2010. (Käännös ranskan ja englannin kielestä.)
- Eve Ensler: The Vagina Monologues. 1998, Villard, New York.
- Félix González-Torres: Untitled (Lover Boys) 1991. Love and fear: Leunig,
Michael 1996: Short Notes from the Long History of Happiness.
Penguin Books Australia, Victoria. (Käännös englannin
kielestä kirjoittajan.)







Aistillisuutta etsimässä elintarviketaiteen ja yhteisötaiteen menetelmin

Marika Kaipainen

Esteettisen kokemuksen ja elämyksen tarve on mielestäni ihmisen perustarve. Elämys on määrävä lähde sekä taidenautinnolle että myös taiteen luomiselle. ”Ajattelen, siis olen” -ajatus luo ohuen kuvan olemisesta ja elosta. ”Aistin ja tunnen, siis maailma on näkemys” avaa jo useamman oven. Tällainen näkemys perustunee ajatukseen siitä, että olemisen tietäminen koostuu aistisuuden, havainnon, kognition, tunteen ja toiminnan persoonallisessa merkityskokonaisuudessa – ihmisen kehossa. Kaikki kokemukset, aistimukset, ajatukset ja toimet sekä tietoisuus ja yhteydet maailmaan tapahtuvat kehomme välityksellä.

Kehollisuus on olemiseni elinehto. Ihminen aistii ja tuntee keholleen tai jollakin sen osalla. Olemassaolomme ääriviivat rajautuvat luitemme ja lihamme alle mielen, ajatuksen ja ehkä hengenkin vietäväksi. Taiteellisesti esteettisen kokemuksen ja elämyksen välineinä ovat ihmisen aistit ja tunteet eli kehollisuus. Taiteellinen luova ilmaisu saattaa edellyttää materiaaleja ja välineitä, mutta erityisesti se edellyttää herkistyneelle kokemukselle sopivaa tilannetta ja aikaa aistia ja tuntea.

Jokaisella ihmisellä tulisi olla mahdollisuus oppia aistimaan herkästi ja kokonaisvaltaisesti omaa kehoansa ja kehonsa kautta: kuuntelemaan, katselemaan, koskettamaan, haistamaan, maistamaan ja aistimaan ääniä, värejä, muotoja, liikettä, tuoksua ja makuja. On eri asia aistia tai kokea.

Taiteellisessa toiminnassa aistiminen ei siis sellaisenaan ole vielä aistittavien asioiden henkilökohtaista haltuunottoa, yhtä tärkeää on myös aisti- ja tunnekokemusten saaminen itse taiteen tekemisestä, itsensä ilmaisusta.

Makaan selälläni kovalla, viileällä patjalla. Suljen silmäni. Tunnen paljailla käsivarsillani ja kasvoillani ilmavaa, kosteaa, hyvin herkkää – ajattelen höyheniä tai saippuakuplia. Askelia, kahinaa, pian tunnen ilmapirran ja avaan silmäni – vaalea kangas loittonee ja lähenee





*päälläni. Lähes läpinäkyvän kankaan päällä risteilee värikkäitä ilma-
palloja. Nousen istumaan polvieni varaan. Kasvoilleni ja käsivarsil-
leni leijailee jotain pehmeää, ne olivat saippuakuplia. Saan mustan
huivin ja ohjeen sitoa silmäni. Silmäni on sidottu, haluaisin katsoa,
mutta päätän heittäytyä hetkeksi luottavaiseen pimeyteen ja muiden
aistieni varaan.*

*Kuulen askelia ja tuttu rauhallinen ääni pyytää ojentamaan
kädet polvien varaan. Kädelleni tulee jotain kevyttä ja katoavaa.
Päätän maistan sitä. Ennen kuin suuni tavoittaa tuon kevyen pientä
ääntä pitävän materian, se osuu nenääni: tuoksu on puhdas – saip-
puua, vaahtoa? Maista. Maku on ohimenevä ja ohut, en tunnista
sitä. Materia käsissäni on hävinnyt ja muuttunut liukkaaksi ja limai-
seksi. Pian käsiini tulee kylmä jäinen pala. Hätkähdän. Siirrän sen
allani olevan maalaushuovan päälle. Kuljetan sitä huovalla. Käteni
piirtää kahdeksikkoo, ääretöntä. Toivon tuon äärettömän liikkeen
siirtyvän minuun ja hävittävän rajan kontrollin ja heittäytymisen vä-
lillä. Pian käteni lämpö saa palan sulamaan. Käteni tuoksuu etikalta.*

*Vaihdan asentoa. Mukaan ilmestyy tyhjistä hiljaisuudesta lori-
naa. Jotain lämmintä, paksua ja makealle tuoksuvaan kiisselinomaista
valuu käsilleni ja maalaushuovalle. Pelkään, että sotken vaatteeni,
hiukseni ja kasvoni. Kontrollin itseäni. Tavoitan ajatukseni päästää
irti ja olla katsomatta. Suljen silmäni huivin alla ja liu'utan käteni
kohhti kiisseliä. Ajattelen syksyistä talviomenapuutarhaa. Tuoksuu
mehumaijan pohjalla olevalta marjasakalta. Oikea käteni liukuu taas
kahdeksikon muotoon. Vasemmalla teen kaaria polvistani kauemmas
huovalle.*

*Käteni osuu vieressä maalaavan käteen. Hätkähdän ja pyydän
anteeksi. Vaihdan käsieni liikettä. Ajattelen aivojumppaa. Tuoksut
täyttävät tilan ja minut, kylmä ja lämmin materiaali risteilevät
käteni alla, ja hiljaisuudesta ilmestyy aika-ajoin jotain uutta maala-
ukseen.*

*Karkeaa, liukasta, tahmeaa, pisaroina, kuivana jauheena, karvasta,
makeaa, chiliä, ruusun tuoksuista...*

*Silmäni peittänyt liina avataan. Olen pimeässä huoneessa.
Hitaasti valo alkaa kirkastua lampussa ja katson teosta ja kanssamaa-
laajia, vedän sieraimeni täyteen tuoksua ja edessäni on...*





Mitä edellä kuvaamastani voi saada irti? Taiteen kontekstista irrotettuna kuvaus on melko alkeellinen tällaisenaan. Kokemukseni kuitenkin tuo esille mielenkiintoisen seikan: aistien, aistimuksen ja näiden tuottaman tiedon hierarkkisuuden. Silmät peitettynä sekä näkö- että kuuloaisti antavat maku- ja hajuaistille sekä asento- tai tuntoaistille tilaa toimia ja ohjata toimintaa. Tuloksena on tietoa, joka on aistimusten ja tunteiden välittämää, ei tietoisuuden ja älyllisen toiminnan merkityksellistämää. Nimenomaan nämä aistit tuottavat muistoja, jotka oikean hajun, maun tai tuntemuksen sattuessaa saavat aikaan suoria, melko kontrolloimattomia reaktioita.

Voisi jopa sanoa, että maku, haju ja asento/tunto ovat ”perusaisteja”, jotka tuottavat eräänlaista alkutietoa – sitä kehollisen tiedon tasoa, syvintä ja suodattamattominta inhimillistä tietämystä. Pienten lasten tietäminen on juuri tällaista tietoa. Lapset oppivat asioita kehonsa ja aistien välityksellä paljon ennen kuin he kykenevät ymmärtämään ja käsitteellistämään oppimaansa. Tunto-, maku- ja hajuaisti toimivat aivan vastasyntyneellä. Kuulo ja näkö kehittyvät lapsella eritasoisesti teiniän kynnykselle asti. Lapsi vastaanottaa aistimukset aluksi sen kummemmin niitä analysoimatta, ja kokemukset ovat hyvin kokonaisvaltaisia ja tunneperäisiä.

Aikuisilla tietoinen toimiminen ja pohtiminen ovat ensisijaisia toiminnan tapoja, ja täten saattaa olla hankalaa heittäytyä aistien ja tunteen eli oman kehollisuutensa vietäväksi. Aistimuksemme toimivat osittain tiedostamattomalla tasolla, jota ei pysty kontrolloimaan tai tuntemaan sinällään. Aistimukset ja niiden herättämät muistot ja tietämys ohjaavat ja suojaavat meitä mutta ovat samalla analyysia ja merkityksellistämistä pakoilevia. Kehomme tietää enemmän kuin pystyy kertomaan. Yksilöt kantavat hyvin omakohtaista esteettisten kokemusten ja elämysten pankkia mukanaan kehossaan. Toki ympäröivällä kulttuurilla, ympäristöllä sekä geeniperimällä on siihen vaikutuksensa. Perheessä nautitut ruoat tuoksuineen ovat lapselle tuttuja jo lähes synnytyessä, puhumattakaan vanhempien sydämen sykkeestä, kosketuksesta, tuoksusta, liikkeestä tai äänestä. Elämysten ja tunteiden muovaamat muistot kerrostuvat arjen toiminnoissa meihin.

Elintarviketaiteen ja yhteisötaiteen menetelmin toteutettu aistitaidepaja tukee kokemuksellisen oppimisen (Kolb, 1994) kautta persoonallista ja sosiaalista kasvua ja lisää ihmisen omaa itsetuntemusta. Kolb





kuvaa kokemuksellisen oppimisen kehänä, jossa kokemukset ja opiskeltava aihe etenevät tarkentuen. Kokemuksellinen oppiminen edellyttää viitseliäisyyttä ja aikaa. Tuttujen materiaalien tutkiminen eri aistein voi avata väylän vaikeasti lähestyttävään kokonaisuuteen, seksuaalisuuteemme ja sen aistillisuuteen.

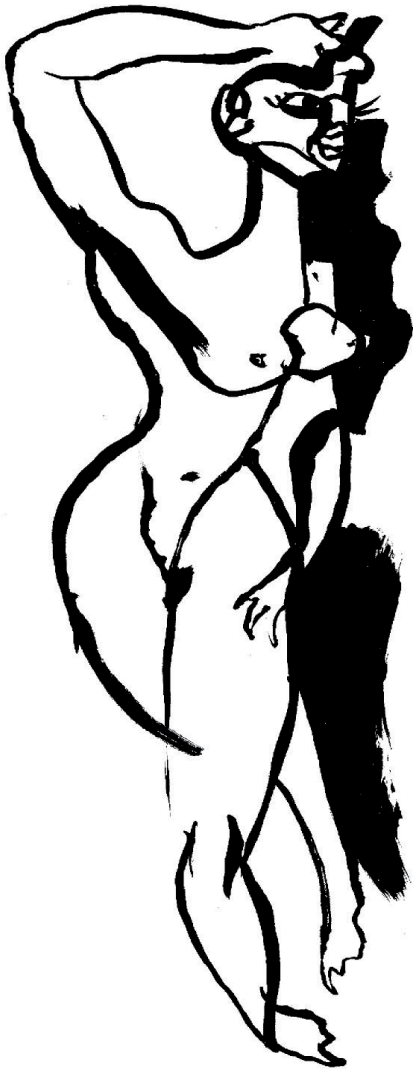
Tuttu materiaali tai esine luo myös kosketuspintaa esiintyessään uudessa yhteydessä. Olennaista on, että maltetaan pysähtyä ja syventyä elämykseen ja aistimukseen. Huolella valittu aistiärsyke voi auttaa keskittymään. Aistiaineksia ei saa kuitenkaan olla liikaa, jotta kokemus on helpompi jäsentää. Aistimuksellisuus rohkaisee omaan tulkintaan, sillä kokemus on aina minun omani ja siten varmasti oikea. Näiden tuntemusten ja heränneiden ajatuksien purkuun tulee varata riittävästi aikaa. Tämä voi tapahtua taidepajan yhteydessä tai vaikkapa taidepajan jälkeen, mikäli samat aistiaineet ovat käytössä palauttamassa mieleen aiemmin koettua elämystä. Aistimuksen ja kokemuksen herättämän henkilökohtaisen tarinan kertominen toiselle on arvokas kokemus.

Aistimuksellisiin muistoihin perustuvan tarinan jakaminen tutustuttaa toisia omaan elinpiiriin ja kulttuuritaustoihin. Uusi asia voi tulla paremmin tutuksi lähestymällä sitä eri aistien kautta kuin lukemalla siitä kirjoista. Aistikokemusten pukeminen sanoiksi vahvistaa myös itseilmaisua ja voi johdattaa oppimiskokemuksen uusille urille.

Elintarviketaiteen ja yhteisötaiteen menetelmin toteutetussa aistitaidepajassa oppiminen tehostuu ja syventyy eri aistien yhteistyöllä. Taiteessa, kuten elämässä yleensäkin, keskeistä on kokeminen ja elämyksellisyys. Taide kokemuksena saattaa auttaa vapautumaan olemassa olevista ennakkoluuloista ja estoista.







*Tänään vielä suren
elämän kuplaa
jossa tunne oli vieras sana
suojana aavemainen
muistamattomuus*

*Kiipeän kivun torniin,
toivoen löytäväni sieltä alas
Auon ammottavia suita
Kylmiä käsiä
puunrungon oksilla
Väitän ettei mikään satu*

*Inhoan olemassaolon
ikävää todellisuutta
Vielä tänään*





Seksuaalisuuden tukipilarit

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Seksuaalisuuden tukirangan (lumpeen varsi) muodostavat varhainen vuorovaikutus, vuorovaikutus ylipäättään, terveys ja ihmisen sukupuoli. Kun lapsi saa alkunsa, alkaa kehittyä myös vanhemmuus. Kun lapsi syntyy, syntyy myös vanhempi omalla yksilöllisellä tavallaan. Varhainen vuorovaikutus on antamista ja saamista. Vauva ja vanhempi ovat useimmiten valmiita vastavuoroiseen suhteeseen jo syntymähetkestä lähtien. Varhaisessa vuorovaikutuksessa opimme, olemmeko tärkeitä ja rakastamisen arvoisia. Varhainen vuorovaikutus on aikuisten ihmissuhteiden pohja.

Sukupuoli on tiukasti sidoksissa kehoomme, ja se on yksi keskeisimmistä käsitteistä, jolla ihminen määritellään (Charpentier, 2001). Sukupuoleen liittyvät normatiiviset odotukset peittävät alleen sukupuolen moninaisuuden. ”Sukupuolen moninaisuus sisältää ajatuksen siitä, että ihminen voi kokea, ilmaista ja määritellä sukupuoltaan monin tavoin: mieheksi, naiseksi, sekä mieheksi että naiseksi, toisinaan mieheksi ja toisinaan naiseksi tai ei oikein kummaksikaan. Samoin kuin seksuaalisuuden myös sukupuolen moninaisuus kuvaa ilmiötä, joka koskettaa kaikkia ihmisiä. Sukupuolen moninaisuuden tekevät näkyväksi erityisesti naiset, miehet ja muut ihmiset, jotka haastavat kaksijakoista sukupuoliajattelua. Tällaisia ihmisiä ovat intersukupuoliset, transsukupuoliset, transvestiitit ja transgender- ihmiset.” (Lehtonen, 2006.)

Perheellä on suuri merkitys seksuaaliselle kasvulle

Pohja hyvinvoivalle ja tasapainoiselle seksuaalisuudelle luodaan jo ennen kuin ihmistä on edes olemassa. Perheen arvot ja seksuaalikulttuuri määrittävät jo parisuhteen alussa, ennen kuin jälkikasvusta edes puhutaan tai haaveillaan. Perhebarometrin (Väestöliitto, 2007) mukaan pa-





risuhde halutaan virallistaa, koska tahdotaan turvaa ja pysyvyyttä – myös tuleville lapsille – sekä taloudellista vakautta ja kestävyyttä. Tasa-arvo parisuhteessa on tutkimusten mukaan koetuksella, kun parisuhteeseen syntyy lapsi. Tällöin stereotyyppiset sukupuoliroolit nousevat esille ja saattavat aiheuttaa kitkaa. Riidat parisuhteissa liittyvät useimmiten kotitöihin, talouteen liittyviin asioihin, lasten kasvatukseen sekä työn ja perheen yhteensovittamiseen ja lomien viettoon.

Parisuhteen molemmat osapuolet tuovat uuteen suhteeseen mukanaan jotain omasta lapsuudenkodistaan osan hyväksyen, osan hyläten. Uuden perheen rituaalit, traditiot ja tärkeät asiat muodostuvat pikkuhiljaa. Onkin tärkeää, että parin molemmat osapuolet voivat kokea saavansa tilaa omille mielipiteilleen ja että päätökset perheen arjesta tehdään kumpikin osapuoli huomioiden, ei toisen ehdoilla tai toista painostaen. Vaikka paljon puhutaan siitä, että nykyvanhemmat eivät enää ajattele muuta kuin itseään, on tämä väite myytti. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan tämän päivän vanhemmat käyttävät kaiken liikenevän ajan ollakseen perheensä kanssa. Perhe nähdään tärkeänä osana elämää. Arjen hektinen tahti vain ei luo kovin hyviä edellytyksiä rauhalle ja vain perheen ja erityisesti lasten kanssa vietetylle ajalle.

Perheistä puhuttaessa on huomioitava, että kodit ja vanhemmat ovat moninaisia. Lapset ja nuoret elävät uusperheissä, samaa sukupuolta olevien vanhempien kanssa, ydinperheissä ja yhden vanhemman kanssa. Samalla heidän käsityksensä omasta perheestään voi olla laajempi ja moninaisempi kuin kasvattaja ajattelee. Lapsen ja nuoren perhe saattaa koostua ihmisistä, jotka asuvat eri paikoissa, ja se tärkein perheenjäsenkin voi asua toisaalla kuin missä lapsi itse asuu (Ritala-Koskinen, 2001). Kaikella tällä on merkitystä myös lapsen seksuaalisessa kasvussa ja toisaalta se asettaa haasteita seksuaalikasvatukseen.

Jotta lapsen hoitaminen ja kasvattaminen perheessä menisivät niin kuin aikuiset toivovat, tulee aikuisten yhdessä puhua asiasta. Kahden vanhemman perheessä on aina vähintään kaksi perhetaustaa ja kaksi mielipidettä – omien vanhempien kasvatusmalli ja omat, uudet ajatukset. Toisen vanhemman ajatuksia ei saa selville muuten kuin niitä häneltä kysymällä. Omien ajatusten ja arvojen pohtiminen on tärkeää myös yhden vanhemman perheissä. Uusperheiden arjessa mielipiteitä, kasvatustapoja ja -traditioita saattaa olla vaikka kuinka monta. On tärkeää, että perheiden vanhemmat sopivat yhteisistä arvoista kasvatuksessa.





*Vanhemmuus ja aikuisuus ovat myös
aikuisen kasvamista kasvatettavan rinnalla.
Se on myös oman itsen ja oman lapsen
epätäydellisyyden sietämistä.
Olet riittävän hyvä.
Luota itseesi!*

Vuorovaikutus edistää tunne-elämän taitoja

Lapsen äidin tai isän kyky myötäelää ja siten tunnistaa pienen lapsensa erilaiset tunnetilat ja kyky nimetä ne kulttuurin käyttämillä yhteisillä sanoilla luo perustan lapsen tietoisuudelle elimistöstään, tunnetiloistaan ja siten itsestään (Stern, 1985). Vanhempien kyky tunnistaa lapsensa tunnetiloja ei kuitenkaan aina ole tarkka. Tällöin lapsen kokema tunnetila voi saada ”väärän” nimen. Koko elämän kestävä ristiriita tietoisien ja piilotajuisten minuuden välillä on tällöin alkanut. Piilotajuiseksi jäänyt kehon tunnetila edustaa aitoa minuutta, tunnetilalle annettu kielellisesti epätarkka nimi tietoista mutta kuitenkin epäaitoa minuutta. (Lacan, 1966/1977.)

Voidaan myös ajatella, että opettaja tai ohjaaja voi seksuaalikasvatustajana tarjota kasvajalle opastusta tunnetilojen tunnistamiseen. Se tulisikin nähdä erityisen tärkeänä tehtävänä. Voidakseen opastaa kasvajaa kohtaamaan ja tunnistamaan tunteita on kasvattajan tunnistettava tunteet itsessään ja kyettävä selvittämään, millaisia tunteita hänessä itsessään herää missäkin tilanteessa ja kenen tunteet toimintaa ohjaavat niin ohjaustilanteessa kuin kasvattajan omissa ajatuksissa ja arvostuksissa.

Kasvattajan vaikeus ja kyvyttömyys sietää erilaisia tunnetiloja vaikuttaa vahvasti kasvajan tunne-elämän taitoihin. Jokainen ihmislapsi oppii tuntemaan häpeää luonnollisten tunnetilojensa ja tunteittensa ilmaisemisesta, kuka itkuisuudestaan, vihaisuudestaan, säikähdyksestään, seksuaalisesta uteliaisuudestaan tai mielihyvästään. Myös omaan kehoon, tapaan olla ja elää sekä omaan arvokkuuden tunteeseen saattaa liittyä häpeän tunteita, jos lapsi on sen varhaislapsuudessaan oppinut (Huttunen, 1997).





Ihminen, joka tunnistaa omat tunteensa ja on yhteydessä omaan minäänsä, on yleensä empaattinen. Tällainen ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ja näkyväksi, rakastetuksi. Empatiataito kasvaa ja kehittyy läpi elämän. Rakastettuna olemisen, rakastettisuuden, ja arvostuksen kokemukset syntyvät arjen pienissä hetkissä. Kasvatusinstituutioissa, kuten myös kodeissa, tunteet ja jokaisen henkilön näkyväksi tekeminen ovat keskeisiä asioita. Aikuinen, jolla on hyvä olo itsensä ja oman seksuaalisuutensa kanssa, on hyvä malli aikuisuudesta. Tällainen aikuinen kykenee suhtautumaan lapseen ja nuoreen lämmöllä, tunteet sallien.

Pedagoginen rakkaus sekä kasvattajan taito ja rehellinen halu kohdata kasvaja korostavat jokaisen ihmisen ainutkertaisuutta ja ainutlaatuisuutta. Tämä ainutkertaisuus ei rakennu vain suorituksille ja ylikriittiselle suhtautumiselle tietynlaisesta olemisesta (Skinnari, 2004).



1. Listaa tunteet, joita mieleesi tulee.
Mieti, milloin viimeksi koit näitä tunteita.
Millaisiin tilanteisiin tunteet liittyivät?
Valitse tunteista yksi, joka on sinulle erityisen vaikea tai ikävä.
Mieti, miten tunteesta voisi päästä eteenpäin.

2. Mieti, miten osoitat tunteitasi.
Näkyykö tunteesi ulospäin vai piilotatko ne? Miksi?
Millaisia tunteita saa ilmentää julkisilla paikoilla ja mitkä ovat sopimattomia? Miksi?



On esitetty, että vastarakastuneet katsovat toisiaan huomattavasti useammin silmiin kuin parit, jotka ovat olleet yhdessä pitkään.
Uskotaan, että katsekontakti ylläpitää rakastamisen tunnetta ja pitää kipinän elossa parisuhteessa.





Vuorovaikutusta omien tunteiden ja ajatusten kanssa

Mieti hetki, mikä sinulle on tärkeintä elämässäsi. Usein tärkeimpiä elementtejä ovat turvallinen ja luottavainen olo ja lähelläsi olevat merkitykselliset ihmiset. Turvallisuus ja luottamus rakentuvat suhteessa muihin ihmisiin ja kokemukseen siitä, että olemme vapaita toteuttamaan itseämme. Toisen ihmisen lähellä voi olla vain, jos ihmissuhteessa – oli se sitten rakkaussuhde, lapsi-vanhempisuhde tai ystävyys suhde – saa ja uskaltaa näyttää kaikki tunteensa pelkäämättä tulevansa hylätyksi tai torjutuksi. Erityisesti kielteisten tunteiden tuntemiseen ja ilmaisemiseen meidän tulisi antaa lupa. Miksi ei saisi surra julkisesti ja miksi avun pyytäminen tilanteessa, jossa ei itse selviä, on niin haastavaa? Miksi me emme halua olla heikkoja ja väsyneitä?

Viha on vaikea tunne myötäelää, koska se herättää kanssaihmisessä väistämättä jonkinasteista ärtyisyyttä. Muistatko, milloin viimeksi suutuit, kun joku kiukutteli oikein kunnolla tai milloin kumppanisi ärähdys sai savun nousemaan päästäsi? ”Turvallinen ja syvenevä ystävyys- ja parisuhde ei ole mahdollista, jos pari suhtautuu torjuvasti tai paheksuvasti toistensa erilaisten tunnetilojen kokemiseen tai ilmaisemiseen. Ilman kykyä ottaa vastaan läheisensä erilaiset ja myös kielteiset tunnetilat, ei aito ja toisen erillisyyttä kuitenkin kunnioittava läheisyys ole mahdollista. Tämän ihmissuhdeunelman saavuttaminen on usein kuitenkin yhtä vaikeaa kuin neulan löytäminen heinäsuovasta.” (Huttunen, 1997.)



1. Millaisesta seksistä sinä nautit?

Mikä seksissä on tärkeää?

Mikä tekee seksistä hyvää?

Miten puhut seksistä ja toiveistasi parisuhteen asioissa kumppanisi kanssa?

Miten seksuaalisuus näkyy arjessasi? Onko se sopivasti esillä vai toivoisitko muutoksia?





Media ja seksuaalisuus

Jo 8-vuotiaat lapset tiedostavat odotuksia, joita heihin ladataan. Suomalaisista nuorista 53 % koki pohjoismaisen tutkimuksen mukaan ulkonäössään olevan ongelmia, kun taas ruotsalaisista lapsista näin koki vain 16 %. Atte Oksasen mukaan ulkonäköongelmat olivat yhteydessä suruun, pessimismiin, epäonnistumiseen, ruokahaluun, rakkaudettomuuden tunteeseen, päänsärkyyn, pahoinvointiin, ystävien puutteeseen, itsevihaan, haluun kuolla ja alemmuuden tunteeseen. Erityisesti tytöt kokivat, että ideaali naisruumis on liian vaativa ja tuottaa ulkonäköpaineita.

Kehosta on mielikuvien välityksellä tehty suorittaja, seksuaalisuuden mittari. Keho toimii kuin näytteille asetettu patsas, jota muokataan ja käsitellään tarpeen mukaan. Keho, joka etäänny minästä, koetaan ei-arvokkaaksi. Sitä voi kurittaa, siltä voi vaatia ja sitä voi muovata. Tällainen keho toimii miellyttääkseen muita ihmisiä, esitelläkseen omistajansa moraalisia piirteitä ja esimerkiksi itsehillinnän määrää. Lihava ihminen määritellään helposti saamattomaksi, itsekurittomaksi ja aseksuaaliseksi, vaikka todellisuudessa lihava saattaa olla onnellinen, oman seksuaalisuutensa kanssa sinut oleva seksuaalisesti aktiivinen ja aikaansaapa henkilö. Seksuaalisuus kiinnittyy kulttuurissamme nuoreen ja hoikkaan kehoon. Tekeekö hoikkuus seksuaalisuudesta helpompaa?

Televisiota ja ehkäpä jo internetiäkin pidetään eräänlaisena perheenjäsenenä yhteiskunnassamme, koska ne kuuluvat niin olennaisesti arkeemme. Ohjelmien kautta voi paeta arjen harmautta tai yksinäisyyden keskellä ne tarjoavat seuraa ja häivyttävät pois surua ja pelkoa. Elokuvien tai muiden viestimien välityksellä saapuvat ja kulttuuriin kiinnittyvät seksuaaliset ja keholliset ajatukset eivät ole tuontitavaraa vaan aikamme ja kulttuurimme kuvausta: uusintamista ja toisintamista. Yksityiskohtaisten ja jatkuvasti samojen kuvien kautta ihmisen moninaisuus kapenee herkästi yhdeksi tiukasti toteutettavaksi normiksi.

Seksikkäillä kuvilla, joita mainonnassa paljon käytetään, voitaisiin kenties laajentaa käsitystä seksikkyystä, sukupuolesta, moninaisuudesta ja kehosta sinällään, mikäli kuvastoja hyödynnettäisiin laajasti moninaisuuteen tarttuen. Nyt seksillä myyvät mainokset ovat pääosin heteronormia pönkittäviä ja sukupuolten eroja tiukasti korostavia.





Lapset, nuoret ja aikuiset tarvitsevat opastusta ja ohjeistusta median käytössä, mutta myös kriittisen suhteen luomisessa median tarjoamiin viesteihin.

Uusmedia on arkea ja todellisuutta kaikille. Lapset ja nuoret osaavat pääsääntöisesti suhtautua mediaan eri tavoin kuin aikuinen ajattelee. Heille uusien medioiden hyödyntäminen on luonteva ja tärkeä osa arkea. Mainonta vaikuttaa myös aikuisiin.

Pornokuvasto on jokaisen ulottuvilla ja siihen saattaa esimerkiksi internetissä törmätä haluamattaankin. Nuoret kaipaavat aiheesta avointa keskustelua. Myytäviin tuotteisiin ja mainoskuvastoon voi vaikuttaa ottamalla kantaa ja tekemällä ostosvalintoja.



1. Mieti nuoruuttasi tai lapsuuttasi.
Muistatko hetkeä, jolloin joku olisi kiusannut sinua, satuttanut sinua tai seksuaalisesti ahdistellut sinua tai jotakuta sinulle tärkeää henkilöä?

Kirjaa muisto ylös.
Millaisia tunteita muisto sinussa herättää nyt?
Millaisia tunteita koit silloin? Miten selvisit tilanteesta?
Saitko tukea aikuisilta? Miten olisit toivonut vanhempiesi tai opettajiesi toimivan asian suhteen?

2. Oletko joskus kiusannut tai satuttanut jotakuta?
Millaisia tunteita muisto herättää?
Miksi teit niin kuin teit?
Auttoiko toisen loukkaaminen johonkin?

Terveys, arvoista suurin?

Terveys on laaja-alainen kokonaisuus, jonka määrittäminen sanatar-kasti ei ole aivan helppoa. Ihminen voi kokea olevansa terve, vaikka hänellä olisi jokin krooninen sairaus, kunhan se on hallinnassa. Toisaalta ihminen voi kokea itsensä hyvinkin sairaaksi vaikkapa flunssan kou-





rissa. Tällöin terveydestä ei ole tietoaakaan. Moni oikeastaan tulee ajatelleeksi omaa terveyttään vasta kun se on uhattuna. Terveydellä on monia ulottuvuuksia, jotka kaikki tulisi huomioida, kun terveyttä pyritään edistämään. Terveyden ulottuvuuksia ovat ympäristötekijät sekä kulttuurinen, sosiaalinen, psyykkinen, henkinen, fyysinen ja seksuaalinen terveys. Yhden ulottuvuuden vaikeudet heijastuvat usein myös toisiin ulottuvuuksiin. Koska seksuaalisuus on yksi ihmisen terveyden ulottuvuuksista, ihmisen minäkuvaan, terveyteen ja hyvinvointiin sekä kokemukseen itsestä vaikuttaa se, miten seksuaalisuus koetaan ja miten sitä arvostetaan.

Seksuaalisuudella onkin tärkeä merkitys ihmisen elämässä terveyden näkökulmasta. Esimerkiksi parisuhdeonni edistää ihmisen terveyttä kaikilla osa-alueilla. Koettu väkivalta puolestaan heijastuu useimmiten terveyden kaikkiin ulottuvuuksiin vaarantaen ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin.

*"Rakkaus on kasvattamisen, ihmisyyden ja elämäntaidon ydin.
Rakkaudessa on kyse eheytymisestä."*

Skinnari, 2004





Selkenevää! -hankkeen näkemys terveydestä mukailee erilaisia terveyden määritelmiä (mm. Perttilä, 1999; Ewies & Simmet, 1995; Grory, 2006):

TERVEYDEN OSA-ALUE MITÄ SIIHEN KUULUU?

FYYSINEN	elimistön toimintakyky, fysiologiset ja biologiset ilmiöt, genetiikka, anatomia
PSYKKINEN	psykkinen toimintakyky, kyky selkeään ja johdonmukaiseen ajatteluun, kognitiot, muistot
EMOTIONAALINEN	tunteiden ilmaisu- ja lukutaito, kyky ilmaista tarkoituksenmukaisesti tunteitaan, kyky tulkita ja ymmärtää omia ja toisten tunnetiloja
SOSIAALINEN	kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, yksilön ja yhteisön välinen vuorovaikutus, ihmisen elämän ja käytöksen säätely ja mahdollistaminen erilaisin laein ja tuin (esim. terveydenhuoltopalveluiden helppo saatavuus, maksuton peruskoulutus ja kouluruokailu, työaikalaki, sosiaalietuudet ja -tuet)
SEKSUAALINEN	oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja sen positiiviseksi osaksi itseä kokeminen, kyky saavuttaa minää tukeva seksuaalisuuden ilmenemismuoto, seksuaalioikeuksien toteutuminen, seksuaalikasvatus, seksuaalineuvonta
HENKINEN	oman elämän merkityksellisyyden ymmärtäminen, elämän kokeminen mielekkääksi, eettisyys, itsestä etäännyttämisen taito, valinnan vapaus, vastuullisuus, mielenrauha, hengellisyys (voi olla osa henkistä, mutta ei välttämättä)
YMPÄRISTÖOLOSUHTEET	elinolosuhteet, elinpiiri, turvallisuus, rauha, puhdas vesi, ruoka, ilmaston lämpötila, asumukset, viemäröinti jne.





Sukupuoli on tärkeä osa ihmisten elämää. Moninaisuuden
näkeminen ja ymmärtäminen
edistää ihmisten hyvinvointia ja mahdollistaa
ihmisen kasvun omaksi itsekseen hyväksyvässä
ja arvostavassa ilmapiirissä.

Juha Kilpiä tarkastelee sukupuolen moninaisuutta omassa
tekstissään. Tekstin myötä lukija ymmärtää
tiedostamattomia olettamuksia,
joita meillä helposti asioista on.

Tärkeää on huomioida myös, että asenteiden
muuttuminen ja tietoisuuden lisääntyminen
auttavat monia kasvavia kokemaan
oman minuutensa hyväksi.

Etu koskettaa kaikkia sukupuolesta tai
seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.





Sukupuoliroolit ja normatiivisuus - elämä on aina enemmän

Juha Kilpiä

Maailma ei ole kaksinapainen, niin kuin maapallo taas on.

Elämä ei ole selkeätä, tuskin mikään on.

*Elämä ei muodostu mallinnettavista helpoista ratkaisuista,
elämä muodostuu spontaanisti elävien ihmisten ympärille.*

*Jos joku on sen sinulle kaksinapaisena, selkeänä ja helppona myynyt,
tarkista onko kuitti tallella ja vaadi rahat takaisin.*

Uskon kuluttajaviraston puoltavan meitä tässä asiassa.

– NapaBlogi / Juha Kilpiä

Kaksinapainen maailma tulee vastaan parhaimmillaan meidän dikotomisessa sukupuolijärjestelmässä. Sen maailman tuulikaapissa tulee vastaan kaksi ovea, joissa lukee ”Olet nainen” ja ”Olet mies”. Tähän maailmaan astuvat ihmiset, osa helpottuneina, kun ei enää tarvitse miettiä, ja toiset ahdistuneina, kun ei voi olla varma oliko valinta oikea. Toiset jäävät tuulikaappiin miettimään sitä, mistä ovesta tulisi astua. Viisaimmat kääntyvät takaisin.

Kun sukupuolet pelkistetään kahteen toisensa poissulkevaan ole-mukseen, ei kohdata ihmisten elämää. Sukupuolet toteutuvat moninaisina, päällekkäisinä, ristikudoksin ja niin laajalla kirjolla, ettei ole mitään järkiperaistä syytä typistää määrää kahteen. Niinpä syyt ovatkin tunneperäisiä, ja tunteet ovat pitkälti vuorovaikutuksessa opittuja.

Joskus saa, toisinaan sitten taas ei

Sukupuolirooleilla tarkoitetaan kummankin perinteisen sukupuolen ominaisuuksia, hyväksytyjä ja odotettuja toiminta- sekä elintapoja tietyssä tilanteessa ja kulttuurissa. Ne ovat pitkän historian kehitystä ja siten myös kehittyviä. Sukupuoliroolit näkyvät meillä arkisissa tilanteissa ja





käytänteissä, siinä mikä on naisille ja miehille luvallista ja suotavaa sekä taasen siinä, mitä normitetaan soveliaan tavan ulkopuolelle.

Yhteiskunta on rakentunut pitkälti tämän kahtiajaon ympärille. Työtehtävät, harrastukset, perherakenteet, arvot, asenteet ja tunteet ovat kulttuurissamme varsin sukupuolittuneita. Mielenkiintoista on kuitenkin, että samalla kun tämän järjestelmän olemassaolo voidaan havaita tutkittaessa yhteiskuntaa ja sen yksilöitä, on se vain osatotuus ihmisyydestä ja rinnalla elää toinen todellisuus. Meillä tuskin on olemassa sellaista miestä tai naista, joka toteuttaisi sukupuoliroolinsa vaatteet täydellisesti. Miehekkäimmälläkin miehellä on taatusti omia mieltymyksiä ja tapoja, joita ei perinteiseen sukupuoliroolikäsitykseen voi mahdollistaa ja samoin on naisten kanssa.

Perinteisessä dikotomisessa sukupuolijärjestelmässä miehen ja naisen tila jää varsin ahtaaksi, ja siksi se ei puhtaasti toteudukaan. Ahtaisiin roolimalleihin vääntyminen tekee ihmisen elämästä keinotekoisen ja ohuen. Hänen toteutumisensa omanlaisenaan vähenee ja samalla hänen kyvykkyytensä sekä voimavaransa ihmisenä heikkenevät. Kun ”sukupuoliroolikelpoisuuden” takia ihminen yrittää karsia tai pitää pimenossa itsessään olevia tapoja, kykyjä, temperamenttia tai luonnetta, hän samalla kaventaa omaa olemassaoloaan.

Sukupuoliroolien kyseenalaistaminen on viimeisten vuosikymmenien aikana ollut varsin vahvaa. Suomessa voidaan todeta tapahtuneen kahtiajakautumista niihin, jotka edelleen haluavat ylläpitää perinteistä sukupuoliroolien järjestelmää ja toisaalta niihin, jotka eivät halua sitoutua ennalta määrättyihin rooliodotuksiin. Pohdittavaa tässä on, kykeneekö kumpikaan taho elämään niin, ettei toisen maailmankatsomus vaikuta itseän. Uskottavaa on, että vuosikymmenien kuluttua meidän sukupuoliroolijärjestelmämme onkin huomattavan monimuotoinen ja kenties se on menettänyt nykyisenlaisen painoarvon.

Missä se näkyy ja miten?

”Ei miehen tarvitse olla äijä, kunhan hän ei ole ämmä.” Lauseen ajatus sisältää mielestäni jotakin siitä odotusarvosta, jonka keskellä me vielä jälkijättöisesti elämme. Jostakin syystä, vaikka me kaikki jossakin





sisällämme ymmärrämme sukupuoliroolien olevan keinotekoisia, me helposti mukaudumme ylläpitämään niitä. Sukupuolirooleista puhuttaessa elämme lauseiden ”Pojat ovat poikia”, ”Tytttöjen tulee saada kasvaa tytöiksi”, ”Annetaan miesten olla miehiä ja naisten naisia” keskellä. Näistä lauseista herää ajatus, että aivan kuin sukupuoliroolien avautuminen ja ihmisten omanlaisenaan toteutuminen uhkasi jotakin meille joillekin perin tärkeää. Ja niin varmasti onkin. Roolittamisen vähennyttyä maailma muuttuu. Joitakin etuisuuksia ja lupia vähenee ja toisaalta toisia tulee tilalle. Yksinkertaistettuna, kun perinteinen ”nainen siivoaa” -malli muuttuu ”kaikki siivoaa” -malliksi, se ei kaikkia miellytä. Tai toisinpäin, kun nuoret miehet haluavat isäksi tullessaan olla entistä läheisempiä lapsilleen ja arvostavat tunnekontaktia, tuottaa se erotilanteissa enemmän hankaluuksia.

