

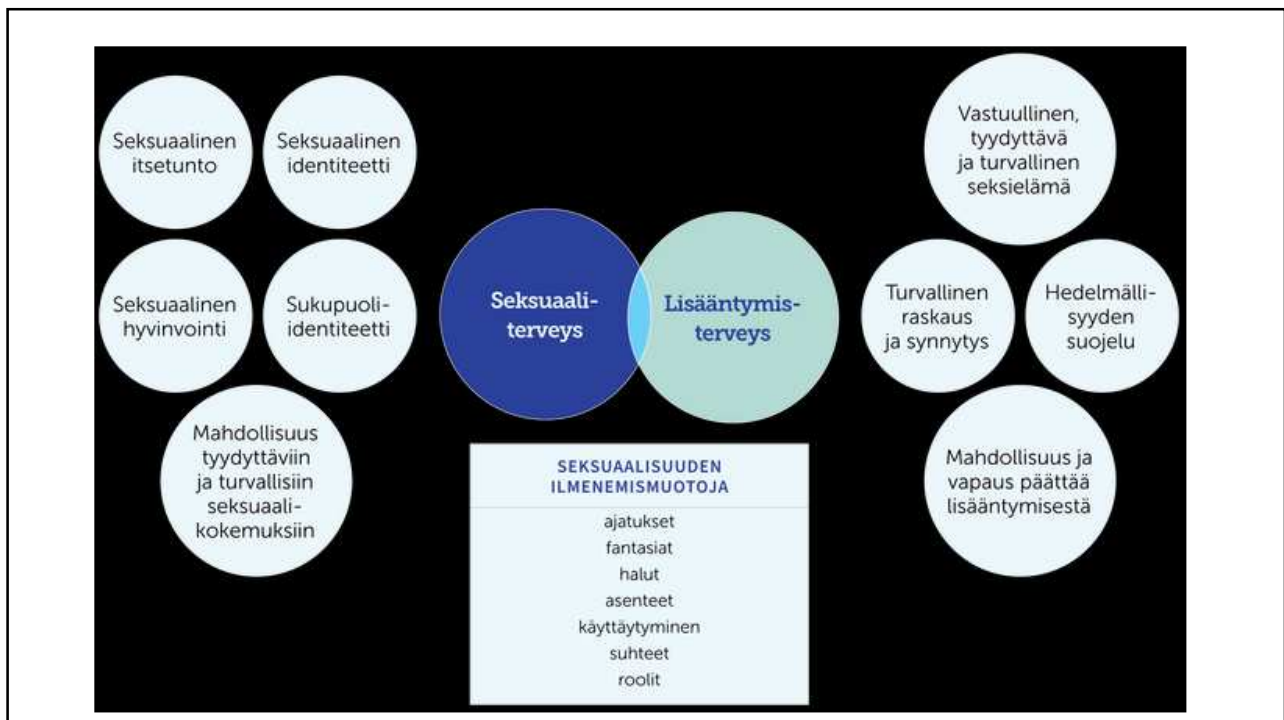
Kuva: Unsplash.com/Sharon McCutcheon



Terve1

Seksuaali- ja lisäntymisterveys

sanoma pro



Seksuaalinen itsetunto

- Itsensä arvostamista ja itsensä riittäväksi kokemista
- Oman seksuaalisuutensa hyväksymistä
- Kehittyminen vie aikaa

SEKSUAALINEN ITSETUNTO VAHVISTUU, KUN

- kohtelee itseään hyvin ja puhuu itselleen arvostavasti
- välttää itsensä vähättelyä
- keskittyy vahvuuksiinsa ja onnistumisiinsa
- kohtelee omaa kehoaan arvostavasti ja kunnioittaen
- antaa itselleen luvan nauttia kehostaan
- nauttii ja huolehtii seksuaalisuudestaan
- tekee seksuaalisuuteen liittyvät päätökset omien arvojensa mukaisesti eikä miellyttääkseen muita
- uskaltaa puolustaa omia rajojaan.

