



Lumme-malli  
Voimaa seksuaaliseen kasvuun

Susanna Ruuhilahti ja Katriina Bildjuschin

© Susanna Ruuhilahti ja Katriina Bildjuschkin  
Turku 2011

Kuvat Jussi Karppanen  
Graafinen suunnittelu ja taitto Tuija Lindroos

ISBN 978-952-92-8890-8



## *Seksuaalisuus*

*Seksuaalisuus on ihmisen kokemusta omasta ihmisyydestään sekä maskuliinisuuden ja feminiinisuuden suhdetta toisiinsa.*

*Luovuus, motivaatio ja seksuaalinen halu 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.*

Ruuhilahti & Bildjuschkin 2010

# Sisällysluettelo

1.	ALUKSI	6
2.	SEKSUAALISUUDEN PERUSTA (LUMPEEN JUURET) Ihmiskäsitys Arvot	8
3.	IHMISYYDEN PERUSTEET (LUMPEEN VARSII) Varhainen vuorovaikutus Terveysten ulottuvuudet Sukupuoli	13
4.	SEKSUAALISUUTTA KANNATTAVAT ELEMENTIT (LUMPEEN VIHREÄT LEHDET) Hyvyyden helmet Viisi persoonallisuuden piirrettä, Big Five Riskikäyttäytyminen ja seksuaalinen pahoinvointi Rakkaus Kasvatus	20
5.	KEHITYSTEHTÄVÄT (LUMPEEN ALAOSAN TERÄLEHDET) Psykososiaalisen kehityksen kriisit	34
6.	IHMISEN SEKSUAALISUUDEN OSA-ALUEET (LUMPEEN TERÄLEHDET) Seksuaalisuuden osatekijät: fyysinen, anatominen, kehollinen, biologinen ulottuvuus Seksuaalisuuden osatekijät: psyykinen ulottuvuus Seksuaalisuuden osatekijät: henkinen ulottuvuus Seksuaalisuuden osatekijät: kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus	38
7.	SEKSIO (KUKAN SISIN)	52
8.	ELÄMÄNKULKU JA JATKUVA MUUTOS (VESI)	53
9.	MENNEISYYS–NYKYISYYS–TULEVAISUUS	57
10.	SEKSUAALISUUDEN ASETTAMIA KYSYMYKSIÄ IHMISELLE (SATEENKAARIPISARAT) Seksuaalisen kasvun kysymyksiä	61
11.	ELÄMISEN KOMPASSI	66
12.	LOPUKSI – hyvä pohtijal	71
13.	LÄHTEET	73



# 1. Aluksi

Tässä vihkosessa kuvataan lumpeenkukan metaforalla seksuaalisuutta ihmisyiden kehittyvänä ja kasvavana ulottuvuutena. Kuten kukka sulkeutuu välillä suojautuakseen, tulee ihmisenkin välillä kasvamisen lisäksi kääntyä itseän päin ja tunnustella omia tunteita ja tutustua uusiin asioihin rauhassa. Lummemallin tavoitteena on tarkastella ihmisen seksuaalisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Mallissa korostetaan seksuaalisuutta mahdollisuutena, elämän myönteisenä voimana ja kauniina osana ihmistä silloin, kun sen moninaisuus ja monisyisyys huomioidaan. Lumme-malli soveltuu oman itsen ja omien asenteiden sekä eri kulttuureissa elävien, terveiden ja sairaiden ihmisten seksuaalisuuden pohtimiseen ja ymmärtämiseen.

Seksuaalisuus alkaa, kun ihmisen elämä alkaa ja päättyy ihmisen kuollessa. Jokainen ihminen on ainutkertainen ja merkityksellinen henkilö. Jokaisen ihmisen seksuaalisuus on ainutlaatuista ja merkityksellistä. Seksuaalisuus käsitteenä on melko nuori: sitä on alettu käyttää vasta 1800-luvulla, ja sen merkitys vaihtelee historiallisen ajan, kulttuurin ja ympäristön mukaan. Edes saman perheen tai suvun jäsenet eivät määrittele sanaa seksuaalisuus samalla tavalla. Yhtä selkeää selitystä sanalle ei yleismaailmallisesti ole, ja varsin usein sana tulkitaankin lähes seksin tai heteroseksuaalisen yhdynnän synonyymiksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010.)

Lumme -malli kuvaa ihmisen seksuaalisuutta ja sen kehitystä läpi elämän. Mallissa nostetaan esille seksuaalisuuden merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Seksuaalisuus-sanan ymmärtäminen laajana, kiinteänä ja tärkeänä osana ihmistä avaa ymmärryksen ihmisen intiimeimpään ja herkimpään alueeseen. Ymmärtämällä seksuaalisuus mahdollisuutena ja luomisvoimana, voidaan tukea ihmistä näkemään elämän ainutkertaisuus. Ihminen saa alkunsa kohtaamisen ihmeestä,

jossa elämä voi alkaa seksuaalisuudesta. Elämä on lahja ja seksuaalisuus osa elämää sen alusta kuolemaan asti.

Seksuaalisuuden ymmärtäminen laajana osana ihmisyyttä kaikkine ulottuvuuksineen tarjoaa seksuaalikasvatukselle monia näköaloja ja mahdollisuuksia kasvatuksen kaikilla tasoilla: neuvonnassa, opetuksessa, ohjauksessa ja valistuksessa. Moninaisuus ja laajuus vaativat myös kasvattajalta paljon tietoa, ymmärrystä, oman seksuaalisuuden kohtaamista ja työstämistä sekä oman elämän merkityksellisyyden ymmärtämistä. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada seksuaalikasvatusta läpi koko elämän. Seksuaalikasvatus on seksuaalioikeus.

Elämän eteen tuomat muutokset kuten kehityskriisit, sairaudet, kohtaloniskut, ihmissuhdeasiat, rakkaudet ja raskaudet pitävät huolen siitä, että seksuaalisuus saa ja voi kasvaa ihmisen elämän muutoksissa muovautuen – välillä enemmän esillä ollen ja välillä taka-alalle häipyen. Rajatilakokemusten (esim. kärsimys, kuolema, suuret elämänmuutokset) voidaan jopa ajatella saavan ihmisen tietoiseksi omasta ainutlaatuisesta olemassaolostaan (Jaspers 2005).

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. Lumme – mallin ihminen etsii yhteyttään elämän lähteeseen ja toisiin ihmisiin sekä haluaa kokea oman elämänsä ja seksuaalisuutensa merkityksellisenä. Lummemalli tarkastelee siis seksuaalisuutta ja siihen liittyviä osia, ei seksiä.

Seksuaalisuuskäsitteen määrittelytapa on sidoksissa historialliseen aikaan ja paikkaan sekä kulttuuriin, jossa ihminen elää. Seksuaalisuus on muuttuvaa jo sosiaalisen tarinavarantomme takia. Siitä tuotetaan uusia tarinoita kaiken aikaa esimerkiksi vuorovaikutuksessa ja median välityksellä. Osa tarinoista unohtuu nopeasti, osa siirtyy ihmisen omaksi tarinaksi. Näin tapahtuu ihmisen kohdalla läpi elämänhistorian. Siksi aika ajoin on

tärkeää pysähtyä itsensä äärelle ja tarkastella omia ajatuksia ja tuntemuksia. Kasvu ihmisenä, omaleimaisena persoonana, on ihmistyön ammatillinen pohja. Jotta voisi tehdä työtään ihmisten parissa ammattitaitoisesti, vaaditaan tervettä minäkäsitystä, vahvaa itsetuntoa, itseohjautuvuutta, vastuuntuntoa, luovuutta ja innovatiivisuutta. Tätä työtä tehdään sisäisten tarinoiden ja reflektoinnin keinoin.

Vuorovaikutussuhteissa välitämme toinen toisillemme tietoja ja taitoja, joita pidetään arvokkaina ja oppimisen arvoisina. Yksikään opetus tai kohtaaminen ei kuitenkaan uusinna perinteitä suoraan, vaan arvotamme asioita uudelleen omien arvotustemme mukaisesti. Tästä asiasta on tärkeää olla tietoinen, kun tekee ihmissuhdetyötä ammatikseen.

Mallissa avautuu maailma, jollaisena mallin kehittelijät ymmärtävät seksuaalisuuden, seksion ja näihin olennaisesti liittyvät asiat. Lummemetafora mahdollistaa tarinallisuutensa ansiosta erilaista ymmärrystä kuin teoreettinen teksti. Metafora synnyttää mielissä tarinoita. Tarinat ovat ajattelun, tietämiseen ja ymmärtämiseen liittyviä perusvälineitä. Kasvaminen ja oppiminen ovat aina jollain tapaa yksilöllisten ja yhteisöllisten tarinoiden konstruointia ja uudelleenkonstruointia. Kun ihminen pysähtyy pohtimaan itseään, omia arvojaan, asenteitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan, voidaan ajatella, että hän rakentaa itselleen sisäistä tarinaa, joka syntyy mielensisäisistä prosesseista. Tarinaa rakentamalla ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Kertoessaan tarinaansa ihminen saa aikaan sosiaalisia vaikutuksia, jakaa kokemuksiaan ja saa kenties ajatuksilleen sosiaalista vahvistusta. Tarinan kerronta tarjoaa tilaa myös reflektoinnille.

Lumme-mallin tavoitteena on syventää oman seksuaalisuuden ja siihen liittyvien asioiden pohtimista ja tätä kautta edistää ja vahvistaa hyvinvointia ja ammatillista osaamista. Tavoitteena on lisätä joustavuutta ja kannustaa luovuuteen, uskallukseen motivoida läheisiä tai asiakkaita myönteisellä

vahvistamisella. Oman itsen tunteminen kasvattaa jokaisen erilaisuuden hyväksyntää, huolenpitoa, sydämellisyyttä, rakkautta, kunnioitusta ja huumoria. Kun ihmisellä on mahdollisuus edellä mainittuihin asioihin, uskaltaa hän ottaa riskejä ja tehdä virheitä henkilökohtaisessa elämässään, mutta myös ammatillisesti.

Arjen kokemukset, lisääntyvä tieto ja hiljaisen viisauden kasvu aiheuttavat sen, että malli muuntuu ja muovautuu. Eri ihmisten käsissä malli syntyy uudestaan erilaiseksi ja ainutkertaiseksi lumpeeksi, ja niin on tarkoituskin. Kättilöinä olemme synnyttäneet mallin ja toivomme sen kasvavan ja kannustavan kasvuun. Syntyköön lumme uudestaan eri käsissä ja tavoitakoon se aina seksuaalisuuteen liittyvän monimuotoisuuden ja kauneuden.



## 2. Seksuaalisuuden perusta

(Lumpeen juuret)

Seksuaalisuuden perusta muodostuu ihmiskäsityksestä ja arvoista. Ilman ajatusta omasta ihmiskäsityksestä ja omista arvoista on elämä ristiriitaista ja hämmentynyttä eikä ihminen voi löytää omaa, todellista identiteettiään, omaa seksuaalisuuttaan.

Ihmiskäsityksestä ja arvoista kumpuaa yksilön kaikki toiminta. Perusarvot mahdollistavat lumpeen kiinnittymisen omaan paikkaan: ihminenkään ei heittelehti elämässään irtonaisena. Juuret luovat turvaa ja luottamusta – ne mahdollistavat kasvun ja kukinnon ja samalla olemassaolon. Vaikka juuret sijaitsevat kuviossa ikään kuin menneisytydessä, ovat ne oikeastaan aikaan sitomattomia ja ne voidaan nähdä aina uudessa valossa ihmisen elämänsä myötä. Ihmisen juuret vaikuttavat nykyisyyteen, tulevaisuuden suunnitelmiin, unelmiin ja valintoihin.



## Ihmiskäsitys

Ihmiskäsitys määrittelee ihmisyyden lisäksi sen, millaisina asioina seksuaalisuus nähdään ja millaisia asioita seksuaalisuuteen liittyy. Se määrittelee myös ajatuksiamme siitä, millainen on mies, nainen, lapsi, nuori, aikuinen tai vanhus, sekä kuvastaa käsitystämme ihmisyydestä, moninaisuudesta, normaaliudesta, epänormaaliudesta ja näihin liittyvistä asioista ilman, että asioista edes suorasanaisesti puhuttaisiin.

Lumme – mallissa ihminen nähdään fyysis-psykososiaalisen henkisenä kokonaisuutena ja seksuaalisuus on läsnä jokaisessa ulottuvuudessa. Jokainen ihminen on ainutkertainen ja jokaisen seksuaalisuus merkityksellinen ja tärkeä osa kokonaista ihmistä. Ihminen on enemmän kuin kehonsa, ihmissuhteensa, perimänsä tai seksuaalisuutensa. Ihminen saa lahjaksi elämän, ja jokainen valitsee, ainakin jossakin määrin, miten sen elää. Olosuhteita ja tapahtumia ihminen ei voi kenties valita, mutta hän voi valita, miten elämäänsä suhtautuu ja miten onnensa tai kärsimyksensä kantaa. Valintaa tehdään sosiaalisen pääoman, kokemusten, hiljaisen tiedon ja kognitioiden varassa, jotka ihminen on elämässään saanut ja hankkinut.

Mikään malli ei voi selittää seksuaalisuutta täydellisesti, sillä jokaisessa ihmisessä on paljon sellaista, jota ei voida sanoin kuvailla tai jonka alkuperää ei voida konkretisoida. Malli herättää ennemminkin kysymään, mikä merkitys seksuaalisuudella on yksilön elämälle tässä ja nyt. Seksuaalisuus nähdään usein riskien, vaarojen tai sairaustapausten valossa. Jotta tällaiset myyttiset ajatukset seksuaalisuuden likaisuudesta tai synnillisyydestä rikkoutuisivat, esille tulee nostaa myös seksuaalisuuden positiivisuutta, hyvinvointia ja terveyttä edistävää vaikutusta.

Ihmisen fyysinen keho mahdollistaa elämän. Kehossa on myös psyykkis-sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Kaikkia ulottuvuuksia tarvitaan, jotta ihminen voisi olla kokonainen ja seksuaalisuus voisi avautua mahdollisuutena ja osana ihmi-

syyttä. Tunteet, mutta myös arvostiriidat ja väärät valinnat, voivat saada kehon oireilemaan. Kun arvot ovat aitoja ja merkityksellisiä, voivat useimmat ihmiset hyvin. Ymmärtäessään ja rakastaessaan itseään ihminen tekee usein perusteltuja valintoja, joiden pyrkimyksenä on edistää hyvinvointia ja terveyttä. Tuskin kukaan tietää, onko valinta ”oikea”, mutta se riittää, että yrittää tehdä oikean ratkaisun. Valinnan kanssa on eletävä riippumatta siitä, mitä tulevaisuus tuo muassaan. Ihminen on siis myös itse oman elämänsä ja seksuaalisuutensa luoja. Mikäli hänen seksuaalioikeuksiaan on kunnioitettu, on hänellä itsellään mahdollisuus päättää omasta seksuaalisuudestaan.



## Lummemallin ihmiskäsitys

### **fyysinen**

Ihmisen fyysiseen ulottuvuuteen kuuluu kehostamme kaikki näkyvä ja tuntuva. Fyysistä olemustamme luovat ulkonäkö, biologia, neurobiologia sekä fysiologiset ja kemialliset toiminnot. Fyysinen keho on saatu perimässä ja ympäristö vaikuttaa siihen suuresti, mutta tiettyjä rajoja emme voi poistaa tai muuttaa kuten esimerkiksi jotain kehon vammaa.

### **psykkis-sosiaalinen**

Ihmisen psykkis-sosiaalinen ulottuvuus pitää sisällään tunteet, temperamentin, perusluonteen, luontaiset kyvyt ja lahjakkuudet, havainnoinnin, kognitiot, muistin, sosiaalistumisen sekä opitun käyttäytymisen ja toiminnan. Tätä ulottuvuutta voidaan tutkia ja tuoda esille muun muassa psykologian, sosiologian ja kasvatustieteen keinoin.

### **henkinen**

Henkinen ulottuvuus mahdollistaa omien ja oman näköisten päätösten teon – aito eettisyys on läsnä ja ihmisellä on tahto. Henkinen ulottuvuus nostaa esille aidon rakkauden, luovuuden ja kyvyn nähdä erilaisia asioita sekä mahdollistaa omien arvojen etsimisen ja löytämisen. Arvot löydetään intuitiivisesti sekä tietoisesti että tiedostamattoman ajattelun avulla. Henkinen

ulottuvuus tarjoaa mahdollisuuden pohtia tekojen ja valintojen seurauksia tulevaisuudessa. Ihminen katsoo kohti tulevaa ja etsii sieltä elämälleen päämääriä. Henkinen ulottuvuus haastaa ihmistä pohtimaan omaa seksuaalisuutta ja sen merkitystä elämälle. Haltioituminen toisesta ihmisestä ja tämän läheisyydestä on uskallusta lähteä polulle, jonka päämäärä ei ole näkyvässä. Aito rakkaus on antautumista itsestä ulospäin: ”annan elämäni tulla käytetyksi rakastamalleni henkilölle” (J. R. Miller).



Ihminen syntyy aikaan ja paikkaan. Ihmisellä on menneisyytensä ja tällöin tehtyjen valintojen (omien tai toisten tekemien) myötä mahdollistuneet ja aiheutetut elämäntilanteet. Ympäristöolosuhteet ja sosiaalinen ympäristö, johon synnymme, asettaa elämällemme ja seksuaalisuudellemme tietyt reunaehdot. Näitä asioita emme voi muuttaa, mutta niiden puitteissa voimme valita oman suhtautumisemme asioihin kuten seksuaalisuuteemme.

Seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat saattavat olla kipeitä ja vaikeita. Lumme – mallissa tahdomme valaa toivoa ja voimaa vaikeiden aikojen äärellä. Isoja muutoksia kohtaa jokainen, vaikeuksiin törmää moni. Kun kykenee hyväksymään nämä kärsimykset ja sietämään ajoittaisen hankalan olon, ottaa vastaan elämän tarjoaman haasteen. Elämä ei koskaan ole vain hyvää oloa ja onnea; onnea voi kuitenkin olla myös onnesta unelmointi.

## **Arvot**

Arvot voivat olla esimerkiksi yhteisöllisiä, yksilöllisiä, kulttuurisia, työpaikkakohtaisia tai opittuja, ja niihin liittyy aina eettinen näkökulma. Arvot auttavat identiteetin löytymisessä, sillä löydetyt ja hyväksi koetut arvot ohjaavat ihmistä toimimaan siten, ettei hän ajaudu tilanteisiin, joissa hänen pitää asettaa toiveensa, ajatuksensa ja tekonsa vastakkain. Toisaalta muutos voi alkaa myös vastakkainasettelusta, joka voi siis olla

hyvä asia. Ihmisellä on monenlaisia arvoja yhtä aikaa eri yhteisössään. Mikäli arvot eivät ole samansuuntaisia, aiheuttavat ristiriidat usein uupumista, elämän merkityksen menetystä ja turhautumista. Arvot voivat olla asioita ja elämäntilanteita, jotka herättävät meissä positiivisia tunteita ja halun toimia niiden mukaisesti.

Seksuaalisuuteen liittyy monia arvoja. Näitä säätelee vahvasti eri yhteisöt, joissa ihminen arjessaan elää. Ei ole samantekevää, millaisia arvoja työpaikalla tai yksityiselämässä eletään todeksi ja miten ihminen ja hänen seksuaalisuutensa kohdataan, kun hän on tekemisissä eri ammattilaisten tai läheisten kanssa.



Arvoja voidaan tarkastella myös Viktor Franklin (1983) arvokolmion mukaisesti. Tällöin arvot jakautuvat elämysarvoihin, asennearvoihin ja luoviin arvoihin.

**Elämysarvot** haastavat ottamaan vastaan kauneuden, hyvyyden, taiteen ja esimerkiksi rakkauden kokemuksellisesti. Elämysarvoja eletään todeksi mietiskelemällä elämän valintoja, omia arvoja, elämän salaisuutta ja tarkoitusta. Rakkaudessa tapahtuva toiseen sulautuminen kuuluu sekin elämysarvoihin.

**Asennearvot** liittyvät siihen, miten otamme vastaan kohtalonomaiset asiat ja oman elämämme reunaehdot, joita emme voi muuttaa (esim. sairaus, ympäristökatastrofi, läheisen menetys, onnenpotku). Asennearvot auttavat etsimään ja löytämään mielekkäitä ja elämää ylläpitäviä ratkaisuja, kun jokin asia haastaa meidät miettimään arvojamme ja elämän tarkoitustamme.

**Luovat arvot** ovat asioita ja tekoja: millaista työtä tekee, miten toimii ja kehen toiminta suuntautuu. Toiminnassa motiivi määrittää teon arvokkuuden. Jos toimii kahta ihmistä kohtaan samalla tavoin, kohtelee toista väärin.



Elämän aikana ihmisen tulisi elää tasapuolisesti kaikkia arvokolmion arvoja todeksi. Ihmiset eroavat suuresti arvojensa perusteella toisistaan, mutta myös arvojärjestelmällä on suora yhteys siihen, miten suhtaudumme itseemme, elämäämme ja toisiin ihmisiin. Jos yksi arvo korostuu ylitse muiden, on ihminen yhden kortin varassa. Usein tällaisessa pyramidaalisessa arvojärjestelmässä huipulla on luova arvo. Mikäli jostain syystä suuri arvo menetetään, vaurioituu koko järjestelmä ja ihmisen terveys ja hyvinvointi on uhattuna ja jopa kriisi saattaa kolkuella ovelta.