Sukupuoliroolit määrittävät vielä tänä päivänä paljon sitä, mihin ammattiin me päädyimme. Edelleen sosiaali-, terveys-, hotelli- ja ravitsemusalalla työskentelee suuri enemmistö naisia ja toisaalta rakennus- ja kuljetusalalla niin kuin tehdastyössäkin enemmistö on miehiä. Eroja voidaan hakea siitä, kuinka lähellä ollaan ihmistä. Perinteiset miestentyöt ovat olleet varsin usein instrumentaalisia, välillisiä ja naistentyöt taas suoraan ihmiskontaktissa olevia.

Kotitöiden jakautumisessa sukupuoliroolit näyttävät rakentuvan Suomessa sen ympärille, kuka jää kotiin hoitamaan lasta. Tästä on naisilla pitkät perinteet, ja vaikka isien kotiin jäämisen määrä onkin kasvussa, on se muihin Pohjoismaihin verrattuna varsin vähäistä. Muu kotityö jakautuukin varsin monella tavalla suomalaisissa perheissä ja parisuhteissa. Vanhemmille suunnatut palvelujärjestelmät ovatkin pitkään keskittyneet äitien kohtaamiseen äitiysneuvoloissa. Näin on osaltaan vahvistettu sukupuolirooleja.

Sukupuoliroolit määrittävät myös paljon sitä, millaisia meidän tulisi oletusarvoisesti olla. Perinteisessä sukupuoliroolituksessa miesten tulisi olla muun muassa vahvoja, itsenäisiä, lujaluontoisia ja rohkeita. Naiselle edelliset ominaisuudet eivät ole olleet kunniaksi. Naiselle sallittuja ominaisuuksia ovat olleet muun muassa hellyys, herkkyyys, huolenpito, äidillisyyys ja pyyteettömyys, jotka taas miehelle ovat olleet likimain häpeäksi.





Miten tätä ylläpidetään?

Monissa tutkimuksissa on osoitettu, kuinka poikia yhä kasvatetaan erilailla kuin tyttöjä. Yhteissummmana useista tutkimuksista voidaan sanoa, että poikia ikään kuin karaistaan kestämaan elämää. Tämä näkyy muun muassa tutkimuksissa, joissa on vertailtu vanhempien vastetta lasten itkuun vauvana, miten ja mistä päiväkodissa pojille tai tytöille puhutaan tai kuinka paljon poikia ja tyttöjä silitetään ja hellitään pieninä. Tulokset eivät osoita sitä, että tämä ”karaaisu” olisi tarkoituksellista. Se on vain osaltaan tämän sukupuoliroolijärjestelmän olemassaolon piilovaikutusta.

Silloin tällöin kuulee sanottavan, että poikien tulisi ollakin vähän kovempia ja karaistuneempia. Jonkunhan on pidettävä yhteiskunnassa turvallisuutta ja järjestystä yllä. Ajatus puree omaa nilkkaansa. Mikäli kovuudella ja karaistuneisuudella tarkoitetaan sitä, että poikien herkkyyks ei ole sallittua ja tavoiteltava luonteenlaatu, ollaan vaarallisilla vesillä. Tämä siksi, että tällöin poikien kyky olla yhteydessä omiin tunteisiinsa on myös uhattuna. Enkä kokisi kovin turvallisena sitä poliisia, jolla ei olisi empatiakykyä tai sitä palomiestä, joka lapsen kuoleman nähdessään toteaisi tämän olevan vain osa työtä. Tosin sotilaan ammatissa hän voisi menestyä. Tämänhetkisessä arjessa vain sotilaallisilla kyvyillä on varsin vähän käyttöä ja tulevaisuuttakin kannattaisi ehkä rakentaa toisenlaisten kykyjen varaan.

Mitä hyvää sukupuoliroolien väljentymisestä seuraa?

Tätä pitäisi oikeasti kysyä ihmisiltä. ”Mitä hyvää on seurannut siitä, että 1950-luvun sukupuoliroolit ovat monilta osin romuttuneet?” Ja tämän jälkeen voisi kysyä vielä: ”Miten toivoisit sukupuoliroolien paineen vielä väljentyvän omalla kohdallasi, jos kukaan ei saisi tietää vastaustasi?”

Uskon, että ensimmäiseen kysymykseen löytyisi lukuisia arjesta nousevia tarinoita. Kertomuksia siitä, miten ”isoäiti ei mennyt kouluun, koska ei naisten kouluttautumisessa ollut mitään järkeä” tai siitä, miten ”isoisä ei ollut koskaan ottanut tyttöänsä syliin”. Tämä muutos on helppo havaita. Olemme tehneet suomalaisessa yhteiskunnassa näkyvän korjausliikkeen, mutta tästä emme kuitenkaan käytä sukupuoli-





roolien väljentyamisen nimitystä. Puhumme tasa-arvon lisääntymisestä. Sitähän sukupuoliroolien väljentyminen parhaimmillaan tuottaakin.

Jälkimmäiseen kysymykseen vastausten löytäminen onkin työläämpää. Se muuttuu intiimimmäksi pohdinnaksi ja samalla yhteiskuntaa, yhteisöjä ja yksilöitä haastavammaksi. Intiimiydestä johtuen kysymykseen vastaavan on saatava jostakin lupa pohdinnalle ja vastaamiselle. Muutoin käy helposti niin, että sukupuoliroolien vaade kahlitsee meitä tässäkin asiassa. Oman hyvinvoinnin pohtiminen saattaa normatiivisen käyttäytymisen kautta saatavan hyväksynnän takia kääntyäkin sukupuolien rooleja ylläpitäväksi puheeksi.

Historiaa tutkittaessa muutokset voidaan nähdä tarpeellisina, hyvinvointia lisäävinä tapahtumina. Tulevaisuutta omakohtaisesti mietittäessä vastuu siirtyy meille itsellemme. Millaisten paineiden alla suostumme elämään ja miksi? Miltä osin pidämme itse yllä sukupuolien roolitusta ja miltä osin uskallamme toteuttaa itseämme?

Sukupuoliroolien väljentyminen, kuten aiemmin mainittiin, on tuonut mukanaan tasa-arvoisemman yhteiskunnan. Tämä näkyy niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin tasolla. Sukupuoliroolit ovat usein valankäytön välineitä. Niillä määritellään kuka käyttää valtaa missäkin ja millä tavoin. Sukupuoliroolit ovat pitäneet yllä patriarkaalista valtaasetelmaa. Tasa-arvon lisääntyminen on nähty paljon tämän valtarakenteen purkautumisena ja varmasti näin pitkälti onkin. Tasa-arvon ja sukupuoliroolien kytken kannalta elämme nykyisin kuitenkin huomattavasti moniulotteisempaa aikaa. Sukupuolirooleihin kytkeytyviä valankäytön kenttiä on paljon. Ne voivat olla työelämään, yhteiskunnan ja suuryritysten hallintorakenteisiin kytkeytyviä niin kuin myös perheiden, parisuhteiden, vanhemmuuden ja yksinelävien arkeen kytkeytyviä.

Kaiken kaikkiaan sukupuoliroolien väljentyminen on lisännyt sekä miesten että naisten hyvinvointia. Naisten mahdollisuudet toteuttaa itseään yhteiskunnassa ovat kasvaneet ja toisaalta miesten mahdollisuudet hakea ja saada apua ovat parantuneet. Kyse on jatkuvasti siitä, millaiseen sukupuolisuuden toteutumiseen annamme itsellemme tai toisillemme luvan.





*Nurmen roudassa pala kauneutta
jääkukka täynnä hiljaista valoa.*

*Ja yönsydämessä
viimein ymmärrän.*

*Ei suru ole pysyvää,
ei routa nujerra
ja lopulta
viima hellittää otettaan.*





Kehitystehtävät osa seksuaalista kasvua

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Ihmisen elämään mahtuu paljon tapahtumia ja muutoksia. Elämään ajatellaan kuuluvan ratkaistavaksi erilaisia kehityksellisiä tehtäviä. Esimerkiksi Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehityksen kriisiteoria soveltuu seksuaalikasvatukseen hyvin, koska se tuo erityisen hyvin näkyviin lapsuuden ja nuoruuden kehityshaasteita. Teorian lähtökohtana on ajatus, että ihminen kohtaa kasvaessaan erilaisia haasteita, joiden tarkoituksena on kasvattaa minuutta. Eriksonin mukaan onnistuneesti ratkaistu kehitystehtävä mahdollistaa seuraavan tehtävän ratkaisemisen. Esimerkiksi se, että lapsi on varhaislapsuudessa kokenut olevansa tärkeä ja pystyvä, on mahdollistamassa lapsen kokemusta itsenäisyydestään. Toisaalta huonot kokemukset saattavat saada aikaan sen, että lapsi epäilee omia taitojaan ja kokee häpeää itsestään ja omasta toiminnastaan. Näillä tuntemuksilla on vaikutusta seuraavien tehtävien ratkaisemisen onnistumiseen, ja nämä kokemukset värittävät sitä, miten ihminen kokee itsensä ja millaisena hän arvelee muiden itsensä näkevän.

Nuoruusajan suuret muutokset

Nuoruuteen kuluu itsenäistyminen ja oman aikuistyylin löytäminen. Nuori alkaa muodostaa omia mielipiteitään. Nuoren keho muuttuu lyhyessä ajassa paljon ja kehon muutokset pakottavat myös nuoren mielen muuttumaan. Nuori tarvitsee järkähtämättömiä aikuisia tuekseen, jotta voisi kasvaa itse aikuiseksi. Nuoren elämässä muuttuu lähes kaikki: kehon mittasuhteet ja toiminnot, mieli sekä ajattelu ja tiedonkäsittely, ja nuoren on selvittävä kaikesta tästä ilman elämäkokemusta. Myös seksuaalisuus muuttuu suurena myllerryksenä: vietit voimistuvat ja nuoren on löydettävä suhteensa seksuaalisuuteensa ja aggressiivisuuteensa. Fantasiat ovat nuorelle tärkeitä oman elämän ja oman seksuaalisuuden haltuunotossa. Nuori ottaa uuteen käsittelyyn lapsena keskeneräiseksi





jääneitä asioita, ja hän haluaa uskoa omiin kykyihinsä aikuisten maailmassa. Aikuisen tehtävä on olla läsnä ja kiinnostunut.

Nuori selviytyy suurista myllerryksistä monia erilaisia suojautumiskeinoja käyttämällä. Nuori saattaa esimerkiksi nähdä asiat todella mustavalkoisina; asiat ovat todella hyviä tai todella pahoja, välillä ei ole mitään. Kasvattaja taas saattaa näyttäytyä luonnontuhoajana tai eläinten kiusaajana käyttäessään tuotteita, joita nuorikin on vielä hetki sitten käyttänyt. Nuoren tapa toimia saattaa olla se ainoa oikea, ja vanhempien tapa olla ja elää on aina väärä. Nuori voi myös dramatisoida ja elämää suurempi keskustelu alkaa silloin pienimmistäkin asioista, esimerkiksi ruokailusta perheen kanssa. Haastamalla vanhempansa väittelemään ja perustelemaan kaiken mahdollisen nuori pyrkii älyllistämiseen. Joku taas valitsee omaksi selviytymiskeinokseen askeettisuuden ja kieltäytyksen. (Aalberg & Siimes, 2007). Tunne-elämältään tasapainoisemmaksi ihminen kehittyy n. 18–25 vuoden iässä.

Myös nuorten vanhemmille on hyvä tarjota mahdollisuus keskustella seksuaalisuudesta. Vanhemmilla on oikeus tietää seksuaalikasvatuksen sisällöistä ja opetuksen ajankohdista, ainakin kun kyseessä on alaikäinen lapsi. Tiedotuksella mahdollistetaan keskustelun jatkuminen kotona. Vanhempainillat ja vanhemmille suunnattu materiaali vahvistavat aikuisten tietämystä nuoren seksuaalisuuden kehittymisestä sekä tukevat vanhemman omaa kasvattajuutta, oman seksuaalisuuden kohtaamista. Materiaalin tulisi tarjota laaja-alaista tietoa nuoren iän mukaisesta kehityksestä kriiseineen sekä tapoja reagoida siihen ja toimia oikein.

Vanhemman tulisi saada tietoa myös siitä, mikä nuoren käytöksessä on ns. normaalia ja mikä taas voi olla oire huonosta olost, ongelmista tai esimerkiksi koetusta traumasta. Vanhemmat tarvitsevat tietoa siitä, kuinka he voivat nuoren kasvun tukemisen ohella työstää myös omaa seksuaalisuuttaan. Tällaista tietoa ja tukea on saatavilla esimerkiksi järjestöistä tai oman kunnan terveydenhuollosta (esim. Seksuaalinen tasa-vertaisuus ry, Aids-tukikeskus, Tukinainen ry, ehkäisyneuvola, perheneuvola, seksuaalineuvonta tai -terapia, lastensuojelu, poliisi, kouluterveydenhuolto, nuorten kriisipisteet, nuorisotoimi, auttavat puhelimet).





1. Jos olisit vanhempi, miltä sinusta tuntuisi, jos lapsesi olisi heteroseksuaali? Miten ja miksi reagoisit tilanteeseen? Miltä lapsestasi tuntuisi tapasi reagoida? Miltä sinusta tuntuisi, jos lapsesi olisi homoseksuaali? Miten hänen kannat taisi kertoa asiasta sinulle? Miltä lapsestasi tuntuisi tapasi reagoida?
2. Jos olisit vanhempi, minkä ikäisenä lapsesi seurustelukumppani saisi tulla luoksenne yökylään? Miksi? Miten sopsisitte asiasta lapsenne kanssa?
3. Minkä ikäisenä lapsesi saisi mielestäsi aloittaa seksin harrastamisen, tai milloin joku sinulle läheinen lapsi saisi aloittaa seksimisen? Miksi? Miten asetat rajat lapselle asian suhteen? Mitä teet, jos hän ei noudata asettamaasi sääntöä?
4. Käy mielessäsi läpi kehon fyysiset muutokset, joita nuorena tapahtuu ikävuosien 10–18 aikana. Kirjaa muutokset ja laita niiden perään merkintä, milloin tuo muutos tapahtui sinulle. Milloin koit ensimmäisen siemensyöksysi tai sait ensimmäiset kuukautisesi? Millaisia tunteita muutokset sinussa herättivät?
5. Onko seksuaalisuuteen liittyvistä asioista helppo puhua nuorten kanssa? Millaiset asiat koet hankaliksi? Miksi? Mitä ajattelet nuoren ajattelevan, jos otat seksuaalisuuteen liittyviä asioita esille? Miten arvelet hänen reagoivan? Millaisia tunteita sinussa tai nuorena aiheet herättävät? Miten selviät(te) tunteiden kanssa?
6. Miten suhtaudut väkivaltaan? Mikä sinusta on väkivaltaa? Kuka saa kurittaa ja ketä? Mieti lastesi ikäisten maailmaa: millaista kiusaamista lapsesi voisi joutua kohtaamaan ja keiden taholta? Onko väkivalta sallitumpaa miehille kuin naisille? Kenen tulisi puuttua väkivaltilanteisiin? Ovatko kiusaaminen, väkivalta, nimittely ja lyöminen eri asioita? Onko kurittaminen järjestyksenpitoa vai kuritusväkivaltaa? Millainen väkivalta on vakavaa?





Terhi Rannela ottaa artikkelissaan esille yhden nuoruuden tärkeistä kokemuksista – seurustelun. Nuorilla on rakkaudesta ja yhdessä olemisesta paljon ajatuksia, joista aikuiset voisivat ottaa oppia omiin suhteisiinsa, olivatpa suhteet sitten heteroseksuaalisia tai homoseksuaalisia rakkaussuhteita tai mitä tahansa suhteita.





Mutta hehän seukkaavat ihan tosissaan!

Ajatuksia nuorten seurustelusta

Terhi Rannela

”Nämä seurustelusuhteet, joita teillä nyt on, eivät kestä aikuisuuteen asti”, filosofoi 17-vuotiaan tytön lukio-opettaja, vaikka hänen opettamallaan aineella ei ollut mitään tekemistä nuorten seurustelun kanssa.

”Rakastuminen häiritsee ylioppilaskirjoituksia”, vakuutti toinen opettaja. ”Ja teidän pitää keskittyä nyt kirjoituksiin.”

Muistan vielä 13 vuotta myöhemmin nyt 30-vuotiaana nämä tokaisut ja sen hämmennyksen tunteen, jonka opettajien vahvat mielipiteet aiheuttivat.

Tulin surulliseksi ja vihaiseksi. Mikä oikeus opettajalla oli sanoa, ettei minun *ainutlaatuinen suhteeni* muka kestäisi? Kyynisen, paremmin tietävän aikuisen oikeus? Minun kristallipalloni mukaan suhde olisi ikuinen.

Toisen opettajan kommentti kuulosti kirjoituksiin valmistautuvasta opiskelijasta periaatteessa järkevältä, mutta jokin siinäkin mätti. Kiellettiinkö teinityttöä tuntemasta? Pitikö elämä painaa pause-asentoon kirjoitusten ajaksi?

Nämä ovat oman elämän esimerkkejä siitä, ettei nuorten seurusteluun suhtauduta välttämättä kovin vakavasti. Hyvää tarkoittavat aikuiset pudottelevat ylhäältä päin suuria, käytännöllisiä elämänohjeita, jotka saattavat kummastuttaa teinejä. Olisi mukava sanoa, että ehkä aikuisten asenne on muuttunut sitten lukiovuosieni, mutten kuitenkaan nuorten kanssa vuosia työskennelleenä usko niin.

Alaikäisten seurustelua pidetään ikään kuin väliaikaisena harjoitteluna ja ihmissuhdeaakkosten opetteluna, mitä se tietysti myös on ja niin saakin olla. Jostakin meidän täytyy kuitenkin aloittaa. Jostakin jokainen meistä on aloittanut. Ensimmäiset suhteet ovat ainutlaatuisia ja määrittävät käsitystämme siitä, mitä seurustelu ylipäätään tarkoittaa.

Monia aikuisia hymyilyttää, kun he kuulevat teinien seurusteluun viittaavan verbin seukata. Nuoruus on vain tilapäinen elämänvaihe, aikuisuus on jotakin tavoiteltavaa, selvästi arvokkaampaa, ihmissuhteet-





kin hienostuneempia. Valitettavasti tällaiseen suhtautumiseen törmää säännöllisesti, kun työskentelee nuorten parissa. Onneksi tämän kaltaisilla kirjoilla voi tuulettaa asenteita.

Noustaan nuorten tasolle

”Mul on täl hetkel ihanin poikaystävä. Ollaan oltu 4 kk yhes, ja se on ollu unelmaa... Ei ihanasta poikaystävästä voi noin vaan luopuu!” filistelee nimimerkki Rina Suosikki-lehden nettikeskustelussa.

Nuorten deittailuun suhtaudutaan usein paitsi ylhäältä päin holhoavasti myös ongelmakeskeisesti ja kliinisesti.

Kun sanoo ensimmäisen tavun sanasta seurustelu, terveydenhoitaja kaivaa jo kondomia esiin: näin käytät sitä oikein! Ja entäs se seksitautien pohjaton suo: varo varo varo! Ehkäisystä ja taudeista puhuminen on totta kai tärkeää, mutta olisi virkistävää kuulla lääketieteellisen sormenheristelypuheen rinnalla joskus positiivista puhetta ihastumisesta ja rakkaudesta. Kyllä: rakkaudesta saa haltioitua. Kyllä: kultaansa saa ajatella vaikka kesken pitkän matematiikan kirjoitusten. Kyllä: rakkaus tuntuu varpaidenpäissä asti! Kyllä: Rinan tunteikas kommentti voi hymyilyttää, mutta sitä ei kannata vähätellä.

Nuorten Tampere -nettisivulla seukkaamisesta puhutaan kannustavan kauniisti:

Ihastuminen, rakastuminen ja seurustelu ovat luonnollinen osa elämää. Toiseen ihmiseen tykättyminen ei katso aikaa, paikkaa, ikää tai sukupuolta. Joku kaunis päivä vain huomaat olevasi tilanteessa, jossa se joku on usein ajatuksissasi – useammin kuin vaikkapa ne koulun pakolliset ja toisarvoisilta tuntuvat tehtävät. Ihastuminen on ihanaa, mutta sen myötä voit joutua kokemaan myös epävarmuuden tai mustasukkaisuuden tuntemuksia. Voit myös pettyä, sillä ihmissuhdeasiat ovat joskus mutkikkaita, iästä riippumatta.





Teksti on kirjoitettu nuorten näkökulmasta nuoria kunnioittaen. Kirjailija Esko-Pekka Tiitinen sanoo, että meidän aikuisten on noustava nuorten tasolle – ei laskeuduttava niin kuin yleisessä keskustelussa ajatellaan. Se on hyvä motto kaikille teinien kanssa töitä tekeville. Nuorten Tampere huomioi, että seurustelu on ihanaa, mutta ei se aina helppoa ole. Iloitsen myös siitä, ettei neuvoja katso maailmaa pelkääjän heteroseksuaalisten silmälasien läpi.

Pitkiä suhteita, tulevaisuuden suunnittelua

”Olen tällä hetkellä yhdessä pojan kanssa, se on ns. avoliitto. Jos ryhtyy seurustelemaan, se ei tarkoita, että ei olisi enää vapaa. Vaikka seurustele, voi hengata kavereiden kanssa ulkona ja pitää hauskaa ilman poika/tyttökaveria”, kirjoittaa Minä-nimimerkki Suosikin palstalla.

Mitä muita ajatuksia seukkaaminen herättää teini-ikäisissä?
Saatavilla on täsmätietoa.

Nuortenlehti Demi teetti vuonna 2010 tutkimuksen, jossa yli 2300 tyttöä vastasi ihastumisesta, rakastumisesta, seurustelusta ja ekaa kertaa koskeviin kysymyksiin. Vastaajien ikähaarukka oli lehden kohderyhmän mukainen, eli 12–19 v.

Tutkimus tuotti sekä tuttua että yllättävääkin tietoa. Suomalaisen nuoren ensimmäinen suhde alkaa tyypillisimmillään yläkoulussa 14–15-vuotiaana. Ikäryhmän nuorimmista, 12–13-vuotiaista kahdeksan prosenttia kertoi seurustelewansa, kun taas täysi-ikäisistä jo yli puolet oli suhteessa. Reilu kolmannes vastaajista ei ollut koskaan seurustellut. Suhteet lisääntyvät, mitä enemmän ikää tulee.

Ihastuminen samaan sukupuoleen ei ole epätavallista. Täysi-ikäisistä vastaajista viidesosa kertoi olleensa ihastunut samaan sukupuoleen, kun taas nuorimmille vastaajille seksuaalinen identiteetti oli ymmärrettävästi vielä epäselvä. Kaikista vastaajista 77 prosenttia määritteli itsensä heteroiksi. 2000-luvun teineille homoseksuaalisuus ei siis ole enää mikään juttu, josta kannattaa tehdä numeroa – ei ainakaan tällaisen suljetun tutkimuksen mukaan.





Tytöt suhtautuvat seurustelemiseen vakavissaan ja tosissaan. Kun tutkii raporttia, yllättyy suhteiden kestästä. Ne eivät ole vain viikkoja tai kuukausia, vaan kolmasosa seurustelevista mimmeistä on ollut suhteessaan jo yhdestä kahteen vuotta. Yli kaksi vuotta ”seukanneitakin” on yli kymmenen prosenttia. Tytöt myös uskovat rakkauteen. Yli puolet seurustelevista uskoi perustavansa tulevaisuudessa perheen nykyisen seurustelukumppaninsa kanssa, menevänsä tämän kanssa naimisiin ja elävänsä kumppanin kanssa loppuelämän.

Olisipa kiinnostavaa lukea 2300 suomalaisen pojan mielipiteitä samoista aiheista! Olisivatko ajatukset linjassa vai ristiriidassa keskenään? Valitettavasti kotimainen poikatutkimus on miltei olematonta.

Rakastamista, syvää ystävyyttä

Mitä seurustelu sitten tarkoittaa?

Tässä haastateltavien laatima lista:

Yhdessä olemista, tykkäämistä, rakastamista, välittämistä, läheisyyttä, toiselle omistautumista, sitoutumista, luottamusta, ymmärtämistä, asioiden jakamista, syvää ystävyyttä, tutustumista, uskollisuutta, rehellisyyttä, toimimista tyttö- ja poikaystävänä, huomioonottamista ja toisen hyväksymistä.

Tästä voisi saada hyvän tehtävän oppitunneille: mitä seurustelu itse kullekin tarkoittaa? Mitä se on, mitä se ei ainakaan ole?





Kun tytöiltä kysyttiin, mistä he saavat tietoa rakkaudesta ja seksistä, neljä lähdettä nousi ylitse muiden: lehdistä, internetistä, ystäviltä ja koulusta – opettajilla on siis suuri vastuu toimia luotettavana aikuisena, jolta saada tietoa. Haastateltavien mukaan intiimeistäkin aiheista pitää puhua asiallisesti ja asioiden oikeilla nimillä. Eräs tytöistä harmitteli: ”Kaiken rakkauteen ja seksiin liittyvän olen saanut selvittää periaatteessa itse.”

Demin päätoimittaja Jenni Lieto kommentoi tutkimustuloksia:

”Viime aikoina on käyty paljon keskustelua huostaanotoista, syrjäytymisvaarassa olevista nuorista ja kouluväkivallasta. On oleellista löytää näihin ongelmiin ratkaisuja, mutta (...) toivon, että ihan kaikkien tyttöjen hyvinvointiin kiinnitettäisiin huomiota – eikä vain siihen vähemmistöön, jolla jo menee huonosti. Olisi erittäin tärkeää, että koulujen opetussuunnitelmiin lisättäisiin tunnekasvatusta. Aikuisten pitäisi puhua tunteista nuorten kanssa enemmän.”

Mitä siis opimme tästä?

Nuoret ovat ihmissuhteissaan tosissaan, ja heihin kannattaa suhtautua tosissaan. Lehdistä ja internetistä saamansa tiedon kanssa teinit ovat usein yksin, joten opettajalla on tuhannen taalan paikka kertoa, mistä on kysymys. Asiallisesti, empaattisesti, asioiden oikeilla nimillä.





Kipuraja(na)

*Matka yli yön
punainen
valonpilke
hämärä*

Missä rakkauden raja kulkee?





Seksuaalisuutta tukevat tekijät

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Seksuaalisuutta tukevia elementtejä ovat esimerkiksi hyvyiden helmet, persoonan piirteet, kasvatus ja rakkaus. Hyvyiden helmiksi esitetään muun muassa kohtuullisuus, viisaus, oikeudenmukaisuus, ihmisyyt ja rohkeus. Näiden hyveiden arvellaan olevan universaaleja hyveitä, joita ihmiset eri kulttuureissa koettavat elämässään toteuttaa. Seksuaalisella hyvinvoinnilla näyttää olevan näiden asioiden kanssa vahva korrelaatio. Voi olla, että ihminen, joka tuntee itsensä ja arvostaa minuuttaan, kokee myös seksuaalisuutensa hyväksi asiaksi. Näin hyvyiden helmet vahvistavat tervettä ja realistista itsearvostusta ja tukevat sitä myös seksuaalisuuden osalta.

Psyykinen persoonallisuus tarkoittaa ihmisen tapaa ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Persoonalliset piirteet ovat kullekin ihmiselle luonteenomaisia ja melko pysyviä tilanteesta tai ajasta riippumatta. Myös ihmisen persoonallisuus vaikuttaa seksuaalisuuteen. Viisi psykologisen persoonallisuuden piirrettä –the Big Five – ovat tunne-elämän epätasapaino, ekstrasversio eli ulospäinsuuntautuneisuus, sovinollisuus, tunnollisuus ja avoimuus. Tunnollisuus elämässä yhdessä kohtuullisuuden kanssa näyttää olevan suojaava tekijä seksuaalisuuden riskikäyttäytymiseltä tai seksuaaliselta huonovointisuudelta. Vaikka persoonallisuuden piirteiden arvellaan olevan ainakin osin geneettisiä, voidaan ominaisuuksia myös harjoittaa ja ihmisen omaa reagoititapaa tilanteissa hioa, mikäli ihminen itse siihen on valmis.

Persoonallisuuden piirteet tuovat näkyviin myös ihmisen elämän raja-aitoja. Genetiikasta peräisin oleva temperamenttieroavaisuus on yksi meidän erilaisiksi tekevä tekijä. Me tulkitsemme tilanteet hyvin eri tavoin ja sama tapahtuma näyttää eri ihmisten silmissä hyvin erilaisena ja synnyttää erilaisia ajatuksia, tuntemuksia ja jopa traumoja. Myös seksuaalisuus ja seksuaaliset kokemukset näyttävät erilaisina. Persoonallisuuden piirteillä ei voi pyyhkiä pois omaa vastuutaan, mutta ne luovat ymmärrystä ihmisen tapaan reagoida. Ne rakentavat ihmisten





välille kieltä ja ymmärrystä, mikäli voimme tavoittaa tietyille ihmiselle ominaisen tavan olla olemassa ja hahmottaa maailmaa.

Kukoistaakseen ihmisen seksuaalisuus tarvitsee kannattelua, luovanantoa ja suojaa. Seksuaalikasvatus voi tarjota tällaista tukea. Seksuaalikasvatus voidaan jakaa opetuksesi, ohjaukseksi, neuvonnaksi ja valistukseksi, mutta näiden lisäksi siinä on olennaista myös pedagoginen rakkaus. Pedagogisen rakkauden avulla uskallamme ja haluamme kohdata toisen ihmisen vertaisenamme, dialogisin keinoin. Pedagoginen rakkaus nostaa esiin sen, että kasvattajan mahdollisuutena on lämmön ja välittämisen eteenpäin vieminen, jolloin kasvaja saa mahdollisuuden kokea olemassaolonsa arvokkaaksi ja tärkeäksi. Kohtaaminen on rinnalla kulkevaa ja keskustelemaa ja kasvattaa myös samalla seksuaalikasvattajaa, jos hän uskaltautuu avautumaan tilanteessa kasvun mahdollisuudelle.

Oikeus tietoon ja kasvatukseen

Niissä yhteiskunnissa, joissa on paljon hyviksi koettuja kosketuksia, on vähemmän väkivaltaa kuin niissä, joissa kosketus on tabu. Ne yhteiskunnat, joissa ei ole tiukkoja sukupuoli- ja kauneusihannestereotyyppioita, ovat tasa-arvoisempia, eivät vain sukupuolten näkökulmasta vaan kaikkien ihmisten. Tällöin toteutuu myös tärkeä seksuaalinen oikeus: oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen luokittelemattomuuteen ja fyysisen kehon turvallisuuteen.

Lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten tulisi yhdistää voimansa varhaisen vuorovaikutuksen ja ennaltaehkäisevän toiminnan merkeissä ja tehdä työtä lasten ja nuorten seksuaalisen kasvun tukemiseksi yhdessä, aina päiväkodista kouluun, ammatillisiin opintolaitoksiin ja yliopistoon asti. Vaikka lapsen ensisijaiset kasvattajat ovatkin hänen vanhempansa, tähän työhön he tarvitsevat myös muita aikuisia. On tärkeää uskaltaa keskustella kasvatustuesta ja samansuuntaisen kasvatustieteen eteenpäin viemisestä yhdessä ammattikasvattajien kanssa.





Joskus vanhemman tai ammattikasvattajan oma seksuaalihistoria tai elämäntilanne estää seksuaalikasvatuksen, koska seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat ovat kasvattajalle liian hankalia ja tuskaa tuottavia. Tällöin muiden turvallisten aikuisten merkitys korostuu tuen antamisessa. Vanhemmat ja kasvattajat tarvitsevat omia kunnossa olevia ja toimivia sosiaalisia verkostoja, jotta vertaiskeskustelu nuoren kasvua ja seksuaalista kehittymistä koskevista asioista olisi mahdollista. Tällainen verkosto mahdollistaa oman ideologian peilaamisen muihin vertaisiin ja heidän ajatuksiinsa.



1. Miten toivot kumppanisi (toivottu tai todellinen) osoittavan rakkauttaan? Miten kumppanisi on osoittanut sinulle rakkauttaan? Onko rakkauden ilmaisu toteutunut toivomallasi tavalla?

2. Mieti, miten rakkautta ilmaisee ihminen, joka on kinesteettinen (liikkeen ja kosketuksen kautta hahmotuva maailmaa), visuaalinen (näkemisen kautta hahmotuva maailma), auditiivinen (kuulemalla hahmotuva maailma). Millä tavoin sinä hahmotat maailmaa? Entä kumppanisi, lapsesi tai läheinen ystäväsi? Millaisia haasteita tämä asettaa vuorovaikutukselle perheessänne tai ystäväpiirissänne?



Seksuaalinen turvallisuus alkaa hyväksi koetusta minuudesta ja täydentyy laadukkaalla seksuaalikasvatuksella.





Anders Huldén tarkastelee kasvattajuutta
artikkelissaan ja samoin tekee Tommi Paalanen.
Lähestymistavat teksteissä ovat erilaiset, mutta
kumpikin teksti haastaa kasvattajaa pohtimaan
omaa itseään ja työtapaansa.

Ottaako seksuaalikasvatus kantaa siihen, mikä on
oikein, väärin, normaalia tai epänormaalia, ehkä välillä
miettimättä eettistä näkökulmaa?

Edistääkö kasvatus positiivisen käsityksen
rakentamista itsestämme vai estääkö se jopa sitä?

Kumpikin teksti nostaa näkyville ajatuksiamme
siitä, millaisina ihmisiä pidämme ja millaisina nuoret
näyttäytyvät aikuisen silmin. Millaista kuvaa välittää
eteenpäin seksuaalikasvatus? Millaisia arvoja
välitämme omassa työssämme eteenpäin?





Seksuaalikasvatusta kaikissa sateenkaaren väreissä

Anders Huldén

Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus on arka aihe monissa suomalaisissa kouluissa. Vaikka lhbti-ihmisten – eli lesbojen, homojen, biseksuaalisten sekä transihmisten ja intersukupuolisten yhdenvertaisuuden toteuttamiseen on kiinnitetty viime vuosina enemmän huomiota, osoittaa mm. tammikuussa 2010 julkaistu Opettaja-lehden selvitys, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt saattavat edelleen jäädä näkymättömiksi. Tilanne näyttää kuitenkin kehittyneen parempaan suuntaan. Väestöliiton vuonna 2006 tekemässä kyselyssä vain noin 4 prosenttia vastanneista koulujen seksuaalikasvatuksesta vastaavista opettajista arvioi opettaneensa kyseisiin vähemmistöihin kuuluvia oppilaita. Opettaja-lehden selvityksessä 45 prosenttia itsensä heteroiksi määrittelevistä opettajista arvioi, että seksuaalivähemmistöt ovat edustettuja oppilaiden keskuudessa. Homoiksi tai lesboiksi itsensä määrittelevistä opettajista näin arvioi 73 prosenttia. Kun otetaan huomioon, että kyseisiin vähemmistöihin arvioidaan kuuluvan noin kymmenesosa väestöstä, vaikuttaa kovasti siltä, ettei moninaisuudella edelleenkään ole lupaa näkyä ja kuulua yhdenvertaisesti. Kouluympäristö on edelleen vahvasti sukupuoli- ja heteronormatiivinen. Tämä näkyy usein sekä koulussa työskentelevien arkisessa vuorovaikutuksessa että opetuksen sisällöissä.

Maailma on lähtökohtaisesti moninainen, ja tämä tulisi kouluis- sa myöntää ja ottaa läpileikkaavasti huomioon kaikessa opetuksessa. Monissa kouluissa tähän on olemassa hyviä käytäntöjä. Toisissa lhbti-teema saattaa olla supistettu seksuaalikasvatuksen yhteyteen ja silloinkin muutamaan oppituntiin. Nämä oppitunnit pohjautuvat oppikirjan sisältöjen tai opettajan henkilökohtaisen osaamisen/osaamattomuuden varaan. Jopa uudet terveystiedon oppikirjat saattavat moninaisuuden kannalta olla huolestuttavan normatiivisia niin lähtökohdiltaan kuin yksityiskohdiltaan – sekä suoranaisesti että piiloviesteissään.





Nuorten seksuaaliterveyden edistämisessä ja nuorille suunnatun seksuaalikasvatuksen kehittämisessä olisi siis syytä kiinnittää enemmän huomiota seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuteen. Niin tehtäessä olisi tärkeää myös miettiä, miksi ja keiden takia tästä lähdetään puhumaan ja erityisesti millä tavalla.

Mistä on kyse? Sukupuolen moninaisuus

Lapsen syntyessä hänet määritellään useimmiten ulkoisten sukuelinten perusteella joko pojaksi tai tytöksi. Tämän mukaan hänen oletetaan muodostavan miehen tai naisen sukupuoli-identiteetti, jota hänen odotetaan suuremmitta yllätyksittä ilmaisevan. Näin useimmiten tapahtuukin: suurin osa suomalaisista samastuu sukupuoleen, johon heidät on lapsena määritelty ja kasvatettu. Mieheyttään tai naiseuttaan kukin sitten toteuttaa haluamallaan tavalla, ainakin niin pitkälle kuin kantti kestää.

Suomalaisessa yhteiskunnassa naisilla tuntuu olevan jonkin verran enemmän tilaa käyttäytyä miehekkäästi kuin minkä verran miesten anetaan olla naisellisia. Väitän, että 15-vuotias, balettia tanssiva poika saa harrastuksestaan herkemmin kielteistä palautetta kuin samanikäinen jalkapalloileva tyttö. Mekoon ja korkkareihin pukeutuva mies aiheuttaa helposti hämmennystä ja hilpeyttäkin, kun taas pukuun ja krakaan sonnustautunut nainen saattaa jopa kasvattaa pukeutumisellaan vaikutusvaltaansa. Paitsi yhteiskuntamme sukupuolirooliodotuksista, kertoo tämä myös mieheyden ja naiseuden edelleen jatkuvasta epätasaisesta arvostuksesta.

Sukupuolinormatiivisuudella tarkoitetaan yleensä käsitystä, että kaikki ihmiset voidaan yksiselitteisesti määritellä jompaankumpaan kahdesta sukupuolesta ja että heiltä voidaan tämän perusteella odottaa tiettyjä ominaisuuksia. Kuten muihinkin normeihin, sukupuolinormeihin liittyy sanktiosysteemi. Normien mukaista sukupuolen ilmaisua palkitaan, ja niiden ylittämisestä seuraa rangaistus.





Vaikka yhteiskuntamme on täynnä miehiä ja naisia, jotka enemmässä tai vähemmissä määrin rikkovat perinteisiä rooliodotuksia, nuoret useimmiten tunnistavat, mikä heille on sallittua ja mitä heiltä toivotaan. Rajat tulevat vastaan, elleivät omassa kodissa tai koulussa, niin ainakin median välityksellä.

Sukupuolen moninaisuudesta puhuttaessa viitataan kaikkiin sukupuoli-identiteetteihin ja sukupuolen ilmaisuihin. Teemana se yleensä erottuu kuitenkin vasta kun normatiivisia käsityksiä horjutetaan. Sukupuolen moninaisuuteen kuuluvat maskuliiniset miehet ja feminiiniset naiset siinä missä poikamaiset tytöt ja tyttömäiset pojat. Moninaisuuteen mahtuu myös ns. sukupuolivähemmistöt, eli transihmiset (transvestiitit, transsukupuoliset ja transgenderit) sekä intersukupuoliset ihmiset. Sukupuolen moninaisuus ei rajoitu kahteen sukupuoleen eikä välttämättä siihen, mitä pystymme ymmärtämään kaksinapaisella tavalla hahmottaa sukupuolta.





Sukupuolivähemmistöjä

Transvestisuus

Vaikka transvestiitit voivat olla niin ”naisiksi pukeutuvia miehiä” kuin ”miehiksi pukeutuvia naisia”, transvestiiteiksi määritellään ja tunnustetaan yleensä ensin mainitut. Transvestiitti kokee kehonsa omakseen, mutta tuntee itseensä kuuluvan sekä mieheyttä että naisuutta, joita molempia on tarve toteuttaa.

Transsukupuolisuus

Transsukupuolinen ihminen ei samaistu sukupuoleen, johon hänet lapsena määriteltiin ja kasvatettiin. Esimerkiksi transmiehellä on naisellinen keho, mutta hän muodostaa miehen sukupuoli-identiteetin. Ns. sukupuolen korjausprosessin kautta hän voi korjata kehonsa, jotta se tuntuisi omalta ja hänen olisi helpompaa elää omaksi koetussa sukupuoleessaan.

Transgenderiys

Transgender saattaa kokea itsensä sekä mieheksi että naiseksi, sukupuolettomaksi, yksilöllistä sukupuolta mieheyden ja naiseuden välissä edustavaksi tai täysin kaksinapaisen sukupuolijatkumon ulkopuolella olevaksi. Monet transgenderiksi itsensä määrittelevät ovat tyytyväisiä sukupuolensa synnynnäiseen fyysisen ilmaisuun, toiset haluavat korjaushoitoja.

Intersukupuolisuus

Intersukupuolisuus on yleisnimi eri tiloille, joissa ihmisen synnynnäiset sukupuoli määrittelevät fyysiset tekijät eivät ole yksiselitteisesti miehen tai naisen; vastasyntyntä lasta ei siis voida ulkoisten sukuelinten perusteella määritellä tytäksi tai pojaksi. Joskus intersukupuolisuus huomataan vasta lapsen kasvun myöhäisemmissä vaiheissa. Intersukupuolinen lapsi kehittää kasvaessaan miehen tai naisen sukupuoli-identiteetin tai kokee itsensä juuri intersukupuoliseksi.





Lapsilla ja nuorilla sukupuolen epätyypillinen ilmaisu on melko tavallista. Moni päiväkodissa tai koulussa työskentelevä on saattanut ihmetellä ryhmänsä ns. tyttöpojan tai poikatyttö käyttäytymistä, joka ylittää perinteiset sukupuoli-roolit. Ns. translapsista ei kuitenkaan puhuta – lasten kohdalla sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmaisun kasvusuuntaa ei voida tietää, vaan se tulee jättää avoimeksi. Suurin osa lapsista, jotka pienenä ilmaisevat sukupuoltaan epätyypillisesti, samastuu aikuisina heille syntymähetkellä määritellyyn sukupuoleen. Osalla harvinaisempi sukupuolen ilmaisu kuitenkin jatkuu. Noin viidesosasta tulee transsukupuolisia, osasta transgendereitä ja muutamasta prosentista pojista transvestiittejä. Osa tyttöpojista ja poikatyttöistä kasvaa homoiksi, lesboiksi tai biseksuaaleiksi. Sukupuolen kokemisen ja seksuaaliseen suuntautumisen suhdetta ei kuitenkaan vielä tunneta täysin; ihmisen sukupuolen ilmaisun perusteella ei voida myöskään tehdä johtopäätöksiä hänen seksuaalisesta suuntautumisestaan. Kaksi kolmasosaa aikuisista homoista, lesboista ja biseksuaaleista ilmaisi lapsena sukupuoltaan rooliodotusten mukaisesti.

Kasvava lapsi sisäistää yhteiskunnassa käyttäytymiseensä kohdistuvia odotuksia ja tuntee herkästi, onko hän sellaisenaan arvostettu vai ei. Lapsen ja nuoren sukupuolen kokemiseen ei kuitenkaan voida vaikuttaa. Moni transihminen muistaa lapsuudestaan tällaisia yrityksiä, jotka aiheuttivat häpeää, itseinhoa ja salailua. Sukupuolikokemukseltaan harvinaislaatuinen nuori kaipaa hyväksyntää ja tukea myönteisen minäkuvan muodostamiseen sekä tasapainoiseksi aikuiseksi kasvamiseen.

Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus

Seksuaalinen suuntautuminen on ihmisen kyky kiinnostua emotionaalisesti tai eroottisesti toisista ihmisistä, heidän sukupuolestaan riippuen. Suurin osa ihmisistä ihastuu pääosin muuta sukupuolta oleviin eli on heteroseksuaaleja. Homot ja lesbot ihastuvat pääosin samaa sukupuolta oleviin ja biseksuaalit sekä miehiin että naisiin, tai he kokevat, että sukupuolella ei ole tässä yhteydessä väliä. Näihin ns. seksuaalivähemmistöihin on arvioitu kuuluvan n. 5–15 % väestöstä. Toisille tällainen jaottelu tuntuu keinotekoiselta tai rajoittavalta, toisille itsensä määrittäminen heteroksi, homoksi tai biseksuaaliksi tuo turvallisuutta. Sanojen





merkitys saattaa kullekin olla yksilöllinen. Joku ymmärtää seksuaalisella suuntautumisella vain tietynlaista seksuaalista käyttäytymistä, joku toinen tietynlaisten intiimisuhteiden muodostamista, joku kolmas myös tunteita tai fantasioita. On tärkeää muistaa, että jokaisella on oikeus määritellä itse itsensä ja oikeus olla määrittelemättä.

Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tiettyjä asioita pidetään usein lähtökohtina. Heteroutta pidetään yleisimpänä seksuaalisena suuntautumisena, jopa siinä määrin, ettei tule mieleenkään jonkun voivan olla muuta kuin hetero, ellei hän itse viesti jostain muusta. Tätä kutsutaan hetero-oletukseksi. **Heteronormatiivisuudella** (vrt. sukupuoliinormatiivisuus) tarkoitetaan yleensä, että heteroseksuaalisuutta pidetään annettuna, lähtökohtaisena seksuaalisena suuntautumisena. Muita vaihtoehtoja pidetään siitä poikkeavina, ja ne nähdään vähemmän toivottuina. Heteronormatiivisuus tarkoittaa myös ”tietynlaisen heterouden” toteuttamista sekä homo- ja bisuhteiden ymmärtämistä ainoastaan tällaisen ajattelutavan kautta. Heteronormatiivisuus vaikuttaa kaikkiin ihmisiin seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.

Ulkomaisten tutkimusten mukaan nuoret homo- ja biseksuaalit tulevat nykyään entistä nuorempina kaapista ulos eli lähtevät kumoamaan heistä tehtyjä hetero-oletuksia. Kaapista ulostulo on heteronormatiivisessa yhteiskunnassa koko elämän jatkuva prosessi. Tavallista on, että nuori kertoo ensin luotettavalle kaverille, sitten ehkä vanhemmille tai koulussa. Itsensä tiedostaminen ja ulostulo eivät kuitenkaan ole lineaarinen prosessi: jotkut kertovat tiedostaneensa homo- tai biseksuaalisuutensa jo pienestä pitäen, toiset huomaavat sen vasta aikuisuudessa. Ulostuloja tehdään aina uusissa sosiaalisissa tilanteissa, tai niitä jätetään tekemättä riippuen siitä, miten turvalliselta ilmapiiri vaikuttaa. Joskus aiemmat huonot kokemukset aiheuttavat turhaakin varovaisuutta, kun onnistuneet ulostulot taas lisäävät itsevarmuutta.

Moninaisuudelle sensitiivinen seksuaalikasvatus

Nuorten seksuaalikasvatus on perinteisesti keskittynyt pitkälti lisääntymisterveyteen sekä sukupuolitautilien ehkäisemiseen. Viime vuosina on kehitetty paljon uusia hyviä käytäntöjä, joissa lähestymistapa on huomattavasti entistä monipuolisempi ja joissa seksuaalisuuteen suhtau-





dutaan kokonaisvaltaisemmin. Tärkeää olisi kiinnittää vielä enemmän huomiota tunteisiin sekä löytää moninaisuutta mukaan sisällyttäviä puhetapoja, jotka ovat mahdollisimman vapaita ennakko-oletuksista kohderyhmää kohtaan. Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudelle sensitiiviset lähestymistavat ovat sellaisia, jotka tunnistavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen olemassaolon ja näihin kuuluvien nuorten tarpeen ja yhdenvertaisen oikeuden asialliseen tietoon. Lisäksi moninaisuuden huomioivat lähestymistavat kohdentuvat kaikkiin nuoriin, niihinkin, jotka ehkä mielletään valtavirtaan kuuluviksi mutta jotka siitä huolimatta ovat moninaisempia kuin mitä usein ehkä ajatellaan.

Jos homoseksuaalisuutta ja biseksuaalisuutta – sukupuolivähemmistöistä puhumattakaan – käsitellään pelkästään seksuaalikasvatuksen yhteydessä, asiaa supistetaan helposti seksiin liittyväksi asiaksi ja araksi, henkilökohtaiseen sfääriin kuuluvaksi aiheeksi. Edelleen törmää asenteisiin, joista paistaa läpi kyseisten vähemmistöjen yliseksualisointi.

Monesti oppimateriaaleissa seksuaalivähemmistöihin viitataan ainoastaan erillisessä kappaleessa, joskus muun seksuaalisuuden moninaisuuden kuten mieltymysten tai jopa seksuaalirikosten yhteydessä. Lisäksi homo- ja biseksuaalisuutta saatetaan käsitellä tiettyjä haasteita painottaen tai asiana, joka koskee ulkopuolista ryhmää, jota ei oleteta olevan oppilaissa edustettuna. Tällaisia vääristäviä tai yksipuolisia lähestymistapoja sekä ulkopuolistavia me/he-asetelmia olisi opetuksessa tärkeää välttää.

Enemmän tilaa tunteille

Ennen kuin lähdetään käsittelemään seksin lisääntymiseen liittyviä funktioita, olisi tärkeä keskustella huolellisesti seksuaalisuuden emotionaalisista puolista ja antaa välineitä itsensä ymmärtämiseen sekä itsetunnon ja itsensä arvostamisen kehittämiseen. Millaisia tunteita liittyy ihastumiseen, rakastumiseen ja seurusteluun? Minkälaisia huolia, pelkoja, toivomuksia ja unelmia? Mitä tarkoittaa oikeus omaan kehoon ja sen koskemattomuuteen? Tätä käsiteltäessä pitäisi pyrkiä sukupuolineutraaliin puhetapaan, jolloin kaikkien, sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta, on mahdollista tuntea itsensä nähdyksi





ja yhdenvertaiseksi. ”Tyttöjen” ja ”poikien” sijasta olisi parempi puhua ”ihmisistä” tai ”nuorista”. Täten vältetään stereotyyppisten sukupuoli-rooliodotusten ja kapeiden, poissulkevien perhe- ja parisuhdekäsitysten toistoa ja uusimista. Vaikka onkin paljon käsityksiä siitä, minkälaisia ”tyypilliset” pojat ja tytöt ovat tai minkälainen on miesten ja naisten seksuaalisuus, pitää muistaa, että kaikilla ihmisillä voi olla kaikenlaisia tunteita ja kokemuksia, riippumatta mitä sukupuolta he edustavat.

Sukupuolineutraalin lähestymistavan rinnalla on hyvä antaa seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudelle lupa myös eksplisiittisesti näkyä ja kuulua, esimerkiksi keskustelemalla yhdessä erilaisista esimerkkitilanteista.

Seksi on muutakin kuin ruuveja ja muttereita

Nuoret, kuten myös monet opetusmateriaaleja laatineet kirjoittajat, tuntuvat usein ymmärtävän ”seksin” hyvin heteronormatiivisesti ja yhdyntäkeskeisesti. ”Seksin” ei pitäisi tarkoittaa ainoastaan sellaisia seksikäytäntöjä, jotka saattavat johtaa raskauteen. Tällainen puhetapa vahvistaa käsitystä, jonka mukaan muut tavat harrastaa seksiä ovat vähemmän luontevia tai outoja – mikä puolestaan voi olla ikävää sukupuolitautilien ehkäisyn tai lisääntymisterveyden edistämisen kannalta. Lisäksi se on rajoittavaa ja suppeaa kaikille, sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Yhtä lailla kuin homoseksuaaliksi tai biseksuaaliseksi itsensä määritteleville on valistavaa saada tietoa miesten ja naisten välisestä seksistä, on heteroille tärkeää saada tietoa asioista, joita moni mieltää vain seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille tärkeiksi (ja joista tähän mennessä on oltu hyvin hiljaa).

Puhumalla erikseen lhbti-suhteista, lhbti-ihmisten seksuaalisuudesta ja turvaseksikeinoista turvataan lhbti-oppilaiden yhdenvertainen seksuaalikasvatus ja voidaan samalla kumota heidän seksuaalisuuteensa liittyviä myyttejä. Tavallisia myyttejä ovat esimerkiksi, että kaikki homomiehet harrastavat peppuseksiä, että lesboseksi on pelkkää esileikkiä tai että kaikki trans- ja intersukupuoliset tarvitsevat sukelinten korjausleikkauksen voidakseen harrastaa seksiä. Näitä erheellisiä käsityksiä haastaessa monipuolistuu käsitys paitsi siitä, millaista voisi olla miesten välinen seksi ja naisten välinen seksi, myös käsitys siitä, millaista mie-





hen ja naisen välinen seksi voi olla. Tämä voisi olla vapauttavaa tietoa nuorille maailmassa, joka usein viestii pojille ja tytöille hyvin vahvoja sukupuolirooliodotuksia – myös makuuhuoneessa.

Hiljaisuuden haittapuolet, avoimuudesta apua

Sytä lhbti-teeman käsittelemättä jättämiseen tai sen epätasavertaiseen käsittelyyn on monia. Joskus on Suomessakin ajateltu – kuten edelleen monissa maissa saatetaan luulla – että seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta puhuminen saattaa olla kasvavalle nuorelle hämmentävää ja haitallista. Nyky-Suomessa tällaisesta ajattelutavasta suuremmilta osin onneksi on päästy eroon; enää tarvitaan rohkeutta ja hyviä käytäntöjä. Moninaisuus on tosiasia ja sen kieltäminen tai salaaminen ei saa aikaan vähemmän hämmentyneitä murrosikäisiä nuoria vaan ainoastaan epävarmuutta ja ulkopuolisuuden tunnetta. Seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuuluvan nuoren, kuten kaikkien muidenkin nuorten, on tärkeää saada sellaista tietoa, joka koskettaa häntä ja tukee hänen kasvuaan. Jos kaikki pitää oppia kantapään kautta, altistuu nuori helposti riskeille tai hyväksikäytölle. Nuoren pitää saada tietää, että hän kelpaa ja että hänellä on oikeus nauttia kyvystään ihastua, rakastua ja kokea seksuaalisuuttaan. Nuoren tulisi voida ymmärtää, että hän on omana itsenään yhdenvertainen osa yhteisöään eikä poikkeus säännöstä, jonka hyvinvointi voidaan jättää toisten suvaitsevaisuuden armolle. Tällöin nuoren luottamus itseensä ja muihin kasvaa. Ongelmien sattuessa kohdalle nuoren on tällöin myös helpompi hakea tukea ja neuvoja turvallisiksi tunnistamiltaan aikuisilta sekä ammattilaisilta.

Seta ry ja Transtukipiste

Seta ry ja sen erityisyksikkö Transtukipiste tarjoavat vertaistoimintaa ja neuvoja seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoli-identiteettiään pohtiville nuorille. Setan jäsenjärjestöillä toimii nuortenryhmiä eri puolilla Suomea, osalla on tarjolla myös puhelinpäivystystä tai sosiaalityöntekijän palveluja. Helsingissä toimiva Transtukipiste tarjoaa puolestaan toimintaa ja palveluja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja heidän läheisilleen. Lisää tietoa löytyy nettisivuilta osoitteista *www.seta.fi* ja *www.transtukipiste.fi*.







Nuorten oikeus seksiin – kysymysiä itsemääräämisoikeudesta ja kasvatuksesta

Tommi Paalanen

Nuorten oikeus seksielämään on ikuisuusongelma, joka toistuu aina uudestaan ja uudestaan, kun uusi sukupolvi alkaa kiinnostua seksi-asioista. Ongelma kehkeytyy erilaisten seksuaalikulttuurien ja arvojen yhteentörmäyksistä sekä nuoren itsenäistymiseen liittyvistä kahinoista vanhempien ja muiden aikuisten kanssa. Lööppitasolla aihe rappeutuu kauhisteluksi: joskus paheksutaan ehkäisyn puutetta, toisella kerralla liian varhaista e-pillerien käyttöä. Sukupuolitaudit rehottavat, koulun vessassa otetaan suihin ja ostoskeskuksissa myydään seksiä perjantai-pullost.

Tällaisen ryöpytyksen keskellä kasvattaja joutuu helposti hämilleen. Moni vetää laput silmilleen ja toivoo, että seksi katoaisi maailmasta kokonaan. Jos päällä on vielä konflikti kapinoivan murrosikäisen kanssa, voi asioiden käsittely asiallisella tasolla olla käytännössä mahdotonta. Vääntö hormonihuuruisen teinin kanssa lipsuukin kamppailuksi arvovallasta ja auktoriteetista silloin kun vastavuoroista keskustelua kaivat- taisiin kaikista eniten.

Monesta suunnasta ryöpyävä vaaroja ja uhkia korostava puhe tuottaa ylisuojelemisen ja kieltojen kyllästämää seksuaalikasvatusta. Vaarapuheen taustalla on kristillisperäinen käsitys siitä, että seksi on pahasta. Se on erityisen haitallista nuorille, jotka vasta muodostavat maailmankuvaansa ja identiteettiään. Mutta mistä tällainen ajatteluta- pa saa pontensa? Onko seksi oikeasti vahingollista nuorille? Aikuisten maailmassahan seksi nähdään pääsääntöisesti hyvänä asiana.

Ajatus seksin haitallisuudesta voi perustua joko sen ei-toivottuihin seurauksiin tai sitten arvokysymyksiin. Tulen tässä puheenvuorossa kä- sittelemään kumpaakin aihetta. Pohdiskeluni taustalla on kysymys siitä, missä kulkee nuoren seksuaalisen itsemääräämisoikeuden raja. Kyseessä on aito eettinen pulma, sillä tiettyyn rajaan asti vanhemmilla on oikeus puuttua nuoren elämään hänen etunsa nimissä. Holhoaminen vaatii





kuitenkin vahvat eettiset perusteet, eikä kaikella vanhempien vallankäytöllä niitä ole.

Kun puhun vanhemmista, tarkoitan sillä nuoren huoltajien lisäksi myös muita hänen kasvatukseensa olennaisella tavalla vaikuttavia aikuisia kuten opettajaa, sukulaista tai hyvää ystävää. Olennaista ei ole nuoren ja aikuisen välisen suhteen nimike, vaan se, millaista valtaa aikuisella nuoreen on. Lisäksi pyrin kirjoittamaan seksiasioista niiden oikeilla nimillä. Vältän etäännyttävää kapulakieltä, jos kunnon suomenkielisiä sanoja on tarjolla. Siispä runkkaaminen on runkkaamista eikä itsetyydyttämistä.

Pyrin käsittelemään aihepiiriä kriittisesti ja nostamaan esille ristiriitoja, perustelemattomia käsityksiä ja ongelmallisia arvostuksia. En käsittele jokaista aiheuttani tyhjentävästi kaikilta kanteilta, vaan keskityn ruotimaan mielestäni julkeimpia ajatusvirheitä ja ideologisia vinoumia. Tarkasteluni lähtökohtana on eettinen liberalismi ja päämääränäni seksuaalisen vapauden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Seksin riskit

*ja äidin silmät on sumeat jo
hän sanoo maailma on vaarojen karikko
- Maija Vilkkumaa*

Seksiin liittyviä riskejä ovat ainakin ei-toivotut raskaudet, sukupuolitaudit, kaltoinkohtelun uhka ja henkiset kolhut. Tämä lista ei ole tyhjentävä, mutta sisältäne keskeisimmät julkisessa keskustelussa esiintyvät riskit. Kun pohditaan seksin vahingollisuutta, on olennaista arvioida riskien suuruutta ja toteutumisen seurauksia. Myös riskien välttämisen ja niistä selviytymisen helppous on otettava huomioon.

Ei-toivottujen raskauksien välttäminen on verrattain helppoa. Valistunut aikamme tarjoaa monenlaisia erittäin tehokkaita ehkäisykeinoja. Ja vaikka vahinko sattuisikin, on vielä mahdollisuus jälkiehkäisyyn sekä viimeisenä keinona aborttiin. Myös pienellä mielikuvituksella raskauden riskin voi pudottaa minimiin. Esimerkiksi kaikenlainen hiplailu, suuseksi, sormileikit, seksilelut tai peppuseksi ovat raskaaksi tulemisen suhteen turvallisia seksin muotoja. Itse asiassa mikä tahansa





seksipuuha, jolla vältetään perinteinen pippeli pimppiin -touhu, kelpaa. Homoseksuaalisissa leikeissä tätä ongelmaa ei ole lainkaan. Eikä nettiseksissä tai runkkaamisessa.

Raskaaksi tulemisen riskiä koskeva keskustelu on paikoin hyvin risiiriitaista. Yhtäältä kohu voidaan keittää siitä, että teinit eivät hallitse ehkäisyn käyttöä. Toisaalta ongelmaksi nostetaan se, että liian nuorille jaetaan kondomeja tai hankitaan e-pillereitä. Ehkäisyvalistuksen ongelmana on myös välinekeskeisyys, joka häveliäisyydessään jättää usein ottamatta kantaa erilaisten seksitapojen riskien suuruuteen. Valitettavan monelle kasvattajalle on helpompaa puhua pelkästään kortsuista kuin seksitapojen moninaisuudesta.

Sama ongelma nousee esiin sukupuolitaudeista puhuttaessa. Tosin tehokas sukupuolitaudeilta suojautuminen on vaikeampaa kuin raskauden välttäminen. Ehkäisyvälineistä vain muutamat tarjoavat kunnon suojan, ja nekin tuppaaavat unohtumaan kiiman sumentaessa järjen. Välineiden lisäksi pitäisi kuitenkin keskustella muistakin tautiriskin ulottuvuuksista. Terveysnäkökulma saa moralistisen sävyn, kun tautien välttäminen esitellään seksuaalielämän keskeisimpänä teimana.

Vaihtoehtona on riskien tiedostaminen realistisesti. Elämä ei ole riskitöntä. Siitä ei kuitenkaan tule mitään, jos pelkkä riskien olemassaolo riittää rajoittamaan vaihtoehtoja. Seksiin liitetään kulttuurissamme tarpeettomia epäluuloja, joita ei muilla elämän osa-alueilla näe. Kukaan ei kehota vakavissaan ihmisiä välttämään kaupungissa liikkumista, koska liikenteessä on riskinsä. Riskejä pyritään hallitsemaan mutkattomasti oikeanlaisella liikennekasvatuksella. Samanlaista johdonmukaisuutta kaivataan myös seksuaalikasvatuksessa.

Sukupuolitaudeille annetaan toistuvasti tarpeettoman paha maine ja ihminen, joka sellaisen saa, leimataan helposti vastuuttomaksi tai typeräksi. Esimerkiksi herpeset tai papilloomat eivät enää tunnu läheskään yhtä kauhistuttavilta, kun oivaltaa, että niitä kantaa valtaosa väestöstä. Ne voivat tarttua ihmisestä toiseen tavallisissa arjen tilanteissa ja niiden kanssa oppii elämään siinä missä ihottumankin. Sukupuolitautien kauheutta suurennellaan usein viittaamalla niiden pahimpiin mahdollisiin seurauksiin, kuten lapsettomuuteen tai syöpään. Kaiken huippuna on tietenkin kohtalokas HIV.

Sukupuolitautien vertaaminen muihin sairauksiin vie terän liialliselta kauhukuvien maalailulta. Flunssan jälkitautilkin voi viedä manan





majoille, mutta sen saamisesta ja hoidon laiminlyömisestä ei seuraa samanlaista häpeilyä ja moralisointia kuin sukupuolitaudista. On tietenkin aina viisasta toimia varovaisesti ja vähentää riskejä, mutta pelotte-
lulle perustuva seksuaalikasvatus antaa aina huonommat eväät toiminnalle kuin neutraalisti esitetty totuudenmukainen tieto.

Tautiriskin arvioimisessa on tärkeää huomioida myös kumppanin valintaan liittyvät tekijät ja erilaisten seksin muotojen realistiset riskit. Ne pienenevät huomattavasti luotettavan kumppanin kanssa ja välttämällä suurimittaista eritteiden vaihtoa. Ehkäisyyn ja suojautumiseen liittyy hyvin erilaisia intressejä erityyppisissä suhteissa. Pelkkä kondomivalistus jää tällöin vääjäämättä puutteelliseksi. Nuorten pitää saada monipuolista ja suorapuheista tietoa siitä, millaisia keinoja ja vaihtoehtoja heillä on käytössään ja millaisia eri valintojen seuraukset voivat olla.

Kaltoinkohtelun uhka on erilainen kuin raskauden tai tautien riski. Se ei ole suoraan omasta toiminnasta riippuva vaan muiden henkilöiden aiheuttama. Kukaan ei ole itse vastuussa siitä, että joku kohtelee häntä väärin. On toki järkevää opetella tunnistamaan uhkaavia tilanteita ja harjaantua välttämään tarpeettomia riskejä. Kaltoinkohtelun uhkaa käytetään kuitenkin perusteena paljon muuhunkin kuin turvataitojen opettamiseen. Se on yksi tavallisimmista perusteluista, kun pyritään rajoittamaan nuoren mahdollisuuksia toteuttaa seksuaalisuuttaan tai kun halutaan tiukentaa nuoria koskevaa seksuaalilainsäädäntöä.

Esimerkiksi keskustelu nuorten internetin käytöstä vaikuttaa joskus keskiaikaiselta moraliteetiltä, jossa vaara vaanii joka nurkan takana. Tässäkin vaarojen realistinen arvioiminen on olennaista. Raiskaajia ja hyväksikäyttäjiä on hyvin harvassa, eivätkä he pääse ryömimään tietokoneen ruudun läpi sisään huoneeseen. Turvataitojen hallinta on tärkeä asia, mutta niitä ei ole tarkoitettu verukkeeksi, jolla rajoitetaan nuoren elämää tarpeettomasti.

Kaltoinkohtelun pelko saa monesti hysteerisiä piirteitä. Silloin unohtuu nuoren oman näkökulman huomioiminen sekä tapausten vakavuuden ja eettisen aseman arvioiminen. Nuoren seksuaalisuudesta kauhistunut vanhempi saattaa nähdä kaltoinkohtelua jopa sellaisissa tilanteissa, joissa nuori on itse halunnut seksisuhdetta ja ollut aloitteellinen. Myös suhteiden ongelmista tai kariutumisesta koituneet tunne-





elämän heilahtelut pyritään joskus lukemaan merkeiksi hyväksikäytöstä.

Kuitenkin kolhut ja niiden kestäminen kuuluvat vääjäämättä kasvamiseen. Toisaalta taas nuorta olisi hyvä suojella kohtuuttomilta kolhuilta, joita huono tai välinpitämätön kohtelu voi aiheuttaa. Usein ajatellaan, että henkiset kolhut aiheutuvat nuoren sählätessä ihmissuhteissaan, mutta monesti despoottinen tai välinpitämätön vanhempi voikin olla paljon suurempi kolhija kuin pieleen mennyt suhde. Onkin vaikea päättää, miltä nuorta milloinkin pitäisi suojella.

Seksi ja suhteiden solmiminen voivat aiheuttaa valtavia paineita nuorille. Ehkä niiden nostaminen jalustalta voisi auttaa pehmentämään mahalaskuja. Nuorten mustavalkoisessa maailmassa ihmissuhteet synnyttävät ihanien kokemusten vastapainoksi rajuja ja raastavia tunteita. Jopa kevyet ihastumiset voivat johtaa musertavan tuntuisiin pettymyksiin. Iso osa ongelmaa on ikätoverien keskinäinen kilpailu suosiosta sekä murrosiän tyrskyt, jotka eivät puhumalla tyynty.

Tunne-elämän aallokon loiventamiseksi pitää keventää kulttuuristen arvojen painolastia. Seksuaaliasenteita hallitseva rakkauseetos johtaa usein siihen, että haparoivat seurustelukokeilut sanoitetaan vuosisadan rakkaustarinoiksi ja seksikokeilujen onnistumisen kuvitellaan mittaavan koko elämän onnistumista. Populaarikulttuuri syöttää tällaisia asenteita tuutin täydeltä. Usein myös seksuaalikasvatuksessa pönkitetään kasvattajan omaa seurustelun ihannekuvaakin rakkauselämän ”oikeana” suuntana ja tavoitteena. Vaikka rakkaudesta riutuminen onkin ihanan kirpeää, ei oman identiteetin etsikkoaikana tarvitsisi välttämättä raskauttaa itseään kaikella yltiöromanttisella kuvastolla.

Vastaava ongelma nousee myös suorituskeskeisestä seksikäsityksestä. Seksistä puhutaan populaarikulttuurissa – ja valitettavan usein seksuaalikasvatuksessakin – toiminnan kautta. Silloin seksi saattaa mielikuvissa pelkistyä suorituksiksi ja seksikkyydestä tulee ulkokohtainen statuskysymys. Tällaisen ajattelun sijaan seksi voitaisiin kasvatuksessakin nähdä enemmän leikkinä ja nautiskeluna, jossa tärkeintä on oma ja kumppanien hyvinvointi.

Seksuaalikasvattajan suurimpia haasteita onkin, miten vähentää ihmissuhteille ja seksille ladattuja paineita nuorten harteilta. Sen sijaan, että kysymys nähtäisiin pelkästään seksin suorituskeskeisyyteen liittyvänä, pitäisi nähdä myös ihmissuhdekasvatukseen liittyvät ongelmat.





Puhuminen suhteista typistyy monesti tarkoittamaan seurustelua ja tunne-elämä nähdään konservatiivisen arvomaailman mukaisesti.

Nuoret kuitenkin kartuttavat kokemuksiaan myös lyhyillä seksisuhteilla ja kokeilevat monenlaisia yhdessäolon tapoja etsiessään itselleen sopivia kumppaneita ja suhdemuotoja. Sen sijaan, että tällaisiin suhteisiin liittyviä tunteita ja toimintatapoja käsiteltäisiin avoimesti ja myönteisesti, saatetaankin asiaa tarkastella yksisilmäisesti perinteisten arvojen läpi, jolloin muu kuin seurusteluun tähtäävä toiminta näyttäytyy toisarvoisena tai jopa haitallisena. Kysyä sopii, onko 10 kuukautta kestävä seurustelu parempi kuin 10 kuukauden mittaista suhdetta, tai onko 10 ihanaa rakastelua saman ihmisen kanssa parempi kuin 10 ihanaa rakastelua eri ihmisten kanssa.

Ihmissuhteisiin ja seksiin liittyvän moninaisuuden ja suhteiden dynamiikan kriittinen tarkastelu voisi olla hyödyksi nuorten henkisten valmiuksien kehittymiselle. Murrosikäiset ovat monesti varsin tiukkapipoisia käsityksissään ja joustavampien ajattelutapojen löytäminen voisi helpottaa paineita, joita ihmissuhdeverkossa taiteilu aiheuttaa.

Kaikkia riskejä vastaan paras ase on laadukas (seksuaali)kasvatus, joka on avointa, suorapuheista ja kriittistäkin. Nuorten seksitietojen ja -taitojen täytyisi olla hyvässä terässä jo murrosiän alkaessa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi seksuaalikasvatuksen pitää alkaa jo päiväko-deissa ikäkauteen sopivalla tavalla. Pelkistetyimmillään kyse on siitä, että lasten uteliaisuuteen ja kysymyksiin vastataan avoimesti. Silloin luodaan mutkatonta ilmapiiriä näiden aiheiden ympärille ja opitaan se tärkeä asia, että näistä aiheista voi puhua samaan tapaan kuin mistä tahansa muustakin.

Arvokysymyksiä

*mastot maata viistää,
köli kohti taivaita tavoittaa
ah, ahtaita aikoja
- K. Viikate*

Kun nuoret aloittavat seksielämänsä, heihin pyritään vaikuttamaan monelta eri suunnalta. Tietoa ja ohjeita tarjoillaan kouluissa, seurakun-





nissa, järjestöissä ja mediassa. Nuoren seksuaalisen kasvun ohjailuun liittyy paljon erilaisia tavoitteita, eivätkä ne aina tähtää nuoren etuun. Viestinsä tahtovat läpi kasvattajien lisäksi mainostajat sekä uskonnolliset ja ideologiset järjestöt. Pyrkimysten sekamelska johtaa ristiriitaisiin viesteihin, jotka ymmärrettävästi tuottavat hämmennystä vastaanottajissa.

Sekamelskan keskeisenä juonteena on liberalismiin ja konservatismiin välinen kiista. Vaikka seksuaalinen vapaus onkin ollut voitokas yhteiskunnassamme, ei konservatiivinen positio ole muuttunut miksiäkään pariin vuosisataan. Konservatiivit ajavat yksilönvapauksiin omien arvojensa mukaisia rajoituksia niin lainsäädännön, viranomaistoiminnan kuin käyttäytymisnormienkin tasolla käyttäen argumentteinaan vuodesta (ja vuosisadasta) toiseen yleisen moraalin rappiota, perhejärjestelmän rapautumista, arvotyhjiötä sekä lasten suojelua.

Konservatiivisen ajattelun vahvuus ja kyseenalaisuus kumpuavat kumpainenkin samasta lähteestä: dogmaattisista arvoista pidetään kiinni, vaikka maailma on muuttunut ja tieteellinen tieto on kumonnut niiden perustelut jo ajat sitten. Dogmaattisuus tuottaa arvokeskusteluun yhä lukkiutuneita asetelmia, jotka jumiuttavat keskustelun epäolennaisille urille ja työntävät tärkeitä kysymyksiä taka-alalle. Esimerkiksi pakkomielteinen asennoituminen lasten ja nuorten suojelemiseen sivuuttaa tyystin kysymykset heidän toimijuudestaan.

Nuoren oikeus päättää seksielämästään on aito pulma, johon ei ole yksiselitteistä vastausta. Keskeisiä kysymyksiä ovat, milloin nuori on tarpeeksi kypsä ryhtymään seksiin, ja milloin vanhemmilla on oikeus holhota nuorta eli tehdä päätöksiä hänen puolestaan tai hänen tahtonsa vastaisesti. Jos keskustelua käydään jäykistä arvopositioista käsin, unohtuu se tosiasia, että jokaisen nuoren tilanne, kypsyys ja valmiudet ovat yksilöllisiä. Nuorten väliset erot sekä ruumiillisessa että henkisessä kehityksessä ja sosiaalisissa valmiuksissa ovat suurimmillaan juuri murrosiässä.

Osa nuoria koskevista rajoituksista on perusteltuja nuoren edun nimissä, osa taas on pelkkää vanhempien sukupolven arvomaailmaa pönkittävää vallankäyttöä. Jos nuori itse ryhtyy seksisuhteeseen ilman painostusta, on selvitettävä, onko hänellä riittävästi tietoa ja ymmärrystä välttää seksiin liittyvät riskit. Mikäli on, ei seksisuhteen kieltämiselle, tuomitsemiselle tai paheksunnalle ole perusteita. Ja jos tiedoissa





on puutteita, on punnittava riskien suuruus realistisesti ja tarjottava nuorelle keinoja niiden selättämiseen.

Ehdottomat kiellot eivät ole milloinkaan toimineet niin kuin niiden on toivottu toimivan. Seksuaalisuus synnyttää niin voimakkaita haluja, että ihmiset uhmaavat sille asetettuja rajoituksia jopa henkensä uhalla. Sitä paitsi nuorille asetetut kiellot ovat valitettavan usein perusteettomia. Ne ovat olemassa ennemminkin vanhemman keskustelukyvyyttömyyden vuoksi tai takaamassa hänen mielenrauhaansa. Jos nuori ei niihin sopeudu, löytää hän varmasti keinot toimia oman päänsä mukaan kielloista huolimatta.

Joskus aikuisten kontrollinhimo saa naurettavat mittasuhteet. Nuoren yhteydenpitoa ikätovereihin voidaan rajoittaa mielivaltaisesti tai nuorelta riistetään kaikki yksityisyys esimerkiksi vaatimalla, että oman huoneen ovi pidetään aina auki. Vanhempien tyrannia tuottaa kuitenkin päinvastaisia tuloksia kuin on toivottu. Mikä olisi helpompi ja turvallisempi paikka ensimmäisille seksikokeiluille kuin oma huone? Kieltämällä ja käyttämällä seksikokeilut tapahtuvat lopulta paljon huonommissa olosuhteissa, esimerkiksi umpikännissä talvipakkasella naapurin roskakatoksessa.

Eräässä tapauksessa 14-vuotias tyttö harrasti samanikäisen tytön kanssa suuseksiä omassa huoneessaan, kun hänen äitinsä törmäsi yllättäen ovesta sisään. Seurauksena oli koko perheen kattava kriisi, joka huipentui mm. sukupuolitautitesteihin, pitkään kotiarestiin ja hankaliin keskusteluihin tytön seksuaali-identiteetistä. Seurauksena oli myös kielto, että kavereita ei saanut tuoda kotiin enää ollenkaan.

Vanhempien reaktio ja päätökset ovat osoitus siitä, kuinka heikko nuoren asema voi olla. Vanhempien ei tarvitse perustella epäoikeudenmukaisia ja mielivaltaisia päätöksiään mitenkään, ja he voivat rankaista nuorta vain omien asenteidensa nojalla, vaikka nuori ei olisi tehnyt mitään väärää. Tapauksen tytöt olivat hyviä ystäviä keskenään ja toimivat täydessä yhteisymmärryksessä. Mikään seksin riskeistä ei ollut tilanteessa läsnä. Vanhempien reaktio perustui siis heidän omiin turhanpäiväisiin ennakkoluuloihinsa, pelkoihinsa ja haluun kontrolloida lastaan.

Vanhempien usein kokema ahdistus nuorten seksuaalista kehitystä kohtaan sisältää erikoisen kulttuurisen ristiriidan: vaikka lapset ovat seksuaalisia olentoja ihan pienestä asti, heidän seksuaalisuutensa pyritään kasvatuksella häivyttämään näkyvistä. Lapset näpläävät sukueli-





miään, koska se tuntuu kivalta. Kaverien kanssa leikitään seksuaalisesti virittyneitä leikkejä, mikäli aikuiset eivät niitä kesken kaiken katkaise. Lapset myös suhtautuvat alastomuuteen täydellisen luontevasti.