Kokiessaan menetyksen horisontaalisen arvojärjestelmän omaava ihminen puolestaan ei menetä yhtä helposti elämäntarkeitustaan eikä kokonaisvaltainen hyvinvointi ole uhattuna.

Pohtimalla omia arvojaan, oman työnsä arvoja sekä seksuaalisuuteen ja seksuaalikasvatukseen liittyviä arvoja voi löytää uuden näkökulman paitsi omaan ajatusmaailmaan myös siihen, miten kasvatettava tai asiakas tulisi kohdata. Ihmiskäsitys ja arvot luovat pohjan (lumpeen juuret) kaikelle kohtaamiselle ja asiakastyölle sekä rakentavat raamit seksuaalisuuden ymmärtämiselle. Millaisena seksuaalisuus näyttäytyy edellä mainittujen arvojen valossa? Millaisen arvon annamme seksuaalisuudelle ihmisen elämässä ja työssämme?



### 3. Ihmisyyden perusteet

(Lumpeen varsi)

#### **Varhainen vuorovaikutus**

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. Osa vuorovaikutuksesta on tiedostettua ja osa tiedostamatonta. Me vaikutamme muihin ihmisiin tahtomattammekin. Raskauden aikana ja lapsen

synnyttyä vanhempi kohtaa uudestaan myös oman lapsuutensa ja siihen liittyvät muistot ja mielikuvat – hänen on käsiteltävä uudestaan myös suhteensa omiin vanhempiinsa ja omaan lapsuuteensa.

Raskaus mullistaa elämän ja aiheuttaa suuria muutoksia kehossa. Ainakin naisen psyykkinen ja fyysinen vointi joutuu koetukselle, mikä voi altistaa ja jopa aiheuttaa masennusta. Masennuksella on merkitystä varhaiselle vuorovaikutukselle. Mikäli elämäntilanne kaikkineen on kuormittunut, saattaa myönteinen varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteen luonti vauvaan jäädä vähäiseksi. Varhaiseen vuorovaikutukseen vaikuttavat ainakin vanhemman elämäntilanne, sukuhistoriat, ympäristöolosuhteet sekä yhteiskunnallinen tilanne.

Jo raskausaikana vanhemmilla on mahdollisuus rakentaa suhdetta omaan lapseensa. Tulevan lapsen seksuaalikasvatuksen tulisi alkaa viimeistään silloin, kun nainen on raskaana. Vanhemmuuteen valmistautuminen on myös oman seksuaalisuuden kohtaamista ja seksuaalisena ihmisenä kasvamista. Pariskunnan yhdessä käymä tai raskaana olevan yksinään käymä pohdinta oman ja parisuhteensa seksuaalisuuden huomioimisesta ja hoitamisesta on tärkeää nostaa esille erityisesti raskausaikana. Seksuaalineuvonnan tulee kuulua luontevana osana kaikkeen hoitamiseen ja neuvontaan.

Tutkimukset osoittavat, että raskausaikana sikiö/lapsi reagoi vahvasti myös ympäristöolosuhteisiin – ääniin ja tietysti äidin mielialan kautta erilaisiin tuntemuksiin. Suomalaisissakin äitiysneuvoloissa rakennetaan tulevien vanhempien kanssa mielikuvavauvaa, jotta varhainen vuorovaikutus tehostuisi. Yhdessä tai yksin vanhempi pohtii, millainen lapsi on tulossa ja millaisia asioita omalle lapselleen tahtoo elämän ensiaskelellä tarjota. Tulevaan kohdistuvat mielikuvitusmatkat auttavat rakentamaan kiintymyssuhdetta ja valmistautumaan arkeen, jonka määrää vauva eikä enää aikuinen. Mielikuvat jatkavat olemassaoloaan lapsen kasvaessa. Meillä on mielikuva lapsesta,

mutta myös lapsella on mielikuva hoitajasta tai hoitajista. Arjen myötä rakentuu yhteys myös rytmillisesti. Hoiva ja leikki vaihtelevat. Syödään ja nukutaan melko samoihin aikoihin – eroamiset ja yhteenliittymiset muovaavat turvallista arkea useimmille. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys on suuri myös kasvavalle keholle. Tutkimusten mukaan muun muassa lapsen neurofysiologinen kehitys edistyy, kun varhainen vuorovaikutus on turvallista.

Varhainen vuorovaikutus tarjoaa syntyvälle ja syntyneelle vauvalle ihmisyyden rakennusaineita. Onkin tärkeää, että varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa onnistuu turvallisesti. Lapsi tarvitsee osakseen ihastelua, hoivaa, hellyyttä, rakkautta ja paljon kosketusta. Näitä lapsi saa ollessaan hoitajansa kanssa läheisessä vuorovaikutuksessa. Vauva tarkastelee kasvoja, seuraa ilmeitä ja eleitä. Varhaisen vuorovaikutuksen myötä rakentuu lapsen käsitys itsestään ja ympäristöstään. Vauva tarvitsee kehittyäkseen myös ponnisteluja. Yksikään vauva ei saa täydellistä hoitoa ja harvoin ympäristökään on täydellinen, joten vauva kokee myös haasteita olemassaolonsa suhteen. Kuitenkaan lasta ei pidä jättää yksin pärjäämään omillaan, sillä se ei edistä kehitystä. Lisäksi vauva kokee tunteita, joita hoitajan tuleekin vauvan kanssa jutellessaan tunnistaa ja nimetä yhdessä vauvan kanssa.

Varhaisessa vuorovaikutuksessa rakentuu kiintymyssuhde lapsen ja hoitajan välille. Lapsen ensimmäinen rakkaussuhde on suhde, jossa lasta hoidetaan. Ilman tätä hoivaa vastasyntynyt lapsi ei selviä hengissä. Lapsi tarvitsee kosketusta, ravintoa ja unta, mutta myös rauhaa. Lapsen kasvun myötä hoitaja auttaa lasta hallitsemaan ja oppimaan uusia asioita, sietämään ja ymmärtämään erilaisia tunteita.

Ihminen oppii kasvatuksen lomassa tuntemaan häpeää erilaisista, mahdollisesti luonnollisistakin tunnetiloista ja siten tukahduttamaan nuo paheksutut tunnetilat. Vanhempien vaikeus ja kyvyttömyys sietää erilaisia tunnetiloja vaikuttaa vah-

vasti lapsen tunne-elämän taitoihin. Jokainen ihmlapsi oppii tuntemaan häpeää luonnollisten tunnetilojensa ja tunteittensa ilmaisemisesta – kuka itkuisuudestaan, kuka vihaisuudestaan, kuka säikähdyksestään, kuka seksuaalisesta uteliaisuudestaan tai mielihyvästään. Myös omaan kehoon, tapaan olla ja elää ja omaan arvokkuuden tunteeseen saattaa liittyä häpeän tunteita, jos lapsi on sen oppinut varhaislapsuudessaan (Huttunen 1997).

Lapsen kasvu omiin tunteisiinsa, niiden tunnistamiseen ja sietämiseen on tärkeää. Ihminen, joka tunnistaa omat tunteensa ja on yhteydessä omaan minäänsä, on empaattinen. Tällainen ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ja näkyväksi, rakastetuksi. Empatiataito kasvaa ja kehittyy läpi elämän. Rakkauden ja arvostuksen kokemukset syntyvät arjen pienissä hetkissä: Kuultiinko sanani ja miten niihin reagoitiin? Pidetttiinkö minua hyvänä, kosketettiin rakastaen ja kunnioittaen? Kasvatusinstituutioissa, kuten myös kodeissa, tunteet ja lapsen näkyväksi tekeminen ovat empatiakasvatuksen keskeisiä asioita. Aikuinen, jolla on hyvä olla itsensä ja oman seksuaalisuutensa kanssa, on hyvä malli aikuisuudesta. Tällainen aikuinen kykenee myös suhtautumaan lapseen lämpimästi ja tunteille avoimesti. Empatiataitoja ja omaa seksuaalisuutta etsitään ja löydetään kiireettä ja rauhassa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008.)

Sillä, että varhainen vuorovaikutussuhde jää puutteelliseksi tai muodostuu vastasyntyneen osalta vältteleväksi tai riippuvaiseksi, on merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Tällä on perustavaa merkitystä myös seksuaalisuuden kasvulle ja kehitykselle. Mallissa lumpeen varsi kasvaa kohti veden pintaa, mutta vuorovaikutuksen puute ja arvottomuuden tunne rakensivat varresta hennompaa ja helpommin katkeavaa tai vaurioituvaa. Toisaalta muut, kasvua tukevat tekijät voivat vahvistaa ja paksuntaa vartta, ja toisaalta hentokin varsi voi kasvattaa itselleen kauniin ja ainutkertaisen kukan, kun muistetaan ihmisen ainutkertaisuus. Mikäli lapsen vuorovaikutussuhde



kehitty vältteleväksi, takertuvaksi tai pelokkaaksi, vaikuttaa se hänen aikuissuhteisiinsa. Kuitenkaan koskaan ei ole myöhäistä pohtia omaa elämäänsä ja saada myös korjaavia kokemuksia (Markova 2007).

Varhaisen, turvallisen kiinnittymisen ja onnistuneen vuorovaikutuksen myötä kukan varsi vahvistuu ja antaa voimaa kohdata elämän haasteet avoimin mielin. Onnistunutkaan vuorovaikutus ei kuitenkaan takaa onnea ja hyvää elämää, sillä jokainen ihminen elää elämäänsä tavallaan. Itse tehdyistä valinnoista, onnenpotkuista ja kohtalon iskuista on kiinni jokaisen yksilöllinen elämän sisältö. Näihin valintoihin tai lapsuudessa omaksuttuun ihmiskäsitykseen ja arvomaailmaan vaikuttavat käsitys omasta arvosta ja asennoituminen elämään; siksi varhaisella vuorovaikutuksella on joko suojaava tai altistava vaikutus. Ihminen on kuitenkin aina enemmän kuin menneisyytensä ja varhaisen vuorovaikutuksensa kokemukset.

## **Terveyden ulottuvuudet**

Ihmisen minäkuvaan, terveyteen ja hyvinvointiin ja kokemukseen itsestään vaikuttaa moni asia. Muun muassa Kerttu Perttälän (1999) terveyden ulottuvuus -ajattelun mukaan terveyteen vaikuttavat muun muassa ympäristöolosuhteet, jotka luovat kasvualustan ihmiselle. Ei ole samantekevää, missä ihminen asuu ja elää. Ympäristöolosuhteilla on suuri merkitys ihmisen seksuaalisuudelle ja sen sopiville ilmaisutavoille. Esimerkiksi ympäristösaasteet asettavat seksuaalisuutta ja sukupuolisidonnaista terveyttä uuteen valoon. Ympäristösaasteiden tiedetään vaikuttavan hedelmällisyyteen, ja kannettavien tietokoneiden synnyttävän kuumuuden tiedetään tuhoavan siittiötuotantoa. Kasvissyöjien on todettu synnyttävän todennäköisemmin tyttöjä kasvien estrogeenijohdannaisten lisääntymisen vuoksi. Tutkimusten valossa miehet eivät hakeudu helposti terveysneuvontaan vaan kamppailevat oireiden kanssa usein aivan liian pitkään.

Seksuaalineuvontaa ei tarjota teini-ikäisten poikien ulottuville, aivan kuin he sitä eivät kaipaisi tai tarvitsisi, vaikka seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä tulvii internetpalstoille ja auttaviin puhelimiin. Mahdollisuudet elää terveellisesti ja hyvin, sairastua tai saada hoitoa riippuvat ehkä kuitenkin eniten siitä, mihin maahan, ympäristöön, uskonnolliseen ilmapiiriin ja niin edelleen ihminen sattuu syntymään. Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus saada tietoa ja opetusta, mutta se ei toteudu edes Suomessa. Todennäköisesti pojat ja miehet saavat aina vähemmän palveluja ja neuvontaa kuin naiset. Elinpaikan lisäksi terveyteen kuuluvat fyysinen, sosiaalinen, psyykinen, henkinen, kulttuurinen ja seksuaalinen ulottuvuus. Minkä tahansa ulottuvuuden muutokset vaikuttavat väistämättä myös muihin ulottuvuuksiin. Ihminen on kokonaisuus eikä lohkotavissa paloihin. Seksuaalisuutta ei voi siis tarkastella tiukasti vain yhtenä erillisenä asiana, vaan se on osa terveyttä ja osa kokonaista ihmistä.

## **Sukupuoli**

Sukupuoli on sekä tiukasti sidoksissa kehoomme että yksi keskeisimmistä käsitteistä, joilla ihminen määrittellään (Charpentier 2001). Sukupuoleen liittyvät normatiiviset odotukset peittävät alleen sukupuolen moninaisuuden. Sukupuoli on asia, jonka kuvailuun käytettävät sanat, tavat ja määrittelyt ovat sidoksissa historiaan ja kulttuuriin, jossa eletään. Henkilökohtaisella tasolla kokemus sukupuolesta ja sen toteuttamisesta vaihtelee elämänsäkulun myötä.

”Sukupuolen moninaisuus sisältää ajatuksen siitä, että ihminen voi kokea, ilmaista ja määrittellä 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

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

<b>Terveyden osa-alue</b>	<b>Mitä siihen kuuluu</b>
<b>Fyysinen</b>	elimistön toimintakyky, fysiologiset ja biologiset ilmiöt, genetiikka, anatomia
<b>Psyykinen</b>	psyykinen toimintakyky, kyky selkeään ja johdonmukaiseen ajatteluun, kognitiot, muistot
<b>Emotionaalinen</b>	tunteiden ilmaisu- ja lukutaito, kyky ilmaista tarkoituksenmukaisesti tunteitaan, kyky tulkita ja ymmärtää omia ja toisten tunneliloja
<b>Sosiaalinen</b>	kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, yksilön ja yhteisön välinen vuorovaikutus, ihmisen elämän ja käytöksen säätely ja mahdollistaminen erilaisten lakien ja tukien avulla (esim. terveydenhuoltopalveluiden helppo saataavuus, maksuton peruskoulutus ja koulu-ruokailu, työaikalaki, sosiaalietuudet ja -tuet)
<b>Seksuaalinen</b>	oman seksuaalisuuden hyväksyminen ja sen positiiviseksi osaksi itseä kokeminen, kyky saavuttaa minää tukeva seksuaalisuuden ilmenemismuoto, seksuaalioikeuksien toteutuminen, seksuaalikasvatus, seksuaalineuvonta
<b>Henkinen</b>	oman elämän merkityksellisyyden ymmärtäminen, elämän kokeminen mielekkääksi, eettisyys, itsestä etäännyttämisen taito, valinnanvapaus, vastuullisuus, mielenrauha, hengellisyys (voi olla osa henkistä, mutta ei välttämättä)
<b>Ympäristöolosuhteet</b>	elinolosuhteet, elinpiiri, turvallisuus, rauha, puhdas vesi, ruoka, ilmaston lämpötila, asu-mukset, viemäröinti jne.

naiset, miehet ja muut ihmiset, jotka uhmaavat kaksijakoista sukupuolijattelua. Tällaisia ihmisiä ovat intersukupuoliset, transsukupuoliset, transvestiitit ja transgender-ihmiset”. (Lehtonen 2006.)

Länsimaaisessa yhteiskunnassa niin sanotun murrosiän muuttuva keho korostaa entisestään dikotomista sukupuolijakoa – jakoa tyttöihin/naisiin ja poikiin/miehiin – ja näin säädellään sukupuolille soveltuvaa seksuaalista käyttäytymistä ja kehollisuutta (Aapola 1999). Kuvastojen ulkopuolelle jäävät vammaiset tytöt ja pojat, sairaat ja monesti eri kulttuuritaustaiset ihmiset. Erityisesti eri kulttuuritaustaiset ihmiset kokevat seksuaalisen kehonsa eri tavoin: pukeutumistyyli ja lupa tai luvaton kosketus korostuvat erilaisten kulttuurien kohdatessa. Oma keho saattaa olla myös alisteinen toisen ihmisen vallalle ja suhteessa oman perheen, kokonaisen suvun, kunnialle.

Lapsi oppii perheessään, toveripiirissään ja kasvatustuutioissaan 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 vaikuttavat esimerkiksi sukupuoli, ikä, ihonväri. Lapsi oppii, onko sukupuoli tärkeä asia ja pitääkö se aina määrittää ennen kuin voi tehdä mitään muuta. Lapsi oppii jo hyvin varhain, seuraako sukupuolesta automaattisesti etuja tai rajoitteita ja onko jokin asia sopivampaa tytöille ja jokin pojille. Hän myös huomaa, onko hänen kulttuurissaan parempi syntyä tytöksi vai pojaksi.



## 4. Seksuaalisuutta kannattavat elementit (Lumpeen vihreät lehdet)

Lumpeen vihreät lehdet kuvaavat ihmiselle tärkeitä, jopa välttämättömiä asioita, jotka ovat terveyden kannalta keskeisiä elementtejä. Vihreiden lehtien asiat mahdollistavat ihmisen

kasvun omanlaisekseen ihmiseksi. Jokaisen ihmisen omat kokemukset ja asennoituminen näihin kokonaisuuksiin muodostavat meistä erilaisia ja ainutkertaisia. Vihreät lehdet ovat näin ollen tärkeä osa kokonaista lummetta, kokonaista seksuaalisuutta ja seksuaaliterveyttä. Ne kannattelevat ja edistävät kasvua ja kehitystä sekä antavat lumpeelle tilaa ja laajentavat näkökulmaa asioihin.

## Hyvyyden helmet

Ihmisen mielenterveyden positiiviset ulottuvuudet jäävät nykyään varsin vähälle huomiolle, vaikka moni kaipaisikin niistä keskustelua riskien ja vaarojen sijaan. Lumpeen ensimmäinen vihreä lehti on niin kutsutut hyvyyden helmet, jotka ovat universaaleja, kaikissa uskonnoissa ja kulttuureissa arvostettuja asioita. Näitä asioita esiin nostamalla voidaan voimaannuttaa eri-ikäisiä ihmisiä ja valaa heihin uskoa omaan elämäänsä, seksuaalisuuteensa ja riittävyteensä. Seligman ja Peterson (2004) analysoivat näitä ihmisen luonteen vahvuuksia ja erottivat 24:n joukosta kuusi hyvettä. Persoonallisuudenpiirteillä voidaan ennakoida jonkin verran tulevaa, kun pidetään silmällä odotettavissa olevia terveysuhkia tai hyvinvointia edistäviä asioita.



## Kohtuullisuus

Kohtuus suojaa äärimmäisyyksiltä. Kohtuullisuus näyttäytyy itsekurina ja taitona harkita asioita eikä pyrkiä vain välittömään mielihyvään. Kohtuullisuuteen kuuluvat anteeksiantamisen taito ja vaatimattomuus. Lapsesta Aikuiseksi -tutkimuksen pohjalta voidaan ajatella, että kohtuuton elämäntapa altistaa päihdeongelmille, käytösongelmille, ihmisssuhdevaikeuksille ja aggressiivisuudelle. Kohtuullisen elämäntavan omaavilla puolestaan korostuvat tyytyväisyys, hyvinvointi, terve itsearvostus ja paremmaksi koettu terveys. Kohtuulliset ihmiset vaikuttavat opiskelevan pidempään ja olevan tunnollisempia ja mukautuvampia. Paradoksaalista on, että aikamme kehottaa ja jopa kannustaa hankkimaan huippukokemuksia ja ottamaan suuria riskejä. Kohtuullisuutta ei arvosteta vaan ihailuiksi mielletään

riskien ottajat. Kohtuuttomuutta kuvataan usein mitätöivien, leikkiläisten kuvauksin – elämän pitäisi olla yhtä juhlaa joka hetki. Usein unohdetaan, että kohtuullisuus ja arjen rytmi ovat tärkeä kannatteleva tekijä ainakin sosiaalisessa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Kohtuullisuus elämäntapana mahdollistaa myös myöhempien sukupolvien turvalliset kasvuolot. Meidän tehtävämme on vaalia osaltamme elämää myös tulevaisuudessa, meidän jälkeemme.

## **Viisaus**

Viisautta on sekä yhteisöissä että yksilöissä. Ihminen, joka on viisas, harvoin itseään sellaiseksi ajattelee. Viisautena voidaan nähdä halu oppia ja omaksua uusia asioita sekä kokeilla ja kehittää uusia ideoita. Viisaus tarjoaa monialaisen perspektiivin asioihin. Sternberg (1998) määritteli viisauden kokonaisuudeksi, joka rakentuu viisaudesta, luovuudesta ja älykkyydestä. Viisautta voi olla niin kutsuttu hiljainen tieto, joka edellyttää viisauden suuntautumista yksilöstä ulospäin; viisaudella tavoitellaan nimenomaan yhteistä hyvää. Viisautta tarvitaan, kun tehdään kiireisiä ratkaisuja tai kauaskantoisia valintoja. Viisaus voidaan jaotella myös Baltasin ja Strandingin (2000) tavalla. Silloin viisaudessa on kyse elinolosuhteiden vaikeista ja tärkeistä kysymyksistä ja se edustaa parasta tietämystä, arviointia ja neuvonantoa. Viisaus on laaja-alaista, syvällistä ja tasapainoista tietämystä, jota voi soveltaa erityisiin tilanteisiin. Se suuntautuu itsen ja toisten hyväksi, ja siinä yhdistyvät mieli ja luonne. Viisautta on vaikea saavuttaa, mutta sen tunnistaminen on helppoa. Viisaudella voidaan siis ajatella olevan vahvasti sosiaalinen rooli.