Seksuaalisen kypsymisen ongelmaksi muodostuuakin se, että aikuiset tekevät lapsista kasvatuksella keinotekoisesti epäseksuaalisia. Vallitsevat kristillisperäiset kasvatuskäytännöt elättelevät kuvaa viattoman puhtoisesta lapsuudesta, johon seksuaalisuus ei kuulu millään tavalla. Normit tuottavat aliseksuaalista käytöstä, joka sotkee lapsen luonnollisen suhtautumisen seksuaalisuuteensa. Samalla tärvätään lapsen mutkaton, utelias ja tutkiva asenne. Jos lasta rankaistetaan toistuvasti alastomuudesta, itsensä koskettelusta tai seksuaalisista leikeistä, jää muisto rangaistuksista, pelosta ja vanhempien ärtymyksestä varjostamaan niistä saatua mielihyvää pitkäksi aikaa.

Aliseksuaalinen kasvatustoiminta johtaa suoraan niihin ristiriitoihin ja ongelmiin, joita nuoren seksuaalinen kasvu yhteiskunnassamme herättää. Kun kynttilää on pidetty vakan alla ne vuodet, jolloin lapsi on vielä tottelevainen, ei vanhemmilla ole minkäänlaisia keinoja käsitellä murrosiän mukanaan tuomaa liekkimerta. Seksuaalikasvatuksen tarpeessa ovatkin kipeimmin nuorten vanhemmat, jotka jättävät mieluusti kasvatusvastuun jollekin muulle – pahimmassa tapauksessa nuoren kavereille, telkkarille ja internetille.

Omia asenteitaan nuorten harrastamaa seksiä kohtaan voi testata ajatuskokeella, jossa jokin tulevaisuuden ihmekonsti poistaa kokonaan sukupuolitautien ja raskauden riskit. Miten tällöin voitaisiin enää perustella nuorten välisten seksikokeilujen kieltämistä? Jos kieltäminen kuitenkin tuntuu yhä välttämättömältä, ongelmana saattaakin olla omat asenteet seksiä kohtaan, ei niinkään nuoren etu tai suojeleminen.

Jotta nuoren etu voitaisiin selvittää, on kuunneltava hänen omaa tahtoaan ja tilannettaan. Nuorta pitää suojella kohtuuttomilta riskeiltä, mutta suojelemisen pitää perustua nuoren toimijuuden tukemiseen, ei sen typistämiseen. Toimijuuden ongelma ilmenee varsin räikeästi feministisessä kasvatuskäsityksessä, johon sisältyy voimakas pyrkimys tyttöjen suojelemiseen. Kun feminismi sekoittuu konservatiivisiin käsityksiin seksuaalisuudesta, päädytään ristiriitaiseen tilanteeseen, jossa kasvatuksen ideologisenä tavoitteena on sekä tyttöjen oikeuksien edistäminen että heidän tekemistensä rajoittaminen.





Ongelma kärjistyy, kun tytöt eivät toimikaan konservatiivisten seksuaalinormien mukaisesti vaan ilmaisevat seksuaalisuuttaan näkyvästi tai epätyypillisillä tavoilla. Dogmaattisesti värittynyt kasvatus puuttuu todellisten riskien arvioimisen sijaan tyttöjen epäsovivaan käytökseen ja päätty rajoittamaan heidän itseilmaisuaan ja toimijuuttaan, vaikka feministisen kasvatusetoksen pitäisi johdonmukaisesti tähdätä niiden tukemiseen.

Tavallinen esimerkki tästä on nuoren itse netissä julkaisemien seksikäiden valokuvien pitäminen ongelmakäyttäytymisenä. Nuorelle kuvien välityksellä toimiminen voi olla helppo tapa testata omaa viehätysvoimaansa omasta huoneesta käsin. Se on myös erittäin turvallista verrattuna assalla notkumiseen tai yökerhossa bailaamiseen väärillä papereilla. Ennen vanhaan nämä olivat ainoita vaihtoehtoja vastaavanlaisille kokeiluille.

Suojeluasenteen sokeasti omaksunut vanhempi voi saada slaakin pelkästä kulttuurishokista. Hänen nuoruudessaan pikkutuhmat valokuvat olivat täysin sopimatonta törkyä. Kun päälle vielä iskee median lietsoma hyväksikäyttöpaniikki, menee vanhemman ja nuoren välinen vuorovaikutus umpisolmuun. Koska maailma muuttuu, ja seksuaalikulttuuri sen mukana, pitäisi nuorten ja vanhempien välisissä arvokonflikteissa aina muistaa kysyä, mikä on missäkin tapauksessa aidosti vahingollista ja huonoa, ja mikä pelkästään erilaista.

Valitettavan usein nuorten maailma nähdään pelkkänä uhkien ja kielteisten ilmiöiden pesänä. Porno tunkee kaikkialle, pedofiilit vaativat netissä, nuoret räpsivät riettaita valokuvia ja teinit kauppaavat suihinottoja ostareilla. Valtaosa näistä mielikuvista perustuu kuitenkin liioitteluun, väärinymmärryksiin ja kaupallisen median sensaatiohakuisuuteen. Vastaavat pelot nuorison rappiosta ja tapain turmeluksesta on nähty jokaisen vuosikymmenen kohdalla.

Arvokeskustelun toistuvana ongelmana on se, että vanhempien sukupolven seksuaalikulttuuri nähdään itsestään selvästi hyvänä ja uusi leimataan muutta mutkitta paholaisen metkuiksi. Uudella seksuaalikulttuurilla on kuitenkin omat hyvät ja huonot puolensa aivan samalla tavalla kuin aikaisemmilla ajattelu- ja toimintatavoilla. Arvojen välinen konflikti ei vielä kerro, että jompikumpi osapuoli olisi paha tai huono.





Arvokonfliktit syntyvät tavallisesti siitä, että vallitsevia arvo-olettamia ei kyseenalaisteta lainkaan ja suhtautuminen asioihin rakentuu pelkkien mielikuvien varaan. Kulttuuristen olettamusten sokeuttava vaikutus paljastuu, kun verrataan kahden 16-vuotiaan tytön elämää toisiinsa. Kummankin esimerkin ainekset on lainattu sanomalehtien sivuilta. Toinen tyttö kuuluu alakulttuuriin, hänellä on näyttäviä vaatteita, lävistyksiä ja hyvin aktiivinen seksielämä. Hän sekstailee avoimesti useampien kumppanien kanssa, käyttää seksivälineitä ja katsoo pornoa. Toinen on vahvasti perheorientoitunut, odottaa lasta vakituiselle kumppanilleen ja suunnittelee naimisiin menoa.

Seksuaalisesti aktiivinen tyttö nähdään jo lähtökohtaisesti jonkinlaisena ongelmatapauksena. Häntä väheksytään ja aliarvioidaan tai pidetään henkisesti vaurioituneena. Lisäksi hänen toimintansa ja halunsa nähdään ”pornoistuneen” kulttuurin vaikutusten vääristäminä. Hän on uhri, joka ei ymmärrä omaa parastaan. Missään nimessä häntä ei saa pitää toimintansa subjektina, vaan hyväksyttävät reaktiot ovat joko paheksuminen, suojeleminen tai rajoittaminen. (HS 14.9.2009 ”Porno väijyy kaikkialla” ja HS 7.3.2008 ”Kaupallisuus vie seksuaalisuudelta syvän inhimillisen merkityksen”.)

Nuori äiti sen sijaan saa lämminhenkistä tukea ja kannustusta, kunhan vaan aikeet perheen perustamisesta ovat vakaalla pohjalla (HS 2.11.2010 ”Äidiksi väärään aikaan”). Äitiys nähdään myönteisenä seksuaalisuuden toteuttamisen muotona, vaikka näitä tapauksia vertaillaan juuri äitiyden seuraukset ovat valtavan paljon suuremmat. Kun nuori valitsee lapsen hankkimisen, sitoutuu hän päätökseensä pariaksi kymmeneksi vuodeksi. Lisäksi raskaus ja synnytys muodostavat erityisesti nuorelle äidille suuria terveydellisiä riskejä. Synnytys on äärimmäinen seksuaalinen akti, joka runtelee kehoa enemmän kuin villi seksi ja lävistykset yhteensä.

Mutta koska synnyttäminen on perhe-elämän kulminaatiokohta ja konservatiivisen parisuhdeihanteen täyttymys, ei sitä ole tapana arvostella. Näitä kahta tapausta vertaamalla alkaa piirtyä selkeä kuva siitä, miten suuri vinouma seksuaalisuuden eri osa-alueiden arvottamisessa on olemassa. Miksi nuori saa tehdä valtavan päätöksen äitiydestä, jos monesti ajatellaan jo pelkän seksiin ryhtymisen olevan nuorelle liian vaativa ratkaisu? Suhtautuminen nuoren seksielämän valintoihin on yleensä perusteettoman kielteistä silloin, kun hän valitsee perinteiseen





seurustelumalliin tähtäävien seksuaalisuuden portaiden sijaan vapaa-
muotoisemman kokeilemisen ja nautinnon.

Arvokonfliktien selvittelyssä pitäisi muistaa, että mikään arvoalin-
ta ei ole itsensä oikeuttava. Arvoja tarkastellessa on aina kiinnitettävä
huomiota siihen, millaiseen toimintaan arvot ohjaavat ja mitä seurauk-
sia toiminnalla on. Arvot ovat myös yksilöllisiä; yhden tekemät valin-
nat eivät välttämättä merkitse yhtään mitään jollekin toiselle. On hyvin
ylimielistä kuvitella, että muiden pitäisi hyväksyä samanlaiset arvot ja
toimintatavat, joita itse pitää hyvänä.

Liberaali seksuaalikasvatus ei kannata mitään tiettyä arvojärjestel-
mää, vaan se perustuu meta-arvoille. Tämä tarkoittaa sitä, että valmiin
arvojärjestelmien sijaan kasvattajan tehtävänä on tukea nuoren
valmiuksia tehdä omia valintoja. Erityisen riskialttiita tai vahingollisia
toimintatapoja voidaan toki pyrkiä ehkäisemään, mutta ei tarjoamalla
valmiita vastauksia vaan kysymällä, onko riskien ottaminen nuoresta
tarpeellista, järkevää tai palkitsevaa. Olennaisinta on nuoren oman toi-
mijuuden tukeminen antamalla tietoa, esittämällä uusia näkökulmia ja
opastamalla yksilölliseen, kriittiseen ja vastuulliseen ajatteluun.

Nuoren seksuaalinen itsemääräämisoikeus

*kaikki mitä teet on tehty,
kaikki mitä näet on nähty
kaikki mihin kosketat on monin käsin kosketeltu
muttei sinun käsilläsi, muttei sinun silmilläsi
muttei sinun sisälläsi ennen kuin on itse tehty
- A. W. Yrjänä*

Seksuaalinen itsemääräämisoikeus tarkoittaa sitä, että yksilö voi päättää
seksielämästään ilman kenenkään puuttumista hänen päätöksiinsä tai
tekemisiinsä. Myös muiden paheksunta, halveksunta tai mustamaalaa-
minen on puuttumista. Kun itsemääräämisoikeus toteutuu täysimääräi-
senä, yksilö voi valita ja ilmaista arvojansa, suhteitansa ja seksitapojansa
haluamillaan tavoilla, eivätkä muut ihmiset hankaloita hänen elämään-
sä millään tavoin niiden johdosta.





Eettisen liberalismien näkökulmasta yksilön seksuaalista vapautta saa rajoittaa ainoastaan silloin, kun hänen toiminnastaan koituu vahinkoa muille. Mikä tahansa narkästys tai harmi ei kuitenkaan riitä täyttämään vahingon kriteerejä, vaan vahingon pitää olla vääryydellä tuotettua. Vaikka esimerkiksi riitaisa ero aiheuttaisikin vahinkoa perheen jäsenille, ei kyseessä ole vääryys, sillä eroaminen kuuluu jokaisen oikeuksiin. Vääryys tarkoittaa siis ennen kaikkea oikeudetonta kajoamista toisen intresseihin.

Vääryydeksi eivät myöskään lukeudu sellaiset teot, jotka kohdistuvat vain tekijään itseensä. Siispä esimerkiksi runkkaaminen, kaikenlainen muu sooloseksi, fantasiointi tai pornon katselu eivät sellaisenaan oikeuta ketään puuttumaan niihin. Vahingollisuus ei voi koskaan olla projektiivista; pelkkä mielikuva tai tieto jonkin teon tapahtumisesta ei riitä vahingoksi, vaikka mielikuvan kokija ahdistuisi siitä pahanpäiväisesti. Toisin sanoen, kenelläkään ei ole oikeutta puuttua esimerkiksi naapurinsa rajuihin s/m-orgioihin, vaikka tieto niiden olemassaolosta hännäisi kuinka.

Seksin eettistä hyväksyttävyyttä voidaan mitata selvittämällä, ovatko kaikki sen osapuolet antaneet siihen suostumuksensa. Jotta suostumus olisi pätevä, sen pitää täyttää seuraavat ehdot:

1. Onko suostumus annettu vapaaehtoisesti?

Pakottamiseen, painostamiseen tai kiristykseen perustuva suostumus ei ole koskaan pätevä. Henkilöllä voi joskus olla pakottavia henkilökohtaisia syitä suostumuksensa antamiseen, mutta mikäli hän voi tehdä päätöksensä ilman ulkopuolista painostusta, on suostumus pätevä. Pelkkä sosiaalinen paine ei vielä täytä painostuksen tunnusmerkkejä, jos henkilöllä on aito mahdollisuus kieltäytyä ja poistua tilanteesta.

2. Liittykö suostumuksen antamiseen voimakas valta-asetelma?

Suostumuksen vapaaehtoisuutta tulee tarkastella myös siihen liittyvien rakenteellisten valtasuhteiden näkökulmasta. Joskus suostumus voi olla näennäisen vapaaehtoisesti annettu, mutta olosuhteet tekevät sen pätevyyden kyseenalaiseksi. Esimerkiksi joissakin uskonnollisissa yhteisöissä naisen tahtoa ei kuunnella tai nuorella voi olla vaikeuksia ilmaista omaa tahtoaan aikuiselle, josta hän on riippuvainen. On kuitenkin hyvä huomata, että ikäero ei sellaisenaan merkitse valta-asetelmaa, vaan





henkilöiden välisen suhteen laatu ja ympäröivät olosuhteet ovat paljon ikäeroa merkityksellisempiä tekijöitä.

3. Onko suostumuksen antajalla riittävä tieto ja ymmärrys suostumuksen antamiseksi?

Suostumus ei ole pätevä, jos se perustuu huijaamiseen, vääristelyyn tai puutteelliseen tietoon. Suostumuksen antajan pitää olla kykeneväinen ymmärtämään tekojensa merkitys ja mahdolliset seuraamukset. Tiedon ja ymmärryksen ehdot pitää kuitenkin aina suhteuttaa tiedon saatavuuteen ja mahdollisten seurausten suuruuteen. Harmittomia tekoja ei tarvitse tuomita epäeettisinä, vaikka niiden tekijät eivät ymmärtäisikään tekojensa merkitystä.

Nämä ehdot on tarkoitettu suojaamaan yksilön itsemääräämisoikeutta ja koskemattomuutta. Niitä ei pidä väärinkäyttää aseina, joilla tarkoitushakuisesti rajoitetaan nuoren mahdollisuuksia toteuttaa seksuaalisuuttaan. Erityisen tärkeää niiden tulkinnassa on suhteuttaa tiedon ja ymmärryksen ehto teon reaalisten riskien olemassaoloon. Jos raskauden tai tautien riskit ovat minimaaliset, ei seksikokeiluihin tarvita seksologian laudaturia.

Tämä huomio johtaa päätelmään, joka on täysin vastakkainen perinteisen ajattelun kanssa. Nimittäin homoseksuaaliset (erityisesti tyttöjen väliset) seksikokeilut ovatkin heterosuhteita helpommin hyväksyttäviä. Riskittömintä seksiä on tietenkin sooloseksi, jossa ymmärryksen ehto – ja suostumus kokonaisuudessaan – menettää pitkälti merkityksensä. Onkin erikoista, että juuri nämä seksin muodot ovat olleet konservatiivisten ja uskonnollisten moralistien silmätikkuina vuosisadasta toiseen.

Itseen kohdistuvia tekoja ei arvioida etiikan välineistöllä, vaan niiden kohdalla arvioinnissa painaa esimerkiksi haitallisuus tai terveellisyys. Tällöin kysymys on tekojen järkevyydestä, ei siitä, ovatko ne eettisessä mielessä oikein tai väärin. Yksilöllä on kuitenkin oikeus tehdä muiden mielestä typerä tai epäterveellisiä asioita, mikäli hän itse kokee ne mielekkäiksi. Nuoren kohdalla tilanne on toki kimurantimpi, sillä vanhemmat saavat rajoittaa nuorta sellaisissa tilanteissa, joissa nuoren toiminta on räikeästi hänen terveydelleen tai hyvinvoinnilleen haitallista.





Holhoamiselle pitäisi kuitenkin aina olla vahvat perusteet, sillä yksi seksuaalisen hyvinvoinnin kulmakivi on vapaus toteuttaa omia halujaan – jopa silloin kun niillä on riskejä tai haittoja. Kuten jo aiemmin kirjoitin, kieltöjen ja rangaistusten sijaan myönteinen vuorovaikutus ja ohjaaminen johtavat varmasti parempiin tuloksiin. Olennaista on tehdä selkeä erottelu itse toiminnan ja sen mahdollisten riskien välillä. On liian tavallista kieltää nuorelta seksisuhteet kokonaan, kun pelkona on pelkästään raskaaksi tuleminen, johon olisi helpompi vaikuttaa rajatummillakin keinoilla.

Rajatun puuttumisen lähtökohtana on ongelmatekijöiden tunnistaminen mahdollisimman tarkasti. Tunnistamisessa pitää erottaa arvokonfliktit, ideologiset asenteet ja mielikuvat mahdollisimman huolellisesti reaalisista ongelmista. Ongelmiin pyritään löytämään täsmäratkaisuja, jotka kunnioittavat nuoren mielipidettä ja rajoittavat hänen vapauttaan mahdollisimman vähän. Toki joskus voi käydä niin, että nuoren ja vanhemman suhde kriisiytyy niin pahasti, että rajatuilla toimilla ei enää ole tehoa. Kuitenkin tällaisissakin tilanteissa kannattaa pyrkiä todellisten ongelmien mahdollisimman tarkkaan tunnistamiseen ja mahdollisimman kevyiden keinojen käyttämiseen.

Arvo- ja asennekysymykset muuttuvat konkreettisiksi rajoituksiksi pääasiassa kahdella tavalla: laki vaikeuttaa alle 16-vuotiaan nuoren seksisuhteiden solmimista ja nuoren riippuvuus vanhemmista tai muista aikuisista tuottaa paljon käytännön esteitä. Rikoslaki määrittelee seksin alle 16-vuotiaan kanssa ”lapsen seksuaaliseksi hyväksikäytöksi”, mutta lakiin on kirjattu tiettyjä varauksia, jotta nuorten keskinäisiä seksisuhteita ei puitaisi jatkuvasti käräjillä. Lain mukaan rikosta ei tapahdu, mikäli ”osapuolten iässä tai henkisessä ja ruumiillisessa kypsyydessä ei ole suurta eroa”.

Kuitenkin alle 16-vuotiaista liki kolmannes on jo ollut yhdynnässä, ja tätä suuremmalla osalla on jonkinlaisia seksuaalisia kokemuksia. Useimmat näistä kokemuksista tapahtuvat ikätovereiden kanssa, mutta osalla on myös itseä vanhempia kumppaneita. Monet jopa haluavat itseään vanhemman tai täysi-ikäisen seksi- tai seurustelukumppanin. Tällaisia suhteita syntyy helposti koulumaailmassa, jossa eri-ikäiset ovat päivittäin toistensa kanssa tekemisissä sekä harrastustoiminnan parissa, missä eri-ikäisillä on yhteisiä kiinnostuksenkohteita. Laki ja todellisuus





ovat siis koko ajan jonkinlaisessa ristiriidassa, mistä seuraa harmaa alue alle 16-vuotiaan henkilön seksisuhteiden asemassa.

Lain epämääräisyys synnyttää tilanteen, jossa iän puolesta epäsuhteat parit ovat aikuisten mielivallan armoilla. Nuoren mahdollisuus saada äänensä kuuluviin viranomaisprosessissa voi olla hyvin heikko erityisesti silloin, kun prosessin taustalla ovat hänen omat vanhempansa. Laki ei ota huomioon suhteen osapuolten tahtoa tai suhteen sisäistä dynamiikkaa. Se tarkastelee vain ikää ja kypsyttää, jotka eivät ole juurikaan eettisesti olennaisia asioita. Ne eivät kerro mitään siitä, onko suhde toivottu, tasapuolinen tai hyväksi sen osapuolille. Toisin sanoen, ikätoverit voivat kohdella toisiaan hyvin huonosti, ja vastaavasti aivan eri-ikäiset voivat muodostaa toimivan ja tasapuolisen suhteen keskenään.

Vaikka nuori olisi yli 16-vuotias, jolloin laki ei enää rajoita hänen valintojaan, voivat hänen vanhempansa kontrolloida hänen seksielämänsä monilla tavoilla. Vanhemmilla on valtaa jopa täysi-ikäisen nuoren seksielämään, mikäli tämä asuu vielä kotona tai on taloudellisesti riippuvainen vanhemmistaan. Jos vanhemmat käyttävät valtaansa epäoikeudenmukaisesti tai mielivaltaisesti, on nuorella niukasti hyviä vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi.

Nuorten seksuaalisen itsemääräämisoikeuden parantamiseksi pitäisikin lakiin tai vallitseviin normeihin ripustautumisen sijaan pyrkiä tarkastelemaan jokaista tapausta tilannekohtaisesti. Sen sijaan, että ikää ja kypsyttää käytetään arvioinnin mittareina – ja usein pelkkinä verukkeina kielloille – pitäisi käsitellä eettisiä kysymyksiä kuten sitä, vahingoitetaanko jotakuta tai rikotaanko jonkun oikeuksia.

Lainsäädäntöä pitäisi muuttaa siten, että hyväksikäyttö määriteltäisiin ennemmin suostumuksen vastaisena koskemattomuuden loukkauksena kuin epämääräisellä viittaamisella ikään ja kypsytyteen. Nykyisen lain tulkinnanvaraisuudet mahdollistavat mielivaltaisen puuttumisen ilman kelpollisia eettisiä perusteita. Sama ongelma koskee myös EU-tasolla suunniteltua lainsäädäntöä, jossa alle 16-vuotiaiden yhdyntät haluttaisiin nimetä kategorisesti ”törkeäksi hyväksikäytöksi”.

Kategoriset määritelmät luovat sokeaa ja jäykkää normistoa, jolla ei ole enää mitään suhdetta todellisuuteen. Jos nuorten oikeuksia haluttaisiin parantaa, pitäisi heidän tilanteensa huomioida mahdollisimman joustavalla lainsäädännöllä, jossa tuomittavaa olisi vain ja ainoastaan





nuoreen kohdistuva vääräys, ei mikä tahansa seksuaalinen toiminta. Miten seksuaalikasvattaja voi aidosti tukea alle 16-vuotiasta nuorta hänen aloittaessa seksielämänsä, jos lain mukaan koko asiaa ei saisi olla olemassakaan?

Vielä suurempi ongelma syntyy kaavailusta ”grooming” -laista, jossa alle 16-vuotiaan houkuttelemisesta seksuaalisiin tarkoituksiin tehdään rikollista. Lakiehdotus on kardinaaliesimerkki epäselvästä ja tulkinnanvaraisesta tekstistä. Sen avulla mikä tahansa seksuaaliväritteinen vuorovaikutus nuoren ja aikuisen välillä voidaan tulkita rikolliseksi. Kyse voi olla esimerkiksi pelkästä keskustelusta verkossa tai tapaamisen ehdottamisesta.

Epäselvyyden syynä on seksuaalisen tarkoituksen monitulkintaisuus sekä mahdottomuus selvittää tekojen tarkoituksia pitävästi, ellei henkilö ole itse ilmoittanut niitä selkokielellä. Toinen, vaan ei vähäisempi, ongelma on seksuaalisen tarkoituksen hyvän- ja pahantahtoisuuden jättäminen huomiotta. Kaikki nuorten kohtaama seksuaalisesti värittynyt vuorovaikutus ei ole pahantahtoista. Edes suorat seksiehdotukset eivät ole sellaisenaan pahantahtoisia. On hyvin outoa pyrkiä määrittämään täysin laillinen teko (esim. tapaamisen ehdottaminen) rikolliseksi. Millä tavalla varmistetaan se, että tapaamisen ehdottajalla on aie kohdella nuorta kaltoin? Miten erotellaan pelkkä suorapuheinen seksiaiheinen keskustelu groomingista?

Tällainen laki edistää kulttuurista paranoiaa, jossa kaikkea nuoren seksuaalista kanssakäymistä ja viestintää tarkastellaan rikoskontekstin kautta. Koska tarkoituksen selvittäminen on monesti mahdotonta, voi lain ylimalkaisuus johtaa siihen, että pelkkää epäilystä tai mielikuvaa aletaan pitää jonkinlaisena näyttönä rikoksesta. Tällainen kehitys on tuhoisaa avoimuudelle ja myönteiselle seksuaalikulttuurille. Miten tällaisessa ilmapiirissä voidaan rakentaa nuoren ja aikuisen välille luottamussuhdetta, joka mahdollistaa rennon ja suoran keskustelun seksiasioista. Kuinka moni nuori haluaa enää puhua asioistaan kenellekään, jos pelko ja hystertia häilyvät koko ajan yllä?

Kaikki nuoriin kohdistuvat suojelutoimet tulisi räätälöidä siten, että heidän seksuaalioikeuksiensa toteutuminen huomioidaan. Näin ei käy, jos nuoren pari vuotta vanhempaa seksikumppania kohdellaan kategorisesti seksuaalirikollisena. Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on vakava rikosnimike, jolla on musertava sosiaalinen leima riippumatta





teon todellisesta vakavuudesta. Jos tuomion saa pelkämästä iän epäsuhtaisuutta, on kyseessä törkeä oikeusmurha.

Kohti nautintoa

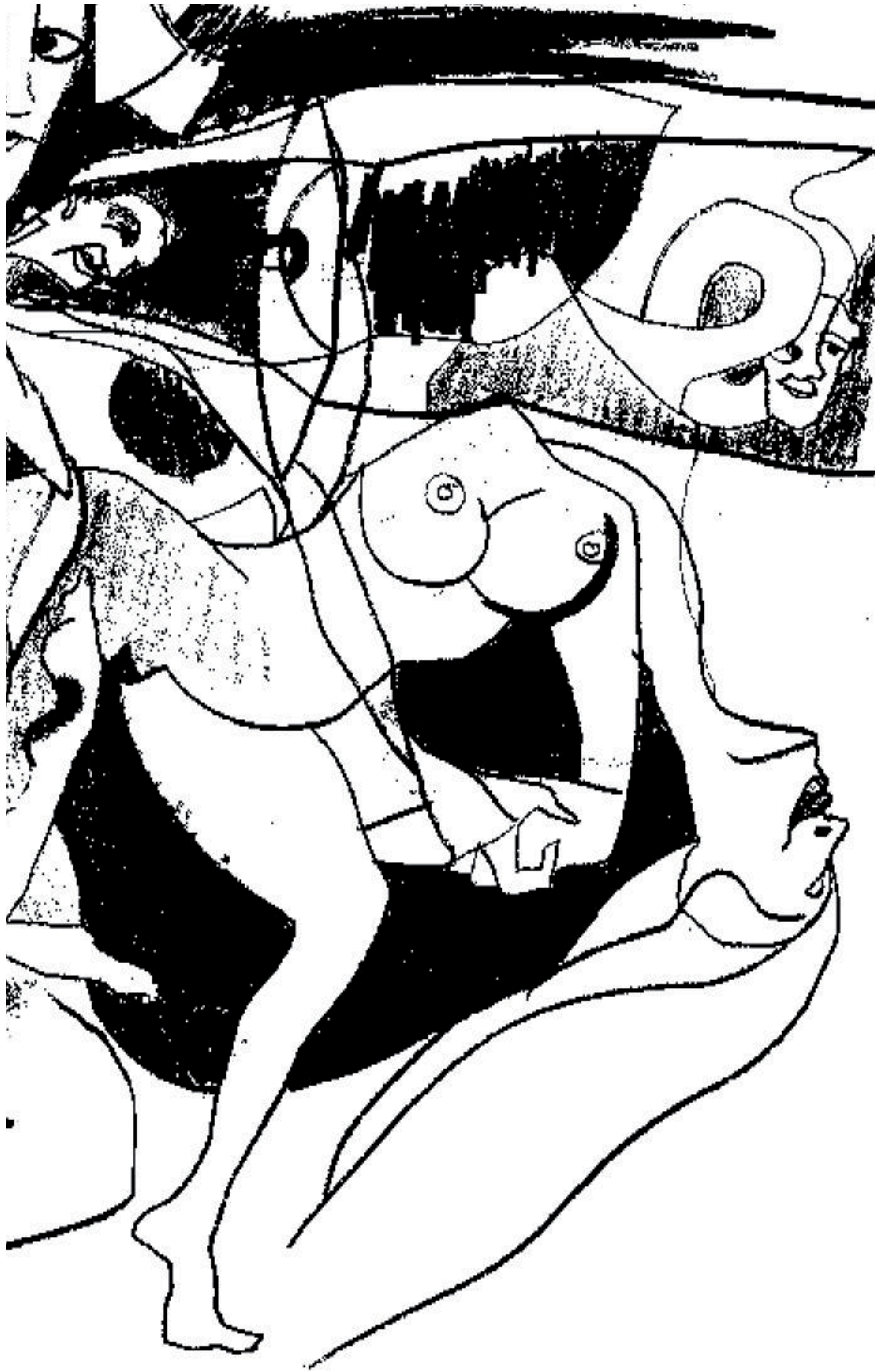
*kun pehmeät huulet kulkevat pitkin
ihoni raukeita karvoja
olen vapaa ekstaasissa sinun kanssasi
- Ismo Alanko*

Nuorten seksuaalioikeuksista keskustelemisen tekee hankalaksi se, että oikeuksien puolustaja on miltei vääjäämättä altavastaajana. Nuorten seksielämää rajoittavia pyrkimyksiä tulee vastaan joka suunnalta. Vaikuttaa siltä, että närkästyneet aikuiset ovat kansoittaneet koulut, virastot ja järjestöt – puhumattakaan uskonnollisista yhteisöistä. Koska oikeuksien puolustaminen on alituista sparraamista, jäävät seksuaalisuuden hienot ja kauniit puolet usein debatin jalkoihin. Siksi lopetan-kin puheenvuoroni nautintoon.

Seksuaalinen nautinto on seksin keskeisimpiä ominaisuuksia ja sen vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ovat suuret. Tästä huolimatta perinteinen seksuaalikasvatus jättää sen useimmiten syrjään keskittyen enemminkin riskeihin ja vaaroihin. On varsin ristiriitaista, että vaaroilla pelottelu katsotaan asianmukaiseksi kasvatukseksi, mutta seksin nautinnollisista puolista ja erotiikan taidoista puhumista pidetään sopimattomana. Miksi nuorten kanssa ei voisi puhua esimerkiksi siitä, miten ihanaa runkkaaminen tai seksilelujen kokeilu voi olla? Tai siitä, miten kumppanilleen voisi tuottaa parhaiten nautintoa ja miten moninaisia ihmisten seksitavat kaikkiaan ovat?

Paljon seksuaalikasvatuksessa toisteltu mantra ”nuorella pitää olla oikeus edetä omaa tahtiaan”, tarkoittaa myös sitä, ettei häntä estetä etenemästä. Nuoren kypsyyden aineisen epäilemisen sijaan voitaisiin vaihtoehtoisesti pohtia, miten häntä voisi tukea oman seksuaalisuutensa toteuttamisessa. Tie tyydyttävään ja nautinnolliseen seksielämään on kivinen ihan ilman kasvattajankin asettamia esteitä. Eikö kasvattajan siis pitäisi auttaa nuorta kivien raivaamisessa?







*Olit surullinen kun muuttolinnut
lähtivät matkalleen
Tori autioitui
varjoista katosi ääni
tiesit talven olevan edessä*

*Kuitenkin
varjosta valoon
on lyhyt matka*

*Linnut palaavat
kunhan kevät koittaa
ja lehdet puhkeavat silmuihin*

*Luonnonystävän, sielunkumppanin
löydät sisimmästäsi
varjosta valoon*





Seksuaalisuuden osa-alueet

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Seksuaalisuus on osa kokonaista ihmistä, eikä sitä voida erottaa muista ihmisyyteen liittyvistä tekijöistä erilliseksi osiokseen. Seksuaalisuus vaikuttaa kaikkeen ihmisessä ja siksi on hyvä pysähtyä tarkastelemaan seksuaalisuutta sen kaikista osa-alueista käsin. Näitä osa-alueita ovat ainakin:

- fyysinen, anatominen, kehollinen ja biologinen ulottuvuus
- psyykinen ulottuvuus
- henkinen ulottuvuus
- kulttuurinen/sosiaalinen ulottuvuus.

Seksuaalisuus on aina sidoksissa historialliseen aikaan ja paikkaan, ihmisen genetiikkaan, kokemuksiin, tuntemuksiin sekä omiin henkilökohtaisiin tulkinta- ja tietorakenteisiin, joiden kautta ihminen tulkitsee maailmansa tapahtumia itsessään ja toisiin ihmisiin peilaten. Jokainen osio on kaiken aikaa yhteydessä myös muihin osa-alueisiin, eikä niitä voida erottaa toisistaan.

Seksuaalisuuden ytimessä on ihmisyyden, johon seksuaalisuuden ulottuvuudet kiinnittyvät ja jota seksio kuvastaa ihmiselle itselleen ja ulospäin. Seksio on ihmisen syvintä, mystisintä ja ehkä tavoittamattominta aluetta. Hjalmar Söderberg (2006, [1905]) kuvaakin kirjassaan Tohtori Lasi ihmisyyden ja seksuaalisuuden välistä yhteyttä. Seuraava lainaus tekee näkyväksi seksuaalikasvatuksen merkityksellisen tehtävän.





*”Ihminen tahtoo tulla rakastetuksi tai sen puutteessa ihailluksi tai sen puutteessa pelätyksi tai sen puutteessa inhotuksi ja halveksituksi. Ihminen tahtoo herättää toisissa jonkinlaisen tunteen. Sielu kavah-
taa tyhjiötä ja hakee yhteyttä hintaan mihin hyvänsä.”*



Ihminen haluaa ja hänen tarvitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi. Tarve ja kyky rakastaa ja ottaa vastaan rakkautta ovat tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää. Myös seksuaalisuuteen liittyvät henkilökohtaiset valinnat ja ratkaisut saavat valaistusta Söderbergin tekstistä. Terve itsearvostus saa alkunsa syntymässä, kun ihminen varhaisissa ihmissuhteissaan oppii, onko hän lähiympäristölleen arvokas ja tärkeä. Ammattikasvattajien osuus terveen itsearvostuksen tukemisessa on keskeinen. Tutkimustulokset antavat osviittaa siitä, että vaikeasta perhetilanteesta lähtöisin oleva lapsi selviytyy ja kehittää itselleen todennäköisesti hyvät vuorovaikutus-
taidot ja kokee itsensä rakkauden arvoiseksi, mikäli hänen ympärilleen lapsuudessa (alle 18 v) muodostuu 5–7 turvallisen aikuisen joukko.







Seksuaalisuuden osa-alueita tarkasteltaessa havaitaan, miten moninaisia asioita liittyy seksiin. Seksiminen ei ole vain fyysisten tarpeiden purkamista tai viettienvaraista toimintaa vaan seksillä on tutkimusten mukaan merkitystä parisuhdeonnelle, yleiselle tyytyväisyyden kokemiselle elämässä, itsetuntemukselle sekä terveyden ja hyvinvoinnin kokemukselle. Osmo Kontula pohtii näitä asioita artikkelissaan, joka toivottavasti innostaa seksuaalikasvattajaa nostamaan kasvatustyössään esille erityisesti seksin nautinnollisen ja positiivisen puolen.





Seksin ja seksuaalisuuden merkitys ihmisen hyvinvoinnille

Osmo Kontula

Ihmisen hyvinvointi on psyko-fyysinen kokonaisuus, jossa seksuaaliasi-oilla on yllättävän suuri merkitys. Seksuaalisuus on ihmisen perusomi-naisuus syntymästä kuolemaan. Se antaa elämälle jatkuvan sisällön sekä potentiaalin nauttia henkisen yhteyden ja fyysisyyden tarjoamista nau-tinnoista. Oman seksuaalisuuden tiedostaminen ja ilmaiseminen irrottaa arjesta ja voi saada aikaan positiivisen tunteen siitä, että oma minä ja parisuhde on erityinen ja merkityksellinen. Hieman runollisemmin sek-suaalisuuden voi todeta tarjoavan jopa portin toiseen tietoisuuteen, jossa aika ja ympäristö voivat menettää merkityksensä. Tämä voi olla henkises-ti hyvin rikastuttava elämän huippukokemus.

Seksi on todettu terveelliseksi

Yhteiskunnallinen puhe seksistä leimaa usein sen monet käytännön vai-kutukset ongelmiksi tai ainakin merkittäviksi riskeiksi. Tämä on yksi nä-kökulma seksiin ja seksuaalisuuteen. Seksistä voi koitua erilaisia haittoja, mutta pääsääntöisesti se ylläpitää hyvinvointia, varsinkin parisuhteissa. Viime aikojen epidemiologiset tutkimukset ovat johdonmukaisesti to-denneet, että seksuaalinen aktiivisuus on jopa terveyttä edistävää ja yllä-pitävää toimintaa.

Ihmiset, jotka ovat olleet seksuaalisesti muita aktiivisempia ja saa-neet seksuaalikokemuksistaan muita useammin nautintoa ja orgasmeja, ovat olleet keskimäärin muita ihmisiä terveempiä. Tämä on tarkoittanut käytännössä pienempää yleistä kuolleisuusriskiä ja pienempää riskiä sai-rastua sydänsairauksiin ja syöpätauteihin. Lisäksi seksistä nauttimisen on todettu vähentävän stressiä, kuukautiskipuja ja migreeniä sekä helpotta-van univaikeuksia.

Seksuaalinen aktiivisuus vilkastuttaa monin tavoin hormonitoimin-taa, joka tuottaa ihmiselle suotuisia terveysvaikutuksia. Hyvä seksuaali-





elämä ja positiiviseksi koettu terveydentila liittyvät useimmiten toisiinsa. Seksi on osa hyvää ja terveellistä elämää.

Seksuaalisuus avaimena parisuhteen hyvinvointiin

Seksuaalisten tunteiden perusta luodaan jo varhaislapsuudessa. Lapset kokevat silloin palkitsevaa fyysistä läheisyyttä omien vanhempiensa kanssa. Monet seksuaalisuuden myöhemmistä voimakkaista, hyvistä tunteista, joita koituu kosketuksista, läheisyydestä ja hellyydestä, ovat tavallaan paluuta näihin perustaviin kokemuksiin.

Aikuistuminen täydentää näitä varhaisia tunteita halun, kiihottavuuden ja jopa intohimon elementeillä. Haluava ihminen tuntee kaipuuta tyydytystä tuottavaan seksuaaliseen läheisyyteen ja toimintaan halun kohteena olevan ihmisen kanssa. Silloin kun kyse on uudesta suhteesta, tämä halu ja seksuaalinen vetovoima voivat johtaa uuden pyryvän parisuhteen muodostumiseen. Seksuaalinen mielenkiinto ja halu ovat keskeiset voimat, jotka liimaavat ihmisiä toisiinsa. Ne saavat heidät myös hakeutumaan yhä uudelleen toistensa lähelle.

Parisuhdeonnen keskeisiä avaimia on tuoreiden suomalaistietojen mukaan tyydyttäväksi koettu seksuaalielämä. Parisuhteen onnellisuuden kannalta oleellista on kumppaneiden yhteinen positiivinen arvio suhteen läheisyydestä. Parin läheisyyden ja koetun toinen toisiinsa liittymisen on todettu vaikuttavan merkittävästi parisuhteen tyytyväisyyteen.

Parisuhteensa ja elämänsä yleisemminkin onnelliseksi kokevilla on ollut parisuhdemuodosta riippumatta pääsääntöisesti ainakin tyydyttäväksi koettu seksuaalielämä. Nämä hyvät asiat siis kasautuvat vahvasti yhteen. Parisuhdeonnea on vaikea saavuttaa ilman hyvin toimivaa seksuaalista suhdetta. Tämä havainto pätee naiseen yhtä vahvana ja yhtä usein kuin miehiinkin.

Parisuhteessaan onnelliset ihmiset ovat olleet noin kolme kertaa muita useammin yhdynnässä kumppaninsa kanssa. Aktiivinen seksuaalielämä ja kumppanin ilmaisema halukkuus ovat vahvasti edesauttaneet parisuhdeonnen kehittymistä. Kyky keskustella seksuaaliasioista on käytännössä vahva osoitin, jonka avulla saattaa arvioida parisuhteen koettua laatua. Myös koskettelu ja fyysinen läheisyys liittyvät vahvasti parisuhdeonneen. Tämä yhteys on sitä merkittävämpi, mitä kauemmin





suhde on kestänyt. Puolisolta tai kumppanilta saatava positiivinen seksuaalinen palaute voi olla hyvin keskeinen asia parisuhdeonnen kannalta.

Seksuaalisen intimitetin vaaliminen on parisuhteen tärkeää tunnettyötä. Seksuaalista tyytyväisyyttä ja hyvinvointia ei voi saavuttaa kunnon ilman vakituista kumppania. Oman seksuaalielämän tyydyttävyydellä on hyvin voimakas yhteys parisuhteen onnellisuuteen. Onni ei ole useinkaan löytänyt tietään parisuhteisiin, joista on kaikonnut seksuaalinen mielenkiinto kumppania kohtaan.

Seksi ja jokapäiväinen hyvinvointi

Läheskään kaikilla ihmisillä ei ole kumppania tai selkeää kohdetta omalle halulle tai läheisyyden kaipuulleen. Seksuaalisuus toteutuu tällöin sisäisinä tuntemuksina ja ajatuksina sekä erilaisina suhteina ympäröivään sosiaaliseen miljööseen. Suhteet muihin ihmisiin saattavat virittää seksuaalisia fantasioita ja halua nauttia itsetyydytyksestä. Seksuaalisuus tuo elämään sävyjä, syvyyttä ja inhimillisyyttä sekä motivoi tekemään aloitteita läheisempään kanssakäymiseen. Seksin ja seksuaalisuuden avulla ilmaistaan itseä sekä luodaan omaa identiteettiä sekä käsitystä omasta kehonkuvasta.

Viime aikoina on puhuttu myös hyvinvointia edistävästä eroottisesta pääomasta. Onnekkaita ovat ne ihmiset, jotka ovat onnistuneet perimään ja kehittämään sitä itselleen muita enemmän. Eroottiseen pääomaan kuuluu muun muassa kauneutta, viehättävyyttä, sosiaalisia taitoja, energisyyttä, tyyliä ja seksuaalisia taitoja. Eroottinen ja kulttuurinen pääoma täydentävät tyypillisesti toisiaan. Eroottiseen pääomaan kuuluu paljon asioita, jotka voi halutessaan vähitellen oppia. Eroottinen pääoma auttaa ja voimaannuttaa merkittävänä resurssina hyvinvointia ylläpitävään sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja elämään.

Eroottinen mieli on hyvinvoinnin tärkeä perustekijä. Jokaisella ihmisellä voi olla joitakin hyvinkin persoonallisia avainasioita ja mielikuvia, jotka tuntuvat heistä itsestään seksuaalisesti erityisen kiinnostavilta ja kiihottavilta. Niille haetaan vastaavuutta omasta elinympäristöstä ja erilaisilta kumppaneilta. Tällaisten oman persoonallisuuden kannalta avainkokemusten tavoittaminen voi tuottaa erityisen syvää onnea ja tyydytystä. Jo pelkkä niiden muisteleminen voi tuottaa tunteen, että





elämä ei ole mennyt hukkaan. Erityistä hyvinvointia tuottaa tunne, että on löytänyt kumppanikseen vastinparinsa, joka pystyy kokemaan omat avainärsykkeet yhtä kiihottavina ja nautinnollisina. Seksuaalisen yhteensopivuuden lisäksi tässä puhutaan jopa sukulaissielun löytämisestä. Tämän kokemuksen ansiosta ihminen ei tunne itseään erillisenä ja erilaisena suhteessa muihin ihmisiin.

Mielen erotiikka

Terveyskasvatuksen neuvottelukunta julkaisi jo vuonna 1989 Erotiikka ja terveys -raportin, jossa seksuaalinen terveys ja hyvinvointi nähtiin resurssina, joka mahdollistaa elämän laadun parantamisen. Seksuaalisen aktiivisuuden todettiin voivan parantaa terveyttä ja yksilöiden ja heidän perheidensä elämänlaatua. Erityistä tässä näkökulmassa oli se, että nämä ajatukset esitettiin maassamme aikana, jolloin seksuaaliterveydestä ei muualla maailmalla puhuttu vielä paljoakaan. Suomella on siten potentiaalia toimia seksuaalisen hyvinvoinnin edistämisessä edelläkävijänä.

Eroottisuuden on sanottu tuovan henkisyiden seksuaalisuuteen. Erotiikassa oleellista on esteettisyys, eksotiikka, huumori ja tietoisuus läsnä olevasta seksuaalisuudesta. Tietoinen erotiikka antaa ja tuottaa seksuaalista jännitettä, kiihottumista ja lopulta halukkuutta. Erotiikka on prosessi, joka antaa seksille merkityksen: se yhdistää intimitietin ja seksin toisiinsa.

Erotiikka tuo esille lupauksen seksuaalisesta täyttymyksestä tai yhteenliittymästä. Se on matka omiin unelmiin ja vahvistaa sitä, mikä itselle on arvokasta ja kaunista. Erotiikka sisältää myös rakkauden kohteen idealisoinnin. Erotiikka on seksuaalisen kiihottumisen esileikki, joka avaa yhteyden omiin seksuaalisiin mielikuviin ja fantasioihin. Monet kokevat eroottiseksi jopa halun toteuttamisen tiellä olevat esteet. Eroottiset seikkailut tarjoavat henkisiä palkintoja. Erotiikka voi edistää myös turvallisuutta silloin kun siihen sisältyy kulttuurisesti hyväksyttyjä sääntöjä ja merkityksiä.

Intohimo on arkkityyppi kohtaamisesta, jossa sen osapuolten seksuaaliset koodit sopivat yhteen. Siinä voi kokea toteuttavansa unelmaa ideaalisesta seksuaalisesta kohtaamisesta. Intohimo voi tyydyttää nälkää kokea elämää voimakkaasti. Intohimo tyydyttää kaipausta haluta ja tulla halutuksi. Intohimosta voidaan pidättäytyä sen pelättyjen ja arvaamatto-





mien seurausten vuoksi. Intohimon voidaan pelätä johtavan hallitsemattomaan käyttäytymiseen ja jopa liialliseen riippuvuuteen kumppanista.

Seksuaalisen hyvinvoinnin edistäminen

Erotiikka ja terveys -raportissa tavoitteeksi asetettiin vaikuttaa niihin rakenteellisiin tekijöihin, jotka vaikeuttavat tai estävät erotiikan ja seksuaalisuuden tyydyttävää ilmaisuja yhteiskunnassa. Tähän tavoitteeseen pyrittiin keskittymällä tarjoamaan resursseja, tietoa, kasvatusta, tukea ja neuvontaa niitä tarvitseville. Hyvinvoinnin kannalta ongelmallisina erityisryhminä mainittiin vähävaraiset, yksinäisyydestä kärsivät, estyneet, yllirasittuneet, vanhukset, vammaiset, laitoksissa asuvat ja seksuaaliset vähemmistöt. Näillä ryhmillä saattaa olla erityisiä vaikeuksia solmia toivomiaan eroottisia kontakteja muihin ihmisiin.

Ratkaisevaksi askeleeksi eroottisen hyvinvoinnin kehittämisessä ko. raportissa todettiin yleisen eroottisen tietoisuuden ja avoimuuden lisääminen. Tämän onnistumisen edellytyksenä on, että ihmiset ovat kykeneviä omaehtoiseen toimintaan ja vastuuseen itsestään ja toisistaan. Tämä periaate noudattaa samaa henkeä kuin WHO:n (2002) epävirallinen seksuaaliterveyden määritelmä, jossa seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa lähestymistä seksuaalisuuteen ja seksuaalisuhteisiin kuten myös mahdollisuutta solmia mielihyvää tuottavia ja turvallisia seksuaalikokemuksia vapaana pakottamisesta, syrjinnästä ja väkivallasta. Tätä täydennettiin vielä sillä, että seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen on mahdollista vain silloin, kun kaikkien ihmisten seksuaalisia oikeuksia kunnioitetaan, suojellaan ja ne saatetaan toteen.

Seksuaalisen hyvinvoinnin edistämisessä tarvittaisiin lisää tietoa siitä, mitkä konkreettiset asiat selittävät ja edistävät eri ihmisillä seksuaalisen tyydytyksen kokemista. Vastaavaa lisätietoa kaivataan siitä, mitkä tekijät selittävät seksuaali- ja parisuhteiden laadusta tehtyjä erilaisia arviointeja. Koska jo määritelmän mukaan seksuaaliterveyteen tulee sisältyä mahdollisuus mielihyvää tuottavien suhteiden solmintaan, niin lisää tietoa tarvittaisiin myös kumppaneiden löytämiseen ja parisuhteiden solmintaan liittyvistä ongelmista. Seksuaalisen hyvinvoinnin avaintekijä on sopivan kumppanin löytäminen. Tämän onnistumisessa tarvittavia vuorovaikutustaitoja kaipaavat erityisesti vasta vähän elämäkokemusta saaneet nuoret ja nuoret aikuiset.





*Jokaisessa päivässä
jotain taikaa*

*Jotakin on hänen hymyssään
sanoissa tavassa olla*

*Illan hämärän vaihtuessa,
kuun valon loisteeseen
kun sade huokuu syksyä
ja tähdet ovat kirkkaimmillaan*

Sinussa jotain taikaa





Elämänkulku

Katriina Bildjuschkin & Susanna Ruuhilahti

Jokaisella ihmisellä on menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Menneisyydellä on vaikutusta ihmisen ajatuksiin ja kokemukseen itsestään, muista ja maailmasta. Menneisyydessä voi olla sekä hyviä että ikäviä kokemuksia. Nämä asiat tarjoavat mahdollisuuden tehdä erilaisia valintoja tulevaisuudessa. Voi katsoa menneeseen ja todeta, ettei halua kokea enää mitään sellaista, ja nykyisyyden hetkellä tehdä valinnan, joka muuttaa totutun tapahtumien kulun. Toisaalta halustaan huolimatta saattaa valita kuten on aina valinnut ja joutua siten kokemaan kaiken uudestaan tai kuin sattuman oikusta välttyä tältä. Jokainen hetki muovautuu ainutkertaiseksi ja jokaisessa hetkessä teemme valintoja.

Ihmisen on tärkeää olla läsnä nykyhetkessä. Tulevaisuuden perässä ei tarvitse kulkea, vaan tulevaisuus tulee ihmisen luokse kuin Lumme-mallissa sadepisarot – ravitsevana sateena, elämän asettamina kysymyksinä ja haasteina, jotka vaikuttavat ihmisen seksuaalisuuteenkin.



1. Tee oman seksuaalisuutesi elämänkaari. Hahmota elämäsi noin seitsemän vuoden jaksoissa alla olevan alkuvuosien jaon jälkeen ja muistele, mieti ja pohdi elämääsi seksuaalisuuden kautta. Kirjoita, piirrä, maalaa tai käy läpi mielesäsi ja piirrä virstanpylväät punaiselle viivalle haluamiisi kohtiin.

Mieti esimerkiksi seuraavia asioita:

Syntymä – Mitä sinulle on siitä kerrottu, mitä tiedät vauva-ajastasi? Katso valokuvia, kysy vanhemmiltasi, mikäli et ole sitä vielä tehnyt. Millainen perheesi oli tuolloin, keitä siihen kuului? Keitä kuvissa näkyy ja keitä kuvien ulkopuolelle jää?





Pikkulapsi (alle 7 v) – Miten seksuaalisuus näkyi arjessasi? Miten vanhempasi osoittivat hellyyttä sinulle tai toisilleen? Keneen ihastuit tai ketä ihailit? Muistatko masturboineesi tai puhuneesi pissa/kakka/pieru/pimppi/pippeli-juttuja? Olitko mielelläsi alastomana? Millaisena lapsena sinua pidettiin, muistatko?

Ala-kouluikäinen (7–12 v) – Millaisia muutoksia kehossasi tapahtui tänä aikana? Puhuttiinko sinulle kehon muutoksista? Kuka kertoi? Miltä muutokset sinusta tuntuivat? Miltä kehosi tuntui verrattuna muihin ikätovereihisi? Odotitko muutoksia vai pelkäsitkö niitä? Koitko yöllisiä siemensyöksyjä tai yllättäviä erektioita? Alkoivatko kuukautisesi? Katsottiinko sinua eri tavoin kuin ennen? Miltä nämä asiat sinusta tuntuivat? Ihastuitko? Särkyikö sydämesi? Seurustelitko tai ihailitko kaukaa ja salaa? Miten vanhempasi tai perheesi muut aikuiset osoittivat hellyyttä toisilleen, tai millaista hellyyttä yksinhuoltava vanhempi sai osakseen? Puhuitko kavereiden kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Katsoitko pornoa tai pornolehtiä? Miltä se tuntui?

Teini-ikä (13–19 v) – Miten kehosi muuttui? Miten mielesi muuttui? Tuliko kavereistasi entistä tärkeämpiä? Pukeuduitko toisin kuin aiemmin? Millaisia ajatuksia sinulla oli seksuaalisuudesta? Rakastuitko? Ikävöitkö? Suritko? Millaisena pidit itseäsi? Oliko sinulla ystäviä, joiden kanssa jakaa asioita? Pidettiinkö sinusta? Poltitko tupakkaa tai käytitkö alkoholia tai muita päihteitä? Harrastitko seksiä yksin tai kaksin? Pohditko omaa seksuaalista suuntautumistasi? Olitko tyytyväinen elämääsi? Millaisia asioita salasit muilta? Millaisia unelmia sinulla oli aikuisuudesta, elämästäsi esimerkiksi 10 vuoden kuluttua?

Koitko epävarmuutta, yksinäisyyttä tai neuvottomuutta joissakin tilanteissa? Millaista tukea olisit kaivannut tuolloin? Tulitko raskaaksi tai tuliko kumppanisi raskaaksi? Jouduitko käymään läpi raskauden keskeytyksen? Koitko seksuaalista väkivaltaa, ahdistelua tai häirintää? Kävitkö sukupuolitauditutkimuksissa?





Mieti elämääsi tästä eteenpäin 7 vuoden sykleissä. Mieti edellisiä kysymyksiä tai listaa itsellesi merkityksellisiä hetkiä: tieto raskaudesta, synnytys, uudet kumppanit, ehkäisyneuvolakäynnit...

Kirjaa ja muistele elämäsi seksuaalisuuden ilot ja surut. Myös lapsesi joutuu kohtaamaan monia asioita elämässään. Yritä muistella omaa elämääsi ja sitä, millaista se oli oman lapsesi ikäisenä. Aika kulta muistot, joten koeta katsoa muistojasi sen lapsen silmin, joka silloin olit. Elämä ei ehkä ollutkaan niin ihanaa ja helppoa joka hetki. Millaista tukea ja apua olisit kaivannut?





Ihmisen elämään kuuluu monia tapahtumia ja vaihteita. Joskus on ajankohtaista ehkäisyvälineiden hankkiminen ja niiden käyttäminen, jotta välttyisi ei-toivotulta raskaudelta tai seksitaudeilta. Joku saattaa tulla pyytämään apua ja tukea kokemaansa seksuaaliseen väkivaltaan ja tällöin kasvattajana ja lähimmäisenä tulisi pystyä auttamaan ihmistä.

Joskus saattaa itse tarvita apua tukitahojen löytämisessä tai tukea parisuhdeasioissa. Tai joskus läheinen tarvitsee tukea kyttäkseen hallitsemaan aggressiotaan ja ollakseen vahingoittamatta läheisiään.

Muun muassa näistä syistä Eija Hiltunen-Backin, Anneli Kivijärven ja Tiina Rantasen kirjoitukset näyttävät kirjassa tärkeää osaa. Nämä ovat myös teemoja, joista nuorilla on usein yllättävän vähän tietoa ja ymmärrystä. Usein aiheista toivotaan keskustelua ja tietojen päivittämistä ymmärrettävällä ja arkeen sidotulla tavalla.





Sukupuoliteitse tarttuvat taudit nuorten aikuisten maailmassa

Eija Hiltunen-Back

Sukupuoliteitse tarttuvia tauteja ovat klamydia, papilloomavirusinfektio, tippuri, sukuelinherpes, kuppa, HIV-infektio ja hepatiitti B. Nuorilla ja nuorilla aikuisilla yleisimpiä ovat klamydia ja kondylooma.

Sukupuolitaudit tarttuvat yhdynnässä miehillä virtsaputkeen ja naisilla emättimeen ja virtsaputkeen, mutta myös peräsuolen limakalvolle peräsuoliyhdynnässä ja nieluun suuseksin yhteydessä. Seksi on täysin turvallista vain sellaisten osapuolten kesken, joista kummallakaan ei ole ollut muita seksuaalisuhteita.

Kondomin käyttö etenkin tilapäissuhteissa on tärkein keino välttää tartunta. Kondomikaan ei anna täyttä suojaa, sillä sen peittämän ulkopuolelle saattavat jäädä kondyloomat ja herpesin aiheuttamat ihomuutokset. Kondomi saattaa myös hajota tai liukua pois siittimen päältä. Naisten kondomi peittää naisen ulkoiset sukuelimet.

Seksiteitse tarttuvat taudit ovat usein oireettomia ja henkilö voi tietämättään tartuttaa seksikumppaneitaan ennen kuin on itse tietoinen tartunnastaan. Sukupuolitauditartunta voidaan todeta vain tutkimalla. Suurin osa sukupuolitaudeista todetaan ja hoidetaan terveyskeskuksissa. Lisäksi suurimmissa kaupungeissa on erityisiä sukupuolitautilien poliklinikoita. Näissä hoitopaikoissa tutkimus- ja hoito on potilaalle maksutonta.

Klamydia

Suomessa raportoidaan noin 14 000 klamydiatapausta vuosittain, näistä naisten osuus on 60 %. Eniten tartuntoja todetaan 15–24-vuotiailla naisilla ja 20–29-vuotiailla miehillä. Todellisuudessa tapauksia uskotaan olevan huomattavasti enemmän, mutta taudin oireettoman luonteen vuoksi ei tutkimuksiin hakeuduta riittävästi.





Klamydiatartunnat ovat yleensä oireettomia tai vähäoireisia. Oireet alkavat 10–14 vuorokauden kuluttua tartunnasta. Miehillä oireina voi esiintyä vuotoa virtsaputkesta ja kirvelyä virtsatessa. Naisten oireita ovat lisääntynyt valkovuoto, kirvely virtsatessa, välivuodot ja alavatsakivut. Klamydia on tärkein sisäsynnytinten (munanjohdinten ja munasarjojen) tulehduksen aiheuttaja. Merkittävimmät seuraukset tästä ovat lapsettomuus ja lisääntyneet kohdunulkoiset raskaudet. Klamydia aiheuttaa 80 % nuorten miesten lisäkestulehduksista. Vakavien jälki-seurausten vuoksi olisi tärkeää, että nuorille tarjottaisiin herkästi mahdollisuutta klamydiatestiin.

Klamydiatartunta voidaan todeta ensivirtsanäytteestä, ja se hoidetaan atsitromysiini-nimisellä kerta-annosantibiootilla. Tartunnan leviämisen ehkäisyn kannalta on tärkeää ohjata myös seksikumppanit tutkimuksiin ja hoitoon. Yleensä tartunnan saanut itse ilmoittaa kumppaneilleen tutkimukseen hakeutumisen tarpeesta. Kondomi suojaa hyvin klamydiatartunnalta.

Kondylooma

Kondylooma on toinen yleinen sukupuoliteitse tarttuva tauti nuorten keskuudessa. Sen aiheuttajana on ihmisen papilloomavirus (HPV). Jopa kolmasosa nuorista aikuisista on jossain vaiheessa saanut virus-tartunnan. Valtaosalla ei esiinny mitään oireita ja virus häviää itsestään. Osalle voi ilmaantua kondyloomia, jotka ilmenevät syylämäisinä ihomuutoksina genitaalialueella. Kondyloomat ovat yleensä selvästi silmällä havaittavia eikä niiden toteaminen vaadi laboratoriotutkimuksia. Osa viruksista voi aiheuttaa naisille solumuutoksia kohdunsuulle, jotka voidaan todeta Papa-kokeen avulla. Joskus kondyloomat voivat aiheuttaa kutinaa, mutta yleensä ne ovat oireettomia.

Kondyloomia voidaan hoitaa joko kotona käytettävillä erilaisilla reseptivalmisteilla (voiteet ja liuokset) tai lääkärin vastaanotolla jäädäyttämällä tai laserhoidolla. Kondylooma uusii herkästi hoidosta huolimatta. Papilloomaviruksia vastaan on olemassa ehkäisevä rokote. Kondyloomahoitojen ajan on hyvä käyttää kondomia uusien partnereiden kanssa suojaamaan tartunnalta.





Sukuelinherpes

Sukuelinherpeksen aiheuttaa tavallisemmin herpesvirus tyyppi 2, mutta osa tartunnoista on tyyppi 1:n aiheuttamia. Herpestartuntojen määrä lisääntyy iän ja seksikumppanien määrän kasvaessa. Virusta voi erittyä myös ilman selviä oireita (oireeton viruseritys). Aikuisväestöstä sukuelinherpestartunnan on saanut noin 20 %, mutta vain osalla heistä on esiintynyt tyypillisiä oireita. Usein tartunta saadaankin henkilöltä, joka ei tiedä kantavansa herpesvirusta. Herpes tarttuu suorassa iho- ja limakalvokontaktissa. Kondomi suojaa melko hyvin herpestartunnoilta. Jos kuitenkin rakkularykelmä on kondomin peittämän alueen ulkopuolella, on tartunta mahdollinen. Herpes voi tarttua myös suuseksin välityksellä. Jos kumppanilla on huuliherpes, hän voi tartuttaa viruksen toisen genitaalialueelle.

Oireet ilmaantuvat yleensä noin viikon kuluessa tartunnasta. Oireina esiintyy kutinaa, kirvelyä sekä rakkuloita, jotka nopeasti rikkoutuvat. Ensitartuntaan liittyy usein nivusalueen imusolmukkeiden suureneminen ja kuume. Oireinen vaihe kestää muutaman viikon ajan. Ensitartunnan jälkeen herpesvirus säilyy elimistössä koko loppuiän. Ajoittain virus voi aktivoitua ja aiheuttaa oireita. Oireet ovat lievempiä ja lyhytkestoisempia kuin ensitartunnassa. Sukuelinherpekseen ei tunneta parantavaa hoitoa mutta viruslääkityksellä voidaan lyhentää ja lievittää oireista vaihetta. Oireisessa vaiheessa seksiä on vältettävä tartuntavaaran takia. Kondomi suojaa tehokkaasti tartunnalta vain, mikäli se peittää herpesalueen.

Tippuri ja kuppa

Vuosittain todetaan noin 200 uutta tippuritartuntaa, joista 75 % miehillä. Puolet tartunnoista tuodaan ulkomailla, etenkin Thaimaasta. Tippuritartunnan saaneet ovat yleensä iäkkäämpiä kuin klamydiapotilaat. Viime vuosina tosin nuorten tippuritartunnat ovat lisääntyneet. Kuppataartuntoja todetaan vuosittain noin 200, joista 70 % miehillä. Tartuntoja on saatu viime vuosina etenkin miesten välisessä seksissä. Nuorilla todetaan harvoin kuppaa.





Miehillä tippurin oireet alkavat muutamassa päivän kuluttua tartunnasta, mutta osa tartunnan saaneista on oireettomia. Oireita ovat vuoto virtsaputkesta ja kirvely virtsatessa. Naisilla oireet alkavat hitaammin. Naisilla voi esiintyä lisääntyntä valkovuotoa, kirvelyä virtsatessa ja epämääräisiä alavatsakipuja. Tippuritartunnan saaneista naisista puolet on oireettomia. Hoitamattomana tippuri voi klamydian lailla aiheuttaa sisäsynnytintulehduksen ja lisäkivestulehduksen. Tippuri voidaan todeta samasta ensivirtsanäytteestä kuin klamydia. Tippuri hoidetaan keftriksoni-pistoksella kertalääkityksellä. Olennaisena osana hoitoon kuuluvat kumppaneiden tutkiminen ja hoitaminen. Kondomi suojaa tehokkaasti tippuritartunnalta.

Kupan ensimmäinen oire voi olla noin kuukauden kuluttua tartunnasta ilmaantuva haava ja paikallisten imusolmukkeiden turpoaminen. Myöhemmin voi ilmaantua huonovointisuutta, lämpöilyä sekä ihottumaa. Kупpa etenee hoitamattomana eri vaiheisiin ja voi aiheuttaa oireita vasta vuosienkin päästä. Tartunta voidaan todeta verinäytteestä, joka tulee positiiviseksi 3–4 viikon kuluttua tartunnasta. Hoito toteutetaan penisilliinipistoksina.

HIV ja hepatiitti B

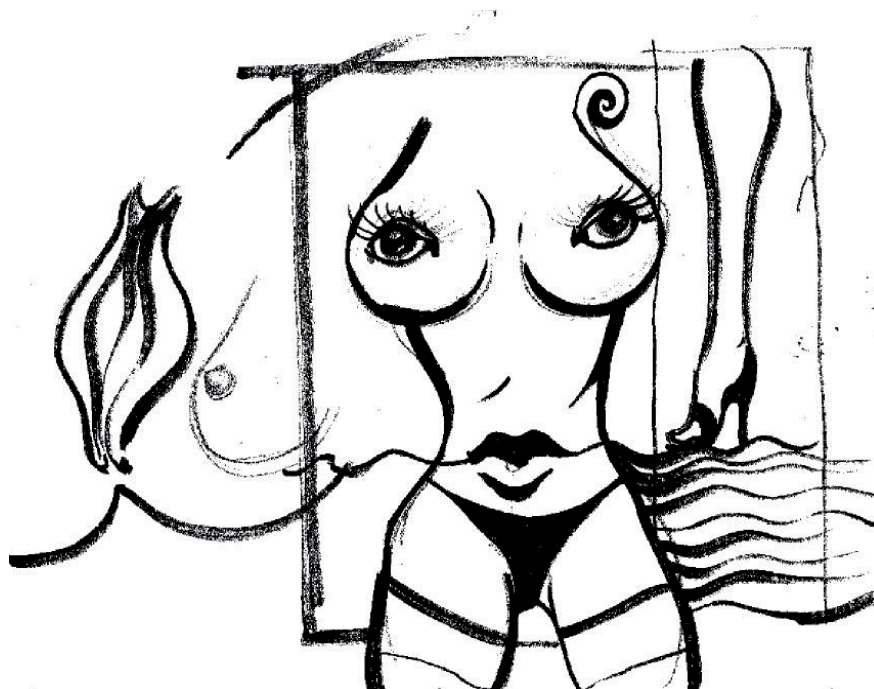
HIV ja hepatiitti B tarttuvat seksin, yhteisten huumeneulojen ja veren välityksellä. Kondomi suojaa hyvin tartunnalta. Suomessa todetaan noin 150 HIV-tartuntaa ja muutama sata akuuttia hepatiitti B -tartuntaa vuosittain. Noin puolelle HIV-tartunnan saaneista kehittyy parin viikon kuluttua tartunnasta ns. ensioireisto: kurkkukipua, kuumetta ja ihottumaa ylävartalossa. Se paranee parissa viikossa, jonka jälkeen seuraa pitkä oireeton vaihe. Tartunnan saanut on vuosia oireeton mutta tartuttava. Vuosien kuluessa imusolmukkeet alkavat vähitellen suurenua ja voi ilmaantua iho- ja limakalvo-oireita.





HIV-tartunta todetaan verinäytteestä. Löydös on positiivinen aikaisintaan 2–3 viikon kuluttua tartunnasta ja tulee positiiviseksi viimeistään 3 kuukauden kuluttua tartunnasta. HIV-infektioon ei ole täysin parantavaa hoitoa. On tärkeää todeta tartunta varhaisessa vaiheessa, koska asianmukaisella lääkityksellä voidaan ehkäistä taudin eteneminen ja edelleen tartuttaminen.

Hepatiitti B on viruksen aiheuttama maksatulehdus. Sen itämisaika on pitkä, useita kuukausia, ja oireina voi esiintyä pahoinvointia, ruokahaluttomuutta, kuumeilua ja ihon keltaisuutta. Kuitenkin yli puolet tartunnan saaneista on oireettomia. Suurin osa sairastuneista paranee ilman hoitoa, mutta pieni osa (5 %) voi jäädä viruksen kantajiksi. Hepatiittitartunta voidaan todeta verikokeella. Akuutti hepatiitti B parantuu yleensä itsestään. Hepatiitti B -infektiota vastaan on olemassa tehokas rokote.







Raskauden ehkäisy, gynekologinen tutkimus ja raskauden keskeytys

Anneli Kivijärvi

Ehkäisyn aloittaminen nuorelle

Ehkäisyn aloittaminen nuorelle on otollinen tilaisuus vaikuttaa hänen terveyskäyttäytymiseensä, minäkuvaansa ja haluunsa huolehtia omasta terveydestään. Se on myös mainio tilaisuus puhua seksuaalisuudesta – ei vain ehkäisystä ja seksitaudeista, vaan myös seksuaalisuuden mielihyvää ja elämäniloa tuottavasta puolesta.

Ennen ehkäisyn aloitusta selvitetään psykososiaalinen tilanne, tupakointi, alkoholin käyttö, muut päihteet, mahdolliset sairaudet (etenkin aurallinen migreeni, syömishäiriöt, verisuonitukokset, hyyttymishäiriöt, epilepsia, diabetes, SLE) ja käytetyt lääkkeet (mm. epilepsialääkkeet ja jatkuva antibioottilääkitys tärkeitä). Useimmiten hoitaja selvittää nämä. Lisäksi kartoitetaan suvussa esiintyvät riskitekijät, joita ovat laskimotukokset, verenpainetauti, sydän- ja verisuonisairaudet sekä kysytään potilaan gynekologinen historia eli kuukautisvuotojen säännöllisyys ja laatu, kivut ja vaivat. Näiden lisäksi keskustellaan potilaan seksuaalikäyttäytymisestä: minkä ikäisenä yhdynnät on aloitettu, montako yhdyntäkumppania on ollut, mitä ehkäisykeinoja on käytetty, onko ollut suojaamattomia yhdyntöjä sekä onko nuori kokenut väkivaltaa, painostusta tai hyväksikäyttöä. Tässä yhteydessä voi luontevasti harrastaa seksuaalikasvatusta kertomalla sukupuolitaudeista ja kondomin käytöstä sekä kyselemällä nuoren ajatuksia omasta kehosta, itsetyydytyksestä tai muusta seksiin liittyvästä. Ehkäisyn aloitus ei vaadi gynekologista tutkimusta, jos mitään gynekologisia ongelmia tai vaivoja ei ole. Jos nuorella on ollut suojaamattomia yhdyntöjä, testataan klamydia. Keskustelujen lisäksi nuori punnitaan ja mitataan verenpaine.

Useimmissa kunnissa saa maksutta elämän ensimmäisen ehkäisyn, eli pillerit, renkaan tai laastarin, 3–9 kuukauden ajaksi. Ensimmäinen seurantakäynti on noin puolen vuoden kuluttua ehkäisyn aloituksesta. Se on tavallisesti hoitajan vastaanotolla, jos käytetään julkista terveydenhuoltoa.





Eri ehkäisy menetelmät ja niiden sopivuus eri tilanteissa

Yhdistelmäpillerien hyödylliset ominaisuudet tekevät niistä ensisijaisen ehkäisy menetelmän monille naisille. Niitä suositellaan nuorille (ei alaikärajaa) ja synnyttämättömille naisille sekä niille, joiden kuukautiset ovat joko epäsäännölliset, pitkät, runsaat tai kivuliaat tai jotka kärsivät kuukautiskiertoon liittyvistä vaivoista. Lisäksi niitä suositellaan naisille, jotka kärsivät aknesta, rasvaisista hiuksista ja ihosta tai liiallisesta karvankasvusta sekä naisille, joilla on taipumus saada munasarjakystia. Pillereillä voi ajoittaa kuukautisensa haluamallaan tavalla. Useimmat käyttävät niitä nykyisin niin, että kuukautisia tulee vuodessa 5–6 kertaa.

Yhdistelmäpillerit sisältävät sekä estrogeenia että progestiinia (kelta-ruuhashormonia).

Hormonimäärät ja niiden laatu vaihtelevat pillerimerkkien mukaan. Yhdistelmäpillerit antavat hyvän suojan raskaudelta ja myös kohdunulkoiselta raskaudelta.

Ehkäisy laastarin ja ehkäisy renkaan vaikutustapa, teho ja käyttö-aiheet ovat samat kuin yhdistelmäehkäisy pillerissä, ja vasta-aiheissa, eduissa tai haitoissa ei ole isoja eroja. Samoin kuin yhdistelmäpillerit, ne sisältävät molemmat sekä estrogeenia että progestiinia. Ne sopivat hyvin naiselle, joka ei halua ottaa pillereitä päivittäin tai jolla on vaikeuksia muistaa ottaa ne. Ehkäisy laastari on helppo ja yksinkertainen käyttää: laastari kiinnitetään iholle kerran viikossa aina samana viikonpäivänä kolmen viikon ajan, jonka jälkeen seuraa viikon laastariton jakso, jonka aikana tulee tyhjennysvuoto. Laastarin käyttö aloitetaan kuukautisvuodon ensimmäisenä päivänä.

Ehkäisy rengas on taipuisa ja läpinäkyvä emätin rengas, joka on halkaisijaltaan 5,4 cm ja poikittaisläpimitaltaan 4 mm. Ehkäisy rengas asetetaan emättimeen kolmeksi viikoksi, jonka jälkeen ollaan yksi viikko ilman rengasta, ja sen jälkeen asetetaan taas uusi kolmeksi viikoksi. Tyhjennysvuoto tulee taukoviikon aikana.

Yhdistelmähormoniehkäisy eli pillerien, laastarin ja renkaan tavallisimmat sivuvaikutukset ovat päänsärky, vuotohäiriöt ja mielialan vaihtelut. Merkkiä vaihtamalla saadaan usein sivuvaikutukset vähene-mään.





Progestiiniehkäisy, joka sisältää pelkkää keltarauhashormonia, tulee kyseeseen, kun yhdistelmävalmiste ei jostain syystä sovi. Ns. minipillereitä voivat käyttää esimerkiksi naiset, joiden verenpaine on koholla tai kohoa yhdistelmäpillereiden käytön aikana, ja klassista, aurallista migreeniä sairastavat naiset. Ne sopivat myös imettävälle naiselle. Progestiinipillerien käytön aikana ilmenee usein vuotohäiriöitä. Progestiinipillerit eivät suojaa kohdunulkoiselta raskaudelta niin hyvin kuin yhdistelmäpillerit.

Ehkäisykapselit (implantit) sopivat kaikenikäisille naisille, jotka tarvitsevat pitkäaikaista, 3–5 vuotta kestävä, ehkäisyä ja joilla ei ole progestiiniehkäisyn vasta-aiheita. Lääkäri asentaa kapseliehkäisyn käsivarren ihon alle ja myös poistaa sen puudutuksessa, kun aika on. Ehkäisykapseleiden yleisimpiä haittavaikutuksia ovat erilaiset vuotohäiriöt, kuten amenorrea eli kuukautiset jäävät kokonaan pois sekä tiputteluvuodot. Ne useimmiten kuitenkin asettuvat ensimmäisen käyttövuoden aikana. Kapseleiden aikana alkanut raskaus on erittäin harvinainen.

Injektionmuotoinen medroksiprogesteroniasetaatti annostellaan syvälle lihakseen 3 kuukauden välein. Se on vaihtoehtoinen pelkästään progestiinia sisältävä ehkäisymenetelmä niille naisille, joille estrogeeni on vasta-aiheinen tai aiheuttaa haittavaikutuksia. Injektioehkäisyn on todettu yli kahden vuoden käytössä aiheuttavan osteoporoosiriskin lisääntymisen, ja sen käyttö Suomessa on hyvin vähäistä.

Hormonikierukka on hyvä vaihtoehto synnyttäneelle naiselle, joka haluaa kierukkaehkäisyä mutta jolla on runsaat kuukautisvuodot tai jonka vuodot lisääntyvät kuparikierukan aikana. Hormonikierukka vähentää kuukautisvuotoja ja joka kolmas nainen tulee täysin vuodottomaksi. Tiputteluvuodot ja akne ovat sivuvaikutuksia, joista monet kärsivät ehkäisymenetelmän alkuvaiheessa. Erityistilanteissa hormonikierukkaa suositellaan myös synnyttämättömille naisille, itse asiassa melko usein nykyäänä. Hormonikierukan ehkäisyteho kestää 5 vuotta.

Kuparikierukka on varma ja turvallinen ehkäisymenetelmä synnyttäneelle naiselle, jolla on vakiintunut parisuhde. Sen hankalin sivuvaikutus on runsautuneet vuodot. Kuparikierukan ehkäisyteho kestää 5 vuotta.





Kondomi on ainoa ehkäisin, joka suojaa hyvin tulehduksilta. Siksi sen käyttöä suositellaan aina satunnaisissa ja myös uusissa suhteissa, vaikka ehkäisy olisikin hoidettu myös muulla tavoin. Saatavilla on myös naisten kondomi, joka ehkäisee hyvin myös raskauden mutta joka on alun perin suunniteltu infektioiden estäjäksi. Jos mies ei suostu tai voi jostakin syystä käyttää kondomia, naisten kondomi on silloin naisen turva.

Jälkiehkäisy

Jälkiehkäisyä tarvitaan, kun ehkäisy on jäänyt käyttämättä tai kun kondomi on rikkoutunut tai rullautunut pois päältä. Jälkiehkäisyyn voidaan käyttää kuparikierukkaa, mikäli se muutoinkin tulisi naiselle kyseeseen, tai hormonaalista menetelmää. Kuparikierukka voidaan asettaa vielä 6 päivän kuluttua suojaamattomasta yhdynnästä. Hormonaalinen jälkiehkäisy on tehokkainta mahdollisimman pian otettuna ja se tulisi ottaa viimeistään 72 tunnin kuluessa suojaamattomasta yhdynnästä. Myöhemminkin sen teho kuitenkin on tyhjää parempi.