## **Transsendenssi**

Transsendenssi korostaa elämän lahjaluonnetta ja elämän tarkoituksen tärkeyttä. Ihminen on osa kokonaisuutta, jossa jokaista tarvitaan, ja transsendenssin kautta näemme, että ihmisen tehtävänä on suuntautua johonkin tai johonkukaan eikä itseensä. Transsendenssi on kannanotto elämän puolesta tässä ja nyt. Graber (2004) kuvaa transsendenssiä seuraavasti: ”Hetki hetkeltä määrittelen elämäni, kun aika ja tapahtumat virtaavat ohi, matkaan tulevaisuudesta menneisyyteen. Vain tässä ja nyt voin ottaa kantaa tai toimia ja vastata elämän minulle asettamiin vaateisiin. Transsendenssi kutsuu meitä es-

teettiseen elämään ja kauneuden ymmärtämiseen, jotka voivat ilmentyä hyvinä ajatuksina, tekoina.”

## **Oikeudenmukaisuus**

Oikeudenmukaisuuden periaatteen mukaisesti toista ihmistä ei saa loukata eikä toisaalta omia rajojaan ei hyväksyä loukattavan. Oikeudenmukaisuus kehottaa puolustamaan heikompaa. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kaiken olisi mentävä tasan – tällöin vain yhtä kohdellaan oikein ja muita väärin. Oikeudenmukaisuus pitää sisällään ihmisten välisen tasa-arvon, kunnioituksen ja vastavuoroisuuden. Nämä asiat voivat ilmetä monissa asioissa kuten käytöstavoissa, pukeutumisessa, toisen ihmisen kohtaamisessa – siinä, miten kunnioitan muiden olemassaoloa ja osoitan arvostusta heidän olemiselleen. Oikeudenmukaisuus on sitä, että tyttö, poika, mies tai nainen saa tarvitsemaansa tukea ja apua seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa kunnioittavalla ja yksilön aidosti kohtaavalla otteella.

## **Ihmisyys**

Ihmisyys on arvojen arvo, jota ei tule jättää huomiotta. Jokaisen ihmisen tulee näyttäytyä fyysis-psykkis-sosiaalis-henkisenä kokonaisuutena, jonka olemassaololla on merkitystä.

## **Rohkeus**

Rohkeus on eettisyyttä. Se on kannanotto hyveiden vaalimisen puolesta. Rohkeutta on myöntää virheensä ja kantaa vastuu valinnoistaan. Rohkeus myös kehottaa seisomaan sanojensa takana ja voimaannuttaa ottamaan asioita esille ja keskustelemaan niistä. Rohkeuden voimalla voidaan muuttaa epäkohtia ja kokeilla uusia ideoita. Rohkea huomioi muut ympärillään ja luo heillekin tilaa ilmaista ajatuksiaan ja tuntemuksiaan – olla omanlaisiaan.



## **Viisi persoonallisuuden piirrettä, Big Five**

Temperamentti ja persoonallisuuden piirteet sekä ”big five” (lyhennettynä B5) ilmentää yksilön yleistä tapaa sopeutua ja sitoutua sosiaaliseen maailmaan. Kulttuuri, jossa ihminen elää, säätelee persoonaa ja temperamenttia. Temperamentti määri-

tellään joukoksi synnynnäisiä ja kohtalaisen pysyviä taipumuksia tai valmiuksia, jotka vaikuttavat yksilön tapaan reagoida ympäristöön sekä ilmaista ja kontrolloida tunteitaan. Temperamentti kehittyy aikuisuudessa persoonallisuudeksi. Temperamentilla on osoitettu olevan korrelaatio koulumenestyksen ja sukupuolen välillä. Tämän pohjalta voidaan myös tarkastella seksuaaliopetusta ja neuvontaa – huomioiko nykykäytäntö eri tavoin havainnoivia ja oppivia ihmisiä? Miten länsimainen yhteiskunta hyväksyy ihmisten erilaiset tavat olla läsnä? Millaisista ihmisistä pidetään ja millaisista ei? Miten nämä ajatukset vaikuttavat asiakastyössä ja kasvatuksessa? Huomioimalla ihmisten tyypilliset piirteet – ihmistyytit – voidaan ymmärtää ihmisten erilaisia tapoja hahmottaa maailmaa ja käsitellä kokemuksiaan ja tunteitaan valintatilanteissa. Vaikka B5-piirteitä voidaan kritisoida ja ihmistyytit hahmottaa muillakin tavoilla (kuten enneagrammien ihmistyytit), voidaan näistä tyypityksistä ajatella olevan suurta hyötyä erityisesti seksuaalikasvatuksen jokaisella osa-alueella. Böschmeyerin sanoin ”me voisimme myönteisesti hyväksyä ihmiset, jotka ovat toisenlaisia kuin me itse. Me hyväksyisimme heidät, koska meillä ei ole objektiivista syytä torjua ja vähätellä heitä heidän toisenlaisuudestaan”.

Persoonallisuuden piirteet lienevät biologiaamme pohjautuvia taipumuksia, joista temperamentin kanssa rakentuu persoonallisuus. Kukin B5-piirteistä on itsenäinen osansa, ja piirteistä voi muovautua moninaisia yhdistelmiä. Tyypityksiä esimerkiksi sukupuolittain voidaan tehdä, mutta nämä ovat tiukasti kulttuurisidonnaisia. Näitä persoonallisuuden piirteitä pohtiessaan on otettava aina huomioon kulttuurin lisäksi erilaiset tilannetekijät, ympäristö ja historiallinen aika. Myös B5-piirteiden alapiirteet kuten feminiini–maskuliini, humoristisuus ja uskonnollisuus odottavat lisätutkimusta ja -valotusta siihen, kuinka ne vaikuttavat viiteen pääpiirteeseen. Voidakseen toimia yhteisönsä jäsenenä on ihmisen kyettävä



huomioimaan muita, hallitsemaan tunteitaan ja toimimaan vastuullisesti. Tutkimalla persoonallisuuspiirteitä voi saada vihteitä ja opastusta kohdattavan ihmisen reagoititapaan tilanteessa, jossa hän tarvitsee apua ja tukea. Näin voidaan rakentaa ymmärrystä ja löytää yhteinen kieli avun ja tuen tarjoamiseksi. Myös omaa seksuaalisuuttaan pohdittaessa persoonallisuuspiirteidensä ymmärtämisestä on hyötyä.

Jo lapsilla persoonallisuuden piirteet ovat näkyvissä, ja näiden avulla voidaan jaotella ihmisiä sen mukaan, ovatko he taipuvaisia kokemaan myönteisiä vai kielteisiä tunteita ja onko heillä hyvä vai huono tunteiden, käyttäytymisen ja tarkkaavaisuuden säätelykyky. Esimerkkinä arvostetuista piirteistä, jotka ovat sukupuolisidonnaisia arvostuksen suhteen suomalaisessa yhteiskunnassa, ovat hyväntuulisuus, sopeutumiskyky, vahva itsehillintä ja vähäinen ujous. Pojilla nämä ominaisuudet eivät esimerkiksi paranna koulumenestystä toisin kuin tytöillä.

Persoonallisuuteen voidaan B5-piirteiden lisäksi ajatella kuuluvan myös interpersoonallinen ja intrapersoonallinen lahjakkuus. Kari Uusikylän (2003) mukaan interpersoonallinen lahjakkuus edellyttää kykyä ymmärtää muita, heidän motiivejaan ja toimiaan sekä niiden taustatekijöitä. Samoin tarvitaan taitoa toimia yhteistyössä muiden kanssa. Intrapersonallinen lahjakkuus puolestaan tarkoittaa sitä, että ihminen ymmärtää itseään. Tällöin ihminen ymmärtää omia vahvuuksiaan, taipumuksiaan ja tunteitaan. Nämä tekijät ohjaavat hyvin keskeisesti ihmissuhdetyötä ja vaikuttavat yksityisissä ihmissuhteissa.

Näiden piirteiden merkityksellisyys ihmisen elämässä on tärkeää ymmärtää, sillä perimään pohjautuvilla taipumuksilla saattaa olla vaikutusta ihmisen tapaan rakentaa käsitystä itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Luottavaisesti itseensä, omiin kykyihinsä ja ympäristöönsä suhtautuva ihminen kokeilee erilaisia asioita oppien näistä kokemuksista, olivat ne onnistuneita tai epäonnistuneita. Kokemuksista karttuva elämäntaito puolestaan vahvistaa ihmisen käsitystä itsestään. Ympäristö,

joka mahdollistaa luottavaisen suhteen omaan itseen ja ympäristöön, on myös omiaan ylläpitämään ja vahvistamaan itse kunkin persoonallisuutta. (Caspi & Shiner 2006; McAdams & Adler 2006.)



## B5

### **Tunne-elämän epätasapaino**

Tunne-elämän epätasapainossa on taipumus kokea kielteisiä tunnetiloja ja maailma ja ihmissuhteet saattavat näyttäytyä uhkaavina. Tämän piirteen omaaville henkilöille tyypillistä on huolestuneisuus, vihamielisyys, kriittinen suhde itseen sekä stressitilanteissa ilmenevä heikko tunteiden ja käytöksen hallinta. Tällöin esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvät haasteet tai kokemukset saattavat ilmetä huolien ja negatioiden kautta. Pettymykset esimerkiksi ihmissuhteissa saattavat näyttäytyä vihan ilmauksina itseä tai muita kohtaan.

### **Ekstraversio**

Ekstraversio näyttäytyy aktiivisuutena, myönteisten tunnetilojen kokemuksina, leikkillisyytenä ja innostuksena. Ekstravertti on ihmissuhteissa lämmin ja sydämellinen sekä haluaa olla muiden kanssa. Seksuaalisuus saattaa näyttäytyä tällöin ”helppona ja luontevana” osana ihmisen kokonaista olemusta.

### **Sovinnollisuus**

Sovinnollisuus heijastuu luottamuksena, haluna auttaa ja uskoa toisista hyvää, vilpittömyytenä ja altruismina. Sovinnolliselle ihmiselle ihmissuhteiden määrän sijaan tärkeää on suhteiden syvällinen laatu. Sovinnollisuus on myös yhteydessä sosiaaliseen kyvykkyyteen. Mitä sosiaalisempi ihminen on, sen vähemmän hänellä luultavasti on ristiriitoja ja epäonnistumisia ihmissuhteissa. Sovinnollisuuden lisäksi myönteisyys edesauttaa itsehallintaa ja ylläpitää tasapainoa ihmissuhteissa. Sovinnollinen ihminen on mukautuva, kun taas esimerkiksi aggressiivisuus voi helposti johtaa epäonnistumisen noidankehään.

## Tunnollisuus

Tunnollisuus ilmentää organisointikykyä, järjestelmällisyyttä, velvollisuuden tunnetta ja kunnianhimoa. Tunnollisuus edistää menestystä päivittäisissä töissä ja asioissa.

Tunnollisuus, joka näyttäytyy vastuuntuntoisuutena, tarkkaavaisuutena, sitkeytenä ja suunnitelmallisuutena, ennakoii hyvää parisuhdetta, terveyttä ja pitkäikäisyyttä (Pulkkinen 2009). Lapsilla tunnollisuuden on huomattu edistävän sosiaalisia taitoja kuten tunteiden ja käytöksen säätelyä. Tunnollisuudella on lisäksi monin tavoin kasautuvia vaikutuksia: tunnolliset ovat esimerkiksi vastaanottavaisia uudelle terveystiedolle ja ottavat vastuuta sekä itsestään että muista (Hampson 2008). Tunnollisuus on liitetty myös vähäisempään riskialttiiseen seksuaalikäyttäytymiseen, jota ovat esimerkiksi toistuvat lyhyet seksisuhteet, suojaamaton seksi ja hyvin varhaisella iällä aloitetut seksisuhteet. Myös itsetuhoisuus ja väkivaltakäytös ovat vähäisempää tunnollisilla kuin muilla (Bogg & Roberts 2004).

## Avoimuus

Avoimuus on kiistanalainen osa big five -luokittelua. Se näyttäytyy syvällisenä tunnetason tietoisuutena ja älyllisenä kokemusten kartuttamisen tarpeena. Mielikuvitus, esteettisyys ja utelias luonne ovat osa tätä piirrettä.



## Riskikäyttäytyminen ja seksuaalinen pahoinvointi

Seksuaalinen riskikäyttäytyminen on usein yksilön yritystä ratkaista jokin asia osaamallaan tavalla. Hyvin nuorina aloitetut yhdynnit näyttäytyvät usein kokemuksellisen ymmärryksen mukaan olevan todennäköisesti sidoksissa yksinäisyyteen, läheisyyden kaipuuseen, rajojen rikkomiseen ja heikkoon vanhemmuuteen. Ne voivat myös olla hengissä pysymisen selviytymiskeino tai yritys löytää vastauksia koettuun seksuaaliseen hyväksikäyttöön (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008). Toisaalta järjettömältä vaikuttava käytös esimerkiksi silloin, kun henkilö jättää käyttämättä ehkäisyä, käy jatkuvasti seksitautitutkimuksissa tai tekee toistuvasti raskauden keskeytyksiä, ei ehkä ole

vastuutonta tai tarkoituksellista. Ehkä kyse on ennemminkin siitä, että henkilön taustassa on saattanut olla läheisyyden kaipuuta, hyväksynnän tarvetta, halua olla jollekin tärkeä, tarvetta saada kosketusta osakseen tai kyvyttömyyttä asettaa omia rajojaan. On myös muistettava, että henkilö saattaa elää alisteisessa suhteessa, jossa väkivalta on jatkuvaa. Toisaalta seksuaalista kaltoinkohtelua kohdannut henkilö saattaa koettaa mitätöidä kokemaansa uusilla, riskialttiilla seksikontakteilla tai osoittaa itselleen olevansa arvoton ja maineensa veroinen voidakseen mukautua ympäristön oletuksiin hänestä itsestään, kun oma minuus on hukassa ja rikottuna.

Tunnollisuus on tärkeä piirre, ja sillä uskotaan olevan jopa geneettistä perimää. Kuitenkin tunnollisuutta tai siihen sisältyviä elementtejä voidaan tuoda jokaisen ulottuville, kun ihminen haastetaan näkemään itsessään myös niin kutsuttu noettinen ulottuvuus. Tutkimusten mukaan (Roberts, Walton & Viechtbauer 2006) ihmiset muuttuvat sosiaalisesti hallitsevammiksi, tunnollisemmiksi ja tunne-elämältään tasapainoisemmiksi erityisesti varhaisaikuisuudessa (ikävuosina 18–25). Erityisesti muutoksia persoonallisuuden piirteisä näyttää tapahtuvan nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Tämän uskotaan johtuvan siitä, että nuoret käyvät elämässään monia muutosvaiheisiin liittyviä siirtymiä.

## **Rakkaus**

Ihminen tarvitsee osakseen rakkautta. Kokemus siitä, että on tärkeä ja merkityksellinen, antaa mahdollisuuden nähdä itsensä kokonaisuutena myös oman sisäisen maailmansa kautta. Kokemus minästä rakentuu suhteessa toisiin ihmisiin. Erityisen tärkeä on kyky antautua rakastettavaksi, sallia toisen ihmisen rakastaa itseään. Jokaisen kohtaamisen voisi ajatella sisältävän rakkautta. Se, että tekee työtään ihmisten kanssa, pitäisi perustua välittämiseen ja haluun kohdata toinen ihminen kunnioittaen. Viktor Franklin ajattelee rakastamisen olevan ainoa tapa ymmärtää

toisen inhimillisen olennon persoonallisuuden sisimmäinen ydin. Rakkauden voidaan ajatella pitävän sisällään kaikki muut inhimilliset arvot. Rakkaus on sen ilmaus, että sanoo elämälle ”kyllä” (Böschemeyer). Rakastamisesta voi tulla haastavaa, kun toinen ihminen käyttäytyy itselle käsittämättömällä tai hyväksymättömällä tavalla.

Saattaa olla vaikeaa kestää tilannetta, jossa asiakas, ystävä tai läheinen toimii täysin omien arvojen vastaisesti tai tuntuu tekevän vääranlaisia valintoja. Näissä hetkissä on siedettävä ja hyväksyttävä ihmisen oikeus omiin valintoihin, olivat ne oikeita tai vääriä. Valintojen vastuullisuutta voi kunnioittavalla ja ihmisyyttä arvostavalla otteella tähdentää, mutta toisen puolesta ei valintaa pidä tehdä eikä työntekijän oman ajattelun mukaiseen valintaan saa painostaa. Haasteellisissa hetkissä on tärkeää muistaa jokaisen ihmisen ainutkertaisuus, tunnustaa jokaisen erilainen historia, havaita hetken ainutkertaisuus ja ymmärtää, mikä merkitys sillä on tulevalle – millaisen muiston kohtaaminen jättää. Vuorovaikutustilanteessa ollaan asiakasta tai läheistä itseään ja hänen elämäänsä kohdannutta haastetta varten eikä esimerkiksi pelkästään siksi, että saa työnsä tehdyksi. Jokainen ihminen toimii niiden taitojen ja voimavarojen varassa, joita on elämässään saanut. Kiireenkin keskellä aito kohtaaminen on mahdollista. Välittäminen onnistuu hetkessä pienin elein ja teoin. Uskallammeko tehdä työtämme kokonaisina persoonina, uskallammeko ja haluammeko antautua tekemään työtämme rakkaudella?

Empatiakykyinen ihminen haluaa, osaa ja pystyy huomiomaan muut ihmiset ja kunnioittaa heidän oikeuksiaan siinä missä omiaankin. Empatian avulla reagoimme toisissamme pieniinkin eleisiin ja ilmeisiin – pystymme eläytymään toisen ihmisen tunteisiin, kokemuksiin ja silti auttamaan tai olemaan läsnä. Empaattinen ihminen ei koe tarvetta alistaa toista ihmistä oman valtansa alle. Laadukkaalla kasvatuksella voidaan siis vähentää seksuaalista väkivaltaa ja edistää ihmisten välistä

tasa-arvoa. Empatiakasvatuksen määrää tulisi merkittävästi lisätä koulujen, terveysneuvonnan ja päiväkotien arjessa, sillä empatiataito on seksuaalisuuden ydin. Ilman empatiataitoa ei ihminen voi kohdata omaa minuuttaan eikä myöskään toista ihmistä seksuaalisesti. (Kemppainen & Lajunen 2004; Tikkanen 2003; Skinnari 2004; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008.)

Pedagogisessa rakkaudessa, kasvatustaidossa ja rehellisessä halussa kohdata kasvaja korostuu jokaisen ihmisen ainutker-  
taisuus ja ainutlaatuisuus, joka ei rakennu vain suoritusten ja ylikriittiseen suhtautumiseen tietynlaisesta olemisesta (Skinnari 2004).

## **Kasvatus**

Kasvatus voidaan ajatella monin eri tavoin. Lumme – mallissa seksuaalikasvatus jaotellaan valistukseksi, opetuksesi, ohjauksesi ja neuvonnaksi. Kasvatuksen perustan voidaan ajatella muodostuvan henkisyydestä, vastuullisuudesta, intentionaalisuudesta ja kyvystä tietää omat rajansa. Kasvattaminen on kasvun tukemista ja ohjaamista sekä rinnalla kulkevan kasvattajankin kasvamista. Kasvattaminen ja ajatukset siitä ovat sidoksissa ihmiskäsitykseen ja arvoihin. Nämä puolestaan ovat suhteessa lummemallin kaikkiin tekijöihin samanaikaisesti, sillä yksittäistä osaa ihmisyydestä ei voi erottaa omakseen.

Näiden pohjalta ihminen rakentaa oman tapansa kasvattaa ja kasvaa. Ihmiskäsitys ja kasvattajan arvot määrittävät, millaiseksi hän kasvatustehtävänsä arvottaa, millaisena hän kasvatettaviansa pitää ja mitä hän seksuaalikasvatuksen sisällöksi mieltää. Seksuaalikasvatus ei ole objektiivista vaan aina subjektiivista. Kasvatus tapahtuu sekä tietoisesti että tiedostamattomasti: joitakin asioita käsitellään, joitakin jätetään pois. Myös se, että on puuttumatta tilanteisiin tai jättää ne huomiotta, on valinta. Millaisia asioita pidämme tärkeinä seksuaalikasvatuksessa ja miksi? Millaiset asiat tai kasvatustavat ajattelemme turhiksi, tarpeettomiksi tai jopa humpuukiksi? Keiden tarpeet ohjaavat kasvatusta?