Vain levonorgestreelia sisältävää menetelmää suositellaan ensisijaiseksi jälkiehkäisy menetelmäksi. Tällöin 1,5 mg levonorgestreelia eli 1 tabletti otetaan niin pian kuin mahdollista, viimeistään 72 tunnin kuluessa yhdynnästä. Myöhemmin otettuna teho on epävarmempi. Raskaus alkaa 1,1 %:lla. Ei ole muita vasta-aiheita kuin raskaus. Haittavaikutuksena voi esiintyä pahoinvointia.

Ulipristaaliasetaatti (30mg) on uusin jälkiehkäisyvalmiste. Se on suun kautta otettava jälkiehkäisyvalmiste, jota voi käyttää korkeintaan 120 tuntia eli 5 päivää suojaamattoman yhdynnän tai ehkäisy menetelmän pettämisen jälkeen.

Gynekologinen tutkimus

Gynekologinen tutkimus on yleislääkärin tai gynekologin suorittama kliininen tutkimus naisen sukupuolielimien tilasta. Tutkimus aloitetaan useimmiten palpomalla potilaan rinnat ja kainalot. Rintojen tutkimus on lääkärin hyvä tehdä vuosittain. Sen jälkeen katsotaan ulkosynnyttimien iho ja muoto ja tila, sitten emättimen aukko, emättimen lima-





kalvo ja kohdunnapukka eli portio. Valkovuodon laatu, väri ja määrä arvioidaan. Limakalvon ohenemat tai muut näkyvät muutokset kertovat lääkärille paljon sekä hormonaalisesta tilanteesta, iästä että mahdollisista tulehduksista. Tarkkailemisen jälkeen suoritetaan ns. bimanuelli palpaatio, jossa lääkärillä on emättimessä yleensä vasemman käden etu- ja keskisormi ja oikealla kädellä tunnustellaan vatsanpeitteiden päältä. Kohdun aristus, koko ja kiinteys kertovat, millaisesta tilanteesta on kyse. Tutkimuksessa löydetään mahdollinen raskaus (jos pidemmällä kuin 6 viikkoa) tai kasvaimet kohdussa sekä kohdun sivuelimissä kuten munasarjoissa. Myös tulehdus voidaan tunnistaa tunnustelemalla, esimerkiksi kivun esiintymisen kautta.

Monet nykyaikaisista lääkäreistä liittävätkin tutkimukseensa myös kaikututkimuksen (ultraäänitutkimus), jolla löydöksiä alavatsasta voidaan varmistaa ja tarkemmin tunnistaa. Gynekologista tutkimusta ei tarvitse tehdä neitsyelle. Se tehdään nykyisin useimmiten ensimmäisen kerran vasta, kun yhdyntöjä on ollut parin kolmen vuoden ajan. Gynekologinen tutkimus ei siis ole mikään edellytys ehkäisyyn tai yhdyntöjen aloitukselle.

Gynekologisista näytteistä kohdunkaulan solututkimus eli Papa tehdään tavallisesti kolmen vuoden välein ja ensimmäinen näyte otetaan 20–25-vuotiaana. Klamydian tutkiminen on tärkeää uusissa suhteissa, mutta se voidaan tutkia nykyisin virtsasta kaikkein varmimmin ja luotettavimmin.

Raskaudenkeskeytys

Suomessa on tehty koko 2000-luvun ajan noin 10 000 raskaudenkeskeytystä vuodessa. Suuri syy keskeytykseen on sosiaalinen (elämän olosuhteet, johon lapsi nyt juuri ei sovi) ja se, ettei ehkäisyä ole käytetty tai että kondomiehkäisy on pettänyt. Eniten keskeytyksiä tehdään ikäryhmässä 20–24-vuotiaat, ja suurin erillinen ryhmä on vuoden sisällä synnyttäneet naiset. Naisen epäillessä raskautta on raskaustesti tehtävä viipymättä. Raskauden keskeytystä haluavalle potilaalle on lääkärin tai hoitajan annettava ratkaisunsa pohjaksi asiallista tietoa, myös keskeytysmenetelmistä. Mahdollisen keskeytyksen paperiasiat sekä muut käytännön toimet on hoidettava asiallisesti ja viivytyksettä, ja ne hoidetaan lääkärin vastaanotolla. Lääkäri tekee kliinisen tutkimuksen ja toteaa





raskauden keston ja ottaa myös tarvittavat näytteet. Keskeytyksen mahdollisesti aiheuttamia fyysisiä ja psyykkisiä haittoja pyritään estämään ennalta nopealla toiminnalla ja keskustelulla. Raskaudenkeskeytystä haluava nainen tarvitsee lääkärinlausunnon AB1, jos raskaus on kestänyt alle 12 viikkoa. Myöhemmin tarvitaan sen lisäksi lausunto AB2 (selvitys elinoloista), kun keskeytyslupaa haetaan Valviralta. Jos keskeytyslupaa haetaan sikiön sairauden tai vamman perusteella, käytetään lomaketta AB3.

Keskeytys voidaan suorittaa **yhden lääkärin** (=suorittajalääkäri) päätöksellä ilman erillistä AB-lomaketta, kun raskaus on kestänyt alle 12 raskausviikkoa ja kun hakija on raskauden alkaessa joko alle 17-vuotias, täyttänyt 40 vuotta tai synnyttänyt neljä lasta.

Kahden lääkärin päätöksellä keskeytys toteutetaan, kun raskaus on kestänyt alle 12 raskausviikkoa ja kun lapsen synnyttäminen ja hoito olisivat hakijalle huomattava rasitus tai raskaaksi saattamiseen liittyy rikos. Samoin toimitaan, jos äidin ja/tai isän sairaus, häiriintynyt sieluntoiminta tai muu vastaava vakavasti rajoittaa heidän kykyään hoitaa lasta. Raskauden kestoajasta riippumatta keskeytys suoritetaan voidaan, jos raskauden jatkuminen tai lapsen synnyttäminen aiheuttaisi keskeytyksen hakijan hengelle tai terveydelle vaaran.

Sosiaali- ja terveystieteiden lupa- ja valvontaviraston (Valvira) päätöksellä suoritetaan keskeytys niissä tapauksissa, kun lääkärin päätös on kielteinen. Lääkärin on ilmoitettava hakijalle mahdollisuudesta saattaa asia Valviran harkittavaksi. Samoin Valviran luvalla suoritetaan sellainen keskeytys, jossa raskauden kesto on yli 12 raskausviikkoa mutta alle 20 raskausviikkoa ja keskeytykseen on erityinen syy.

Valvira päättää keskeytyksestä myös silloin, kun on syytä otaksua, että lapsi olisi älyllisesti kehitysvammainen tai että lapsella olisi tai hänelle kehittyisi vaikea sairaus tai ruumiinvika. Valvira tekee päätöksen myös silloin, kun raskauden kesto on 24+0 raskausviikkoa ja luotettavalla tutkimuksella on todettu vaikea sikiön sairaus tai vamma.

Keskeyttämistavat

Raskaudenkeskeytystä hakevalle naiselle kerrotaan nykyisistä kahdesta mahdollisesta raskaudenkeskeyttämistavasta, kirurgisesta (imukaavinta) ja lääkkeellisestä. Valtaosa keskeytyksistä tehdään lääkkeellisesti.





Lääkkeellisen raskaudenkeskeytyksen kulku, kun raskauden kesto on alle 10 viikkoa. Keskeytyssairaalan poliklinikkakäynnillä informoidaan keskeytysvaihtoehdoista. Kaikukuvauksella (ultraäänitutkimus) varmistetaan kohdunsisäinen raskaus ja sen kesto. Jos potilas haluaa lääkkeellisen keskeytyksen eikä vasta-aiheita ole, annetaan mifepristoni-niminen lääke suun kautta. Noin puolella potilaista alkaa verinen vuoto, josta huolimatta potilas voi elää normaalisti ja käydä töissä tai koulussa toiseen käyntikertaan saakka. Toinen käynti poliklinikalla tapahtuu parin vuorokauden kuluttua ensimmäisestä. Misoprostol-niminen lääke annostellaan joko emättimen tai suun kautta raskauden kestästä riippuen. Suurin osa abortoi 3–4 tunnin seuranta-aikana. Kipulääkitystä annetaan tarpeen mukaan. Vuoto kestää keskimäärin kaksi viikkoa mutta ei ole harvinaista, että se kestää pitempäänkin.

Sairauslomaa kirjoitetaan 1–3 päiväksi tarpeen mukaan. Ehkäisytabletit, renkaan tai laastarin voi aloittaa jälkimmäistä lääkkeen antoa seuraavana päivänä. Yli 10 viikon raskaudenkeskeytystä seurataan sairaalassa. Komplikaatioita lääkkeellisestä keskeytyksestä tulee noin 10 prosentille. Tällöin vuoto jatkuu ja keskeytys todetaan epätäydelliseksi, ja näissä tapauksissa joudutaan suorittamaan kohdun tyhjennys ja käävinta nukutuksessa.

Jälkitarkastus ei ole välttämätön, jos tulehdusoireita tai epätavallista vuotoa ei ole. On tärkeää tehdä raskaustesti viimeistään kuukauden kuluttua toimenpiteestä.

Kirjallisuutta

Lääkärin käsikirja; Anneli Kivijärvi (useita artikkeleita ehkäisystä), Duodecim Kustannus 2009

Farley TM, Meirik O, Chang CL, Poulter NR. Combined oral contraceptives, smoking, and cardiovascular risk. *J Epidemiol Community Health.* 1998 Dec;52(12):775–85

Tanis BC, Rosendaal FR. Venous and arterial thrombosis during oral contraceptive use: risks and risk factors. *Semin Vasc Med.* 2003 Feb;3(1):69–84

Tinkanen H, Suhonen S. Yhdistelmäpillereiden riskit ja sivuvaikutukset. *Suom Lääkäril* 2004;59(15–16):1641–44

Lääkärin käsikirja; Helena Honkanen (raskaudenkeskeytys), Duodecim Kustannus 2009
von Hertzen H, Piaggio G, Wojdyla D et al; WHO Research Group on Post-ovulatory Methods of Fertility Regulation. Two mifepristone doses and two intervals of misoprostol administration for termination of early pregnancy: a randomised factorial controlled equivalence trial. *BJOG* 2009 Feb;116(3):381–9.







SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Rikosuhriyön näkökulma

Tiina Rantanen

Mitä on seksuaalinen väkivalta? Tuleeko ensimmäiseksi mieleen pimeässä puistossa kimppuun hyökkäävä raiskaaja? Tämä on tyypillisin mielikuva ja tätä myös yleensä eniten pelätään. Seksuaalista väkivaltaa on määritelty kaikkena seksuaalisuuteen liittyvänä väkivaltaisena käyttäytymisenä. Tärkeintä on kuitenkin se, miten kukin itse kokee asian. Jos jokin teko tuntuu epämiellyttävältä, siitä voi ja saa kieltäytyä. Seksuaalisen väkivallan muotoja ovat esimerkiksi seksuaalinen häirintä ja ahdistelu, erilaiset ehdottelut, prostituutioon pakottaminen, tahdonvastainen koskettelu, sukuelinten silpominen, seksuaalinen hyväksikäyttö sekä raiskaus.

Seksuaalisen väkivallan uhriksi voi joutua kuka tahansa ja missä tahansa. Esimerkiksi 75 % raiskauksista tapahtuu uhrin tai tekijän kotona tai muussa yksityisasunnossa. Ja sama määrä, eli 75 %, tekijöistä on uhrille jollain tapaa entuudestaan tuttuja. Osaammeko varautua tutun ihmisen tekemään väkivaltaan turvalliselta tuntuvassa paikassa, kuten kotona? Seksuaalisen väkivallan määrästä on vaikea saada tarkkaa tilastotietoa sen piilorikollisen luonteen vuoksi. Poliisi on arvioinut, että Suomessa tapahtuu noin 6000–10 000 raiskausta vuodessa. Tilastokeskuksen mukaan näistä poliisin tietoon tulee vain noin 600–700 tapausta, joista tekijä tuomitaan noin 100 jutussa. Ehdottomia vankeusrangaistuksia tuomioista on vuodessa noin 50.

Seksuaalista väkivaltaa kokeneen kohtaaminen

Seksuaaliseen väkivaltaan liittyy edelleen paljon myyttejä ja tabuja, jotka syyllistävät sitä kokeneita ja estävät hakemasta apua. Se, joka ensimmäiseksi seksuaalista väkivaltaa kokeneen kohtaa, on avainasemassa. Kannustaako hän puhumaan, syyllistääkö, ohjaako hakemaan apua ja ehkä tärkeimpänä: uskooko. Ensimmäisellä kontaktilla on suuri vai-





kutus siihen, miten seksuaalista väkivaltaa kokenut suhtautuu jatkossa tapahtuneeseen ja itseensä.

Monet asiakkaani ovat kertoneet, että puhuessaan jollekin seksuaalisen väkivallan kokemuksestaan he ovat kohdanneet hämmennystä, epävarmuutta ja hyvin pikaista eteenpäin ohjausta. Jotta voimme kohdata seksuaalista väkivaltaa kokeneen, meidän pitää aloittaa itsestämme. Missä kulkee minun rajani? Millaisia ovat omat asenteeni, seksuaalisen väkivallan kokemukseni ja olenko valmis laittamaan itseni alttiiksi kaikille niille tunteille, joita nämä kertomukset herättävät? Aina ei tarvita erityisosaamista, on vain uskallettava pysähtyä, kuunnella ja kohdata.

Seksuaalisesta väkivallasta pitäisi puhua nuorille enemmän. Ei kuitenkaan varoitellen ja pelotellen. Keskustelu auttaa nuorta määrittämään omat rajansa, ja kun ne on tunnistettu ja määritelty, niistä on helpompi pitää kiinni. Harjoittelemalla erilaisia tilanteita voidaan pohtia valmiita lauseita tai reagoititapoja, jotta yllättävässä tilanteessa ei tuntisi itseään niin avuttomaksi tai keinottomaksi. Ennakointi lisää varmuutta. On myös tärkeä muistuttaa, että ”kaveria ei jätetä”. Sammuneena makaava nuori on täysin puolustuskyvytön esimerkiksi kotibileissä tai laivan hytissä.

Seksuaalisesta väkivallasta puhuttaessa mielletään useimmiten, että sitä kokenut tyttö tai nainen. Poikien kokema seksuaalinen väkivalta on vaiettu aihe sekä auttajien että sitä kokeneiden taholla. Moni nuori mies on voinut yrittää käsitellä kokemaansa vuosia vihaisena nyrkein ja potkuin, eikä kukaan ole kysynyt seksuaalisen väkivallan mahdollisuudesta. Norjalainen tutkija Torbjørn Herlof Andersen haastatteli vuonna 2009 julkaistua väitöskirjaansa vasten 15 miestä, jotka ovat joutuneet nuorena miehen seksuaalisesti hyväksikäyttämäksi. Hänen johtopäätöksensä on, että perinteinen mieskuva estää meitä näkemästä, että myös mies voi olla hyväksikäytön uhri. Samalla se vaikeuttaa miesten avun hakemista. Myös häpeän tunteet, homoseksuaaliksi määrittelyn pelko ja auttajien kyvyttömyys käsitellä asiaa ovat avun saannin esteinä.

Lasten ja nuorten kohdalla oma huone yhdistettynä tietokoneeseen voi luoda vääristynyttä turvallisuudentunnetta sekä nuorissa että vanhemmissa. Vanhemmat ovat tyytyväisiä, kun ”meidän lapsemme ei käy iltaisin missään, hän viihtyy niin hyvin kotona”. Nuorelle netin maailma saattaa tuoda yksinäisyyteen ja murrosiän velloviin tunteisiin





lohtua ja vertaisuutta, mutta siinä on omat vaaransa. Jokaisen vanhemman tulisi olla kiinnostunut nuoren käyttämien sivustojen sisällöstä ja keskustella nettiturvallisuudesta. Jos vahinko on tapahtunut ja nuori on joutunut tavalla tai toisella vaikeuksiin, tärkeintä on, että nuori uskaltaa kertoa asiasta jollekin ja saa aikuisen apua tilanteesta selviämiseen.

Seksuaalista väkivaltaa kokenut tarvitsee paljon tukea ja käytännön apua, esimerkiksi jonkun mukaansa tutkimuksiin ja mahdollisen rikosilmoituksen tekoon. Yksinolo voi olla vaikeaa, joten olisi hyvä jos joku olisi koko ajan vähintään puhelimitse tavoitettavissa ensimmäisten päivien ajan. On tärkeää, että uhri saisi kirjallista tietoa jatkohoitomahdollisuuksista ja halutessaan myös apua niiden hakemiseen. Seksuaalista väkivaltaa kokenut ei usein kykene itse hakemaan apua heti tapahtuman jälkeen. Hänet olisi ”saattaen vaihdettava” auttajalta toiselle, jotta varmistettaisiin hoitoketjun katkeamattomuus.

Oikeuslääketieteelliset tutkimukset ovat yleensä seksuaalista väkivaltaa kokeneelle vaikeita. Hänelle pitäisi kertoa, mitä tehdään ja miksi, eikä häntä saisi jättää pitkäksi aikaa yksin odottamaan. Tieto psyykkisistä ja fyysisistä seurauksista auttaa tiedostamaan omia tuntemuksia ja rauhoittaa. Seksuaalinen väkivalta saattaa aiheuttaa esimerkiksi pelkoa elämänhallinnan menettämisestä, unettomuutta, itsetuhoisuutta, arvottomuuden tunnetta, seksuaalisuuteen liittyviä pelkoja, syömishäiriöitä sekä raskauden tai sukupuolitaudin pelkoa.

Seksuaalisen väkivallan rikosprosessi

Seksuaalisen väkivallan uhrille tulee olla tarjolla käytännön neuvoja ja juridista apua koko rikosprosessin ajan. Mahdolliseen oikeudenkäyntiin valmistautuminen auttaa uhria selviytymään siitä paremmin. Valmistautuminen merkitsee mm. tietoa siitä, miten oikeudenkäynnissä toimitaan, kuka istuu missäkin, ketä on paikalla ja erityisesti minkälaisia kysymyksiä vastapuoli saattaa esittää. Seksuaalisen väkivallan uhri on laissamme erityisasemassa, sillä hänen on mahdollista saada oikeusavustaja valtion varoista. On hyvä muistaa, että myös seksuaalirikoksen yritys on rangaistava teko.

Koen usein, että yksi tärkeimmistä tehtävistäni seksuaalista väkivaltaa kokeneen kohtaamisessa on toivon herättäminen. Kertoa, että





apua on tarjolla ja että sitä kannattaa ottaa vastaan. Useita seksuaalista väkivaltaa kokeneiden vertaistukiryhmää ohjanneena olen yhä vakuutuneempi vertaistuen voimasta. Jakaminen, yhdessä työskentely ja tunne, ettei ole yksin kokemustensa kanssa, antaa monille voimaa jaksaa eteenpäin. Seksuaalisesta väkivallasta voi ja saa toipua!



RIKOSUHRIPÄIVYSTYS TARJOAA APUA

Rikosuhripäivystys (RIKU) perustettiin vuonna 1994 lievittämään rikoksesta uhrille aiheutuvia seurauksia ja parantamaan rikoksen uhrin asemaa. Palvelumme ovat rikoksen uhreille, heidän läheisilleen ja rikosasiassa todistaville tarkoitettuja. Toimintaa toteuttavat yhteistyöhankkeena Suomen Setlementtiliitto, Ensi- ja turvakotien liitto, Suomen Mielenterveysseura, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Punainen Risti, Kirkkohallitus ja Naisasialiitto unioni.

RIKU:lla on keskustoimisto, seitsemän aluetoimistoa ja 24 palvelupistettä ympäri Suomea. RIKU:n palvelupisteissä tarjotaan tietoa ja tukea rikosasioihin liittyvissä kysymyksissä. Meiltä saa neuvoa myös muista alueellisista palveluista ja auttajatahoista. Tarkemmat yhteystiedot löytyvät internetsivuilta www.riku.fi.

Rikosuhripäivystykseen ottavat yhteyttä rikoksen uhrin omaiset, todistajat, viranomaiset ja eri tahojen auttajat. Toivomme, että yhteydenoton kynnys olisi matala ja voisimme yhteistyössä antaa asiakkaillemme parhaan mahdollisen tuen ja avun rikosprosessin aikana. Jos asiakas ei ole varma, haluaako hän tehdä rikosilmoitusta, on tärkeää, että hän saa tietoa siitä, mitä eri vaihtoehdot tarkoittavat käytännössä.





Rikosuhripäivystyksen palvelut

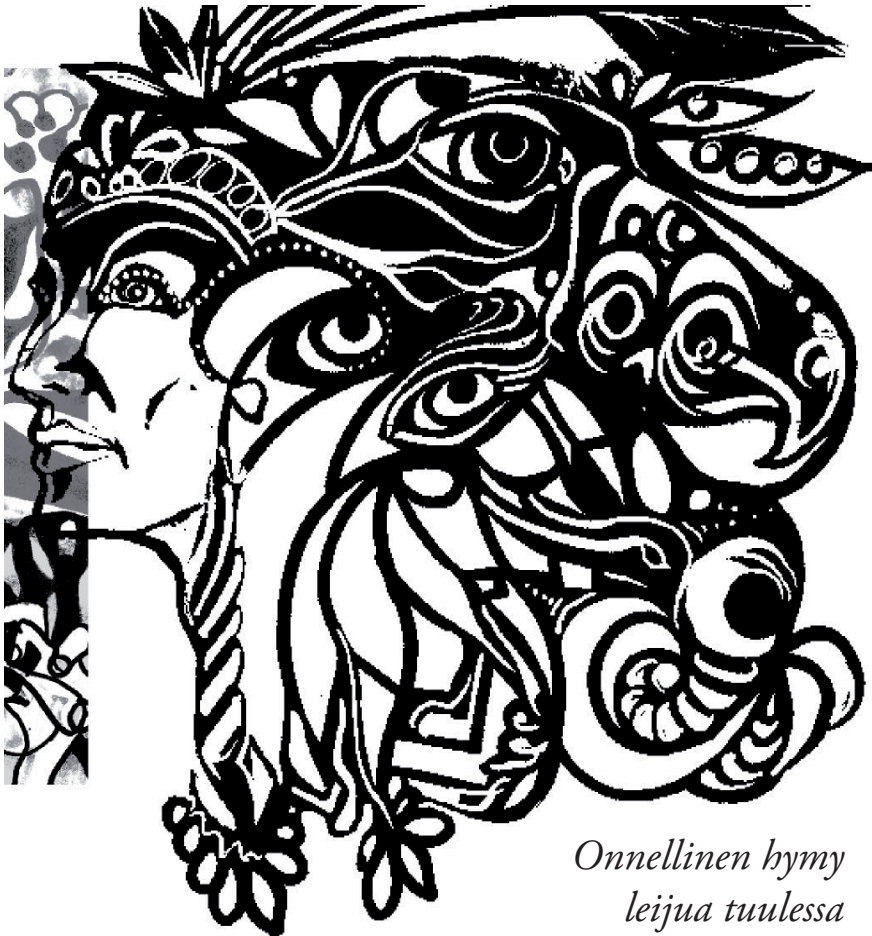
Rikoksen uhrilla on mahdollisuus saada maksuton, henkilökohtainen tukihenkilö, jonka kanssa hän voi keskustella kokemastaan, saada neuvontaa ja ohjausta rikosprosessiin liittyvissä kysymyksissä ja tarvittaessa ohjausta lisäävun piiriin. RIKU:n tukihenkilöt ovat tehtäväänsä koulutettuja vapaaehtoisia. Tukihenkilö voi tulla mukaan poliisilaitokselle, asianajajan luokse, oikeudenkäyntiin ja muihin rikosasiaan liittyviin viranomaistapaamisiin. Hän voi olla apuna myös lähestymiskiellon ja vahingonkorvausten hakemisessa.

Verkkoauttamispalvelu Rikunet, www.rikunet.fi, on internetissä toimiva palvelukanava, josta on mahdollisuus saada vastauksia rikoskokemukseen liittyen. Palvelu on luottamuksellinen ja tietoturvallinen, ja sinne voi esittää kysymyksensä myös nimettömänä.

Valtakunnallinen auttava puhelin 0203 16116 päivystää ma–ti 13–21 ja ke–pe 17–21. Auttava puhelin tarjoaa rikoksen uhrille mahdollisuuden keskustella sellaisen henkilön kanssa, joka ymmärtää mitä rikoksen kohteeksi joutuminen voi merkitä. Päivystäjät kuuntelevat, keskustelevat ja ohjaavat tarvittaessa edelleen.

Juristin puhelinneuvonta 0203 16117 päivystää ma–to 17–19. Soittajalla on mahdollisuus tarkistaa juridisia oikeuksiaan ja saada näihin asioihin liittyvää ohjausta.





*Onnellinen hymy
leijua tuulessa
löytyneillä siivillä*





III

SEKSUAALIKASVATUS

Katriina Bıldjuschkin & Susanna Ruuhilahti

WHO on laatinut seksuaalikasvatukselle raameja, jotka julkaistiin 2010. Samoin YK on esittänyt seksuaalioikeuksien näkökulmasta kasvatuksellista strategiaa, joka julkaistiin 2010. Myös UNESCO:n raportti ottaa seksuaalikasvatuksen suunnitteluun kantaa. Ennen seksuaalikasvatukseen ryhtymistä kannattaa tutustua näihin asiakirjoihin. Kukin asiakirja löytyy internetistä.

Millaista seksuaalikasvatusta tarvitaan ja miksi? Millaisia taitoja ja tietoja seksuaalikasvattaja tarvitsee?

Mitä oikeastaan on seksuaalikasvatus?
Millaista tietoa aiheesta tarjoavat tutkimukset ja selonteot? Entä millaista tietoa tutkimukset välittävät tutkijamuskhteilleen kysymystensä kautta?

Voiko kuka tahansa aikuinen seksuaalikasvattaa?







Seksuaalikasvattajan oma seksuaalisuus, opettajuus ja ohjaajuus

Ennen opettamaan ryhtymistä tulee seksuaalikasvattajan pysähtyä pohtimaan seksuaalikasvatuksen kokonaisuutta, omia arvojaan, omaa ihmiskäsitystään ja sitä, millaista kuvaa seksuaalisuudesta lähtee kuulioidensa kanssa rakentamaan. (Koskinen, 2010). Seksuaalikasvattajan tulee olla hyvin perillä seksuaaliterveyden asiatiedosta, mutta ennen kaikkea hänen tulee viihtyä seksuaalikasvattajan roolissa.

Seksuaalikasvattaja oppii tarvitsemaansa tietoa monitieteisestä aiamateriaalista, mutta vähintään yhtä paljon hän oppii seksuaalikasvatus-tilanteista. Varsinkin niistä, joissa kaikki ei mennytkään suunnitelmien mukaisesti. Virheistä oppiminen voi olla tuskallista, jopa noloa. Se on kuitenkin aina hyvin hedelmällistä, mikäli kasvattaja uskaltaa heittäytyä reflektoimaan omaan toimintaansa. Seksuaalikasvattajuuteen toivoisi sisältyvän, ainakin hieman, myös kutsumusta tähän työhön. Parhaimmillaan seksuaalikasvattaja tekee työtä ja saa aikaan asioita, joilla on oppilaiden elämän kannalta suuri merkitys.

Kyetäkseen valitsemaan aiheita, joista oppilas voi oppia ja jotka tuntuvat tästä ajankohtaisilta, tulee seksuaalikasvattajan tuntea ihminen ja tämän kehitysvaiheet sekä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen että henkisen ulottuvuuden alueelta. Myös kulttuurin tuntemus ja ajan hermolla pysyminen lienevät vähintään yhtä tärkeitä kuin ihmisen kasvun ja kehityksen tunteminen. Vaikka eri kulttuurit suhtautuvat seksuaalisuuteen hyvin vaihtelevasti, on ihmisen kehityksen ja kasvun eteneminen hyvin universaalia. Kaikkialla maailmassa lapsesta kehittyy murrosiän ja puberteetin kautta nuori, sitten aikuinen ja lopulta vanhus.





Seksuaalikasvattaja työskentelee kasvatettavansa kanssa monin tavoin

Seksuaaliterveystietoa ja -taitoa opettaessa ovat eettiset kysymykset useimmiten voimakkaasti mukana. Tiedon siirtämisen – transmission – sijaan moraaliset pohdinnat johtavat usein parempaan lopputulokseen, ainakin silloin kun opetus perustuu transformaatiolle. Tunteet, kokeminen ja motivaatio ovat vahvasti läsnä seksuaaliterveystietoja ja -taitoja opeteltaessa. Avoin dialogi, jossa aikuinen ymmärtää, mistä voidaan puhua ja miten seksuaalioikeuksien toteutumista kunnioitetaan ja vahvistetaan, tukee nuoren seksuaalista itsetuntoa ja minäkuvan kehittymistä. Seksuaalikasvatuksessa toiminnalliset menetelmät voivat olla hyvä tapa käsitellä arvolatautuneita aiheita. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä voidaan oppilaita ohjata valitsemaan itselleen paras oppimistyyli. Toiminnallisuus voi myös tarjota onnistumisen elämyksiä erilaisille oppijoille ja suoriutujille. Toiminnallisuus voi lisäksi helpottaa erilaisten temperamenttien yhtyeensopimista. Ryhmän sisällä on tilaa monenlaiselle toiminnalle ja oppilailla on mahdollisuus myös ohjata toisiaan erilaisuuden sietämisessä.

Nuorille opetetaan seksuaalikasvatuksessa monia tärkeitä asioita. Tutkimukset tuovat kuitenkin toistuvasti esille, että ihmissuhteita ja niissä selviämistä, tunteita, kondomin käyttöä, auttavien tahojen toimitapoja ja yhteystietoja sekä seksin välityksellä tarttuvia tauteja käsitellään liian vähän. Varsin harvoin opetus huomioi kasvatuksellisissa teemoissaan ei-heteroseksuaalisesti suuntautuvien nuorten tarpeita.

Seksuaalikasvattaja innostaa ja kannustaa miettimään

Seksuaalikasvattajan, kuten opettajan yleensäkin, tärkeimpiä tehtäviä on ajatteluttaa oppilaita. Hyvällä seksuaalikasvatustunnilla voidaan esittää mielipiteitä, ja niiden arvioinnille ja pohdinnalle on tilaa ja aikaa riittävästi. Aikuinen haastaa ajattelemaan ja kannustaa keskustelemaan kriittisesti. Parhaimmillaan seksuaalikasvatus on yhdessä löytämistä ja oppimista. Seksuaalikasvattaja tarjoaa oppilailleen eri näkökulmia. Itsestäänselvyyksiä ravistellaan ja haetaan vaihtoehtoja.





Seksuaalikasvattajan on mietittävä itse, haluaako hän puhua ehkäisy- tai edistämisen hengessä. Vasta sen jälkeen päästään miettimään sitä, mitä opetetaan, missä opetetaan, kenelle opetetaan ja miksi seksuaalikasvatusta ylipäättään pitää koulussa olla. Seksuaalikasvattaja välittää omalla suhtautumisellaan omaa asennettaan seksuaalisuuteen. Pelkkä substanssiosaaminen ei riitä, vaikka sitä ei voidakaan ohittaa. Seksuaalikasvatuksessa on vielä lisäksi kaksi huomionarvoista erityispiirrettä: käytettävän kielen pitää olla ymmärrettävää ja kaikille osapuolille sopivaa ja pitää muistaa myös, että seksuaalikasvatusta tapahtuu kaiken aikaa, myös tuntien ulkopuolella.

Tietojohtoinen, faktoihin pohjautuva seksuaalikasvatus ei ehkä kohtaa niitä, jotka suuntaavat toimintaansa tunnejohtoisesti. Tunnesuuntautuvat nuoret tarvitsevat itsevahvistusta, emotionaalista tukea ja vastuullisuuteen kasvattamista, jotka koskettavat heitä myös tunnetasolla. Tällöin seksuaalikasvatuksessa korostuu dialogisuus, jonka kautta voidaan pohtia ja peilata omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia suhteessa kerrottuun tietoon ja muiden ajatuksiin tai tuntemuksiin. Tällaisen dialogisuuden voi saada aikaan vain, kun ilmapiiri on turvallinen, välittävä, positiivinen ja jokaisen ihmisen omia valintoja kunnioittava (Kontula, Suvisuo, Tossavainen 2009).

Meriläisen ja Kontulan tutkimuksen (2007) mukaan nuorten seksuaaliterveystiedoista voidaan sanoa, että tyttöjen tiedot ovat paremmat kuin poikien. Yleisesti eniten puutteita oli kummallakin sukupuolella tietämyksessä sukupuolitaudeista ja seksiin liittyvästä kanssakäymisestä. Myös sukelinten rakenteesta ja nimityksistä nuorilla oli hyvin vähän tietoa. Seksuaalisuuden esiin nouseminen ja seksuaalisen kiinnostuksen nuoret vastaajat katsoivat varsin usein virheellisesti liittyvän vain hormonitoiminnan lisääntymiseen. Voidaankin pohtia, onko tähän asiaan ainakin osaltaan syyllinen seksuaalikasvatuksen ajoitus ja murrosiän muutosten liittäminen vahvasti seksuaalisen mielenkiinnon heräämiseen. Kun sitten seksuaalisuus kutistuu tarkoittamaan penis-emätinyhdyntää, tukee se osaltaan ajatusta, että seksuaalisuuden lisääntyminen nuoren elämässä johtuu hormonaalisesta toiminnasta. Voidaan siis ajatella, että seksi kuuluisi nuorille ja erityisesti se olisi ”normaalia” ja jopa oletettavaa tytön ja pojan välillä. Tämä siitähän huolimatta, että seksuaalikasvatusaineistojen mukaan varoitteluun ja kieltäytymisen harjoitteluun käytetään paljon energiaa.





Monien tutkimusten ja selvitysten kysymyksenasettelut, jotka tutkivat nuorten seksuaalisuutta, tarjoavat paljon mielenkiintoista tarkasteltavaa kysymysten asettajien mielenmaisemasta: millaisena he nuoren näkevät ja mitä nuoren elämään heidän tutkimusasetelmissaan mahdollisesti kuuluu. Tutkimukset jättävät varsin usein ulkopuolelle monia teemoja, minkä vuoksi tärkeää tietoa jää piiloon. Esimerkiksi kysymysten asettelu ja kysymykset itsessään normittavat seksuaalisuutta usein melko seksikeskeiseen ja erityisesti heteroseksuaaliseen maisemaan. Kysymyksillä on merkitystä vastaajan maailmassa. Myös kysely, tietokilpailu, oppitunti, -kirja tai muu vastaava rakentaa uusintamalla ja toisintamalla ajatusta siitä, mitä seksuaalisuudesta pitäisi tietää, mitä seksuaalisuuteen kuuluu ja millaisia asioita seksuaalikasvatuksessa tulisi opettaa ja oppia. Näin siitäkin huolimatta, että alkupuheissa ulosrajatuista ja tehdyistä valinnoista kerrottaisiin. Mielenkiintoista olisikin tietää, saavatko kyselyyn vastaavat henkilöt tietoa siitä, miksi tiettyjä teemoja ei käsitellä ja perustelun sille. Ehkä toisenlaisilla kysymyksillä päästäisiin toisenlaisiin tuloksiin. Mikä seksuaalisuudessa oikeastaan on tärkeää ja tavoiteltavaa? Mitä seksuaalikasvatuksen tulisi nuorelle opettaa?

Seksuaalikasvatus on toimimista vastuullisena kasvattajana

Seksuaalikasvatuksen tulisi toteutua siten, että kasvattajan vaikutus ja kasvatettavan kyvyt, intressit ja tarpeet kohtaavat. Laadukas seksuaalikasvatus ei siis muodostu asiantuntija-alainenasetelmasta, sivusta seuraamisesta tai pelkkien elämysten tarjoamisesta tai niiden kokemisesta. Seksuaalikasvattajuus on toimimista vastuullisena kasvattajana, joka uskaltaa ja haluaa vaikuttaa kasvun suuntaan (vrt. Värrä, 2000). Samalla kasvattajasta voisi tulla ikään kuin esikuva, joka osoittaa omalla elämälään elävänsä todeksi arvojaan ja opetuksiaan. Viktor Franklin mukaan arvoja ei voi opettaa vaan ne täytyy elää todeksi. Tällöin esikuvallisuus toimii parhaimmillaan tärkeänä kasvatuksellisenä elementtinä. Ei pidä kuitenkaan unohtaa, että huonotkin esikuvat opettavat.

Kasvatuksessa ja kasvamisessa on aina läsnä asioita, joita ei voida esittää vain joukkona tosiasioita. Kasvatuksessa on laajasti ajateltuna kyse siitä, mitä kasvattajasta ja kasvajasta yhteisessä prosessissa tulee. Tämä prosessi on ennen kaikkea sisäinen, eikä kaikki siitä ole tietoista





toimintaa. Prosessi ei toteudu vain järjen tasolla, vaan se vaatii mukanaan viisautta, sydämen logiikkaa, intuitiota ja kokemusten tuottamaa hiljaista tietoa. Hiljaiseen tietämiseen vaikuttavat tilanteelliset vihjeet ja kasvattajan omat tietorakenteet.

Seksuaalisuus on historialliseen aikaan ja paikkaan sidottua, ainakin osin kulttuurisidonnaista tietoa ja kokemusta. Siitä syystä voi olla tärkeää, että yhteiskunnan historiallista peiliä tarkastellaan kasvattajien keskuudessa. Näin voidaan rakentaa käsitystä siitä, miksi todellisuus on tällä hetkellä sellainen kuin se on ja miten nykyisyys syntyy menneeseen kietoutuen. Myös nuoren elämän nykyisyys voidaan kiinnittää menneeseen muistelemalla hänen elämäänsä liittyneitä asioita ja näin voidaan käynnistää dialogi, joka tukee kasvamista. Tarinaa rakentaessamme määrittelemme, millaisia olemme olleet menneessä, ja toisaalta tulee pohdittua, millaisia haluamme olla tulevaisuudessa. Hakkaraisen ja Paavolan (2008) mukaan muistaminen on menneisyyden tarkastelua mutta myös tulevaisuuteen suuntautumista. Seksuaalikasvattajan on tärkeää käsitellä omaa historiaansa – kuka on, mitä suvussa on tapahtunut ennen omaa syntymää ja millaisina aikoina ihmiset ovat eläneet. Vaikka ihmisissä ei ole tapahtunut kovinkaan paljon muutoksia vuosien aikana, on kulttuuri, jossa elämme, muuttunut.

Olemme aikakautemme tuotoksia. Nuoria mietittäessä ja kasvattajuutta pohdittaessa on hyvä tarkastella maailmaa, jossa nuoret elävät. Maailmamme on erilainen kuin nykyisten nuorten. Maailma vaatii nuorilta eri asioita ja erilaista tilanteiden lukutaitoa kuin meiltä. Silti perustavaa laatua olevat kysymykset ovat läpi vuosisatojen pysyneet samoina: Olenko tärkeä? Olenko rakkauden arvoinen? Rakastaako minua kukaan? Kuka minä olen? Mikä on normaalia/epänormaalia, sallittua/ei sallittua, oikein/väärin?

Tämän päivän nuori surffailee mediamaailmassa ja näkee sen eri tavoin kuin edellinen sukupolvi. Me tulkitsemme tilanteita ja ilmiöitä omasta historiastamme käsin ja tästä syystä erilaiset toimintatavat ja kulttuurit voivat näyttäytyä meille erilaisina ja jopa haitallisina. Voidaanko kuitenkaan sanoa, mikä on yksiselitteisesti hyvää tai pahaa? Ehkä tarkastelemalla ilmiöitä eri aikakausien perspektiivistä käsin voidaan löytää pohdittavaa menneisyydestä ja toisaalta hyväksyntää nykyisyydelle: harva ilmiö on syntynyt 2000-luvulla vaan näiden juuret kulkevat ainakin 1900-luvulle.





Kieli ja kohtaava työote

Tärkeä osa seksuaalikasvatusta on käytettävä kieli. Kieli uusintaa ja toisintaa kokemuksiamme ja käsityksiämme. Aktiivinen ajattelu ja pohdiskelu mahdollistavat tunnelatausten ja myyttien purkautumista. Kieli ei ole vain sanoja, vaan kieli on myös kehon ilmeitä, eleitä ja yhteistä liittymistä liikkeen, maalaamisen tai vaikkapa taiteen keinoin. Puhumattomuus tunnelatautuneista asioista lisää helposti yksinäistä pohdiskelua ja epävarmuutta. Näistä saattaa seurata tunnepatoutumia, joiden seuraukset voivat pahimmillaan olla epätoivoisia ja väkivaltaisia tekoja. Hakkarainen ja Paavola rinnastavatkin artikkelissaan (2008) puhumattomuuden tunnelatautuneista asioista niihin seurauksiin, joita on ollut sananvapauden rajoittamisesta. Samassa artikkelissa he nostavat esille myös sen tärkeän seikan, että samassa tapahtumassa mukana olleet henkilöt tulkitsevat tilannetta eri tavoin. Ihmisillä voi olla jaettuja, toisiaan täydentäviä tai kilpailevia käsityksiä menneisyydestä.

Seksuaalikasvatus voi tarjota hyviä, omaa terveyttä edistäviä toimintaehdotuksia ja tietoa oman seksuaaliterveyden edistämiseen. Se auttaa myös pohtimaan elämän tarkoitusta, arvoja, identiteettiä, sukupuolta sekä opettaa vuorovaikutustaitoja. Näin voidaan edistää nuoren oman elämän merkityksellisyyden kokemusta, uskoa ja luottamusta selviämiseen ja elämän mielekkyyteen, vähentää kaoottisuuden kokemusta ja pelkoa elämänhallinnan menettämisestä. Seksuaalikasvatus on parhaimmillaan uudistavaa oppimista ja avoimeen dialogiin perustuvaa kohtaamista, jossa kasvattaja oppii oppijan rinnalla, samaan suuntaan kulkiessaan. Keskustelussa ei tarvitse päätyä yhteen oikeaan lopputulokseen vaan nuoren tulee ottaa vastuu omista valinnoistaan. Kasvattajalla on mahdollisuus nostaa esille hyväksi havaittuja toimintasuuntia, mutta nuorelle tulee tarjota vapaus omiin valintoihin.

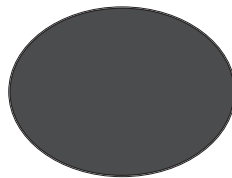




Seksuaalikasvatuksen tulee nostaa esille myös se, ettei elämä aina ole helppoa eikä ihmisen toiveiden mukaista. Elämään kuuluu aina, jokaisen ihmisen kohdalla, pettymyksiä, kärsimyksiä ja mielipahaa, joista tulee oppia selviytymään. Näiden tunnetilojen tunnistamista ja niiden tuntemista, hallitsemista ja toiminnan suuntaamista terveyttä edistäväksi voidaan harjoitella seksuaalikasvatustilanteissa. Näin opitaan samalla empatiataitoja, kuuntelemista, kuulluksi tulemista ja vaikeissa tilanteissa perustellusti toimimista.

Esimerkiksi Bernhard Kellerin (2001) mukaan lasten täytyy luottaa opettajiinsa voidakseen menestyä opinnoissaan. Vastaavasti opettajan ja vanhempien välillä tulee olla luottamusta. Opettajan näyttäessä vanhemmille nuoresta myönteisiä piirteitä luodaan oppimiselle ja kotielämälle toivon ja kannustuksen ilmapiiriä. Tätä luottamusta voidaan seksuaalikasvatuksessa edistää sillä, että kasvattaja pysähtyy pohtimaan omia arvojaan, asenteitaan ja ihmiskäsitystään seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa yhdessä toisten vertaisten kanssa. Näin vanhempikin saa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Hän saa myös aikaa ja mahdollisuuden pohtia yhdessä toisten kanssa, mitä asiat itselle merkitsevät. Pohdintojen avulla aikuinen joko vahvistaa omia asenteitaan ja arvojaan tai kenties löytää entisestä poikkeavan näkökulman. Itsensä tunteva, luottavaisesti omaan itseensä ja omaan kasvattajuuteensa suhtautuva aikuinen on nuorelle hyvä malli aikuisuudesta ja pystyy kohtaamaan nuorten moninaisuuden sekä moninaiset ajatukset ja tuntemukset seksuaalisuudesta kokematta niitä uhkaksi itselleen tai ympäristölle. Olisi tärkeää tarjota vanhemmille mahdollisuus pohtia teemoja, jotka kumpuavat nuoren seksuaalisuudesta ja omasta elämästä. Samalla tulisi tarjota tietoa ja mahdollisuus keskusteluun muiden vertaisten kanssa.







Millaista seksuaalikasvatusta tarvitaan ja miksi?

Seksuaalikasvatuksella on tärkeä tehtävä kulttuurissamme, jossa nuori joutuu kohtaamaan ristiriitaisia viestejä seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvistä asioista. Seksuaalisuus on läsnä monissa asioissa, osana jokapäiväistä arkea. Erilaiset viestimet, sosiaaliset mediat, perhetraditiot ja kasvatusermit luovat nuorelle käsitystä tietynlaisesta seksuaalisuudesta ja sukupuolesta. Nuoren kokemusmaailmasta käsin eri tilanteet, kuvastot ja viestit saavat hyvin erilaisia tulkintoja. Osa nuorista on haavoittuvaisempia kuin toiset, ja he tarvitsevat erityistä tukea seksuaalisuuden osa-alueella voimaantuakseen ja saadakseen vahvistettua omaa minuuttaan ja identiteettiään kasvaessaan kohti aikuiselämän vaatimuksia. Nuoren sosiaalistumisprosessissa oman yhteisönsä täysivaltaiseksi jäseneksi monille aiheuttavat painetta normit, joiden mukaan pitäisi käyttäytyä täyttääkseen ns. sanattomat vaatimukset sopivanlaisesta sukupuolesta, seksuaalisuudesta ja ihmisyydestä. WHO totesikin vuonna 2002, että maailmanlaajuisesti murrosikä on pojille portti mahdollisuuksiin, liikkumisen ja vapauteen.

Suomalaisen yhteiskunnan näkökulmasta näin varmasti onkin. Samalla voidaan kuitenkin pohtia, tuottavatko nämä mahdollisuudet pojille myös paineita pärjäämisestä itsekseen, selviytymisestä ilman toisten tukea. Ohjaavatko ne kenties poikia puhumattomuuden kulttuuriin, joka saattaa olla hyvin tuhoisa ihmisen kasvulle ja kehitykselle? Toisaalta poikien vapaus on näennäistä. Pojan sukupuoliroolimalli on edelleen hyvin kapea ja tarkkaan säädelty sosiaalisin normein.

Tytöjen murrosiän WHO katsoo tuovan eteen toisenlaisia haasteita: koulunkäynti saattaa loppua ja liikkumisvapaus vähentyä. Tytöt astuvat aikuisten maailmaan, jossa lähitulevaisuudessa heitä odottaa avioliitto ja lasten hankkiminen. Tämänkaltaisen ohjeistus voi tarjota tytöille näennäistä turvaa suomalaisessakin yhteiskunnassa.





Elämä kulkee eteenpäin, eikä vaihtoehtoja tarvitse miettiä. Tilanne voi alistaa näköalattomuudelle ja alistumiselle. Tytön tie voi olla hyvin yksinäinen, ja tällöin puhumattomuuden kulttuuri voi jyrätä myös tytön alleen.

Nuorten vastauksia Selkenevää! -hankkeessa tehtyyn Kihinäkyselyyn. Kysely tehtiin kouluissa, joissa täydennyskoulutetaan opettajia hankkeen puitteissa syksyllä 2010.

Koulussa, jossa kyselyyn vastasi 60 oppilasta, kolme toivutuinta käsiteltävää teemaa olivat suosituimmuusjärjestyksessä seuraavat:

- Seksitaudit
- Tasa-arvo
- Seksi ja päihteet.

Saman paikkakunnan toisella koululla, jossa kyselyyn vastasi 55 opiskelijaa, saivat seuraavat teemat eniten kannatusta:

- Raskaus
- Seksi ja päihteet
- Seksi.

Kolmannella koululla vastaajia oli 66 ja heistä kolme tärkeintä teemaa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista olivat:

- Rakkaus
- Treffeillä
- Olenko ok?

Jo näiden tietojen perusteella on havaittavissa, että samalla paikkakunnallakin tiedon tarve eri oppilaitoksissa on erilainen ja tästä syystä on tärkeää kysyä kasvajilta heidän toiveitaan.

Kouluterveyspäivillä syksyllä 2010 Selkenevää! -hankkeessa kerättiin osallistujilta (opettajat, tukitiimin jäsenet) tietoa siitä, mitä aiheita heidän mielestään ammatillisissa oppilaitoksissa opiskeleville nuorille tulisi kertoa.

Kolme suosituinta teemaa olivat seuraavat:

- Seksuaalisuus
- Seurusteluun liittyvät asiat
- Seksuaalinen väkivalta, häirintä ja ahdistelu.





Onnistunut seksuaalikasvatuskokonaisuus kehittää kasvajan kognitiivisia taitoja

Onnistunut seksuaalikasvatus mahdollistaa kasvajan tietojen ja taitojen lisääntymisen tarjoamalla kasvajalle tilaisuuden etsiä ja löytää omat henkilökohtaiset arvonsa ja pohtia niitä. Kasvaja saa mahdollisuuden miettiä asenteitaan ja muiden asennoitumista erilaisiin asioihin ja tilanteisiin seksuaali- ja sukupuolikysymyksissä. Laadukas seksuaalikasvatus edistää pystyvyyden tunnetta ja vuorovaikutustaidot paranevat.

Unescon laatiman International Guidelines on Sexuality Education -raportin (2009) mukaan seksuaalisuuteen kytkeytyvät aina tiiviisti myös sukupuoleen ja kulttuurien eroihin liittyvät kysymykset.

Unescon raportin mukaan laadukkaan seksuaalikasvatusohjelman selkärangan tulisi rakentua tutkitusta tiedosta tai hyväksi havaituista käytännöistä. Seksuaalikasvatuksen perusteet tulisi kirjata tavoitteineen suunnitelmalliseksi kokonaisuudeksi, jota kouluissa toteutetaan, päivitetään ja säännöllisin väliajoin arvioidaan. Seksuaalikasvatus huomioi asiat sukupuolisensitiivisellä otteella ja nostaa seksuaalioikeudet, moninaisuuden ja seksuaalisuuden ulottuvuudet kasvatuksen keskiöön. Onnistunut seksuaalikasvatuskokonaisuus on nuoren arkea ymmärtävä ja realisoiva. Se huomioi nuoren ikä- ja kehitystason ja on samalla kulttuurisensitiivistä, unohtamatta kiinnittää huomiota nuoren toiveisiin ja tarpeisiin. Seksuaalikasvatuksen tulisi herätellä nuorta arvopohdintaan ja harjoittelemaan erilaisia asioita toiminnallisten harjoitteiden avulla.

Unescon raportissa selvitettiin seksuaalikasvatusohjelmien tuloksellisuutta. Tehokkaat ohjelmat onnistuivat korjaamaan nuorten väärää tietoa, purkamaan myyttejä ja haitallisia uskomuksia sekä kirkastamaan ja vahvistamaan positiivisia arvoja ja asenteita. Tasa-arvoisuus lisääntyi ja syrjintä väheni. Samalla onnistuttiin vahvistamaan väkivaltaa käyttäytymistä. Hankkeiden myötä nuorten suhteet lähellä oleviin aikuisiin paranivat ja osapuolet kokivat voivansa paremmin saavuttaa keskusteluyhteyden, sekä vanhempien ja nuorten että opettajien ja nuorten välillä. Nuorten riskialtis käyttäytyminen väheni ja tunnetaitoja harjoiteltiin.

Jotta seksuaalikasvatus voisi olla hyvää ja systemaattista, tarvitaan kasvattajien koulutusta aiheeseen liittyen. Seksuaalikasvatus ei voi olla vain yhden ihmisen harteilla vaan seksuaalikasvatuksen tekemiseen tar-





vitaan moniammatillinen tiimi, joka sitoutuu yhteiseen suunnitelmaan. Myös vanhempien panosta seksuaalikasvatuksen onnistumiseksi tarvitaan. Vanhemmat tarvitsevat tietoa ja tukea seksuaalisuudesta kuten myös mahdollisuuden keskusteluun vertaisten kanssa. Näin voidaan edistää aiheiden käsittelyn jatkumista kodeissa.

Seksuaalisuus ei ole aihe, jota käsitellään vain terveystiedossa tai erityisinä teemapäivinä. Seksuaalisuuden tulisi saada olla läsnä kaikessa opetuksessa ja eteen tulevia kasvatuksellisia tilanteita tulisi hyödyntää opetuksen lomassa. Vaikkapa ohjelmointia opeteltaessa voitaisiin harjoittelua teemoittaa seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten valossa. Nämä avaukset tai kohdennetut harjoitukset avaavat keskusteluväylää opettajan ja oppilaiden välille nonformaalimpiakin tilanteita ajatellen.



Maaillalla tehtyjen tutkimusten ja kartoitusten mukaan seksuaalikasvatuksen tavoitteena tulisi olla kasvatettavan kasvaminen hyväksi kokemaansa seksuaaliseen identiteettiin. Samalla kasvajan tulisi kyetä rakentamaan luonteva suhde seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin asioihin. Lisäksi tavoitteena tulisi olla tietojen, taitojen ja vastuullisuuden lisääntyminen, kyky tehdä harkittuja valintoja seksissä ja ihmissuhteissa sekä terveysriskien ja riskikäyttäytymisen vähentyminen.



Seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystieto ovat suuri ja olennainen osa myös terveystiedon opetusta koko kouluajan. Nuoren elämässä tapahtuvat suuret muutokset ja kehitystehtävien ratkaiseminen vaativat paljon tukea ja ohjausta. Tätä voidaan nuorelle tarjota luontevalla tavalla terveystiedon tunteilla ja terveystiedon aihekokonaisuuksien parissa. Seksuaalisuus on aihe, joka saattaa muun muassa häveliäisyyden, kulttuuristen syiden tai vähäisen perinteen vuoksi jäädä liian kapealle käsittelylle.

Seksuaaliterveyden edistämisen teemoja on esillä myös valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa samoin kuin kunta- ja koulukohtaisissa suunnitelmissa.

Seksuaaliterveyden aiheita voidaan käsitellä monilla muillakin tunteilla kuin vain terveystiedossa. Seksuaalikasvatuksen didaktiikkaan





voisikin olennaisena osana kuulua varsinaisen opettamisen taidon ja tekniikan lisäksi oppilaan kohtaamisen taidon hallitseminen arjessa avoimen dialogin keinoin.

Se, kuinka paljon seksuaaliterveyden teemoja valikoituu opetuksen aiheiksi, riippuu monesta asiasta. Seksuaalikasvatuksen tunneilla siirretään eteenpäin opettajan omaa ja perinteistä suomalaista seksuaalikulttuuria. Tunneilla lisätään oppilaiden yleissivistystä ja täten mahdollistetaan kestäviä valintoja myös seksuaaliterveyden vaalimisen suhteen. Opetuksessa ohjataan nuorta kohti itsenäistä aikuisuutta ja mahdollistetaan hänen kykyään elää aikuisten maailmassa, aikuisten valintoja tehden.

Seksuaaliterveyden opetuksessa pitää pohtia didaktisia menetelmiä ja samalla pitää muistaa, että seksuaalisuuteen aiheena liittyy herkkyys ja puhumisen kulttuurin puute tai vähäisyys. Millaisena osana terveyttä ja hyvinvointia haluamme oppilaiden näkevän seksuaalisuuden? Haluammeko, että seksuaalinen hyvinvointi ja nautinto ovat asioita, joita suomalaisessa peruskoulussa pidetään tärkeinä ja suomalaisessa yhteiskunnassa tavoittelemisen arvoisina? Millaisia aiheita, teemoja ja kokonaisuuksia valitaan opetukseen? Mitkä ovat niitä seksuaaliterveyden keskiössä olevia aiheita, joita oppimatta ei voi valmistua peruskoulusta, ammatillisesta oppilaitoksesta tai lukiosta? Mitkä seksuaaliterveyden teemat ovat olennainen osa suomalaista kulttuuria, mitä haluamme viestittää seuraavalle sukupolvelle?

Seksuaalikasvatuksesta hyvinvointia

Seksuaalikasvatuksen tehtävänä on edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Seksuaalikasvatuksen opinnoissa koulun henkilöstölle tuotetaan lisää asiantuntijuutta peruskoulun ja toisen asteen seksuaalikasvatuksen opetukseen. Mitä enemmän opettajilla on tietoa seksuaalikasvatuksesta, sitä helpompaa heidän on hankkia lisätietoa seksuaalisuudesta opetustyönsä tueksi. Asiantuntijuuden kasvu myös syventää lisätiedon ymmärtämistä. Seksuaalikasvattaja on mukana muuttamassa seksuaalikulttuuria ja toivottavasti helpottamassa tiedon lisääntymistä ja tasa-arvon toteutumista.





Seksuaalikulttuurit eri perheissä, saman yhteiskunnankin sisällä, voivat olla hyvin erilaisia. Seksuaalikasvatusrunkoa suunniteltaessa on hyvä muistaa, että lapset ja nuoret ovat omassa perheessään omaksuneet seksuaalisuuteen suhtautumisen kovin eri tavoin. Mitään kovin yhtenäistä joukkoa ei opettaja koskaan saa opetettavakseen. Jos ajatteleme seksuaalisuuden olevan pääsääntöisesti biologiaan ja ihmisen fyysiseen kehitykseen perustuva ulottuvuus ihmisessä, voi usko opetettavan joukon samankaltaisuuteen määrätä opetuksen sisältöjä liikaa. Vaikka nuoret etenevät omassa fyysisessä kehityksessään usein samankaltaisesti, ovat perheiden seksuaalikulttuurieroavaisuudet niin suuria, että laaja variaatio kannattaa ottaa huomioon opetusta suunniteltaessa. Jokainen perhe myös näkee oman mallinsa kasvattaa lasta ja suhtautua seksuaalisuuteen hyvänä ja toivoo, että perheen arvoja kunnioitetaan koulun seksuaalikasvatuksessa.

Tietoperusta

Opettamiseensa sisältöjä valitessaan joutuu opettaja runsaudenpulan eteen. Asioita, jotka tuntuvat hyvin tärkeiltä, suorastaan ohittamatomilta, on valtavasti. Tutkimusta valinnan tueksi löytyy. Pohtia voi, jaetaanko sisältö riskien välttämisen – ehkäisyn eetoksen – vai hyvinvoinnin edistämisen – edistämisen eetoksen – mukaan.

Sisällön voi jakaa kolmeen eri tasoon opetuksessa:

- Ydinaines (must know) on sitä tietoa, joka on hyvin keskeistä ja opetussuunnitelman ja tavoitteiden kannalta olennaista. Ydinaines auttaa nuorta kohtaamaan ongelmatilanteita ja selviämään niissä riittävän hyvin. Ydinaines on se vähimmäismäärä, joka kurssilla tulee oppia.
- Täydentävä tietämys (should know) on tietoa, jossa ydinainesosaamista laajennetaan. Se on nuorelle hyödyksi, mutta ei kuitenkaan aivan välttämätöntä. Toisaalta ydinaineksen ymmärtäminen ja käyttäminen saattavat helpottaa täydentävän tietämyksen hallinnan myötä.





- Erityistietämys (nice to know) antaa tukea aiheen vielä laajempaan ymmärrykseen ja soveltamiseen. Se tarjoaa pohjaa pohdinnoille ja tutkivalle oppimiselle.

Opettajan on pakko rajata tunneilla opetettavaa sisältöä, koska ammatillisissa oppilaitoksissa terveystietoa on yksi pakollinen opintoviikko (n. 1,5 opintopistettä). Ainakin ydinaines olisi saatava tuon opintoviikon tunteihin mahtumaan. Täydentävä tietämys ja erityistietämys voisivat olla vapaavalintaisten kurssien sisältöjä. Haasteeksi tietysti nousee toiston välttäminen ja käsittelyn todellisen syventymisen vaikeus.

Tiedon monet lähteet

Measor osoitti vuonna 2004 julkaistussa tutkimuksessaan, että ainakin englantilaisille 15-vuotiaille nuorille tärkeitä tiedonlähteitä olivat ystävät ja tytöille myös perheenjäsenet ystävien ohella. Suuri osa pojat tavoittavasta seksuaalikasvatuksesta (valistus, ohjaus, neuvonta, opetus) tulee kodin ja koulun ulkopuolelta – internetistä, lehdistä ja videoista. Erittäin tärkeänä kasvattajana pojilla toimi porno. Pornosta pojat kertoivat Measorin mukaan saavansa konkreettista tietoa siitä, miten seksiä – yhdyntää – harjoitetaan ja mitä yhdynnässä tapahtuu. Monet pojat kokevat ahdistusta ja pelkoa ensimmäisestä yhdynnästä. Vaikka pojilla ei ole käsitystä seksin kulusta, on oletuksissa vastuu onnistumisesta pojilla, kun tyttöjä taas ahdistaa ja jännittää yhdyntään liittyvä kipu ja se, kelpaako keho kumppanille vai solvaako tämä sitä. Seksuaalikasvatustuokioissa nousee tuon tuostakin asia esille monin eri tavoin. Poikien puheissa nousevat esille helposti maskuliinisuuden ja siihen mielikuvissa liitettyjen oletusten ilmaukset. Näistä keskustellessaan tai niitä haastaessaan pääsee nopeasti keskustelemaan kunnian eli maineen menettämisen pelosta.

Kasvattajan tulee pohtia ja tutkailla yhteiskuntaa, seksuaalisuutta ja sukupuolisuutta aluksi erityisesti itsekseen ja/tai vertaisten kanssa. Millaisia olettamia ja normeja ympäristössä näkyy ja millaisia olettamia kasvattajalla itsellään on? Olettamien tunnistaminen on tärkeää,





eikä jokaisesta olettamasta tarvitse päästä eroon. Keskeisempää on, että kasvattaja on tietoinen näistä ja pyrkii avaamaan kasvajien kanssa keskustelua teemoista tai ainakin tekemään oletamat näkyviksi oletamina eikä todellisina faktoina. Objektiivista seksuaalikasvatusta ei ole, sillä kasvatusta on aina sidoksissa ainakin kasvattajan ihmiskäsityksiin, arvoihin, teoreettiseen tietopohjaan ja omaan persoonaan.

Konkreettisena esimerkkinä voisi pitää keskittymistä raskauden ehkäisemiseen. Hormonaalisen ehkäisyn esillä pitäminen saattaa saada pojat kokemaan, että asia ei kuulu heille tai että raskaus ei ikään kuin olisi heidän huolensa. Tätä ajatusta vahvistaa yhteiskunnassamme keskustelu, jota käydään teinivanhemmuuteen liittyen. Keskustelu ottaa ajoittain moralisoivaankin sävyyn kantaa teiniäitiyteen ja siihen liittyviin ongelmiin. Melko harvoin keskustelu lähtee liikkeelle siitä, että erityisesti juuri nuori kaipaisi aikuisten verkostoa, tukea ja vahvistamista raskauteensa ja vanhemmuuteensa nuoruuden kehitystehtävien keskellä. Arvokkuuden ja kunnioituksen kokemus syntyy ja vahvistuu osaltaan myös sen perusteella, miten ”omasta ryhmästä” keskustellaan ja kirjoitetaan mediassa ja kuinka nuoreen suhtaudutaan virallisissa ja epävirallisissa kohtaamisissa arjen pienissä hetkissä. Melko harvoin esille nostetaan pojat ja nuoret miehet, jotka ovat osallisia raskauden keskeyttämisestä vaativiin tilanteisiin ja joiden pitäisi ottaa vastuuta ja päästä osallisiksi vanhemmuudesta. Näistä tilanteista miehet häviävät kokonaan, vaikka aiheen esillä pitäminen olisi tärkeää. Nämä puhumattomuudet ylläpitävät sukupuolille säilytettyjä vastuuta seksuaalisuuteen liittyen ja mahdollistavat jopa ihmisten syrjäyttämistä yhteiskunnasta.

Seksuaalikasvatuksen onnistumista mitataan usein raskauden keskeytysten ja sukupuolitautilien määrällä. Tutkimukset osoittavat, että ehkäisyn käyttäminen korreloi itsearvostuksen kanssa. Näin ollen tutkittavat asiat voivat olla hyvinkin tärkeitä mittareita nuorten seksuaalisen hyvinvoinnin kannalta. Toisaalta on tärkeää huomioida, että tehokkaan ja laadukkaan kasvatuksen tulee pitää sisällään monia teemoja ja tapoja työskennellä seksuaalisuuteen liittyvien asioiden kanssa, jotta tehostevaikutus tulee näkyviin mittaristossa. Samoin seksuaalikasvatus ei esimerkiksi ehkäisyasioissa useinkaan vastaa ei-heteroseksuaalisesti suuntautuvien nuorten ehkäisytarpeisiin vaan sivuuttaa heidät. Mikäli





näin käy, voidaan ajatella, että seksuaalikasvatus saattaa osaltaan olla lisäämässä puhumattomuuden ja näkymättömäksi tekemisen kulttuuria, joka ei vahvista saati tuota kokemusta oman seksuaalisuuden hyväksyttävyydestä vaan kenties jopa osaltaan tuottaa häpeän ja epänormaaliuden kokemuksia. Ehkäisyn käyttämiseen tai käyttämättä jättämiseen tai yhdyntöihin liittyvät tutkimuksetkin keskittyvät helposti tyttöihin. Poikien asenteita ja ajatuksia seksuaalisuudesta, seksistä, sukupuolesta ja ihmissuhteista on tutkittu melko vähän. Poikkeuksena tähän on Minna Nikulan vuonna 2009 julkaistu väitöskirja, jossa vertaillaan poikien seksuaaliterveyttä suomalaisten ja virolaisten poikien välillä.

Seksuaalikasvatus yksistään ei riitä estämään sukupuolitauteja tai ei-toivottuja raskauksia. Näihin vaikuttavat aina monet erilaiset tilannesidonnaiset tekijät, sosioekonomiset tekijät ja esimerkiksi terveystalveluiden saatavuus tai koskettamiseen liittyvät tabuluonteiset tekijät. Tietyn yhteisön kulttuurin ja siihen kuuluvien alakulttuurien arvot ja käsitykset seksuaalisuudesta luovat perustaa nuoren seksuaalisuudelle ja elämäntilanteelle. Esimerkiksi Grunseitn ja Kippaxin tutkimuksen mukaan 1990-luvun lopulla oli nähtävissä se, että niissä maissa, joissa seksuaalisuutta ja seksiä käsiteltiin avoimesti ja moniäänisesti mediassa ja väestön yleinen suhtautuminen seksuaalikäsymyksiin oli avointa, se ennakoil alhaisia raskauden keskeytyslukuja sekä alhaisempia sukupuolitautilien määriä.

Artikkelin mukaan 15-vuotiaat tytöt kokivat raskauden vältettävämpänä vaihtoehtona kuin sukupuolitaudin.





Seksuaalioikeudet ovat keskeinen asia seksuaalikasvatuksessa

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2002 seksuaalioikeuksien luettelon. WHO:n mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaalioikeuksiin, ja näin ollen voidaan katsoa, että myös seksuaalikasvatuksen tulisi mahdollistaa ja edistää seksuaalioikeuksien toteutumista kaikilta osin.

- Oikeus parhaaseen saavutettavissa olevaan seksuaaliseen terveyteen ja oikeus saada käytettäväkseen seksuaalisuuteen ja lisääntymiseen liittyviä terveyspalveluita
- Oikeus etsiä, ottaa vastaan ja levittää tietoa seksuaalisuudesta
- Oikeus seksuaalineuvontaan
- Oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen
- Oikeus partnerin valintaan (ja valitsematta jättämiseen)
- Oikeus päättää, onko seksuaalisesti aktiivinen vai ei
- Oikeus vapaaehtoiisiin ja tasaveroiisiin seksuaalisuhteisiin
- Oikeus päättää avioitumisestaan (milloin ja kenen kanssa, yös rekisteröity parisuhde)
- Oikeus päättää lapsien hankkimisesta tai hankkimatta jättämisestä
- Oikeus tavoitella tyydyttävää, turvallista ja nautintoa tuottavaa seksielämää

Näiden oikeuksien perusteella seksuaalikasvatuksen vastuullisuuteen kasvattaminen voisi tarkoittaa itselle perusteltujen valintojen tekemistä ja valinnoista vastuun kantamista, omien arvojen todeksi elämistä. Tällöin vastuullisuus olisi myös ihmisten ja heidän valintojensa kunnioittamista.

Vuorovaikutustaidot ja arvot

Vuorovaikutustaitoja, henkilökohtaisia arvoja ja näkökulmia seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa pohtiessaan kasvaja saa mahdollisuuden harjoitella tilanteita tulevaisuutta varten. Turvallisessa ja luottamuk-





sellisessä ilmapiirissä voidaan vahvistaa kasvajan itsetuntemusta ja kokemusta arvokkuudesta. Suvivuon, Tossavaisen ja Kontulan artikkelin (2009) mukaan kondomia jättivät yhdynnässä käyttämättä ne, joiden pystyvyyden kokemus oli heikko ja epävakaa. Ehkäisyn käyttämättömyys oli sidoksissa kumppanin toiveisiin, ja tilannekohtaisilla tekijöillä selitettiin ehkäisyn käyttämättä jättäminen. Ehkäisy jäi käyttämättä, vaikka nuoret tiesivätkin yhdynnän riskeistä ilman ehkäisyä. Ehkäisyn käyttämättömyys korreloi tutkimuksen mukaan myös useiden kumppaneiden ja useiden yhdyntäkertojen kanssa. Kondomin käyttö oli hyvin yleistä niiden tutkimukseen osallistuneiden naisten joukossa, jotka osoittivat pystyvyyden tunnetta sekä mahdollisuutta keskustella kumppanin kanssa seksistä ja ehkäisystä. He kykenivät määrittelemään ja neuvottelemaan yhdyntäajankohtaan ja ehkäisyn käyttöön liittyviä asioita sekä asettamaan rajoja seksuaaliselle kanssakäymiselle.

Ehkäisyn ja seksin harrastamisen kannalta merkityksellisiä tekijöitä näyttävät olevan kumppani, ihmissuhteen laatu, kommunikointitaidot kumppanin kanssa ja sosiaaliseen tilanteeseen liittyvät taustatekijät kuten sukupuoliroolit, uskomukset parisuhteista, päihteistä, intohimosta ja seksuaalisesta halusta. Partneriin luotettaessa ja tätä rakastettaessa häviää riskikalkulointi ja kumppani nähdään herkästi riskeistä vapaana.

Kasvattajan rooli on tärkeä

Kontulan ja Meriläisen tutkimuksen (2007) vastauksista voidaan nähdä, että tutkimuksessa mukana olleista 8.-luokkalaisista nuorista oli seksuaalisesti ei-toivottuja kokemuksia kohdannut tytöistä 24 % ja pojista 16 %. Tutkimuksen tekijät löysivät myös vahvan korrelaation koettujen ei-toivottujen kokemusten, seksuaaliterveystiedottomuuden ja huonon kouluviihtyvyyden kanssa. Riskitekijät seksuaaliterveyden osalta näyttävät kasautuvan samoille henkilöille hyvinkin vahvasti, jolloin yhteisenä nimittäjänä riskitekijöissä voitaisiin pitää nuoren oman arvottomuuden tunteen kokemusta sekä sitä, että nuori ei ehkä koe elämänsä merkityksellisenä.

Opettajan osalta merkityksellistä seksuaalikasvatuksen tiedon lisäämisprosessissa oli, että opettaja oli motivoitunut ja halukas seksuaali-





kasvattaja. Tällöin ilmapiiiri tunneilla muodostui sellaiseksi, että tunnit edistivät luontevaa suhtautumista seksuaalisuuteen ja korostivat suvaitsevaisuuden merkityksellisyyttä. Näin voidaan tutkimuksessa osoittaa tehokkaan tiedollisen opetuksen onnistumista.

Olennaista oli myös, että koulussa oli yksi seksuaalikasvatuksen vastuhenkilö. Tulevaisuuden haasteena olisikin saada kouluihin vastuuhenkilöt sekä tiimi, joka tuottaa konkreettisen suunnitelman seksuaalikasvatukseen omassa koulussaan.

Tehokkaan ohjelman tunnusmerkkejä (Unescon raportti)

- Ohjelma tavoittaa laajoja joukkoja.
- Kasvatus koostuu hitaasti etenevästä prosessista, jossa on minimissään kaksitoista 50 minuutin mittaista oppituntia ja kasvatustehtävää toteutetaan varhaiskasvatuksesta aikuisuuteen.
- Aiheita käsitellään loogisessa järjestyksessä.
- Ohjelma osallistaa ja mahdollistaa henkilökohtaisen tason pohdintaa.
- Ohjelma perustuu nuoren todellisuuteen.
- Ohjelma tarjoaa ”boostereita” esim. julistekampanjoiden muodossa.
- Kasvajot saavat kotitehtäviä ja teemoista keskustellaan myös kodeissa.
- Vanhemmat pääsevät mukaan kasvatukseen ja saavat mahdollisuuden esim. ryhmämuotoiseen seksuaalikasvatukseen.
- Ohjelma nostaa esille sukupuoleen liittyvät kysymykset, huomioi kulttuurin, yhteisön lait ja ihmisoikeudet.
- Kasvattaja on kouluttautunut seksuaalikasvatuksen osajaksi, hän on motivoitunut ja halukas tekemään seksuaalikasvatusta.
- Seksuaalikasvattajille tarjotaan täydennyskoulutusta.





- Ohjelma sisältää arviointia sen laadukkuudesta ja kehityshaasteista, joiden eteen tehdään töitä, jotta sisältä paranisi entisestään. Ohjelma kokeilee ja kehittää uusia menetelmiä seksuaalikasvatuksen tueksi.
- Ohjelmassa toteutetaan moniammatillista yhteistyötä.
- Nuoret osallistuvat ohjelman suunnitteluun: nuorten toiveet ja tarpeet huomioidaan ja kuullaan.
- Ohjelma pitää sisällään tutustumisen aluekohtaisiin auttaviin tahoihin.
- Seksuaalikasvatusta pyritään integroimaan osaksi muuta toimintaa ja opetusta.

Kasvattamisen ja opettamisen eetosta – miten edistetään positiivisia asenteita, tervettä itseluottamusta ja vuorovaikutustaitoja

Kontula ja Meriläinen (2007) nostavat terveyskäyttäytymiselle tärkeiksi tekijöiksi päämäärän kannalta positiiviset asenteet, omaksutut positiiviset sosiaaliset normit, vahvan itseluottamuksen, vahvat intentiot päämäärän suhteen ja vuorovaikutustaidot kuten kommunikaation, neuvottelutaidot ja itsevarmuuden. Filosofi Immanuel Kant painottaa kirjoitelmissaan, että jokaista ihmistä tulee kohdella persoonallisena olentona muistaen, ettei kukaan ole täysin samanlainen kuin joku toinen. Jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa omassa ainutlaatuisessa ja ainutkertaisessa elämäntilanteessaan.

Vuonna 1987 Hannele Niemi osoitti tutkimuksellaan, että koulu-
laiset odottavat, että kouluissa pohdittaisiin elämän tarkoitusta ja muita eksistentiaalisia kysymyksiä yhdessä toisten kanssa. Tutkimuksen mukaan myös lukiolaiset kokivat asioiden käsittelemisen tärkeäksi. Kasvatusfilosofi Bernard Curtis kuvaa ihmisen kasvua hitaana itsetiedostamisen ja vastuun kehittymisen prosessina, johon sisältyy kommunikaatiokyvyn parantuminen ja kyky toimia toisten kanssa. Näin ajateltuna kasvattajana toimivan henkilön tulisi tukea kasvajan itsetiedostamista, lisääntyvää itseymmärrystä ja vastuullisuuteen kasvamista.





Virittävää, sivistävää, muutosta edistävää ja mielenterveyttä tukevaa seksuaalikasvatusta

Dekaani Lasse Kannas kuvailee kirjoituksissaan, että terveystiedon tulisi olla virittävää, sivistävää, muutosta edistävää ja mielenterveyttä tukevaa. Virittävää terveystiedon tai sen osuuksien opetuksessa voisivat olla esimerkiksi pohdinnat siitä, mitä merkitystä terveydellä on maailmalle, läheisille ja itselle, mitä on terveys ja mitä kaikkea siihen liittyy. Ehkäpä virittämistehtävän voidaan ajatella myös olevan kutsu oman vastuullisuuden ja itsetiedostamisen kasvuun, omien arvojen ja ihmiskäsityksen pohdintaan. Muutosta edistävä työ rakentaa terveystiedon ja -taidon välille merkityksiä suhteessa oppijan omaan elämäntilanteeseen ja sen ainutkertaisuuteen. Muutosta edistävä työ kutsuu kasvajaa pohtimaan omaa tilannettaan ja ottamaan vastuuta omista valinnoistaan. Sivistävällä otteella voidaan rakentaa oppijalle tarinaa, jolla menneisyyttä ja tulevaisuutta kutsutaan nykyiseen hetkeen. Asioille voidaan luoda kehityskulkuja ja sitoa tietoa osaksi ihmisen elämää ja yhteisöä, jossa hän asuu ja elää. Sivistävä tehtävä kutsuu kasvattajaa kasvattamaan myös sydämen viisauteen ja elämää ylläpitäviin tapoihin faktisen tiedon lisäksi. Mielenterveyttä tukeva terveystieto edistää kasvajan kokemusta terveestä itsearvostuksesta ja ymmärrystä siitä, että jokainen ihminen on arvokas ja ainutkertainen. Mielenterveyttä voidaan tukea, kun kasvajaa kannustetaan tunnistamaan ja tuntemaan tunteitaan sekä ottamaan vastuuta toiminnasta, jolla hän tunteessaan toimii. Kasvaja tarvitsee myös näköaloja erilaisista mahdollisuuksista toimia tilanteissa.