Ihminen kasvattaa koko olemassaolollaan, ja kasvattajan tärkein tehtävä seksuaalikasvatuksessa onkin tuoda läsnäolollaan omat arvonsa ja opetuksensa konkreettisesti esille. Kasvattaminen ei onnistu vain esimerkein ja tiedon jakamisen keinoin, vaan kasvattajan on välitettävä asioista tosissaan ja toteutettava kasvatuksessa omia arvojaan. Kasvattajan itsekasvatuksella on suuri merkitys kasvatustehtävässä. Schleiferin (Pykäläinen) mukaan kasvattaa ei voi pidemmälle kuin kasvattaja itse on päässyt. Seksuaalikasvattajana tulisi pohtia omaa seksuaalisuuttaan työstäen koko lumpeen osa-alueet läpi uudestaan ja uudestaan. Omista ”esineellistävistä” ajatuksista ja rajoitteista olisi hyvä olla tietoinen, ja omat asenteensa ja rajoitteensa on tärkeä tiedostaa. Omalle itselleen tulee olla armollinen, ja suhde omaan itseensä tulisi olla ymmärtävä ja rakastava.

Seksuaalikasvattajana tulisi elää todeksi arvonsa. Näin voidaan tukea kasvajaa tietoisesti etsimään omia, tärkeitä ja merkityksellisiä arvoja ja sitomaan ne osaksi omaa elämäänsä. Dialoginen seksuaalikasvatus on yhteisten ja erillisten tarinoiden kertomista ja synnyttämistä. Tilanteissa korostuvat luottamuksellisuus, avoimuus, lojaalius ja molemminpuolisuus. Pedagoginen rakkaus (Skinnari 2007) kehottaa heittäytymään avoimeen dialogiin kasvajan kanssa. Tämä vaatii aitoutta, hetkessä läsnä olemista ja lämmintä, välittävää otetta. Näissä hetkissä myös kasvattaja kasvaa, jos hän itse itselleen kasvun voi sallia.

Onnistunut seksuaalikasvatus opettaa kasvajan näkemään tilanteissa erilaisia vaihtoehtoja, punnitsemaan näitä ja lopulta tekemään itselle perusteltuja valintoja, jotka pääsääntöisesti ovat myönteisiä sekä terveyttä ja hyvinvointia lisääviä. Tällaisen kasvatuksen on oltava kohtaavaa: on kuunneltava, kuultava ja kyseltävä kasvajan ajatuksia ja tunteita. Kasvaja on haastettava dialogiin ja pohdintaan, jossa suhtautumisen ja näkemysten muuttaminen tulee mahdolliseksi. Pohdinnalle on annettava aikaa – on uskallettava uppoutua ajoittain hiljaisuuteen

hetkiin, joissa ajatus saa kulkea vapaasti. Ismo Aho kirjoittaa väitöskirjassaan (2011) opetus-opiskelu-oppimisprosessin olevan tasavertaisten osapuolten, opettajan ja oppilaiden yhteinen seikkailu, jossa opettajalta vaaditaan sosiaalisia taitoja oppimisen ohjaajana. Vuorovaikutustaidot korostuvat oppilaiden kohtaamisessa. Ajatusta voidaan soveltaa jokaiseen kohtaamiseen.

Avoimessa keskustelussa yhdistyvät luovuus ja viisaus. Viisaudesta puhutaan, kun arvot liitetään tietoainekseen ja näistä muodostuu synteesi (Humarniemi 2001). Käytöksen muuttamista tai terveyttä edistävien valintojen tekemistä voidaan edistää kuitenkin myös huumorin keinoin. Guttmannin mukaan (1998) oppiminen helpottuu ja oppijat ovat innokkaampia oppimaan, kun aineisto esitetään humoristisella tavalla. Kohtaava kasvatustapa on aitoa ja molemminpuolista silloin, kun kumpikaan osapuoli ei etukäteen luokittele toisiaan mielikuvien, tarpeiden tai toiveiden mukaan (Buber 1993). Keskustelu avaa kasvajalle mahdollisuuden löytää itsessään uinuvaa viisautta. Keskusteleminen ja avoin ilmapiiri tukevat oman identiteetin kasvamista positiiviseksi ja omiin kykyihin luottavaksi. Näin voidaan myös rakentaa uskoa omaan arvokkuuteen, jolloin oman koskemattomuuden rajojen vaalimisesta tulee helpompaa. Valintojen tekeminen ja niistä vastuun ottaminen tulee mahdolliseksi kuten myös uskallus haluta, toivoa ja ilmaista omia ajatuksiaan seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.

Kasvattaja tarvitsee paljon ajankohtaista ja teoriaan perustuvaa tietoa. Samoin hänen on pohdittava ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja arvojaan suhteessa opetettavan aineksen maailmankuvaan, ihmiskäsitykseen ja arvoihin. Samoin kasvattajan on kunnioitettava kasvatettavien ajatuksia. Kasvattaja tarvitsee myös tämän tiedon rinnalle hiljaista viisautta (intuitio, sydämen viisaus), joka karttuu kokemusten myötä jokaisena hetkenä. Aivan kuin lumme imee itseensä paljon tietoista ja tiedostamatonta itsestään ja ympäristöstään ja käsittelee näitä aineksia sulkeutuessaan kylmyyden ja pimeyden myötä, käy



ihminen läpi samaa prosessia omassa rytmissään, välillä hitaammin ja välillä nopeammin. Osa tiedosta suodattuu tiedostamattomaan ja menneeseen, kun taas osa rakentuu uudestaan avaten uudenlaisen näkökulman maailmaan ja elämään.

Niikon (2001) mukaan tutkiva opettaja tarkastelee itseään ja ajatteluaan kriittisesti ja pyrkii kehittymään parempaan suuntaan. Hänellä on halu oppia itsestään, omasta työstään ja ympäröivästä todellisuudesta tutkimuskeinoin (tämä on ns. tutkimuksellisesti orientoitunut työ- ja ajattelutapa). Jos opettaja ei reflektoi eikä muuta uskomuksiaan, joita hänellä on menneisyydestä, hänen tulevaisuutensa tulee heijastamaan menneisyyttä.

Seksuaalikasvatuksen tulisi kehittää kasvajan arvotajua ja kannustaa toteuttamaan hyveitä. Jos ihmisen kohtaa hyväksyvässä ja sallivassa ilmapiirissä, rakentuu ihminen itseään kunnioittavaksi ja arvostavaksi henkilöksi, joka selviytyy elämän haasteissa ja uskaltaa tukeutua toisiin ihmisiin. Seksuaalikasvatuksen tulisi luoda positiivista valoa ja haastaa näkemään kaunista ympärillään, seksuaalisuudessa ja ihmisessä itsessään.

Vapauden myötä kasvajalle tulee myös vastuu. Seksuaalisuudessa ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ei riitä, että tekee itselle hyviä ja mieluisia valintoja, vaan kasvajan tulee kasvaa kuuntelemaan omaatuntoaan siten, että hän tekee valintoja läheiset ihmiset huomioiden ja aikaperspektiivin muistaen. Valintoja ei voi tehdä vain nykyhetkeä ajatellen, vaan seuraamuksia on mietittävä hieman pidemmälle. Vastuu valinnasta kulkee mukana koko elämän, ja se on jokaisen kannettava itse.

Modernissa yhteiskunnassa tulisi kohdata avoimesti erilaisuutta ja tulla muiden kanssa toimeen. Erilaisuus tulisi Heikkisen (2000) mukaan nähdä yhteiskunnan toimintaa edistävänä asiana. Ilman erilaisuutta ja vaihtuvuutta yhteisöt rapautuvat.



## 5. Kehitystehtävät

(Lumpeen alaosan terälehdet)

Kehitystehtäviä, muutoksia ihmisen elämässä, voidaan tarkastella monin tavoin. Kehityopsykologi Erik H. Eriksonin mukaan onnistuneesti ratkaistu kehitystehtävä mahdollistaa seuraavan ratkaisemisen. Toisaalta epäonnistumiset saavat kehitystehtävät kasautumaan, ja tällöin voi olla vaikeaa ratkaista muitakaan, jos yksi epäonnistuu. Kehitystehtävien merkitys vaihtelee ajanjaksoittain ja kulttuureittain. Yhtä mieltä eri kulttuureissa olevat teoreetikot ovat siitä, että ihminen kokee muutoksia läpi elämänsä tulematta koskaan valmiiksi. Muutoksia ratkaistaan milloin nopeammin ja milloin hitaammin. Ajoittain kasvu ja kehitys tuntuvat ikään kuin pysähtyvän ja muutoksen onnistuminen, haasteen selvittäminen, vie aikaa. Joskus kehitystehtävä saattaa sysätä ihmisen jopa kehityskielmissä ”taaksepäin”, jotta hän voisi päästä taas eteenpäin. Kehitystehtävien hetkellä ihminen kysyy omia arvojaan ja oman elämänsä tarkoitusta. Näin voidaan tarvittaessa muuttaa suuntaa ja tehdä muutoksia elämänolosuhteisiin.

Erikson on luonut ihmisen kehitystä ja elämänkaarta koskevan psykologisen kehitysteorian, jossa eri kehitysvaiheiden biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset osa-alueet yhdistyvät kokonaisuudeksi. Esimerkiksi vauva- ja lapsuusiän kehityskriisien käsittelyllä on suora vaikutus myöhempien kehityskriisien kohtaamiseen. Aiemmissa kehitysvaiheissa onnistuminen ja niistä suoriutuminen auttaa myöhemmissä kehityskriiseissä ja vastaavasti epäonnistuminen vaikeuttaa suoriutumista uusista kehitystehtävistä.

### **Psykososiaalisen kehityksen kriisit**

#### **Pikkulapsi-ikä – itsenäisyys vs. epäily, häpeä**

Pikkulapsi oppii puhumaan ja ilmaisemaan tahtoaan myös

kielen keinoin. Lapsi testaa voimiaan mitteloissa vanhemman kanssa, kun tahdot kohtaavat. Lapsi joutuu harjaantumaan tunteiden säätelyssä ja harjoittelemaan joustavuutta. Yksin pettymyksen kanssa jääminen saattaa aiheuttaa vihamielistä suhtautumista itsen. Vahvat häpeän ja epäilyn tunteet voivat saada aikaan piittaamattomuutta toisia ihmisiä kohtaan. Luottamus toiseen myös aikuisrakkaudessa ja ihmissuhteissa perustuu sille, miten olemme oppineet luottamaan toiseen ihmiseen varhaisen vuorovaikutuksen aikana.

### **Leikki-ikä – aloitteellisuus vs. syyllisyys**

Lapsi oppi monia asioita elämässään leikin avulla. Leikin myötä harjoitellaan erilaisia sosiaalisia sääntöjä sekä sukupuoliroolien mukaisia toimintoja ja samalla rooleja, joissa sukupuolirajoja voidaan haastaa ja kokeilla. Leikkien avulla harjoitellaan aikuisen askareita ja koetaan samankaltaisuutta. Tässä iässä esimerkiksi transsukupuolisilla saattaa olla jo vahva kokemus siitä, että heidän fyysinen kehonsa ei vastaa koettua sukupuolta. Leikin myötä kasvavat myös omatunto ja moraalिसäännöt joista suuri osa on opittuja, ja lapsi noudattaakin tarkasti esimerkiksi pelien sääntöjä. Onnistuneet vuorovaikutustilanteet vahvistavat uskoa omaan selviytymiseen ja kannustavat aktiivisuuteen. Syyllisyyden tunne saattaa aiheuttaa lapselle riittämättömyyden tunteen, jolloin lapsi ehkä haluaa vetäytyä muiden seurasta. Olemmeko seksuaalisuudessa aloitteellisia vai koemme syyllisyyttä? Voimmeko aikuisissa ihmissuhteissa toteuttaa seksuaalisia unelmiamme?

### **Varhainen kouluikä – ahkeruus vs. alemmuus**

Lapsi saa kokemusta omasta oppimisestaan, selviytymisestä. Koulu tarjoaa mahdollisuuden tehdä työtä, olla muiden kanssa ja ikään kuin suuntautua itsestä ulospäin. Oppimisesta muotoutuu parhaimmillaan itsetarkoitus, ja koulu rakentaa lapselle vahvan roolin: koululainen.

## **Nuoruusikä – identiteetti vs. roolien hajaannus**

Nuoruusiässä muuttuu kaikki. Nuoren keho muuttuu suuresti, ja tämä muutos pakottaa myös mielen muuttumaan. On rakennettava uudenlainen suhde omaan kehoon, tunteisiin ja muuttuneisiin ajatuksiin. Ympäristön suhtautuminen nuoreen muuttuu, ja nuori hakee paikkaansa yhteisön jäsenenä. On löydettävä minä muiden joukosta – oltava riittävän erilainen, mutta samalla sopivan samanlainen kuin muut. Nuoreen ladataan monia odotuksia eri tahoilta. Näiden vaatimusten keskellä tulisi löytää oma aito identiteetti, joka pohjautuu omiin valintoihin ja oman sisäisen viisauden kuunteluun. Mullistusten keskellä saattaa ajoittain olla vaikea tietää, kuka on ja mihin on matkalla. Jos muutoksia ei ratkaista onnistuneesti, saattaa nuori ajautua hajaantuneisiin rooleihin, jotka puolestaan saattavat tehdä ihmisen helposti ulkoa ohjautuvaksi ja joissa ihminen ei koe itseään eheäksi vaan irralliseksi ja hajanaiseksi.

## **Varhaisaikuisuus – läheisyys vs. eristäytyminen**

Varhaisaikuisuudessa ihminen haluaa olla itsenäinen, tarpeellinen ja rakkauden arvoinen. Moni sitoutuu parisuhteeseen tai keskittää energiaansa muuhun tärkeään, merkitykselliseksi koettuun asiaan. Jos riippumattomuuden ja riippuvuuden välille ei löydy tasapainoa, saattaa ihminen ajautua läheissuhteissaan haitalliseen kierteeseen, koska ei halua olla yksin tai eristäytyä muista siksi, että on kyvytön ylläpitämään ihmissuhteita. Merkittävää on, että suomalaisen tutkimuksen (Oranen) mukaan noin 25 prosenttia 18–25-vuotiaista naisista kokee parisuhteessaan väkivaltaa. Miesten tilastoja ei ole tutkittu kovinkaan paljon, mutta on arvioitu, että ne eivät ole juurikaan pienemmät (Törrönen 2009).

## **Keski-ikä – tuottavuus vs. lamaantuminen**

Keski-ikäinen ihminen tietää jo mitä tahtoo. Keski-ikässä ihmistä tarkastellaan ehtivänä, työ- ja perhe-elämälleen kaikkensa

antavana hahmona. Keski-ikä on moninaisten vaatimusten ja pärjäämisen aikaa. Vaikka luovuus ja tuotteliaisuus saavat aikaan merkityksellisyyden ja tarkoituksen tunteen, saattaa ihminen ajautua liiallisten vaatimusten paineessa myös uupumukseen. Kokemus siitä, ettei ole tarpeellinen tai omalla elämällä ei tunnu olevan merkitystä vaan kaikki on turhaa ja tyhjää, saattaa lamaannuttaa ihmisen. Onnistuneen ratkaisun myötä aikuinen kykenee rakastamaan ja näkemään oman tarkoituksensa itsensä ulkopuolella.

### **Vanhuus – eheys vs. epätoivo**

Viimeistään vanhuus on ajanjakso, jolloin elettyä elämää voidaan tarkastella mennyttä arvioiden. Omia kokemuksia, tekoja ja valintoja voidaan pohtia ja niiden merkitystä arvioida. Vanhuus on aikaa, jolloin omasta elämästä kannattaa tehdä elämäntase: miettiä, mitä on tehnyt ja saanut aikaiseksi, ja toisaalta käydä läpi sitä, mitä vielä voisi elämälle tarjota ja miten täyttää tarkoitustaan. Mennyt on mennyttä ja ikuisesti olemassa. Ihminen säilyy eheänä, kun hän kokee elämänsä arvokkaana ja näkee menneisyydessäänkin arvokkaita, merkityksellisiä asioita. Mennyttä miettiessään on hyvä suunnata katse kohti tulevaa, sillä mennyt tarjoaa mahdollisuuden valita uudelleen eri tavoin. Anteeksi antaminen ja armollisuus edistävät eheyden kokemusta. Mennyttä haikailemalla elää muistoissa, joita ei enää voi muuttaa. Tässä ja nyt -hetki tarjoaa mahdollisuuden ottaa kantaa menneeseen ja valita ainakin oma suhtautuminen tulevaan. Kuolema on asia, joka koskettaa viimeistään vanhuudessa. Elämän lahjan saa vain, mikäli ymmärtää oman kuolevaisuutensa ja hyväksyy sen. Kun näkee elämässään täytyneen tarkoituksen ja ymmärtää elämänsä tulevan valmiiksi kuoleman hetkellä, voi identiteetti säilyä eheänä ja kuoleman kohdata hyväksyen.



## 6. Ihmisen seksuaalisuuden osa-alueet (Lumpeen terälehdet)

Ihmisen seksuaalisuus alkaa, kun hänen elämänsä alkaa, ja loppuu, kun elämä loppuu. Ihminen on siis seksuaalinen koko elämänsä ajan, ja jo lapsena hänet rakastetaan arvokkaaksi ihmiseksi. Arvokkuus seksuaalisena ihmisenä kasvaa, kun saa osakseen arvostavaa ja kunnioittavaa rakkautta. Ihminen ei ole koskaan valmis, eikä ihmisen seksuaalisuus koskaan lakkaa muuttumasta. Ihminen kasvaa, kehittyy ja muuttuu syntymästään aina kuolemaansa asti. Ihminen tuntee, haluaa tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi ja haluaa itse huolehtia läheisistään. Ihminen kykenee rakastamaan ja vihaamaan – tuntemaan tunteita – koko elämänsä ajan (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008).

Ihmisen seksuaalisuuden ulottuvuudet ovat biologinen, fyysinen tai anatominen, henkinen, eettinen, psyykinen, kognitiivinen, kulttuurinen ja sosiaalinen. Nämä alueet muovaavat ihmisen seksuaalisuutta moninaiseksi ja monimutkaiseksi kokonaisuudeksi. Ihmisen seksuaalisuuteen (ja sen osa-alueisiin) vaikuttavat ainakin ihmisen elämänkulku ja siihen liittyvät hetket, asuinpaikka ja kulttuurit, joissa ihminen elää, ikä ja terveyden ulottuvuudet.

Seksuaalisuus on jokaiselle ihmiselle omanlaisensa, eikä toisen seksuaalisuutta voi hänen puolestaan määrittää tai määrätä. Seksuaalisuus on kokemuksellinen asia. On ihmisoikeus saada itse päättää omasta seksuaalisuudestaan. Seksuaalinen identiteetti ja minäkuva kypsyvät hitaasti, ja aikuisen seksuaalisuuden aika on vasta kahdenkymmenen ikävuoden jälkeen. Senkin jälkeen se jatkaa kehittymistään eikä tule koskaan lopullisesti valmiiksi. Ihminen siirtää löytämäänsä ja kokemaansa seuraaville sukupolville. Yhteisön tai perheen jokaisen jäsenen seksuaalisuuden kehittyminen vaikuttaa myös muihin ympä-

rillä oleviin ihmisiin. Seksuaalisuus on itse kullekin riittävän hyvää, kunhan kykenee kunnioittamaan muidenkin ihmisten seksuaalioikeuksia. Seksuaalisuuteen saattaa liittyä seksiä, mutta seksi ei ole seksuaalisuuden edellytys. Seksiin taas voi liittyä yhdyntä, mutta kaikille se ei ole seksissä tarpeellinen tai mahdollinen osa.

”Seksuaalisuuden moninaisuus ilmenee siten, että historiallisesti ja kulttuurisesti se on vaihtelevaa. Eri maissa ja eri aikoina seksuaalisuuteen on liitetty erilaisia merkityksiä ja maan eri osissa koetaan seksuaalisuuteen liittyviä tekijöitä eri tavoin. Asuinpaikkakunnittain vaihtelee se, millaista on elää ei-heteroseksuaalina ja millaisia mahdollisuuksia omalle elämälle tarjoutuu. Moninaisuutta lisää se, että seksuaalisuuteen kieltoutuvat monet muut tekijät: sosioekonomiset, uskonnolliset, kulttuuriset ja terveyteen tai mahdollisesti vammaisuuteen liittyvät tekijät ovat rakentamassa nuoren tapaa nähdä mahdollisuutensa ja itsensä seksuaalisena olentona.”(Lehtonen 2006.)

Seksuaalisuuden moninaisuuteen sisältyy se, 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 eri seksuaalisuuden kerrostumilla, joita ovat esimerkiksi seksuaaliset tunteet ja fantasiat, seksuaalinen käyttäytyminen, rakkaus- ja parisuhteet sekä se, millaiseksi itsensä seksuaalisesti mieltää (Lehtonen 1997; 1998a). Ihmisellä voi olla yhtä aikaa esimerkiksi ei-heteroseksuaalisia tunteita ja heteroseksuaalista käyttäytymistä. Käsitteet eivät ole siis toisensa poissulkevia ja eivätkä kaiken kattavia.