Onnistuneella seksuaalikasvatuksella voidaan kasvattaa nuoria myös viisauteen, kun nuori saa oppia pohtimaan, hiljentymään ja keskustelemaan asioista yhdessä muiden kanssa saaden samalla kokemuksen siitä, että on arvokas ja tärkeä. Peavyn (2004) mukaan viisauteen kuuluu joukko keskimääräistä parempia ideoita siitä, miten elää ja miten ratkaista elämän ongelmia. Käsite pitää sisällään myös John Shotterin tiedon tasot: teoria- ja faktatiedon, käytännöllisen tiedon ja ainutkertaisen sosiaalisesta tilanteesta nousevan tiedon. Tilannetieto – sanallinen tai sanaton – kuvataan tavaksi suhtautua tilanteisiin ja muuttuviin olosuhteisiin sekä kyvyksi tulla näiden asioiden kanssa toimeen. Tilannetieto on tietoa, joka on vaikeasti käsitteellistettävissä. Se on luonteeltaan en-





nakoivaa, osallistuvaa ja käytännöllistä. Auli Toomin (2008) mukaan Polanyi väittääkin, että tiedämme enemmän kuin osaamme kertoa. Hiljainen tieto aktivoituu esimerkiksi kun tunnistamme tuttumme ihmisjoukosta. Miten tämä tapahtuu?

Toimiessamme jollakin tavalla ovat perustelumme sidoksissa henkilökohtaisiin intentioihimme ja arvioihin tilanteesta. Toimintatapamme kiinnittyy omiin taitoihimme, menetelmiimme ja voimavaroihimme, jotka tehtävän toteuttamiseksi tarvitaan ja jotka ovat intentioidemme taustalla. Seksuaalikasvatuksen dialogisuus mahdollistaa sen, että kasvoja löytää perusteluja omalle käytökselleen ja omille valinnoilleen sisäisyydestään käsin. Toisten ihmisten kanssa saa peilata itseään, omia ajatuksiaan ja samalla miettiä, millaista merkitystä valinnoissa näyttelevät menneisyyden kokemukset ja opitut reagoitavat.

Haitallisten tai seksuaaliterveyttä ehkäisevien uskomusten muuttaminen tai myyttien esille tuominen on suhteellisen helppoa ainakin verrattuna ihmisen kokemuspohjaisten toimintatapojen muuttamiseen. Meillä jokaisella on sellaisia tapoja toimia ja reagoida tietyissä tilanteissa, joista emme ole edes tietoisia. Näiden toimintatapojen muuttaminen tai venyttäminen on syvälinen ja hidas prosessi, joka vaatii suurta ponnistelua. Tässä prosessissa ihminen joutuu kohtaamaan monia erilaisia, usein haasteellisiakin, tuntemuksia ja tunteita. Muutostyön aikana ihminen ei vain opi vaan myös kasvaa ja kehittyy. Uudistavan oppimisen myötä kasvajan näkökulmat laajenevat ja kasvajan näkökulma asioihin muuttuu. Tämä muuttaa kasvajan habitusta ja mahdollistaa esimerkiksi riskikäyttäytymisestä erkaantumisen. Muuttunut näkökulma asioista muuttaa tilannekohtaista tulkintaa ja täten vaikuttaa myös siitä syntyvään toimintatapaan. Tällainen muutos mahdollistuu vain aidossa kohtaamisessa, jossa tahti ja ilmapiiri ovat sellaiset, että kasvaja rohkenee avautua luottamaan läsnäolijoihin ja omaan itseensä.

Koulujen arjessa oman elämän merkityksellisuuden ja oman itsen tärkeyden pohtimiselle tulisi varata entistä enemmän aikaa. Ehkä yksi koulun tärkeimmistä tehtävistä tulisi olla se, että oppilas oppii näkemään asioissa erilaisia valinnanmahdollisuuksia ja häntä kasvatetaan tekemään myönteisiä valintoja niin yksityishenkilönä kuin ammattiroolissaankin. Tällöin ihminen hyväksyy itsensä lisäksi myös toiset ihmiset, jotka ovat erilaisia kuin hän. Hän hyväksyy heidät myönteisesti, koska hänellä ei ole objektiivista syytä olla hyväksymättä heitä. Tällainen asen-





noituminen elämään ja toisiin ihmisiin haastaa meidät kokemaan myös itsemme arvostetuiksi ja hyväksytyiksi persooniksi omina itseinämmme. Terveen itsearvostuksen myötä ihminen kykenee tekemään pelkäämättä omia aitoja valintojaan ja päätöksiään. (Pykäläinen, 2004.)

Seksuaalikasvatuksella voi parhaimmillaan olla pitkäkestoisia vaikutuksia

Seksuaalikasvatuksella voidaan vaikuttaa moniin kasvajille elämässään tärkeisiin osa-alueisiin. Parhaimmillaan seksuaalikasvatus tukee ihmisen identiteetin kasvua ja kehittymistä sekä omakohtaista seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden pohdintaa. Seksuaalikasvatuksella voidaan myös tukea ihmistä terveyttä edistävien valintojen tekemisessä sekä tuoda esille tietoa ja taitoja, joiden avulla voi tehdä itselle perusteltuja valintoja.

Laadukas seksuaalikasvatus tarjoaa eväitä kokonaiseen elämään, ei vain teoreettisella tasolla liikkuvia ajatuksia eräästä ihmisen osasta. Seksuaalikasvatus tarjoaa nuorelle parhaimmillaan mahdollisuuden oppia erottelemaan, mikä on juuri tässä hetkessä oleellista ja mikä ei. Kasvatuksella voidaan ohjata pohtimaan myös sitä, mikä toiminta tai teko sisältää arvoja ja mikä taas ei.

On tärkeää ymmärtää, että ihmisen näkökulmat asioihin ja tilanteisiin ja niistä syntyvät merkitykset ja ideat vaikuttavat perustavalla tavalla käyttäytymiseemme, toimiiimme ja siihen, kuinka koemme suhteemme maailmassa ja toisaalta suhteemme maailmaan. Jokaisessa tilanteessa on useita vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia, joista nuoren tulisi oppia tekemään itselleen myönteisiä ratkaisuja. Jotta tällaiset valinnat tulisivat mahdollisiksi, tarvitaan kasvattajan ja kasvatettavan välillä luottamuksellisia suhteita, pelosta vapautumista, kykyä kritiikkiin ja itsenäisyyteen. Esimerkiksi pelko siitä, mitä muut minusta ajattelevat, jos olen tällainen, häviää luottamuksen myötä.

Itsereflektoinnin kautta kasvetaan kohti omannäköistä identiteettiä, joka ei ohjaudu ulkopuolisten paineiden mukaan. Ulkoapäin ohjautuvuus on yksi tekijä, jonka uskotaan tuottavan nuorille tarkoitukseettomuuden tunnetta. Valintojen näkeminen tulee mahdolliseksi, kun ihminen voi tuntea turvallisuutta ja luottamuksellisuutta. Silloin mahdollistuu omien huolien, pelkojen, toiveiden, unelmien ja kysymysten





esittäminen ilman huolta siitä, ettei näitä asioita kuultaisi tai että niitä vähäteltäisiin.

Voidaankin ajatella, että seksuaalikasvatus, joka pitää itsereflektiota voimavarana, ulottaa vaikutuksensa ihmisen koko elämään. Pohtimalla itseään, tilanteitaan ja suhteitaan toisiin ihmisiin voi edistää hyvinvointia. Nuori tarvitsee ympärilleen tällaisiin asioihin kykeneviä aikuisia, ammattikasvattajia ja vanhempia voidakseen oppia ja omaksua pohdittavakseen erilaisia tapoja olla ja elää, sillä toista ei voi kasvattaa pidemmälle kuin itse on päässyt. Yhdessä toisten kanssa pohdittaessa yhteisöllisyydestä tulee minän toteuttamisen keino. Schleiferin (1996) mukaan tämäntyyppisellä kasvatuksella voitaisiin edistää lasten itsenäisyyttä ja emotionaalista vahvuutta.

Seksuaalikasvatuksen ydintä on dialogisuus ja pedagoginen rakkaus. Hannu L.T. Heikkinen ja Raimo Huttunen (2008) kuvaavat dialogia osuvasti seuraavalla tavalla:

”Dialogi on keskustelua, jossa luodaan uutta – ihmiset rakentavat yhdessä keskustellen merkitystä, tarkoitusta tai ymmärrystä, etsivät mieltä ja tulkintaa elämälleen ja maailmalleen. Dialogissa ymmärrys syntyy ihmisten kautta eikä se ole kenenkään omaa. Logos muuttuu, virtaa, liikkuu keskustelussa tullen koskaan valmiiksi.”

”Dialogi on liikkeellä olemista, peli tai peili, jota pelaajat eivät täysin hallitse. Sen kulkua ei voi määrätä kukaan. Dialogisuus on Martin Buberin Sinä-Minä-suhde, jossa dialogi rakentuu Minän ja Sinän väliin tilaan. Tässä suhteessa toinen on päämäärä eikä väline.

Dialogissa kumpikin keskustelija jättäytyy virran vietäväksi kohti uusia mielenmaisemia.”

Pitkäkestoisia tavoitteita voisivat olla esimerkiksi seuraavat:

- **Seksuaalikasvatus luo edellytyksiä elämän onnelliseksi kokemiseen.** (Itsetuntemus, empatiataidot, keskustelutaidot, esteettisyyden arvostus.)
- **Kyky sitoutua parisuhteeseen lisääntyy ja parisuhdetaitojen harjoittelulla edistetään onnistuneita parisuhteita.** (Kommunikaatiotaidot, keskustelutaidot, seksuaalisuuden ja seksin näkeminen positiivisina asioina, läheisyys, kosketus, oma ruumiillisuuden kokemus, huolenpito, tasa-arvoisuus, konfliktien ratkaisutaidot.)





- **Onnella on taipumus kasautua.**
(Tyydyttävä parisuhde puskurina stressin ja kielteisten psyykkisten ja fyysisten terveysvaikutusten välillä, fyysinen läheisyys ja koskettelun sopiva määrä, seksiasioista puhumisen helppous.)
- **Seksuaalikasvatus vahvistaa seksuaalisuuden ja seksin näkemistä turvallisena, hyvinvointia edistävänä ja myönteisenä asiana.**

Seksuaalikasvattajan ja kasvajan vertaisuuden tasot

Kasvattaja voi työssään seksuaalikasvattajana miettiä vertaisuuden tasoja suhteessa kasvajaan. Meitä ohjaa eksistentiaalinen taso – jokainen ihminen on ainutkertainen ja ihmisyydessään arvokas. Meistä jokainen tarvitsee kokemusta siitä, että meidät hyväksytään ihmisinä ja meistä välitetään. Honnethin mukaan ihminen kamppailee elämässään monin tavoin saadakseen tällaista tunnustusta muilta ihmisiltä.

Yksi kasvattajan ja kasvajan välisistä suhteista on se, että kumpikin edustaa omassa asemassaan ja omassa elämässään asiantuntemusta eri aloilla. Kumpaakin asiantuntemusta tarvitaan, jotta seksuaalisuuteen liittyvät asiat voisivat liittyä osaksi kasvajan arkea ja edistää tämän hyvinvointia. Kasvattaja ei tällöin ole parempi vaan oikeastaan tuo tilanteeseen oman tieto- ja taitorakennelmansa kautta osaamistaan, jonka tehtävänä on tukea ja edistää kasvajan kasvua kohti omannäköistä ja hyväksi koettua minuutta.

Vertaisuuden tasoilla on huomioitavaa, että useimmissa tilanteissa jommallakummalla on tilanteesta juridis-eettinen vastuu, ja tämän kantaminen vaatii tilanteessa oman ammattietiikan, ihmiskäsityksen ja oman arvomaailman huolellista tunnistamista. Juuri tämä taso tekee ihmisiä työkseen kohtaavasta henkilöstä ammattitaitoisen ja ammatillisesti toimivan ihmisen. Aidosti ja lämpimästi toiseen ihmiseen suhtautuva kasvattaja ottaa selvää, missä kasvaja omassa elämässään on, ja aloittaa kasvatuksen sieltä. Aloitettaessa kasvatustyötä on otettava selvää, mitä kasvaja ymmärtää, tietää ja taitaa tai millaisia puutteita toiminnassa tai tiedoissa on. Näistä on pyrittävä löytämään kasvajan elämänpiirin ym-





märtämisestä käsin mielekkyys, jonka jälkeen työ kasvattajana ja rinnallakasvajana voi alkaa.

Lauri Pykäläinen kirjoittaa väitöskirjassaan (2004), että Viktor Franklin mukaan kasvatuksen yksi tärkeä elementti on huumori. Guttman (1998) kirjoittaakin, että ihmiset oppivat helpommin, halukkaammin ja onnellisimmin, mikäli opittava aines tarjotaan heille humoristisella tavalla. Tässä yhteydessä huumorilla tarkoitetaan monia eri asioita, jotka edistävät kasvatustilanteessa olevien virittymistä, vahvistavat ryhmän sisäistä välittämistä ja lämpöä tai edistävät oppimista ja kasvamista naurun keinoin. Naurulla tiedetään olevan myös monia fysiologiaan vaikuttavia ominaisuuksia, ja sitäkin kautta oppimista voidaan positiivisesti edistää. Harvoin esillä oleva kasvatuksellinen, motivaatiota ja positiivista asennoitumista edistävä tekijä on kosketus. Oikeanlainen kosketus rentouttaa ja tuottaa mahdollisuuksia kielelliselle kehittymiselle, omien rajojen rakentumiselle ja oman kehon hahmottamiselle. Kosketuksen tiedetään lisäävän itsearvostusta, oppimista, keskittymiskykyä, stressin alentumista ja väkivallattomuuden lisääntymistä.

Eva Maria Waibel (1998) on koonnut luettelon edellytyksistä, jotka arvoihin suuntautuneen opettajan tulisi täyttää:

- Opettajan tulisi olla todellinen ja aito. Hän hyväksyy tunteensa, ja juuri siksi hänen ei tarvitse siirtää niitä oppilaisiinsa.
- Opettaja etsii myös omia arvojaan.
- Opettajan pitää ymmärtää ja hyväksyä oppilaat heidän itsensä takia. Opettajan tulee kyetä samaistumaan oppilaiden tunteisiin, kuten pelkoon, aggressioon ja pettymykseen. Oppilaat on otettava tosissaan.
- Opettaja voi ja hänen pitää luottaa oppilaiden omaan kehittymiseen ja sen voimaan.
- Opettajan tulee tarjota oppilaiden käyttöön opiskelumateriaaleja, jotka auttavat avoimeen oppimisprosessiin. Kun aihiot ovat laajoja ja avoimia, tulee käsittelyyn yleensä kasvajalle ajankohtaisia ja heidän kannaltaan tarpeellisia ja olennaisia teemoja, jotka koskettavat heidän elämänalueitaan moninaisin tavoin.





- Opettaja antaa oppilaan kokea vapautta, luovuttaa heille vastuuta ja antaa kohtuullisissa rajoissa mahdollisuuden tehdä omia ratkaisuja. Näin tuetaan myös sietämään vaikeiden tilanteiden kestämistä.

Seksuaalikasvatuksen tavoitteita voisivat olla sosiodynaamisen ohjauksen tavoitteita mukaillen seuraavat (Vance ja Peavy 2006):

- Auttaa ihmistä tunnistamaan saavutuksiaan, mahdollisuuksiaan, vahvuuksiaan (itsearvostuksen tukeminen, kannustaminen, vastuullisuuteen ja arvokeskeisyyteen kannustaminen, reflektiotaitojen lisääminen, itsestä ulossuuntautuminen).
- Tarjota ihmiselle tukea ja apua hänen tarpeistaan ja toiveistaan liikkeelle lähtien (tietoa, tukea ja taitoja kasvajan tarpeet ja toiveet huomioiden, unohtamatta ikä- ja kehitystasoista ohjausta).
- Kuvata merkityksiä ja kokemuksia (menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden yhteensovittaminen, ihmisen tarinan rakentaminen, jotta käsitys itsestä osana yhteisöä voisi vahvistua).
- Konstruoida todellisuuksia yhdessä ohjaajan ja ohjattavan kanssa (realistinen käsitys asioista, joita annostellaan sopivalla tavalla ja sopivalla tahdilla hyväksyen ihmisen oikeudet omiin valintoihin. Näin voidaan edistää ihmisen vapautta omassa elämässään).
- Kohdata kasvaja aidosti, lämpimästi ja kunnioittaen.







SANASTOA

Sanaselityksiä kirjoittajien (Bildjuschkin & Ruuhilahti) ymmärryksen mukaisin tavoin.

Arvot ilmaisevat sitä, mitä pidämme hyvänä, tavoiteltavana ja tärkeänä. Seksuaalisuuden suhteen valinnat ovat hyvin vahvasti arvosi-donnaisia. Sitä, mitä pidämme itse arvokkaana, pidämme usein myös oikeana, jopa ainoana oikeana ratkaisuna.

Ihmiskäsitys kertoo siitä, millainen ihminen pohjimmiltaan mielestämme on. Se ohjaa ajatuksiamme, tekojamme, tapojamme ja tapoamme elää. Ihmiskäsityksen myötä me arvioimme toinen toistamme ja esimerkiksi sitä, mitä opiskelijalle voi puhua ja mitä ei. Ihmiskäsitys ohjaa työtämme, vaikka emme sitä ajattelisikaan. Myös seksuaalisuuden luontaisuus – se, mitä seksuaalisuuteen kuuluu – on sidoksissa ihmiskäsitykseen. Tämä kirja näkee ihmisen fyysis-psykyk-sosiaalis-henkisenä kokonaisuutena.

Heteronormatiivisuus kuvastaa ajattelumallia, jonka mukaan kaikki ihmiset ovat joko naisia tai miehiä ja automaattisesti heteroseksuaalisia. Sukupuoliryhmät nähdään sisäisesti samanlaisina mutta keskenään ne mielletään vastakkaisiksi, ja arvojärjestyksessä mies ja mieheys on perinteisesti nähty arvokkaampana kuin nainen ja naiseus. Normia rakentaa ajatus myös siitä, että keho on ainoastaan biologinen. Heteronormatiivisuus kohdistuu kaikkiin, ja se rajaa mahdollisuuksia toimia. Pojilta odotetaan tietynlaista käyttäytymistä ja tytöiltä tietynlaista. Tytöille ovat sallittuja asiat, jotka pojilta on kiellettyjä. Heteronormatiivisuus kietoo sisälleen täten myös sukupuolinormatiivisuuden ja siitä seuraavan seksuaalinormatiivisuuden.

Lisääntymisterveys tarkoittaa seksuaalisuuteen, lisääntymiseen (mm. raskauksiin ja lasten hankintaan) sekä ihmiskehon lisääntymisjärjestelmään liittyviä ilmiöitä, joilla on terveysulottuvuus (Kansanterveyslaitos 2004). Lisääntymisterveys on paljolti päällekkäinen sana seksuaaliterveyden kanssa. Lisääntymisterveys sisältyy seksuaaliterveyteen.





Porno pitää sisällään puhetta, kirjoituksia, kuvia, mielikuvia ja filmejä, joissa kuvataan eroottista käytöstä tavoitteena kiihottaa seksuaalisesti aikuista katsojaa, aikuista lukijaa tai aikuista kuulijaa. Pornon määritelmä on sidoksissa ihmisiin henkilökohtaisella tasolla, mutta yleisellä tasolla se on sidoksissa historiaan ja kulttuuriin. Pornon esittämistä ja levittämistä säädelään laeilla. Porno voi tuottaa kuluttajalleen paljon hyvää tai paljon haittoja. Vaikutukset lienevät sidoksissa ihmisen kokemukseen ja ymmärrykseen omasta itsestään ja seksuaalisuudestaan. Niiden tulisi muodostaa melko ehyt kokonaisuus, jotta porno voisi tarjota positiivisia ja mielikuvitusta rikastuttavia kokemuksia seksuaalisesta virittymisestä.

Rakkaus on keskeinen ihmisen elämää kantava ja siihen vaikuttava voima. Se on henkilökohtainen kokemus, ilmaus sitoutumisesta ja liittymisestä sekä mieltymyksen ja kiintymyksen osoitus ihmistä, ihmisryhmittymää, asiaa tai muuta sellaista kohtaan. Moni ihminen kaipaa rakkautta omalle kohdalleen ainakin jossain elämänsä vaiheessa. Ihmiset tarvitsevat kokemusta hyväksytyksi tulemisesta syntymästä kuolemaan. Tällaisen kokemuksen saa kokiessaan olevansa rakastettu ja arvokas. Rakastaminen vaatii taitoa ja osaamista sekä omistautumista ja keskittymistä. Tätä taitoa opettelemme pitkään, kenties koko elämäme ajan.

Rakkaus liitetään usein seksuaalisuuteen, sukupuolimoraaliin ja seksikäyttäytymiseen. Rakkaudella on kuitenkin monia muotoja, ja rakkaus tunteena tai psyykkisen ja henkisen tason ilmiönä saattaa jäädä vaille huomiota. Rakkauden muotoja ovat mm. ns. romanttinen tai eroottinen rakkaus, mutta rakkaus kuuluu myös hoivaan, opettamiseen ja kasvatukseen. Rakkaus ja seksuaalisuus eivät ole synonyymejä, eikä seksi ole välttämättä riippuvaista rakkaudesta tai päinvastoin.

Seksio-sanalla kuvataan ihmisessä syvällä olevaa, ehkä sanoin saavuttamatontakin ikäikaista tunnetta ja kokemusta siitä, mistä seksuaalisuus kumpuaa tullessaan ihmisessä näkyväksi ja käsittein kuvattavaksi. Silti jotakin jää piiloon hiljaiseksi tiedoksi, kenties tiedostamattomallekin tasolle. Jokaisen ihmisen seksio mahdollistaa inhimillisen elämän, luovuuden ja kulttuurin jatkuvuuden. Seksio tulee osin näkyviin ja käsitteellistetyksi ihmisen seksuaalisuudessa ja sukupuolen kokemuksessa, ihmisyydessä. Seksio on osa ihmisyyttä ja ihmisen jokapäiväistä elämää. Seksio edellyttää sellaisen ihmiskäsityksen, jossa on myös henkinen





ulottuvuus fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen rinnalla, hyväksymistä. Lumme-malli hahmottelee seksiä näkyväksi sillä ymmärryksellä, joka mallin luojilla tässä hetkessä on ollut.

Seksi. Seksiminen on toimintaa ajatuksissa, sanoissa tai kehossa. Se on mielihyvän ja nautinnon kokemista eroottisen virittyneisyyden ja kaikkien aistien kautta. Tekemistä kuvaavaksi verbiksi kirjoittajat ehdottavat käytettäväksi sanaa ”seksiä”. Tapahtuman, teon, tilanteen tai kokemuksen nimeäminen seksiksi ja seksimiseksi edellyttää kirjan kirjoittajien mielestä kumppanuksilta (vaikka seksiä voi yksinäänkin) tasaveroisuutta ja vapaaehtoisuutta. Se on omista intresseistä lähtevää sekä koskemattomuutta ja itsemääräämisoikeutta kunnioittavaa.

Ihmisellä on kyky ja mahdollisuus harrastaa nautinnollista seksiä – saada mielihyvää seksimisestä. Mahdollisuuden, oman potentia käyttöönotto on sidoksissa mahdollisuuteen avautua omalle seksuaalisuudelle, tiedostaa ja ymmärtää oma seksio. Kumppanin kanssa seksiminen on ainakin jossain määrin sidoksissa kumppaniin sekä itsen ja kumppanin väliseen yhteispeliin.

Seksuaalikasvatus on ammatillista toimintaa, joka toteutuu ohjaamalla, neuvomalla, opettamalla tai valistamalla kohdattavia ihmisiä seksuaalisuuteen ja sukupuolisuuteen liittyvissä asioissa. Seksuaalikasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jonka merkityksellisyttä arvioidaan ja jota tarvittaessa kehitetään.

Seksuaalikulttuuri muodostuu seksuaalisuuteen liittyvistä uskomuksista, tavoista sekä arvoista, jotka ovat syntyneet aikojen kuluessa ihmisten välisen vuorovaikutuksen seurauksena tietystä yhteisössä tai vastaavassa. Kaikissa maailman kulttuureissa on kannanottoja ihmisen seksuaalisiin tapoihin, oikeuksiin ja rajoituksiin.

Seksuaalinen halu on kaipausta seksuaalista tyydytystä tuottavaan toimintaan. Hormoneilla on vaikutusta seksuaaliseen haluun, mutta myös yleinen elämäntilanne, parisuhteettomuus tai parisuhteen laatu, aikaisemmat seksuaaliset kokemukset (toivotut ja ei-toivotut) sekä kokemukset omasta arvokkuudesta tai arvottomuudesta vaikuttavat seksuaalisen halun määrään.

Seksuaalinen halu saa kehossa aikaan reaktioita ja monenlaisia tunteita. Ihmisen arvoista käsin tunteet ja reaktiot voivat olla toivottuja, hyväksi koettuja tai haastavia.





Seksuaalinen halu muuttuu ja vaihtelee ihmisen elämänvaiheen ja -tilanteen mukaan. Seksuaalinen halu ei ehkä koskaan täysin lopu, mutta se saattaa olla kadoksissa tai lähes hiipunut eri seikoista johtuen.

Seksuaalinen mielihyvä, nautinto, syntyy positiivisista tunteista ja fysiologisista reaktioista, kun ihminen saa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan itselleen sopivalla ja hyvällä tavalla. Näin ihmisen positiiviset tunteet seksuaalisuuden toteuttamisessa eli ihmisen seksuaalinen potentia tulee näkyväksi ja käyttöön. Ihmisestä riippuu, millaiset seikat – esimerkiksi millaiset piirteet – toisessa ihmisessä vetävät puoleensa ja kiihottavat nostaen seksuaalista halua. Usein näistä aistimuksista koetaan mielihyvää ja nautintoa.

Seksuaalinen suuntautuminen kuvaa ihmisen kykyä ja halua kohdistaa eroottiset ja/tai rakkauden tunteensa samaa sukupuolta olevaan henkilöön (homoseksuaali), yhtä hyvin samaa kuin eri sukupuolta olevaan (biseksuaali) tai eri sukupuolta olevaan henkilöön (heteroseksuaali). Seksuaalinen suuntautuminen voi vaihdella elämän aikana. Kaikilla ihmisillä on seksuaalinen suuntautuminen. Toisen ihmisen puolesta ei voi päättää suuntautumista.

Seksuaalinen toimintahäiriö on seksuaalisten reaktioiden ja toimintojen ohimenevää tai pysyvää muuttumista, josta aiheutuu ihmiselle huolta tai vaivaa. Ne voivat olla kiihottumisessa, halussa tai toimintakyvyssä tapahtuvia häiriöitä. Seksuaalinen toimintahäiriö voi olla fysiologinen, esim. verenvirtauksen heikkeneminen paisuvaiskudoksiin, mutta se on varsin usein myös psyykkinen. Ihminen saattaa kokea syyllisyyttä ja häpeää omasta seksuaalisesta käyttäytymisestään. Pelko omasta kyvyttömyydestä tai riittämättömyydestä saattaa saada aikaan esim. kiihottumisvaikeutta. Eräs tapa määritellä toimintahäiriöitä on jakaa ne yleistyneisiin ja tilannekohtaisiin häiriöihin.

Yleistyneet häiriöt esiintyvät olosuhteista riippumatta. Tilannesidonnaisissa häiriöissä ongelma esiintyy vain tietyn tyyppisessä tilanteessa tai tietyn partnerin kanssa. Monia häiriöitä voidaan hoitaa lääkein tai terapialla.

Seksuaalinen väkivalta tarkoittaa toisen ihmisen pakottamista tai painostamista seksuaalisiin tekoihin tai tilanteisiin. Seksuaalisessa väkivallassa ei ole kyse seksistä vaan väkivallasta ja kaltoinkohtelusta, tar-





peesta alistaa toinen ihminen oman vallan alle. Kirjan kirjoittajat ehdottavat seksuaalinen väkivalta -termin rinnalla käytettäväksi ilmausta ”seksuaalisuutta loukkaava toiminta”.

Seksuaalioikeudet on määritelty sekä WAS:n että IPPF:n toimesta. Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia ja ne edellyttävät esim. ihmisen oikeutta koskemattomuuteen. Katso: www.was.org ja www.ippf.org.

Seksuaalisuuden moninaisuus ilmaisee sen, että ihminen voi olla seksuaalisuudeltaan suuntautunut miehiin, naisiin, sekä miehiin että naisiin, enemmän miehiin kuin naisiin tai toisin päin tai ei kumpaankaan sukupuoleen. Moninaisuutta lisää se, että ihmisen suuntautuminen voi vaihdella. Esimerkiksi seksuaaliset tunteet ja fantasiat, seksuaalinen käyttäytyminen, rakkaus- ja parisuhteet sekä se, millaiseksi itsensä seksuaalisesti mieltää, voivat olla kovin moninaisia. Ihmisellä voi olla yhtä aikaa esimerkiksi ei-heteroseksuaalisia tunteita ja heteroseksuaalista käyttäytymistä. Käsitteet eivät ole siis toisensa poissulkevia ja eivätkä kaikenkattavia. Seksuaalisuuden moninaisuus koskettaa meistä jokaisista, eikä se ole vain seksuaalista suuntautumista vaan siihen kietoutuvat esim. sosioekonomiset tekijät, asuinympäristö, uskonto ja terveyteen tai sairauteen liittyvät tekijät, jotka määrittävät ihmisen kokemusta itsestään seksuaalisena olentona.

Seksuaalisuus kuuluu ihmisyyteen: ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan elämänsä alusta sen loppuun. Seksuaalisuus tulee näkyväksi ulottuvuuksiensa kautta. Toiselle seksuaalisuus on tärkeä ja olennainen osa minuutta, kun jollekulle toiselle se on yhdyntää ja taudeilta välttymistä. Seksuaalisuuden voi ajatella olevan meissä olevaa potentiaalia kokea tyydytystä seksuaalisuudestaan. Potentiaalista ei välttämättä ole aina tietoinen, vaan siitä tulee tietoiseksi jossain kohtaa omaa elämäänsä (vrt. seksio). Seksuaalisuuteen liittyy kiinteästi oman sukupuolen tiedostaminen sekä sen ymmärtäminen, mikä mahdollistaa seksuaalisuuden ilmentämistä siten, että siitä voi saavuttaa mielihyvää, nautintoa ja kokemuksen riittävän hyvältä ihmisyydestä omana, kokonaisena itsenään. (Bildjuschkin & Ruuhilahti, 2010; Kontula, 2010.)





Seksuaaliterveys. ”Seksuaaliterveys tarkoittaa ihmisen (miehen tai naisen) mahdollisuutta saada nauttia ja ilmaista seksuaalisuuttaan vapaana riskistä saada sukupuolitauti, ei-toivottu raskaus, tulematta pakotetuksi, kohdelluksi väkivaltaisesti ja syrjityksi. Saavuttaakseen seksuaaliterveyden, ihmisellä tulee olla mahdollisuus harjoittaa tietoihin perustuvaa nautinnollista seksiä, joka rakentuu itsekunnioituksen, inhimillisen seksuaalisuuden myönteiselle tulkinnalle sekä molemmin puoleiseen kunnioitukseen.” (Kontula & Lottes, 2000.)

WHO määrittelee seksuaaliterveyden seuraavasti: seksuaaliterveys on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tila, jonka edellytyksiä ovat positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen sekä haluttaessa mahdollisuus nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin ilman pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa.

Seksuaaliterveyspalvelut ovat olennainen osa oman seksuaaliterveyden hoitoa. Seksuaaliterveyden hoitoon kuuluu mahdollisuus hoitaa niin fyysistä, psyykkistä, henkistä kuin sosiaalista terveyttä. Tavallisimpia seksuaaliterveyspalveluita ovat mm. ehkäisy- ja seksuaalineuvonta.

Sukupuoli voidaan määrittää monin eri tavoin, esim. biologisesti, anatomisesti, hormonaalisesti, sosiaalisesti tai juridisesti. Sukupuolia on muitakin kuin mies tai nainen. Sukupuoli on moninainen ilmiö. Ihminen voi olla välillä enemmän mies tai enemmän nainen, sekä mies että nainen tai ei kumpikaan.

Sukupuolen moninaisuus koskettaa kaikkia ihmisiä. Sukupuolen moninaisuuden tekevät näkyväksi erityisesti naiset, miehet ja muut ihmiset, jotka haastavat kaksijakoista sukupuoliajattelua. Tällaisia ihmisiä ovat intersukupuoliset, transsukupuoliset, transvestiitit ja transgendorihmiset. (Lehtonen, 2006.)

Yhdyntä tarkoittaa sukupuolielimien kohtaamista paljaana ja intiimillä tavalla. Ihminen voi kohdata toisen yhtymällä sukupuolesta riippumatta. Mikään seksuaalinen suuntautuminen ei sulje pois mahdollisuutta olla yhdynnässä. Yhdynnässä ihminen paljastaa ja antaa kehonsa ja sukupuolielimensä toisen hyväiltäväksi.





KIRJALLISUUS JA LÄHTEET:

- Aalberg, Veikko, Siimes, Martti A. 2000. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo.
- Aapola, Sinikka. 1999. Murrosikä ja sukupuoli, Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 9/1999.
- Aarnipuu, Tia. 2008. Trans – sukupuolen muunnelmia. Like.
- Ahlin, Anna, Gäredal, Mina. Effekter av heteronormen - En studie om utsatthet för sexuella övergrepp, sexuell gränssättning samt utsatthet för hatbrott bland unga hbtpersoner. 2009. Ungdomsförbundet för homosexuella, bisexuella och transpersoners rättigheter
- Bildjuschkin, Katriina, Malmberg, Ari. 2000. Kerro meille seksistä. Tammi.
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Tammi.
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Kirjapaja.
- Charpentier, Sari. 2001. Sukupuoliusko. Gummerus.
- Fagerholm, Monika, Kartio, Kai, Martin, Kai, Stranden, Tiia .2003. Tyttöjen elämästä. Amos Anderssonin museon uusi sarja nro.48.
- Heikkinen, Hannu L.T, Huttunen, Raimo. 2008. Hiljainen tieto, mentorointi ja vertaistuki. Teoksessa Toom, Auli, Onnismaa, Jussi, Kajanto, Anneli (toim.). Hiljainen tieto. Tietämistä, Toimimista, Taitavuutta. Kansanvalistusseura ja aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 2008.
- Jokinen, Arto. 2000. Panssaroitu maskuliinisuus: mies, väkivalta ja kulttuuri. Tampere university Press.
- Ritamo, Maija ja Kosunen, Elise (toim.). 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. STAKES. Raportteja 282.





- Kinnunen, Taina, Puuronen, Anne (toim.). 2006. Seksuaalinen ruumis. Gaudeamus
- Kontula, Osmo. 1994. *Seksiä lehtien sivuilla*. Painatuskeskus.
- Kontula, Osmo, Meriläinen, Henna. 2007. Koulujen seksuaalikasvatus 2000-luvulla. Väestöliitto.
- Kontula, Osmo. 2008. Halu ja intohimo. Otava.
- Kontula, Osmo. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestöntutkimuslaitos – Katsauksia E 38/2009. Väestöliitto.
- Koskinen, Jenni. 2010. Ydinaineanalyysit seksuaaliterveyteen liittyvistä sisällöistä lukion terveystiedon kolmelle kurssille. Sivulaudatur-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kumpula, Sinikka, Malinen, Vuokko. 2007 Unelma paremmasta parisuhteesta. Minerva.
- Laitinen, Merja. 2003. Feminiinisyyden, maskuliinisuuden ja seksuaalisuuden myytit inestikokemuksessa. Teoksessa
- Sunnari, Vappu, Kangasvuo, Jenny, Heikkinen, Mervi, Kuorikoski, Niina. (toim.). Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Oulun yliopiston oppimateriaalia E 1. Yliopistopaino.
- Lehtonen, Jukka. 2003. Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa. Näkökulmana heteronormatiivisuus ja ei-heteroseksuaalisten nuorten kertomukset. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 31. Yliopistopaino.
- Lindqvist, Martti. 1998. Pieni kirja rakkaudesta. Kirjapaja.
- Manninen, Sari. 2003. Maskuliinisuudet, valtahierarkia, väkivalta ja sosiaalinen asema monikulttuurisessa luokkayhteisössä. Teoksessa Sunnari, Vappu, Kangasvuo, Jenny, Heikkinen, Mervi, Kuorikoski, Niina. (toim.). Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Oulun yliopiston oppimateriaalia E 1. Yliopistopaino.
- Niemelä, Pirkko, Siltala, Pirkko, Tamminen, Tuula. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY.
- Nuorteva Anna. 2010. Rohkeesti vaan. Seksimyytin murtajat. Nuorten akatemian selvitys 13–19-vuotiaiden nuorten ajatuksista liittyen seksuaalisuuteen, seksiin ja ehkäisyyn.





- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea, Ruoppila, Isto. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY.
- Nummelin, Raija. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Acta Universitatis Tamperensis 778. Saatavilla osoitteesta: www.uta.fi/laitokset/kirjasto/vaitokset.
- Näre, Lena. 2003. Näkökulmia erotisoituneeseen ja visuaaliseen mediakulttuuriin. Teoksessa Sexfiles. Tyttöjen Talo®
- Oksanen, Atte. (2006). Haavautuva minuus: väkivallan barokki kontrolliyhteiskunnassa. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 68. Väitöskirja. University Press.
- Oranen, Mikko (toim). 2001. Perheväkivallan varjossa. Raportti lapsikeskeisen työn kehittämistä. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 30.
- Peavy, Vance. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Psykologinen kustannus Oy. 2006.
- Pykäläinen, Lauri. 2004. Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatusta Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa. Väitöskirja. Oulun yliopisto.
- Reisby, Kirsten. 1999. Sukupuoliherkkä pedagogiikka. Teoksessa Arnesen, Anne-Lise (toim.). Eroja ja yhtäläisyyksiä. Sukupuolipedagogisessa ajattelussa ja käytännössä. Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskeskuksen julkaisuja 17. Yliopistopaino.
- Ritala-Koskinen, Aino. 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Väitöskirja. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001.
- Ruuhilahti, Susanna. 2003. Nuoruus ja seksuaalisuus – virikemateriaalia vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin. Setlementtinuorten liitto ry.
- Salonen, Marko. 2005. Hiljainen heteroseksuaalisuus? Sosiaalipsykologian väitöskirja. University Press. Sauerteig, Lutz D.H, Davidson, Roger (toim.). 2009. Shaping sexual knowledge – a cultural history of sex education in twentieth century Europe. Routledge.





- Sjögren, Jennie. 2003. Nyt riitti! Tasa-arvoa arkeen. Otava.
- Skinnari, Simo. 2004. Pedagoginen rakkaus. PS-Kustannus.
- Svennevig, Hanna. 2005. Kehon mieli – kehon tuntemuksesta itsetuntemukseen. WSOY.
- Suvivuo Pia, Tossavainen, Kerttu & Kontula, Osmo (2009):
Contraceptive use and non-use among teenage girls in
a sexually motivated situation. *Sex Education* 9(4):355-369.
- Suvivuo Pia, Tossavainen Kerttu & Kontula Osmo (2010): “Can
There Be Such a Delightful Feeling as This?” Variations of
Sexual Scripts in Finnish Girls’ Narratives. *Journal of
Adolescent Research* 25:5:669-689.
- Talib, M.T. 2008. Opettajan hiljainen tieto ja erilaisuuden
kohtaaminen. Teoksessa Toom, Auli, Onnismä, Jussi,
Kajanto, Anneli (toim.). Hiljainen tieto. Tietämistä,
Toimimista, Taitavuutta. Kansanvalistusseura ja
aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. 2008.
- Unesco. 2009. International guidelines for sexuality education.
Unesco. (congress ready version, 2009).
- WHO. Standards for Sexuality Education. 2010.
- YK Report of the United Nations Special Rapporteur on the right
to education. 2010.