## **Fyysinen, anatominen, kehollinen ja biologinen ulottuvuus**

Seksuaalisuus on sidoksissa kehoomme. Kehomme toimii monen hormonin avulla ja osa näistä hormoneista on osallisina

seksuaalisen mielihyvän ja toisaalta halun synnyttäjinä, katalyyttoreina. Rakkauteenkin liitetään monia kehossa tapahtuvia reaktioita ja hormoneita. Uuden elämän alkuun saattaminen on myös osaltaan kehon tapahtuma: kahden ihmisen solun yhdistyminen saa paljon aikaan vähintään kolmessa ihmisessä – biologisissa vanhemmissa ja odotettavassa lapsessa. Keho ja sen fysiologiset toiminnot eivät kuitenkaan yksinään pysty selittämään seksuaalisuutta, rakkautta, halua ja himoa. Usein seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat mielletään biologisperusteiseksi, jolloin ihminen nähdään biologiaansa sidottuna. Seksuaalisuus on luonnollista, kunhan lisääntymistarkoitus on läsnä. Biologisiin eroihin vedoten naisen ja miehen seksuaalinen halu nähdään erilaisena ja erisuuruisena. Nämä asiat mielletään helposti luonnollisiksi tai normaaleiksi. Ihminen on kuitenkin enemmän kuin biologiansa: hän kykenee hallitsemaan viettejään ja vaistojaan eikä ole niiden vietävissä. On kuitenkin muistettava, että luonnolliset ja normaalit asiat muovautuvat historian aikakauden ja kehityksen mukaan. Esimerkiksi ruokaa ei enää Suomessa laiteta nuotiolla vaan varsin moni turvautuu kaupasta ostettuun valmisateriaan, joka lämmitetään mikroaaltouunin säteilyn avulla, ja voidaankin pohtia, onko se normaalia ja luonnollista.

Biologisella, fyysisellä, anatomisella ja kehollisella ulottuvuudella on tärkeä merkitys seksuaalisuudelle. Ihminen kokee, tuntee, ajattelee ja ohjautuu kehossaan. Kaikki ruumiintoiminnot vaikuttavat ihmiseen ja hänen psykososiaaliseen ja henkiseen ulottuvuuteensa kuten edellä mainitut ulottuvuudet ja niissä tapahtuvat asiat vaikuttavat muihin ulottuvuuksiin.

Seksuaalisuus ja kehollisuus kietoutuvat toisiinsa erittäin vahvasti länsimaisessa yhteiskunnassa. Kehollisuus, biologia ja fysiologia ja näiden kytkökset seksuaalisuuteen ovat sidoksissa ympäristömme asioihin, ihmisiin ja kulttuuriin. Käsitys itsestämme ja omasta kehostamme syntyy monimutkaisissa vuorovaikutuskuvioissa muiden ihmisten kanssa. Voidakseen



löytää itsensä sekä oman kehollisuutensa ja seksuaalisuutensa oman yhteisönsä jäsenenä on voitava arvioida itseään suhteessa muihin ihmisiin, yleisiin normeihin ja omaan käsitykseen niin itsestään kuin normeihin. Minäkuva, itsetunto ja identiteetti (niin kuin seksuaalinen minäkuva, itsetunto ja identiteetti) rakentuvat sekä sisäisesti että ulkoisesti melko paljon kehollisuuden kautta. Kaikki sanottu, kirjoitettu ja tehty on kehosta lähtöisin. Asennot, eleet, ilmeet ja tapa liikkua välittävät meille kulttuurisidonnaista tietoa. Yhdellä katseella voimme päätellä toisen ihmisen ajatuksista ja tunteista paljon. Lähes neljännes valveillaoloajastamme arvioidaan käytettävän sosiaalisiin suhteisiin, kosketukseen toisen ihmisen kanssa. Kaipaamme kosketusta ja näkyvänä olemista, mistä kertovat monet vaihtoehtoiset kosketukseen perustuvat hoitomuodot. Ihminen etsii oman kehonsa ja mielensä välistä yhteyttä läpi elämänsä.

Voidakseen hyvin ja kehittyäkseen, oman kehon hahmottamiseen ja oman seksuaalisuuden löytääkseen myös kehostaan tarvitsemme kosketusta. Myös ymmärtääkseen oman kehon rajat ihminen tarvitsee kosketusta. Moninainen kehollisuuden ilmentäminen tiukkojen stereotyyppien sijaan tarjoaa mahdollisuuden etsiä itseä ja omaa kehollista ilmaisuja iän lisääntyessä, erilaisten kokemusten karttuessa ja elämän tuomien haasteiden kohdatessa (raskaus, sairaus, vammautuminen jne.). Tällöin tulee mahdolliseksi tukeutua tai haastaa niitä seksuaalikulttuureita, jotka meihin ja kehoamme vaikuttavat, kuten yhteiskunnan valtavirta, alakulttuurit, perheiden sisäiset kulttuurit ja ystävät.

Jo lapsesta asti meidät tulisi opettaa kuuntelemaan omaa kehoamme ja vaalimaan sitä osana minuutta. Tarvitsemme ympäristöämme peileiksi, mutta emme ehdottomiksi ohje-  
nuoriksi. Omaa hyväksi koettua, tuttua ja turvallista kehoa ei tarvitse hävetä, vaan sitä voi vaatia katsottavan ja kosketettavan arvokkaasti ja kunnioittavasti. Itseensä tyytyväinen ihminen tarjoaa positiivisia kokemuksia kosketuksen kautta. Kokonais-

valtaista hyvinvointia tukevat ja elämää rikastuttavat seksuaalisen mielihyvän ja onnistumisen kokemukset koetaan kehossa. Ihminen, joka kokee itsensä kauniina ja oman kehonsa tärkeänä osana minuutta, uskaltaa kuunnella kehonsa viestejä, hyödyntää kehoaan elämän monilla osa-alueilla ja esittää oman persoonansa jopa taiteen välineenä. (Svennevig 2005.)

Nykyihminen etsii eheyttä, aitoutta ja välitöntä yhteyttä elämän perusvoimaan (Puhakainen 2002). Mikäli suhde omaan henkiseen ulottuvuuteen on jätetty käyttämättä eikä oma keho tarjoa turvaa, saattaa ihminen tyhjiyden tunteen täyttämiseksi ja elossa olemisen todentamiseksi kohdella toisia ihmisiä alistavasti, omien tarpeiden tyydytyksen välineinä. Tällöin myös muu maailma saattaa alkaa näyttäytyä esimerkiksi siten, että olemme yhtä kuin työmme, parisuhteemme tai seksisuhteemme.

Keho, joka on irti minuudesta, on altis hyväksikäytölle ja rajojen loukkaukselle. Kehon, joka on tyhjä ja pirstaloitunut, kenellekään kuulumaton, on tehtävä eläväksi vaikka itsetuhon avulla (viiltely, riskitilanteisiin hankkiutuminen, päihteiden käyttö). Kipu varmistaa elossa olemisen, ja kipua on helpompi sietää kuin sisäistä tyhjiyttä. Tyhjiys ja rakkaudettomuuden kokemus mahdollistaa myös toisen kehon loukkaukset. Seksuaalisesta tyydytyksestä ja alistamisesta voi hetkeksi kokea ikään kuin yhteyttä itseensä ja omiin tunteisiinsa. Omasta kehosta irti oleva ego voi olla suuri, mutta samalla äärettömän hauras. Ihminen, joka ei arvosta itseään tai pidä omaa kehoaan arvokkaana, ei osaa vaatia arvostusta 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 tarttua riskialttiissa tilanteissa potentiaaliseen hyväksikäyttöön. Tällöin itsensä arvottomaksi kokevan ihmisen lähellä on joku, joka koskettaa ja ihailee, vaikka hintana olisikin keho loukkaava seksuaaliakti.

Ihminen, erityisesti lapsi, osoittaa asennoillaan tunnetilojaan, ahdistustaan ja arkuuttaan ja on tällöin myös alttiina seksuaalisille hyväksikäyttäjille. Keho ei unohda kokemuksemme, vaikka aktiivinen mielemme niin saattaakin tehdä. Keho ei unohda tunteitamme tai seksuaalisia kokemuksiamme, vaikka aktiivinen mielemme niin tekisi. Kehoa ei voi pakottaa unohtamaan. Toisaalta oireilu on usein yritystä ratkaista epänormaali tilanne mahdollisimman hyvin niillä keinoilla, joita ihminen itsestään löytää. Oireilu voi olla avunpyyntö ja samalla osoitus, ettei etsintä sisimmässä ole päättynyt – ihminen etsii vastausta kysymyksiinsä ihmisyydestä ja elämän tarkoituksesta.

Ihminen on fyysinen, psyykkis-sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Kosketuksen myötä voidaan koskettaa myös muita ulottuvuuksia. Kosketuksen myötä rakentuu yhteys myös ulkoisen ja sisäisen maailman välille. Koskettamalla voidaan rauhoittaa, tasapainottaa ja vähentää vihan tunnetta ja ahdistusta. (Svennevig 2005.)

## **Psyykinen ulottuvuus**

Tunteet ovat tärkeä osa ihmisyyttä. Ihminen ei toimi vain vaistojen ja viettien varassa, vaan tuntee ja kommunikoi tunteidensa pohjalta. Ne auttavat selviytymään vaaratilanteista, ohjaavat tarkkaavaisuutta, helpottavat muistamista ja oppimista, tiedottavat tärkeistä sosiaalisista suhteista tai tapahtumista, edistävät auttamiskäyttäytymistä, vahvistavat omaan ryhmään kuulumista ja selkiyttävät ryhmän sisällä vallitsevia rooleja. Tunteista ja niiden myönteisistä ominaisuuksista hyötyminen edellyttää kuitenkin tehokasta tunteiden säätelyä (Kokkonen & Kinnunen 2008).

Seksuaalisuuteen liittyy paljon erilaisia tunteita. Tunteet ja ajatukset seksuaalisuudesta ovat sidoksissa aikaan, kulttuuriin ja asuinpaikkaan. Seksuaalisia tuntemuksia alkaa syntyä, kun ihminen mieltää ne seksuaalisiksi. Seksuaalisia tuntemuksia ja kokemuksia kertyy, kun ihminen kokee erilaisia tunteita

itsessään sisäisesti havainnoidessaan ympäristöä ja kohdattessaan ihmisiä. Sisäisesti tunteita saattaa syntyä, kun huomaa vaikkapa itsessään seksuaalisen halun. Halu nostattaa ihmisessä erilaisia tuntemuksia ja tunteita, joita voivat olla esimerkiksi pelko, ahdistus, häpeä, syyllisyys, ilo, onni, nautinto, levollisuus ja rentoutuminen.

Tunteet ovat sidoksissa ihmisen ajatuksiin ja kokemuksiin seksuaalisuudesta. Nämä ajatukset rakentuvat tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jossa ihminen elää. Ihminen oppii reagoimaan erilaisiin kehollisiin tuntemuksiin tietyin tuntein. Tosin sama tilanne ja sama ympäristö saattavat saada aikaan eri yksilöissä eri tunteita. Ihminen kuitenkin viime kädessä ratkaisee itse, millaisen suhteen seksuaalisuuteen rakentaa ja millaisia merkityksiä seksuaalisuudelle ja siitä kumpuaville ajatuksille ja tuntemuksille antaa. Ihminen harjoittelee elämässään jo varhaislapsuudesta lähtien tunteiden säätelyä. Välillä tämä tuottaa suuria ongelmia, ja menettäessään hallinnan ihminen päätyy usein tarkoituksettomaan käyttäytymiseen tai lopputulokseen.

Tunteiden säätelyllä on perinnöllinen ja neurobiologinen perusta. Neurobiologisesti tunteet ja niiden säätely ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, sillä ne tapahtuvat rinnakkain samoissa aivorakenteissa. Keskeisessä roolissa ovat isoaivojen otsalohko ja limbinen järjestelmä, mutta myös pikkuaivoilla on osittain tuntematon osuutensa säätelyssä. Pikkuaivojen merkityksestä tunteiden säätelylle voidaan tehdä johtopäätöksiä muun muassa siksi, että pikkuaivojen sairaus tai vamma aiheuttaa monenlaisia ongelmia tunteiden säätelyssä. (Mts.)

Amygdalan eli manteliumakkeen tiedetään olevan tärkeä tekijä tunteiden tulkinnassa ja arvioinnissa. Amygdalasta lähtee muun muassa viestejä autonomiseen hermostoon ja hypotalamuksesta, aivolisäkkeestä ja lisämunuaisista koostuvaan järjestelmään, jossa viestit saavat aikaan tunteen virittämät fysiolo-

giset vasteet, kuten sydämen sykkeen, verenpaineen ja veren kortisolipitoisuuden nousun pelkoa herättävissä tilanteissa. Terveyden kannalta on haitallista, jos tunteiden säätely epäönnistuu jatkuvasti neutralisoimaan näitä kielteisten tuntemusten virittämiä fysiologisia vasteita. Myös geneilla tiedetään olevan yhteys tunteiden säätelyyn. (Mts.)

Temperamentin ajatellaan olevan osin geneettistä, ja sen tiedetään olevan yhteydessä tunteiden säätelyyn ja reagointiin. Temperamentti vaikuttaa tietynlaisten tunteiden esiintymiseen. Tunteiden säätely ei kuitenkaan ole vain fysiologiaa, vaan se kehittyy vuorovaikutuksellisissa suhteissa. Lapsi oppii jo varhaisesta vuorovaikutuksesta paljon. Vanhempien käyttäytyminen ja tunneilmaisu opastaa erilaisiin reagoititapoihin ja tilannesidonnoiksiin – siihen, missä ja miten tunteita esitetään. Vanhemmat myös opettavat ja nimeävät lapsilleen erilaisia tunteita ja reagoititapoja. Myönteiset tunneilmaisut, vanhempien vastaanottavainen, herkkä ja hyväksyvä suhtautuminen lapseen ja sopuisa parisuhde ovat omiaan tukemaan lasten tunteiden säätelyn kehittymistä. Vaikka perhe on keskeinen osa tunnemaailman kehittymistä, ei ammattikasvattajien ja toverien vaikutusta tule aliarvioida.

Erityisesti nuoruusiässä korostuvat ystävyysuhteet. Näissä suhteissa harjoitellaan sietämään pettymystä, kilpailua, samankaltaisuutta ja ryhmään kuulumista hukkaamatta omaa persoonaa. Persoonallisuus on laaja käsite, joka voidaan määritellä yksilön ainutlaatuisten piirteiden kokonaisuudeksi. ”Persoonallisuus pitää sisällään ihmisen koko maailmankuvan, minäkäsityksen, itsetunnon, arvot, luonteen ja temperamentin. Se muodostuu koko elämän ajan yksilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksesta, ja se ohjaa kaikkea yksilön toimintaa.”(Uusikylä 1996.)

Tutkimukset osoittavat, että tunteilla on suuri merkitys ihmisen terveydelle. Erittäin haitallisena näyttäytyvät kielteisten tunteiden märehminen ja tunnekokemusten tukahdutta-

minen. Tunteiden säätelystrategiat poikkeavat paitsi iän myös sukupuolen mukaan. Naiset tukeutuvat tunteita säädelläkseen sosiaaliseen tukeen, syömiseen, nukkumiseen ja passiiviseen välttelyyn enemmän kuin miehet. Miehet taas säätelevät tunteitaan aktiivisemmin muun muassa alkoholin, seksin, huumorin ja mieluisten harrastusten avulla (Kokkonen & Kinnunen 2008).

Seksuaalisuuden tulisi tarjota ihmiselle kokemus riittävän hyvästä minuudesta, positiivisesta seksuaalisuudesta, jota ei varjosta häpeä tai syyllisyys. Seksuaalisuuden kieltäminen ja välttely saa usein aikaan noidankehän, jossa seksuaalisuus on läsnä kaiken aikaa ja ihminen tuijottaa vain omaan napaansa ja muut osat ihmisyystään. Seksuaalisuus on osa ihmistä, eikä sen ei pitäisi hallita kenenkään elämää jättäen kaiken muun varjoonsa. Samalla se on hyvin intiimi ja herkästi ihmistä haavoittava osa-alue, jota tulisi lähestyä silkkihansikkain. Loukatuksi tuleminen seksuaalisuuden osa-alueella vaikuttaa suuresti ihmisen terveyteen – silloin ihmisen terveys usein romahtaa kaikilla osa-alueilla. Tämä loukatuksi tuleminen johtaa tunteisiin, joita ihmisen on usein hyvin vaikea kestää ja käsitellä itsessään. Nämä tunnekokemukset rakentuvat osin yhteisön myyttisten asenteiden ja oletusten pohjalta ja saavat yhteisössä osakseen joko vahvistusta tai mitätöintiä. On tärkeää muistaa, että vaikka itse tapahtumista tulee menneisyyttä heti niiden tapahtuttua, jäävät tunteet ajankohtaisiksi ja nykyhetkeen, kunnes henkilö on käsitellyt ne loppuun saakka (Böschmeyer).

Seksuaalisuutta ja tunteita pohditaan usein seksin tai negaation kautta. Usein seksuaalisuus myös normitetaan fyysisen ulottuvuuden asiaksi. Lummemallin tarkoituksena on nostaa esille psyykkisen ulottuvuuden positiivista mahdollisuutta. Seksuaalisuus tarjoaa mahdollisuuden kokea elämää ja ihmisyyttä hallittavana, positiivisten tunteiden kannattelemana, kauniina ja luomisvoimaa lisäävänä osa-alueena. Jokainen on omanlaisena ja omine tunteineen ainutkertainen ja riittävän

hyvä. Tällaisena ihmisenä jokaisen pitäisi saada tulla kohdatuksi terveydenhuollossa.

Vaikka lapsena olisikin oppinut tukahduttamaan tunteensa, on mahdollista oppia tuntemaan tunteita ja käsittelemään niitä, mutta se vaatii työtä ihmiseltä itsestään kuten myös yhteisöltä (esimerkiksi siinä, miten tunteita saa julkisesti ilmentää, opetammeko lapsiamme tuntemaan ja käsittelemään tunteita kasvatusinstituutioissa jne.). Sukupolvien välinen perintö on mahdollista katkaista näiden asioiden muuttamiseksi, mutta sen vaatimuksena on, että uusia lähestymistapoja uskalletaan kokeilla ja että seksuaalikasvatuksen osa-alueilla kehitetään neuvontaa ja tukea. Aikamme pitäisi tarjota mahdollisuutta antaa jokaiselle mahdollisuus löytää omia voimia ja iloa elämästä. Tällöin voidaan purkaa ahdistavia sukupuoliroolistereotyyppiä ja yksilöllisen ja moninaisen seksuaalisuuden löytämiseen, joka tukee ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja hyvää oloa.

## **Henkinen ulottuvuus**

Seksuaalisuuden henkisyys on suhteen rakentamista omaan seksuaalisuuteen: on pohdittava seksuaalisuuden eettisyyttä, kuunneltava omaa aitoa omaa tuntoaan ja antauduttava elämän kannettavaksi myös omassa seksuaalisuudessaan. Henkisen ulottuvuuden ollessa läsnä seksuaalisuus näyttäytyy luomisvoimana ja kauneutena – ihminen on silloin elämän ytimen äärellä. Seksuaalisuus ei näyttäydy markkinavoimien valjastuksessa, eikä sitä määritä seksin tai halun määrä. Seksuaalisuuden ilmentyminen, seksuaalisuuden sielu (Moore 2003), näyttäytyy kaikkialla. Seksuaalisuuden kauneuden ymmärtäessään ihminen hahmottaa jokaisen hetken ainutkertaisuuden ja sen, että hetki avautuu jokaiselle erilaisena. Henkisen ulottuvuuden myötä avulla voimme ottaa kantaa omaan seksuaalisuuteemme niin, että siedämme ja ymmärrämme toisen ihmisen erilaisuuden emmekä pidä sitä uhkana sietäen ja ymmärtäen toisen ihmisen erilaisuuden kokematta uhkaa tämän osalta.

Noologinen eli henkinen ulottuvuus pitää sisällään myös mielikuvituksen, luovuuden, vastuullisuuden, moraalisen vastuun, huumorintajun ja valinnanvapauden (Graber 2004). Näitä ominaisuuksia tarvitaan seksuaalisuuden ilmentämisessä, rakkaudessa ja seksuaalisessa kanssakäymisessä.

Seksin hetkellä, kun henkinen ulottuvuus on käytössä, ihmisen ego sulautuu pois. Seksuaalisessa kanssakäymisessä ihmiset sulautuvat yhteen ja saavat hetkellisen kokemuksen korkeammasta voimasta ja pyhydestä. Noologinen ulottuvuus tarjoaa voimavarat terveyden ylläpitämiseen ja sen palauttamiseen (Fabry 1987). Pitäisikö siis tämä ulottuvuus nostaa seksuaalisuutta käsiteltäessä keskiöön?

### **Kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus**

Seksuaalisuus on vahvasti kulttuurisidonnainen asia. Se mikä on oikein ja hyväksyttyä jossain päin maailmaa, on toisaalla kiellettyä. Samaten kun historia kulkee eteenpäin, käsitykset hyväksytystä ja hyväksymättömästä muuttuvat suuresti.

Kulttuuriset ja sosiaaliset säännöt säätelevät seksuaalisuuden esittämistä. Monissa maissa naisen seksuaalisuus nähdään uhkana ja kontrolloitavana asiana. Samoin monissa maissa kontrolloidaan sukupuolen rakentamista ja esittämistä. Vaikka ihmiskäsitys muutoin sisältäisi ajatuksen siitä, että ihminen on fyysis-psykkis-sosiaalis-henkinen kokonaisuus, palautuu seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvät asiat käsitykseen ihmisestä biologisena kehona. Tarve normittaa ja määrittää ihminen tarkalleen tietynlaiseksi tapahtuu kodeissa, kasvatusinstituutioissa, mediassa ja terveydenhuollon palveluissa. Normit ja tietynlaisen seksuaalisuuden vaatimukset saattavat ahdistaa ja puristaa ja aiheuttaa monenlaisia ongelmia ihmisen elämään. Jos lupa omaan seksuaalisuuteen on muiden mielipiteiden ja arviointien varassa, ei ihminen ole läsnä omassa seksuaalisuudessaan.

Elisabet Lukas (1985) kertoo erään saksalaisen historioitsijan pohtineen seksuaalisuutta aikakausten näkökulmasta.



Aikakausille kuvaavaa oli se, että seksuaalisuuden näyttäytyessä vaikeana ja pahoinvointia lisäävänä asiana muuttui pukeutuminen läpinäkyvämmäksi.

Voidaankin pohtia, ketä tai mitä palvelevat tiukat normit seksuaalisuuden ja sukupuolen ilmentämisessä. Tarjoavatko tiukat normit turvaa vai ennemminkin luokittelua, syrjintää ja ulkopuolelle jättämistä, oman ihmisyyden ulkopuolista tekemistä sisäisen kokemuksen sijaan? Eikö ihminen, joka tuntee itsensä ja on suhteessa itseensä kokonaisena ihmisenä (esimerkiksi fyysis-psykkis-sosiaalis-henkisen ihmiskäsityksen mukaisesti), tarjoa toiselle ihmiselle mahdollisuuden kasvaa sellaiseksi, jollainen tämä toinen jo on? Tällöin ihmisen ja ihmiskunnan merkitys toiselle ihmiselle vahvistuu ja samalla lisääntyy kaikkien ote elämään itsestä ulospäin – merkitys ja tarkoitus syntyvät toisen kohtaamisesta kunnioittaen ja toisen aitona, ainutkertaisena ihmisenä nähden. Näin toteutuvat myös Martin Buberin sanat: ”Minusta tulee minä sinun kauttasi”.

Tunteiden ilmaisua ja säätelyä ohjaavat vahvasti sekä muut lähellä olevat ihmiset että kulttuurinen ilmapiiri. Kulttuuri on sidoksissa asuinpaikkaan, historian aikakauteen, teollistumisen asteeseen ja ympäristöolosuhteisiin. Kulttuurinen ilmasto voi muuttua nopeastikin esimerkiksi ympäristökatastrofin myötä. Teollistumisen myötä länsimaistuneissa yhteiskunnissa ihmisen elämä onkin tullut ”helpommaksi”. Enää ei tarvitse taistella pysyäkseen hengissä. Hengissä pysyminen on helpompaa, eikä ruoan hankkimiseen enää kulu aikaa. Tästä on seurannut aikaa miettiä ja pohtia itseään (Airaksinen 1999). Samoin ihmiselle on jäänyt aikaa asettaa itselleen päämääriä kauaskin tulevaisuuteen. Rahan merkitys on korostunut ja elämän tahti kiihtynyt niin, että nykyään hengissä selviytymisen haasteet ovat erilaisia kuin vaikkapa muutama vuosisata aikaisemmin. Samaan aikaan toisella puolella maailmaa edelleen taistellaan nälkää ja ankaria olosuhteita vastaan. Kulttuuriset olosuhteet ovat moninaiset, mutta niin ovat sosiaalisetkin.

Länsimaiselle yhteiskunnalle tyypillinen juurettomuus ja virtualisoituminen sosiaalisissa suhteissa muodostaa suuren kontrastin. Sosiaalinen ympäristö voi muovautua vain valituista lähellä olevista ihmisistä, ja toisaalta eri maissa asuvat sukulaiset saattavat pitää toisiinsa tiivistäkin yhteyttä ja muodostaa oman turvaverkkonsa yksilön tueksi. Sosiaalinen ja kulttuurinen ilmasto voi edistää tasa-arvoa ja ihmisoikeuksien toteutumista ja samalla alistaa yksilön julmasti lähipiirin vallan alle. Kulttuuri ja sosiaaliset suhteet muovautuvat lakien ja kirjoittamattomien sääntöjen mukaan, jotka normittavat käsitystämme oikeasta ja väärästä, hyväksytystä ja hyväksymättömästä. Toisaalta nämä kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt muovautuvat valtakulttuurissa, toisaalta pienemmissä sosiaalisissa verkostoissa – esimerkiksi ystäväillä, suvuilla, uskonnoilla, perheillä ja kouluilla – on kussakin omat sääntönsä.

Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden huomaimista rajoittavat kivettyneet heteronormatiiviset ajattelutavat. Heteronormatiiviseen ajattelumalliin sisältyy käsitys siitä, että kaikki ihmiset ovat joko naisia tai miehiä ja automaattisesti heteroseksuaalisia (ks. Butler 1990). Sukupuoliryhmät nähdään sisäisesti samanlaisina mutta keskenään vastakkaisina, ja arvojärjestetyksessä mies ja mieheys nähdään arvokkaampana kuin nainen ja naiseus. Normia rakentaa ajatus myös biologisesta kehosta. Heteronormatiivisuus kohdistuu kaikkiin ja rajaa ihmisten toimintamahdollisuuksia. Pojilta odotetaan tietynlaista käyttäytymistä ja tytöiltä erilaista. Tytöille ovat sallittuja asiat, jotka pojilta on kiellettyjä. Ei-heteroseksuaalit ja transnuoret saatetaan unohtaa kokonaan tai nähdä ongelmina. (Lehtonen 2006.)

Heteronormatiivinen ajattelu ja siihen liittyvä kontrolli ehkäisevät läheisten ihmissuhteiden syntymistä. Läheisyys, hellyys ja erilaiset ystävyysosoitukset saatetaan seksuaalisoida, ja näin estetään myös näitä tärkeitä kokemuksia mahdollistumastasyntymästä. Ajatus kahden pojan välisestä läheisyydestä

keskenään saatetaan tulkita epäilyttäväksi. Myös tietynlaiset liikkumistavat ja pukeutumistyyli saattavat herättää epäilyä henkilön seksuaalisesta suuntautumisesta ja vaikeuttaa läheisten ihmissuhteiden syntymistä. Toisaalta pojan ja tytön välinen ystävyys voidaan tulkita heteroseksuaaliseksi ja ehkäistä liian varhaisena, jos kyse on esimerkiksi ala-asteikäisistä. Pojan ja tytön välistä ystävyyttä saatetaan tulkita myös sukupuolirajojen rikkomisena, jolloin suhteen osapuolet voivat joutua sukupuoleen liittyvän kiusaamisen kohteeksi ja esimerkiksi poika voi saada homoleiman, jos hänet feminisoidaan ystävyys-suhteen perusteella. (Lehtonen 2003b.)

Ei- heteroseksuaaleilla nuorilla, transnuorilla ja osalla heteroseksuaalisti suuntautuvista nuorista saattaa heteronormatiivisuus aiheuttaa yksinäisyyttä ja sitä, että yrittää todistaa pärjäämistä esimerkiksi ylisuoriutuen ylisuoriutumalla koulussa. Tämä saattaa olla sidoksissa persoonan piirteisiin, mutta se voi näyttäytyä myös yrityksenä paeta ahdistavaa arkea: kun keskittyy vain yhteen asiaan, ei tarvitse taitella esimerkiksi ihmissuhteiden tai oman seksuaalisuutensa kanssa. Osa ei-heteroseksuaaleista pyrkii täyttämään heteroseksuaalisuusoletusta sitoutumalla heteroseksuaalisiin suhteisiin. Surkuhupaisaa nykyään on se, että heteronormatiivisuuden keskellä ei-heteroseksuaalisen on pohdittava omaa seksuaalisuuttaan ja otettava siihen kantaa, kun heteroseksuaaliksi mielletty henkilö harvoin edes on tullut pohtineeksi omaa seksuaalisuuttaan, seksuaalista suuntautumistaan ja sen merkitystä ihmiselle itselleen (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010).

Seksuaalinen suuntautuminen ja heteronormatiivisuuden rakennus alkaa jo ennen kouluikää ja jatkuu erityisesti kouluikäisillä. Kiusaaminen ja nimittely sekä eristäminen ja muut menetelmät, joilla kouluissa toisten nuorten itsetuntoa ja ihmisiisyyttä poljetaan ja toisten rakennetaan, jättävät vaikutuksensa ihmisiin. Osa jättää opinnot kesken, vaihtaa koulua tai luokkaa, kärsii heti tai myöhemmin elämässään masennuksesta,

itsetuhoisuudesta, syömis- ja nukkumisongelmista, parisuhde- ja seksiongelmissä sekä rikkinäisestä kuvasta omasta seksuaalisuudestaan, sukupuolestaan ja ruumiistaan (Owens 1998).



## 7. Seksio (Kukan sisin)

Lumpeen ydin on ihmisyyden, joka muovautuu kaikesta lumemallissa olevasta. Ihminen kasvaa jokaisessa hetkessä ”toiseksi”. Jokainen hetki tekee ihmisestä erilaisen ja uuden. Ihminen tekee erilaiseksi toisesta hänen puutteensa ja vajavaisuutensa. Ihmiset muodostavat kokonaisuuden, kun erilaiset vajavuudet täydentyvät toisistaan. Näin saadaan aikaan enemmän kuin osiensa summa. Terveys voidaan ihmisen ytimessä ajatella olevan tarkoituksen etsimistä. Mitä tarkoitusta on seksuaalisuudellani ja millaisilla arvoilla sitä uudelleen rakennan? Millaisen arvon annan toiselle ihmiselle ja tämän seksuaalisuudelle? Tämä ihmisen ydin rakentaa merkityksiä ja valikoi arvoja ja tarkoituksia subjektiivisuudesta käsin. Hetkessä tehty valinta tai sen merkitys ei välttämättä ole sillä hetkellä ymmärrettävissä tai näkyvässä, vaan ymmärrys saattaa syntyä jälkepäin. Carl Jungin sanoin: ”Ihminen voi kestää mitä uskomattomimpia vaikeuksia, kun hän on vakuuttunut, että niissä on järkeä”.

”Ihminen tahtoo tulla rakastetuksi tai sen puutteessa ihailuksi tai sen puutteessa pelätyksi tai sen puutteessa inhotuksi ja halveksituksi. Ihminen tahtoo herättää toisissa jonkinlaisen tunteen. Sielu kavahtaa tyhjiötä ja hakee yhteyttä hintaan mihiin hyvänsä.” (Hjalmar Söderberg 2006.)

Itsestä etääntymisen taito kasvaa ja kehittyy ihmisyyden ytimessä. Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä kasvaakseen ja voidakseen toteuttaa kokonaista minuuttaan ja elää arvojaan todeksi. Yhteisöllisyyden merkitys, liittymisen tärkeys, korostuu ihmisen kasvussa omanlaisekseen.

Epätäydellisyys on inhimillisyyttä, ja kun ihminen pyrkii kohti parempaa, kyllin hyvää ihmisyyttä, hänen tulee osoittaa armoa sekä itselleen että kanssakulkijoilleen.

Ihminen kasvaa koko elämänsä ajan. Reflektiivisyys on yksi tapa kriittisesti määritellä oman toiminnan perusteita ja lähtökohtia kuten myös toiminnan seuraamuksien pohdintaa. Tämä mahdollistaa sekä yksilöllä että yhteisöllä rutiineista vapautumista ja kasvamisen ja oppimisen halua.



## 8. Elämänkulku ja jatkuva muutos (Vesi)

Vesi edustaa lumme-mallissa elämänkulkua ja ihmisen elämän jatkuvaa muutosta. Elämä kelluttaa ihmistä. Elämän haasteissa, myrskyävässä vedessä, lumpeen varsi joustaa ja antaa kukalle tilaa liikkua. Tyyni vesi taas heijastaa kukan pinnastaan kauniisti ainakin lumpeen itsensä nähtäväksi. Vedessä näkee vuodenaikojen vaihtelun ja ajan kulun. Ajan kuluessa vesi saattaa vallata tilaa 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 silloinkin, kun kukka vielä näyttää kauniilta ja vedenpinta on tyyni, saattaa pinnan alla muhia kriisi.

Näin seksuaalisuuskin voi joutua kyseenalaiseksi ja koko ihmisen persoona saattaa joutua haasteiden eteen, joissa on otettava kantaa omaan elämään, omiin arvoihin ja oman elämän mielekkyyteen. On ehkä etsittävä uusia tapoja ilmentää omaa seksuaalisuuttaan tai seksuaalisuus on suojattava ja työnnettävä taka-alalle. Elämään voi tulla myös suuria ja iloisia muutoksia, jolloin vesi tuo lumpeelle ravinnetta ja suojaosan sataman, jossa kasvaa ja kukoistaa. Näin seksuaalisuus voi saa-

da suuremman merkityksen elämässä kuin jokin muu ihmisen osa-alue. Tämä seksuaalisuus saattaa löytyä inspiraatiosta, luovuuden ilosta, oman kehon kodiksi kokemisesta tai syvästä ihmissuhteesta.

Vettä – elämänvirtaa, joka kuljettaa ja kantaa ihmistä tämän elämänkulussa läpi muutosten ja tapahtumien – tarvitaan, eikä ilman sitä olisi lummettakaan. Vesi voi kelluttaa ja elo voi tuntua tyyneltä, rauhaisalta, jopa pysähtyneeltä. Tällöinkin lumme on hiljaisessa liikkeessä ja kukasta jää veteen jälki, joka vaikuttaa kokonaiseen vesialueeseen. Ajoittain vesi kuljettaa kukkaa voimakkaassa virrassa tai pyörteessä. Vauhti voi tuntua jopa liian suurelta, mutta useimmin vauhti hiljentyy, kunhan putous on laskettu tai siitä on päästy ulommas. Myrskyn keskellä kukka on kovilla. Koska varsi joustaa ja on vahva, myötäilee kukka aaltojen liikettä ja kykenee kestämään melkoistakin myrskyä. Vaikka myrskyn tauottua kukka olisi rähjäinen ja terälehtiään menettänyt, on kukka siltikin selvinnyt myrskystä ja pikku hiljaa alkaa uusi kasvu ja loisto.

Vesi edustaa myös ihmisen elämän reunaehtoja. Se, millaiseksi elämä voi muotoutua, on sidoksissa muun muassa asuinpaikkaan, terveyteen, sairauteen ja yhteiskunnalliseen olotilaan. Nämä ovat asioita, joita ihminen ei pysty muuttamaan, vaikka kuinka itse haluaisi. Ne määrittelevät sitä, mitä tai miten ihminen voi valita elämäänsä tulevia asioita. Ne ovat ikään kuin raja-aitoja.

Ihmisen elämä on rytmillistä. Päivää seuraa yö, yhtä kehitystehtävää seuraa aina toinen. Ihmisen kehossa asioita tapahtuu rytmillisesti. Tunteiden säätelyyn, tunteisiin ja muistoihin liittyy rytmi. Ihminen hengittää rytmillisesti – sisään ja ulos. Tehdään työtä ja levätään. Ihmisen elämä on täynnään erilaisia muutoksia, jotka jatkuvat kuolemaan asti. Tällöin ihminen on valmiimmillaan.

Lumpeen ilmiasu kuvastaa rytmiä. Neljä vuodenaikaa tekee kukasta erinäköisen ilmiasultaan. Kesän kukoistuksen jälkeen kukka lakastuu ja valmistautuu syksyllä talven lepoon.

Kevään auringon lämmittäessä vettä herää lummekin kasvatukseen jälleen itsensä uuteen loistoon. Tämä rytmi on hidaskasvu. Lumme reagoi myös päivän ja yön vaihteluun. Päivällä kukka on avoin ja alttiina kaikelle tulevalle; se on avannut itsensä päivän tapahtumille ja tulevalle. Yön tullessa kukka vetäytyy suppuihin, suojaan kylmältä ja lepäämään. Tämän levon aikana kukka käsittelee päivän tapahtumia ja ”suodattaa” kokemukseensa ja asioitaan. Aamun sarastuksessa kukka avautuu jälleen. Tämä avautuminen luo aina uuden ainutkertaisen kukkan, vaikka ulkopuolisesta se näyttäisikin samalta.

Ihminenkin muuttuu välillä hitaasti, mutta muutos on varmaa, vaikka se tapahtuisi ihmisen itsensä huomaamattakin. Päivän tapahtumat prosessoidaan levon aikana, ja sen jälkeen ihminen avautuu uuteen hetkeen ainutkertaisena, erilaisena kuin koskaan ennen. Jokaisen asian ja tapahtuman myötä ihminen muuttuu ja hänen elämänsä avautuu aina uudenaikaisena mahdollisuutena tarttua tulevaan. Kriisienkin aikana tapahtuu avautumista ja sulkeutumista. Kriisin ollessa suurimmillaan ihminen on supussa, ja sitten kun ihminen on pohtinut asioita ja löytänyt arvonsa ja oman elämänsä merkityksellisyyden, hän avautuu uudestaan loistaakseen omaa elämäänsä avoimena kaikille.

Muutokset voidaan jakaa ja ymmärtää monin tavoin. Lummemallissa ihmisellä nähdään olevan hetken tarkoitus, elämän vaiheittainen tarkoitus ja perimmäinen tarkoitus (Frankl 1986). Hetken tarkoitus tulee yllättäen kohdalle, ja ihminen joko tarttuu siihen tai ei. Tällaisia seksuaalisuuteen liittyviä hetken tarkoituksia voisivat olla valinnat yksinäisyyden tai hellyyden kaipuun sietäminen vai läheisyyden saaminen, vaikka panoksena olisi oma terveys, tai esimerkiksi se, salliiiko itselleen seksuaaliset tunteet vai kieltäkö ne, rakastaako vai antaako rakkauden kulkea ohi.

Ihminen voi valita oikein ja väärin. Valitsemattomuus on myös valinta. Valinnoista on kannettava vastuu, ja pieneltäkin tuntuvalla valinnalla saattaa olla suuri merkitys tulevaisuudelle.

Elämän vaiheittainen tarkoitus on eri-ikäisten ihmisten kasvun ja kehityksen tehtäviä. Jokaisen elämänvaiheen eläminen on tärkeää, jokainen vaihe on yhtä arvokas, ja seksuaalisuus näyttäytyy näissä vaiheissa erilaisina. Koska ihminen valitsee moninaisin tavoin hetkissä, rakentuvat ihmisten elämänkulut erilaisiksi, ainutkertaisiksi myös seksuaalisuuden näkökulmasta. Yhtä oikeaa ratkaisua tai toimintatapaa ei oman seksuaalisuutensa toteuttamiseksi ja ilmentämiseksi ei ole. Ihmisen elämän perimmäinen tarkoitus on se, että ihmisen elämä kuuluu johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Se, mikä kokonaisuus on, ei ole täysin ymmärrettävissä tai käsitettävissä. Elämä on tämän mysteerin etsintää, oman elämänsä merkityksellistä elämistä.

Jokainen elämäntilanteen muutos tai kriisi sysää ihmisen pohtimaan omaa itseään ja omaa suhdettaan ympäröivään maailmaan ja muuttuneeseen tilanteeseen. Vaikka muutos olisikin tarpeellinen ja toivottu, on vanhasta luopuminen menetys ja menetyksestä seuraavat tunteet on työstettävä ja eletävä. Muutos saattaa olla dramaattinen ja tuskallinenkin, sillä sairaus, läheisen kuolema tai ero saattaa mullistaa ihmisen maailman erityisen rajusti ja pitkäksi aikaa. Tuolloin ihminen tarvitsee aikaa surra ja työstää tunteita sekä läheistensä tukea kuten myös luvan ja tilan antaa tunteiden olla läsnä. Vanhasta luovuttaessa ihminen toivottavasti uskaltaa ja kykenee ikään kuin vetäytymään turvatakseen itsensä, voidakseen selviytyä haasteesta ja saadakseen aikaa pohtia omaa minuuttaan, seksuaalisuuttaan uuden valossa. Surulle ja tottumiselle pitää antaa aikaa. Ihminen ei voi pakottaa itseään unohtamaan. Muutoksen myötä ihmisessä herää ajatuksia, joihin etsitään vastauksia yksin ja yhdessä yhteisön toimiessa peilinä: Kelpaanko? Olenko riittävä? Mikä on arvoni ihmisenä? Mikä on elämäni tarkoitus? Silloin kun ihminen ratkaisee muutokseen johtavan kriisin onnistuneesti, hän kokee elämänsä merkityksellisenä ja tahto tarkoituksen täyttämiseen löytyy arvojen kirkastumisesta.



Millaisia psyykkisiä haasteita kohtaamme matkalla vauvaiästä vanhuuteen? Entä miten ne vaikuttavat myöhempään elämäämme?



## 9. Menneisyys – nykyisyys – tulevaisuus

Lumme – malli hahmottaa ihmisen seksuaalisuutta myös ajankulun kautta. Jokaisella ihmisellä on menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Menneisyys on kaaviossa vedenpinnan alla. Menneisyydellä on merkitys ihmisen ajatuksiin ja kokemuksiin 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, jota menneessä oli, ja nykyisyyden hetkellä voi tehdä valinnan, joka muuttaa totutun tapahtumain kulun. Toisaalta halustaan huolimatta saattaa valita, kuten aina on valinnut, ja joutua kokemaan kaiken uudestaan tai kuin sattuman oikusta välttyä tältä. Jokainen hetki muovautuu ainutkertaiseksi ja jokaisessa hetkessä teemme valintoja.

Ihminen on tässä hetkessä ikään kuin paikallaan. Menneisyys on säilöttyä. Se on aina olemassa. Koetut, tehdyt ja eletyt hetket ovat olemassa. Ainakin osa unohtuu aktiivisesta mielestä, mutta niilläkin saattaa olla vaikutusta. Kriisin, elämänmuutoksen, onnenpotkun tai muun sellaisen myötä ihmisen menneisyys saattaa pulpahtaa pintaan ja unohdettu asia vaikuttaakin kaikkeen tässä ja nyt. Lummemallissa menneisyys on pinnan alla täytenä ja kokonaisena. Sään muutokset, vedessä olevat muut eliöt ja ympäristötekijät saavat lumpeen ympärillä olevan veden liikkumaan, ja näin menneisyyden kokemuksetkin muuntuvat ja ”vaihtavat” paikkaa. Tätä muutosta aiheuttavat myös ihmisen valinnat nykyisyyden hetkellä. Valinnoista-

han seuraa menneisyyttä, ja uusi mennyt järjestää vanhaa aina uudella tavalla. Ihminen rakentaa elämästään tarinaa itsekseen ja yhdessä toisten kanssa. Tarinan tulee tuntua todelta itselle ja toisille. Todentuntua kuvataankin sellaiseksi tunteeksi, joka puhuttelee tarinan lukijaa tai kuulijaa sen kautta, mitä tämä itse on elämässään kokenut. Tarinan todentunnusta vakuuttuminen on kokonaisvaltaisempi kokemus kuin väitelauseen totuudesta vakuuttuminen (Heikkinen 2001). Siksi ihmisen kohtaaminen sekä tarinan kuunteleminen ja kuuleminen ovat tärkeitä asioita.

Erityisesti lasten ja nuorten käsitykset seksuaalisuudesta, hellyydestä ja rakkaudesta rakentuvat lähipiirin käsityksistä ja opetuksista (mukaan lukien piilo-opetussuunnitelmat). Onko seksuaalisuus hyväksyttävä osa ihmistä vai leimaako sitä syyllisyys, häpeä ja pettymykset? On merkittävää, näyttäytykö seksuaalisuus seksisuorituksina vai laajana elämänvoimana, joka voi ilmentyä vaikkapa arjen luovuutena, läheisyyden taitona tai seksuaalisuuden kokemisena osana elämää niin, että kykenee sulautumaan toiseen ihmisen. Näin seksuaalisuudesta löytyy syvyys, jota haluaa vaalia. Menneisyyden kokemuksia tuntemalla voidaan ennustaa tulevia valintoja, mutta mennyt ei välttämättä kerro siitä, mitä ihminen tällä hetkellä on tai miksi hän on kasvamassa.

Geeneilläkin tiedetään olevan merkitystä ihmisen temperamentille; fysiologia säätelee seksuaalista halua, mutta ihminen rakentaa valinnoillaan elämänsä ainutkertaisuutta. Identtisten kaksosten menneisyyden kokemukset eivät ole identtiset niin kuin eivät heidän elämänkulkunsaakaan, vaikka perimä on täsmälleen samanlainen ja ympäristö voisi ulkopuolisin silmin ainakin lapsuudessa näyttää samanlaiselta. Moni menneisyyden kokemus saattaa vaikeuttaa elämää ja aikaa mennä ikään kuin menneisyydessä eläen ja tulevaisuutta peläten. Näissä tilanteissa tarvitaan usein jotakin, joka auttaa nostamaan katseen ylös, pois menneestä. Tähän tarvitaan muita ihmisiä, jotka

omalla läsnäolollaan ja kannattelullaan saavat ihmisen luottamaan ja kokemaan nykyisyyden turvallisiksi ja tulevaisuuden mahdolliseksi. Menneisyyden kokemuksiin ei uppoa (lumme ei ”huku”), kun ihminen antautuu elämän virtaan kellumaan, tarttuu voimaannuttavaan pelastusrenkaaseen nykyisyyden hetkessä ja löytää taas merkityksen omalle elämälleen ja elämä alkaa näyttää mielekkäitä puoliaan. Näitä pelastusrenkaita voivat olla läheiset, auttavat tahot, ajan kuluminen, tuntemattomankin hymy tai vaikkapa TV:ssä sanottu sana. Tästä saattaa alkaa rakentua luottamus ja lumpeen terälehtien avautuminen vähän kerrallaan.

Tämä avautuminen ei poista mennyttä, mutta se tarjoaa ihmiselle kokemuksen, että hän on enemmän kuin koetut tapahtumat ja niistä seuranneet tunteet. Kunnioittavalla otteella sekä herkällä ja avoimella, aidolla läsnäololla voi tehdä paljon. On myös siedettävä hetkiä, joissa asiakas tai läheinen valitsee toisin kuin olisi itse toivonut. Vaikeissakin tilanteissa se voi olla tärkeä opetus, että ihmiselle on annettava vapaus vastuuseen.

Menneisyyttä pohtiessaan ja omaa seksuaalisuuttaan miettiessään on tärkeää nähdä menneisyys ja sen kokemukset tarpeellisina. Ottamalla menneisyyteen näkökulman mitä olen saanut kokea ja tehdä sen sijaan, että näkee vain kaiken kurjan, avautuvat nykyisyys ja tulevaisuuskin erilaisina. Armollinen ote menneeseen mahdollistaa nykyisyydessä ja jokaisessa hetkessä vastuun ottamisen.

Nykyisyys on elämän tärkein kohta. Menneisyys tarjoaa valintoihin perspektiivin. Ottamalla etäisyyttä pohdittavaan asiaan näkee asiat laajemmasta näkökulmasta eikä ohjaudu vaikkapa vain tunteen palossa. Miettimällä mitä ja millaisia valintoja tekee, saa käytettyä harkintaa ja järkeään. Valinnan paikoissa välimatka saattaa helpottaa itsen ja muiden arvostamista ja armollisuutta – kyseessä olevat asiat tehdään reaktion epänormaaliin tilanteeseen tai usein jonkun toisen parhaaksi.

Itsen parhaaksi tehdytkin valinnat koituvat usein muidenkin hyväksi, vaikka merkityksellisyys näyttäytyisi vasta aikojen kuluttua.

Vaikeistakin tilanteista, elämän asettamista haasteista on mahdollista löytää ratkaisu, joka mahdollistaa kasvun ja kypsymisen. Sanotaan, että ihminen oppii vasta pakon edessä. Myös seksuaalisuus on kasvamista ja kypsymistä. On otettava kantaa moniin asioihin, ja suhde toisiin ihmisiin saattaa sekä tukea että tuhota. Joskus nykyisyydessä tulevaisuus mahdollistuu vasta, kun ihminen on valmis luopumaan. Luopuminen on uuden alku. Myös pahasta olost, kivusta ja särystä voi olla vaikeaa luopua. Paha olo, kivut ja säröt kaikessa kamaluudessaankin ovat tuttua ja jossain mielessä turvallista. Niistä irti päästäminen tai niiden hyväksyminen osana elämän arkea avaa ihmisen uusille, vielä tuntemattomille kokemuksille, ajatuksille ja tunteille.

Nykyisyyden hetkellä on tärkeää olla tarkkana valinnoista ja katseensa suunnasta: katsooko menneeseen vai tulevaan ja miten tulevaisuuttaan valitsee. Kun omaa tulevaisuuteen kohdistuneen elämänasenteen, mahdollistuu tyytyväisyys ja kokemus siitä, että voi vaikuttaa elämäänsä, joka muodostuu eheäksi kokonaisuudeksi kohtalon satunnaisen heittelyn sijaan. Elämänasenteeseen kuuluu olennaisena osana eettinen pohdinta: mitä elämältä haluan ja mitä voin elämälle (tai esim. työlle, ihmissuhteelle ja luomiselle) tarjota. On myös mietittävä, millä motiiveilla valintojaan tekee ja onko motiivina itsekkyyks vai rakkaus.

Tulevaisuus sataa ihmisen päälle kasteena, ravitsevina pisaroina. Se avautuu uudenlaisina mahdollisuuksina joka ainoa hetki. Tulevaisuus muovautuu valinnoista. Osa mahdollisuuksista on todennettavissa, ja monia mahdollisuuksia on valittavana joka ainoa hetki. Kun valitsee yhden, muut jäävät valitsematta ja toteutumatta. Ihminen voi valita oikein tai väärin, mutta ottaessaan vastuun valinnastaan ihminen voi ottaa

kantaa valintaansa ja elää elämänsä valintansa kanssa ollen itselleen armollinen – kukaan ei ole täydellinen, mutta jokainen on riittävä. Kannanotto mahdollistaa anteeksi antamisen – itselleen ja muille. Anteeksi antamisen kautta rakentuu elämään myös mahdollisuus kiitollisuuteen. Kiitollisuus näyttää elämän täytenä tässä ja nyt. Unelmia ja haaveita tarvitaan, mutta kaukana tulevassa oleva elämä jättää senhetkisen elämän elämättä aivan kuten menneisydessäkin eläminen.

Elämä ei ole oikeudenmukaista siinä mielessä, että voisimme saada itsellemme kaiken hyvän, mitä muilla ihmisillä kuvittelemme olevan. Ihmisen elämä on hänen omansa, ja jokaisen elämällä on oma ainutkertainen tarkoituksensa. Jokaista tarvitaan. Elämä on tärkeää nähdä kokonaisuutena. Me olemme maailmassa yhdessä luonnon ja muiden ihmisten kanssa. Kun ajattelee ja tarkkailee koko ajan itseään ja omaa etuaan, jää paljon huomaamatta. Ehkä oman navan tuijottelu myös korostaa pieniä epämurkavia asioita – niistä saattaa kasvaa suuria ongelmia, myrskyjä vesilasissa. Lumme – malli kehottaa avautumaan tulevaisuudelle. Sen perässä ei tarvitse juosta tai roikkua. Tulevaisuus tulee meitä kohti. Me voimme elää nykyisyydessä katseemme taivaan korkeuksiin nostaen ja elämään luottaen.



## 10. Seksuaalisuuden asettamia kysymyksiä ihmiselle

(Sateenkaaripisarat)

Seksuaalisuuteen kuuluu paljon erilaisia asioita. Elämänvaiheesta, iästä tai muusta ihmisen elämän reunaehdoista huolimatta, seksuaalisuuden voi ajatella koskettavan ihmistä kuin aamukasteen kauniina pisaroina. Eri värien yhdistyessä toisiinsa syntyy valkoista – puhdasta, ainutlaatuista, kaunista alustaa, johon maalata omaa elämäänsä, omaa seksuaalisuuttaan.

Toisinkin voi ajatella: lumpeen valkoisuus heijastuu taivaalle sateenkaaren kaikissa väreissä, ottaen kantaa asioihin sillä hetkellä ajankohtaisella ja asianmukaisella tavalla. Osa pisaroista osuu lumpeeseen, osa muuttuu osaksi vettä kiertäen taivaalle uudestaan ja uudestaan erilaisena ja kuitenkin samankaltaisena suodattuen seksuaalisuuden osatekijöiden kautta.

## **Seksuaalisen kasvun kysymyksiä**

### **Juuret**

Mistä sukusi tulee?

Mitä sinua ennen on ajateltu seksuaalisuudesta perheessäsi ja suvussasi?

Miten siitä on sinulle viestitetty?

Millainen on ihmiskäsityksesi?

Millaisia arvoja seksuaalisuuteen sinulla liittyy?

Miten nämä arvot toteutuvat elämässäsi?

### **Varsi**

Koetko olevasi turvassa ja rakastettu?

Voitko kokea itsesi riittävän terveeksi?

Koetko eläväsi oikeanlaisessa kehossa ja siten kuin itsestäsi parhaalta tuntuu?

Millainen merkitys sukupuolellasi on sinulle?

Millä tavoin sukupuolesi näkyy?

Millaisena koet sukupuolesi?

Miten ilmaiset tunteitasi?

### **Vihreät lehdet**

Rakkaus

Millaista rakkautta kaipaat?

Millaista rakkautta saat?

Millaista rakkautta haluat jakaa?

Ketä ja mitä rakastat?

Millaisia ajatuksia pedagoginen rakkaus sinussa herättää?

Millaisia tunteita rakkauteen liittyy?  
Missä kehosi osassa rakkauden tunnet?  
Miten ilmaiset rakkautta?  
Mitä rakkaus on?

## **Hyveet**

Onko hyveillä sijaa elämässäsi?  
Miten kukin hyve elämässäni näkyy?  
Miten voisit edistää hyveiden osuutta työssäsi, elämässäsi?  
Millaisena seksuaalisuus näyttäytyy hyveiden läpi katsottuna?

## **B5**

Millainen merkitys persoonallisuuden piirteillä on ihmisen seksuaalisuudelle?  
Millaisia piirteitä sinussa on?  
Miten huomioit erilaisilla piirteillä varustetut ihmiset työssäsi, lähipiirissäsi?  
Kasvatus  
Tarvitaanko seksuaalikasvatusta?  
Millaisia asioita seksuaalikasvatuksen tulisi käsitellä?  
Ketä seksuaalikasvatetaan?  
Miten sinä kasvatat?  
Sallitko itsesi kasvaa kasvattamisen ohella?  
Mikä, kuka tai ketkä seksuaalikasvattavat sinua?

## **Kehitystehtävät**

Millaisia muistoja, ajatuksia ja tunteita sinulla on eri ikävaiheista ja seksuaalisuudesta?  
Miten seksuaalisuutesi on muuttunut?  
Millaisia hyviä ja huonoja kokemuksia sinulla on seksuaalisuudesta?  
Ovatko kokemuksesi vaikuttaneet käsityksiisi seksuaalisuudesta? Miten?  
Millaisina näet eri kehitysvaiheissa olevien ihmisten seksuaalisuuden?

## Seksuaalisuuden osa-alueet

### Fyysinen

Millainen kehosi on?

Mikä on suhteesi omaan kehoosi?

Millaisesta kosketuksesta pidät?

Mitä seksuaalista on kehossasi?

Miltä ja missä seksuaalinen nautinto, mielihyvä tuntuvat?

Mihin kehossasi ei saa koskea?

Onko sinun helppoa edellyttää oikeutta koskemattomuuteen?

Miten seksuaalisuus näyttäytyy ja ilmenee kehossa?

### Psyykinen, sosiaalinen, kulttuurinen

Millaisia tunteita seksuaalisuus sinussa herättää?

Miltä seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat tuntuvat?

Millaisia oletuksia sinulla on seksuaalisuuden suhteen?

Millaisia asioita olet oppinut seksuaalisuuteen liittyvän?

Millaisia stereotypioita yhteiskunnassasi on?

Edistävätkö ne ihmisten hyvinvointia vai eivät?

Oletko pohtinut omaa seksuaalista suuntautumistasi?

Kunnioitatko toisten oikeutta koskemattomuuteen?

Miten erilaiset seksuaalisuuteen liittyvät tunteet ja ajatukset vaikuttavat elämääsi tai muiden elämään?

Miten eri kulttuurit suhtautuvat seksuaalisuuteen? Millaisia merkityksiä seksuaalisuudelle niissä annetaan?

### Henkinen

Millaisia mielikuvia seksuaalisuus sinussa herättää?

Kun olet kulkenut luonnossa tai kaupungissa, oletko tullut katsoneeksi maisemaa seksuaalisuuden kautta, miettien, miten kaikkialla seksuaalisuus on läsnä?

Millaista luovuutta sinussa on?

Mitä on seksuaalinen luovuus?

Mitä tarkoittaa vastuu seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa henkilökohtaisella tasolla?



Entä työssäsi – miten seksuaalisuus ja vastuu kuuluvat yhteen?  
Milloin nauroit seksuaalisuudelle viimeksi?  
Iloitsetko seksuaalisuudestasi?  
Saako seksuaalisuudelle nauraa?  
Millainen moraalit ohjaa seksuaalisuuttasi?

## **Ihmisyys**

Mikä tarkoitus seksuaalisuudellasi on?  
Millaisilla arvoilla seksuaalisuuttasi toteutat?  
Mitä ajatuksia ihmisyys sinussa herättää?  
Millainen on sinun ytimesi? Mitä siihen kuuluu?

## **Vesi**

Menneisyys  
Millaisia asioita sinulle tulee mieleen seksuaalisuuden menneisyydestä historiallisesti?  
Mitä merkitystä näillä on tähän hetkeen?  
Millaisia merkkipaaluja sinulla on omassa seksuaalisuudessasi?  
Miten ne vaikuttavat nykyisyyteesi?

## **Nykyisyys**

Mitä nyt on meneillään?  
Mitkä ovat ajatuksesi ja tuntemuksesi seksuaalisuudesta nyt?  
Mitä menneisyydessä näet – mitä olet saanut oppia seksuaalisuudesta?  
Mitä näet tulevaisuudessa? Millaista seksuaalisuutta kohti suuntaat itsesi?  
Uskallatko elää nykyisyydessä? Elätkö tässä ja nyt?

## **Tulevaisuus**

Mitä tulevaisuudessa haluat?  
Millaisia vaikutuksia nykyisyyden valinnoillasi on tulevaan?  
Miten elät tästä eteenpäin?

## Muutokset

Miten reagoit?

Voisitko muuttaa suhtautumistasi muutokseen?

Mitä hyvää muutoksessa on?

Millaisia merkityksiä muutos tuottaa seksuaalisuudelle?

Mitä ajattelet luopumisesta?

Miten muutokset ovat vaikuttaneet seksuaalisuuteesi?

Millaisia muutoksia kohtaat työssäsi?

Millaista tukea kaipaavat muutosten keskellä seksuaalisuuttasi ajatellen?

Voisitko tukea jotakuta muutoksen keskellä?

## Kompassi

Piirrä tai maalaa seksuaalisuutesi kartta. Miten suuntaat kulkuaasi kartalla omassa itsessäsi tai toisia kohdatessasi?



## 11. Elämisen kompassi

Ihmisen tietoisuus kuolemasta ja elämän eri vaiheista ja rajoituksista auttaa häntä löytämään elämän tarkoituksen ja päämäärän. Elämänkulunäkökulma tarjoaa kuvan siitä, mikä missäkin elämänvaiheessa on tärkeää ja mitä pitää tehdä, jotta voisimme kehittyä ja kasvaa. Kuolema tekee elämästä arvokkaan. On elettävä jokainen hetki, koska seuraavasta ei ole täyttä varmuutta. Tyytyväisyyteen ihminen tarvitsee kokemuksen turvallisuudesta ja hallittavuudesta. Turvallinen olo mahdollistaa tunteen, ettei elämää tarvitse kovasti hallita, mutta turvattomuuden keskellä ihminen turvautuu voimakkaiiinkin hallinnan tunteen palauttaviin asioihin – turvallisuuden tunne palautuu, kun kokee voivansa hallita edes jotakin, joskus toista ihmistä tai edes omaa kehoaan. Turvaa etsiessä voidaan myös hakeutua muiden turviin, jolloin vastuu elämästä tai valinnoista annetaan toisille eikä sitä oteta itse. Tällöin ohjaudutaan ulkoa käsin. Monet pahoinvoinnin ilmaukset voidaan nähdä

myös yrityksenä ratkaista turvaton olotila. Turvallisuuden kokemus mahdollistaa pohjan todeksi elämiseksi. Turvallisuus tarjoaa mahdollisuuden kukoistukseen ja itsensä toteuttamiseen – seksuaalisuuden kokemiseen ja kokonaisvaltaisesti elämiseen.

Turvallisuuden tunne rakentuu, kun ihminen kokee keskustelun ja elämän suurten kysymysten pohtimisen luvalliseksi. Pohdittaessa on mahdollista saada omia ajatuksiaan punta-roitavaksi ja saada vahvistusta omille kokemuksilleen – muuten joutuu toisten eriävän mielipiteen edessä perustelemaan omaansa. Avoin ja kunnioittava keskustelu ja kohtaaminen tarjoavat mahdollisuuden muuttaa asenteita ja arvoja sekä suhtautua tehtyihin valintoihin ja ratkaisuihin uudessa valossa.

Menestys ei tarkoita sitä, että pitäisi olla mainetta ja mammonaa, vaan sitä, että ihminen on läsnä omassa elämässään ja elää omaa elämäänsä todeksi. Toivoa ihmisellä on, kun hän kokee elämänsä tarkoituksellisenä sekä tuntee välittämistä ja yhteyttä maailmaan, itseensä ja toisiin ihmisiin. Epätoivoon voi ajautua, kun kokee jonkinlaisen kohtalon iskun. Epätoivoa saattaa kokea myös, kun elämä tuntuu turhalta ja merkityksettömältä, omat arvot ovat suuressa ristiriidassa toisten lähellä olevien ihmisten tai organisaatioiden kanssa eikä dialogia saada aikaiseksi. Epäonnistunut olo voi olla, vaikka puitteet elämään olisivat kunnossa. Ihminen, joka ei ole yhteydessä omaan kehoonsa, kokemuksiinsa ja tunteisiinsa ja jota eivät ohjaa sisäiset arvot, kokee turhautumista ja merkityksettömyyttä paljon. Epäonnistuneeksi itsensä voi kokea myös, kun menettää sen yhden keskeisen arvon, joka ennen kannatteli elämää. Tällaisia voisivat olla vaikkapa parisuhde, työ, usko, oma ulkomuoto ja muiden ihailu.

Selviytymisen kannalta tärkeinä tekijöinä voidaan pitää itsensä kehittämisen halua, persoonallisia valmiuksia, jotka edistivät selviytymistä, holistista elämäncatsomusta ja mahdollisuutta keskustella asioistaan (Aho 2010).

## Muutoksen huoneet

Claes Janssen (1996) on luonut mallin muutoksen neljästä huoneesta, joka toteutuu lumme-mallissa neljänä vuodenai- kana ja toisaalta itsenäisenä koordinaatiston osana. Jokainen ihminen kokee muutoksia elämässään, välillä nopeammin ja välillä hitaammin, ja jokainen ihminen vieraillee näissä huoneissa. Reaktiot kussakin huoneessa vaihtelevat ihmisten ominaistilojen mukaan. Näihin vaikuttavat suuresti yhteiskun- ta, ihmisen ainutkertaisuus ja persoonallisuuden piirteet sekä muut lummemallissa esitetyt asiat. Kaikkia huoneita tarvitaan, eikä mikään ole parempi kuin toinen.



**Tyytyväisyys**  
**Sensuuri/kieltäminen**  
**Inspiraatio/uudistus**  
**Sekasorto/konflikti**



Tyytyväisyyden ja sensuurin huoneissa viihtyvät henkilöt sensuroivat ajatuksiaan, tunteitaan, toimintaansa ja kom- munikointitapaansa. Tätä he tekevät, koska he haluavat olla ”normaaleita” yhteiskunnan tai yhteisön arvojen ja normien mukaan ja sopeutua näihin vaatimuksiin.

Inspiraation ja sekasorron huoneissa viihtyvät henkilöt ko- kevat erilaisuutta suhteessa yhteiskunnan asettamiin normeihin ja muihin ihmisiin. Heillä on syvä yhteys itseensä ja tuntei- siinsa, ja ne ohjaavat heidän toimintaansa. He saattavat kokea itsensä ulkopuolisiksi tai jäädä ryhmien ulkopuolelle, mikäli kokemukset eivät integroidu osaksi identiteettiä ja minäkuvaa tai he eivät hyväksy omaa ominaislaatuaan.

Jokainen ihminen seikkailee näissä muutoksen huoneissa oman seksuaalisuutensa ja siihen liittyvien asioiden kanssa. Se, mikä huoneista nähdään parhaana mahdollisena tilana, on sidoksissa kulttuureihin, joissa ihminen elää. Yhteiskunta,

perhe, kasvatusinstituutit ja terveydenhuolto asettavat omat vaateensa asian suhteen.

Sensuuria tarvitaan, kun ihminen taistelee pysyäkseen hengissä tai kun pelot ja fantasiat on työnnettävä pois. Sensuroidessaan tunteitaan ja kokemuksiaan hän kokee monesti tilanteet uhkaavina. On vaikeaa olla tyyni, jos on epävarma siitä, miten minuun ja suoritukseeni suhtaudutaan. Tästä seuraa piilottelua, jännittyneisyyttä, haluttomuutta, huonoa tuulta ja muiden sensurointia, koska muut puhuvat asioista, joita itse haluaisi unohtaa. Voi myös olla vaikeaa huomata sellaista, mitä ei halua nähdä tai kokea.

Ihmisen elämänkulkuun tarvitaan erilaisia muutostiloja, koska niistä syntyy elämään jännite. Elämän tarkoitusta ja merkityksellisyyttä on pohdittava ja toimeen tartuttava – on etsittävä arvoja, jotka auttaisivat elämään eteenpäin elämään kantaa ottaen. Ihmisen tulee voida liikkua muutoksen huoneesta toiseen. Välillä saa olla kurjaa ja vaikeaa – se mahdollistaa uuden kasvun. Välillä on taisteltava hengissä pysymiseksi ja silloin on keskityttävä selviytymään, jotta uusi vaihe elämässä olisi mahdollinen. Sekasorto/konflikti-huoneen olot tarvitaan, jotta ihminen nousisi pitämään puoliaan ja uskaltaisi kyseenalaistaa ja epäillä omassa elämässään tai yhteiskunnassa vallalla olevia asioita. Tästä syntyy uusia inspiraatioita ja tyytyväistä oloa. Tärkeintä on, ettei ihminen jämähä yhteen huoneeseen, sillä tällöin kokemus oman elämän menestyksestä muuttuu epäonnistumisen kokemukseksi ja ihminen voi vaipua epätoivoon.

Toisaalta epätoivoa voidaan pitää myös mahdollisuutena ratkaista asioita – pahan olon sijaan halutaan mielekkyyttä ja ihmisen tahto tarkoitukseen herättää uhmavoiman, jolla hän voi tarkastella elämäänsä itsensä ulkopuolelta ja löytää ensin hetkelle tarkoituksen. Näissä muutoksen huoneissa liikkueeseen ihminen tarvitsee sisäistä auktoriteettia.

Auktoriteetti muodostuu arvoista, joiden pohjalta ihminen tekee valintojaan ja toimii arjessa. Näitä arvoja voidaan asettaa

ulkopuolelta, mutta tärkein tieto on sydämen viisaus – omat sisäiset arvot. Ihminen pääsee muutoksen huoneissa eteenpäin, kun hän suuntautuu johonkukunn tai johonkin muuhun kuin ihmiseen itseensä. Näin ihminen täyttää tarkoitustaan ja kohtaa toisia ihmisiä rakkaudella. (Frankl 1986.) Olemassaolo horjuu ja romahtaa, jos tällaista itsen transsendenssiä ei toteuteta. Seksuaalisuuttaan tai siihen liittyviä asioita pohtiva ihminen saattaa olla siis hyvin monenlaisessa tilanteessa, kun hän kohtaa ammattiauttajan. On oltava herkästi ja aidosti läsnä, jotta luottamus voisi tilanteessa rakentua ja apua tarvitseva löytää tarvittavan tuen.

Voimaannuttava ja kannatteleva ote työhön, ihmisen ainutkertaisen kokonaisuuden huomioiminen, vaatii paljon tietoa ja ymmärrystä, mutta ennen kaikkea ihmisen kohtamista ja kuulemista. On oltava herkkänä sille, miksi asiakas on vastaanotolle saapunut ja mihin hän oikeastaan haluaa ja tarvitsee apua. Aina ei tarvita terapiaa vaan läsnä oleva ihminen, joka on valmis kuulemaan ja kuuntelemaan myös rivien välit. Asiakkaan kanssa on löydettävä yhteinen kommunikaatioväline. Siispa kun ohjaa kulkua tyytyväisyyden tai inspiraation huoneeseen, tulee myös kärsimykselle ja lamaantumiselle antaa tila: nämä mahdollistavat luopumista, joka puolestaan mahdollistaa uuden alkamista ja syntymistä. Se on samalla matkalle lähtöä tuntemattomaan, mikä saattaa pelottaa ja tehdä haavoittuvaksi.

Varsin moni asia vaatii arvojen ja merkitysten pohdintaa. Seksuaaliterveyteen liittyvät kysymykset suuntautuvat usein terapeuteille, vaikka kättilö naisten sairauksien ja raskauden erityisosaajana olisi herkullisessa asemassa kokonaisen sukupuolen, perheiden, yhteiskunnan ja maailman hyvinvoinnin edistämisessä. Muutoksen huoneissa liikutaan aina, mutta epäonnistumisen, epätoivon ja kaaoksen hetkiä koetaan usein muun muassa seuraavissa tilanteissa: riippuvuudessa, erossa, ei-toivotussa rakkaudessa, nuoren ja vanhemman välisessä seksuaalikonfliktissa, hedelmättömyydessä, keskenmenossa,

pettymyksessä suhteeseen, seksuaalisessa kaltoinkohtelussa, siirtymävaiheissa, niin kutsutussa murrosiässä, itsetuhoajatuksissa, seksuaalisessa suuntautumisessa, sukupuolen moninaisuudessa, erilaisissa vammoissa ja seksuaalisuuksissa, riittämättömyyden ja avuttomuuden kokemuksissa, yksinäisyydessä, haluttomuudessa ja jatkuvassa halussa. On myös hyvä miettiä, missä kohtaa työntekijä omassa seksuaalisuudessaan on ja millainen huone valtaa tilaa – kuinka tällöin kohtaa asiakkaan ammatillisesti ja toivoa rakentaen, vaikka oma elämä olisi suurissakin solmuissa.



## 12. Lopuksi – hyvä pohtija!

Ihmisen elämä ja ajatus seksuaalisuudesta rakentuvat ihmis­käsityksen ja arvojen pohjalle ja pohjalta. Käsitykset ja arvot muuntuvat ja vaihtelevat elämän tapahtumien ja erilaisten elämänvaiheiden mukaan – ihminen kehittyy ja kasvaa läpi elämänsä.

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

Kielemme rakentaa käsityksiämme seksuaalisuuteen liittyen toisaalta mahdollistaen uutta ja toisaalta kertoen, millaisia seksuaalisuuteen liittyviä käsityksiä ja ajatuksia meillä on. Kieli ei myöskään pysty kuvaamaan seksuaalisuutta, vaan osa jää aina mystiseksi ja käsitteiden ulkopuolelle, koska seksuaalisuus on jokaisella ihmisellä ainutkertainen. Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen terveyttä (Perttilä 1999). Ihmisen ainutkertaisuuden ympärille rakentuvat seksuaalisuuden dimensiot, lumpeen terälehdet. Kukan ytimestä versoo ihminen, ”joka

ei ole koskaan vain sitä ja sitä vaan ihminen on myös tätä ja tuota ja sitten vielä sitä ja jotain muuta, jota en tiedäkään. Silloin nähdään, että todellisuus on vielä rikkaampi kuin kuviteltiin” (Ojanen).

Seksuaalisuuden ulottuvuudet ja niiden merkitykset vaihtelevat ja korostuvat yksilöllisesti. Seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin arvoihin vaikuttavat ainakin elämäntilanne, aikaisemmat kokemukset, historiallinen aika, kulttuuri ja omat tulkinnot seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista.



## 13. Lähteet

Aalberg, Veikko, Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo.

Aaltonen, Tapio. 2007. Luova kutsumus. Kirjapaja.

Aapola, Sinikka. 1999. Murrosikä ja sukupuoli, Julkiset ja yksityiset ikämääritykset. Nuorisotutkimusseura, julkaisu 9/1999.

Aho, Ismo. 2011. Mikä tekee opettajasta selviytyjän? Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Aigner, Gertrude, Centerwall, Erik. 1999. Lapset ja seksuaalisuus. Kirjayhtymä.

Airaksinen, Timo. 2006. Onnellisuuden opas. Johnny Kniga.

Airaksinen, Timo (toim.). 1999. Minä vuonna 2000: ruoka, henkisyys, sukupuoli, tunteet, järki, tekniikka. Otava.

Almqvist, F. 2000. Psykkisten rakenteiden kehitys, Ihmisen elämänskaari & Leikki-ikä ja varhainen kouluikä. Gummerus

Asikainen, Eija (toim.). 2006. Pysäytyskuvia. Sukupuoli ja seksuaalisuus nuorten elämässä ja koulun arjessa. Opetushallitus.

Bengtsson, Fredrik. 2004. Loppuun palaminen – uusi mahdollisuus. Kirjapaja.

Bildjuschkin, Katriina. 2006. Seksuaalikasvatus, opetusmateriaali kouluterveydenhuoltoon. Turun terveystoimi.

Bildjuschkin, Katriina, Malmberg, Ari. 2000. Kerro meille seksistä. Tammi.

Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2008. Seksiä vaatteen päällä. Tammi.

Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2009. Vanhenevan naisen seksuaalisuus. Kätilölehti. 2/2009.



- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta – ammatillisia kohtaantumisia hoitotyössä. Kirjapaja.
- Bildjuschkin, K & Ruuhilahti, S. 2010. Selkee!. Turun kaupunki, sosiaaliterveysvoimien julkaisuja 6/2010.
- Buber, Martin, 2000. Tie on jalkojesi alla. Karas-sana.
- Charpentier, Sari, 2001. Sukupuoliusko. Gummerus.
- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Porvoo. 41-43, 213-214
- Frankl, Viktor E. 1986. Tarkoituksellinen elämä. Otava.
- Frankl, Viktor E. 1983. Olemisen tarkoitus. Otava.
- Frankl, Viktor E. 1986. Ehjä ihmiskuva. Kirjayhtymä.
- Graber, Ann. 2000. Viktor Franklin logoterapia. RIKS Tietopalvelu Oy.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Janssen, Claes. 1996. Förändringens fyra rum: en praktisk vardagspsykologi. Wahlström & Widstrand.
- Jantunen, Timo. 2007. Satu kasvattaa: Topeliuksen sadut ja kasvatustajattelu. PS-kustannus.
- Javanainen, M. (toim.) 2000. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Vol. I: Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. (s. 12-25 & 30-34). Gummerus Kirjapaino Oy.
- Jokinen, Arto. 2000. Panssaroitu maskuliinisuus: mies, väkivalta ja kulttuuri. Tampere University Press, Tampere.
- Jämsä, Juha. 2008. Sateenkaariperheet ja hyvinvointi: käsikirja lasten ja perheiden kanssa työskenteleville. PS-kustannus.
- Kinnunen, Taina ja, Puuronen, Anne (toim.). 2006. Seksuaalinen ruumis. Gaudeamus.
- Kontula, Osmo. 1994. Seksiä lehtien sivuilla. Painatuskeskus.
- Kontula, Osmo. 2008. Halu & intohimo: tietoa suomalaisesta seksistä. Otava.
- Kontula, Osmo. 2008. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestöliitto.
- Kokkonen, Marja, Kinnunen, Marja-Liisa. 2008. Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. Suomen lääkärilehti.
- Kumpula, Sinikka, Malinen, Vuokko. 2007. Unelma paremmasta parisuhteesta. Minerva.
- Kurki, Pirjo-Liisa. 2001. Vauva, vanhemmat ja varhainen vuorovaikutus. Oulun yliopiston Studia generalia.
- Lehtinen, Torsti. 2002. Eksistentialismi: vapauden filosofia. Kirjapaja.
- 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.
- Lukas, Elisabeth. 1985. Elämän voimat. Kirjayhtymä.

- Luukkainen, O. 2004. Opettajuus – ajassa elämistä vai suunnan näyttämistä?
- Malinen, Vuokko, Alkio, Paula (toim.). 2004. Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus. Väestöliitto.
- Metsäpelto, Riitta-Leena, Feldt, Taru (toim.). 2009. Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-kustannus.
- Moore, Thomas. 2003. Seksin sielu. Like.
- Niemelä, Pirkko, Siltala, Pirkko, Tamminen, Tuula. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. WSOY.
- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea, Ruoppila, Isto. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY.
- Näre, Lena. 2003. Näkökulmia erotisoituneeseen ja visuaaliseen mediakulttuuriin teoksessa Sexfiles (toim. S.Ruuhilahti). Tyttöjen Talo®.
- Oksanen, Atte. 2006. Haavautuva minuus: väkivallan barokki kontrolliyhteiskunnassa. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 68. Väitöskirja. Tampere University Press.
- Perttilä, Kerttu. 1999. Terveiden edistäminen kunnan tehtävänä. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 103, s. 83 - 84.
- Puhakainen, Jyri. 2002. Ihmisen arvo tässä ajassa. Jyri Puhakainen Pykäläinen, Lauri. 2004. Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa. Suomen psykologinen seura.
- Reisby, Kirsten. 1999. Sukupuoliherkkä pedagogiikka. Teoksessa Arnesen (toim.) Eroja ja yhtäläisyyksiä. Sukupuoli pedagogisessa ajattelussa ja käytännössä. Helsingin yliopiston Vantaan täydennyskeskuksen julkaisu- ja 17. Yliopistopaino.
- Ritala-Koskinen, Aino. 2001. Mikä on lapsen perhe? - Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Väitöskirja. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38/2001.
- Ritamo, Maija, Kosunen, Elise (toim.)2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. STAKES. Raportteja 282.
- Ruuhilahti, Susanna. 2003. Nuoruus ja seksuaalisuus – virikemateriaalia vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin. Setlementtinuorten liitto ry.
- Ruuhilahti, Susanna, Bildjuschkin, Katriina. 2010. Lumme – voimaa seksuaaliseen kasvuun. Kättilölehti 3/2010. Kättilöliitto.
- Sipilä, Petri. 1998. Sukupuolitettu ihminen – kokonainen etiikka: onko sukupuoli oikein? Gaudeamus.
- Skinnari, Simo. 2004. Pedagoginen rakkaus. PS-Kustannus.
- Suomela, Anu. 1999. Ihmeelliset ihmiset. Sexpo-säätiö.

- Svennevig, Hanna. 2005. Kehon mieli – kehon tuntemuksesta itsetuntemukseen. WSOY.
- Syrjälä, L. 2001. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, J. Valli, R (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin. PS-kustannus.
- Söderberg, Hjalmar. 2006. Tohtori Glas. Gummerus.
- Terveyden edistämisen laatusuositus, STM, julkaisuja 2006:19. s. 60: Seksuaaliterveys.
- Tuovinen, Liisa, Stålström, Olli, Nissinen, Jussi, Hentilä, Jorma (toim.). 2011. Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Gaudeamus.
- Turunen, Seppo. 2007. Paviaaneja, punaviiniä ja puutarhanhoitoa. Esseitä ihmisen biologiasta. Tammi.
- Internetmateriaali:
- Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2009. Nuoren seksuaalisuus. Terveyskirjasto.
- Bildjuschkin, Katriina, SIV, Ruuhilahti, Susanna. 2009. Ihmiseksi (päivitetty versio). Suomen kättilöliitto.  
[www.suomenkatiloliitto.fi/ihmiseksi](http://www.suomenkatiloliitto.fi/ihmiseksi).
- Ruuhilahti, Susanna. [www.kylmalevy.fi](http://www.kylmalevy.fi).
- Väestöliitto. Parisuhdeprojekti, Varhainen vuorovaikutus aikuisrakkauden pohjana. [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhdetietoa\\_ammattilaisille/pariterapian\\_teorioita/kiintymyssuhdeteoria/kiintymyssuhdeteoria\\_aikuisrakka/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhdetietoa_ammattilaisille/pariterapian_teorioita/kiintymyssuhdeteoria/kiintymyssuhdeteoria_aikuisrakka/) (päiväys; 8.3.2009).



Ihmisen on hyvä pysähtyä miettimään, millaisena oman seksuaalisuutensa näkee eri ulottuvuuksien kautta ja toisaalta millaisia merkityksiä toisen ihmisen seksuaalisuudelle antaa. Vaikuttavatko ihmisen sairaus, uskonto, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli ja kulttuuritausta näihin merkityksiin ja arvotuksiin? On tärkeää miettiä myös sitä, ohjaako ajatuksenkulkua oma intuitio ja sydämen viisaus vai yleiset arvot ja normit tai ohjautuvatko omat kokemukset itsestä toisten ihmisten ajatusten ja vaateiden pohjalta vai löytyykö ohjaava taho omasta itsestä.

Seksuaalikasvattajana on mietittävä, millaisia vaateita asettaa kasvajille: Salliiko kasvatus heille omat aidot ratkaisut, ja kohtaameko kasvajat yksilöinä ja tasa-arvoisina mutta emme tasapäistään? Ihmiset ovat perustyyppityksistään huolimatta hyvin erilaisia ja reagoivat hyvin eri tavoin. Kasvatustuokiotkin ovat ainutlaatuisia, monien tekijöiden summia. Joskus ihmisen valintoja voi olla vaikeaa sietää tai ymmärtää, mutta kasvattaja ei voi tehdä kasvajan puolesta valintoja; voimme vain ohjata kasvajaa oikeaan suuntaan.

Arvoihin, asenteisiin ja käsityksiin ihmisestä, seksuaalisuudesta ja minäkuvasta vaikuttavat muun muassa varhainen vuorovaikutus sekä mahdollisuus ikääntyessä kokea oma elämä ja seksuaalisuus merkityksellisinä ja tärkeinä asioina. Kokemus siitä, että on rakkauden arvoinen ja voi vastata elämän asettamiin kysymyksiin, rakentaa ihmisen käsitystä itsestä arvokkaana, täysivaltaisena yhteisön jäsenenä. Työntekijänä seksuaalisuuden terveyttä edistäviä mahdollisuuksia voi huomioida omaksumalla työotteekseen pedagogisen rakkauden (Skinnari 2004) ja pyrkimällä noudattamaan työssään hyvyden helmien ihanteita sekä kannustamaan kasvajaa näkemään elämänsä, seksuaalisuutensa, tärkeänä asiana.