Hyvä parisuhde

- Antaa iloa ja hyvinvointia molemmille osapuolille

HYVÄN PARISUHTEEN ELEMENTTEJÄ

- **läheisyys:** intiimiys, hellyys, yhdessä tekeminen, seksuaalisuus
- **luottamus:** uskollisuus, anteeksianto, uskallus olla eri mieltä, ristiriitojen ratkaiseminen
- **avoimuus:** keskusteleminen ja kuunteleminen, tunteista kertominen, toisen mielipiteen kunnioittaminen
- **kiintymys:** ihailu, arvostus, toisen huomioiminen, yhteenkuuluvuus
- **oma tila:** oma aika, omat harrastukset, ystävät, tasa-arvoisuus

Seksuaalinen suuntautuminen

- Kehen ihminen ihastuu, rakastuu tai tuntee emotionaalista ja/tai eroottista vetovoimaa
- Ei voi tietoisesti valita tai vaihtaa
- Heterot, homot, lesbot, biseksuaalit, aseksuaalit...



Kuva: Unsplash.com/analuisa gamboa

Terve1



Kuva: Unsplash.com/Levi Saunders

sanoma pro

Sukupuolen määrittelyä

Biologinen sukupuoli

- Määritellään syntymän jälkeen ulkoisten sukupuolielinten perusteella

Juridinen sukupuoli

- Väestörekisteriin kirjatut henkilötiedot

Kulttuurinen ja sosiaalinen sukupuoli

- Vallalla olevat käsitykset ja odotukset: sukupuoliroolit, velvollisuudet, pukeutuminen

Psyykinen sukupuoli

- Oma kokemus: sukupuoli-identiteetti
- Nainen/mies, sekä nainen että mies, muunsukupuolinen, intersukupuolinen, sukupuoliaton

Terve1

Kuva: Unsplash.com/Jake Weirick



sanoma pro



Kuva: Unsplash.com/Delia Gianderini

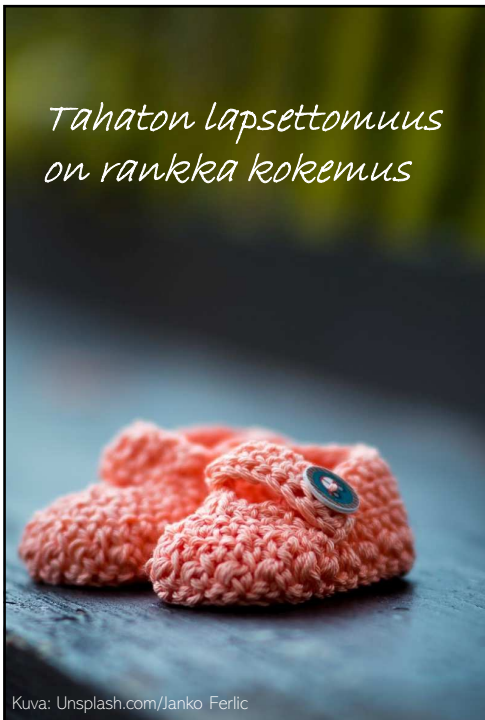
Terve1

Sukupuoli on moninainen

Mitä tarkoittavat seuraavat termit? Etsi vastaukset, jos et tiedä.

- Transihmiset
- Intersukupuoliset
- Queer
- Aseksuaaliset
- Cis-sukupuoliset

sanoma pro



*Tahaton lapsettomuus
on rankka kokemus*

Kuva: Unsplash.com/Janko Ferlic

Terve1

Lisäntymisterveys

- **Hedelmällisyyden suojelua**
 - Päihteettömyys
 - Kohtuullinen liikunta
 - Säännöllinen unirytm
 - Suositusten mukainen ravinto
- **Hedelmällisyyttä heikentäviä tekijöitä**
 - Ikä: naisilla selvä muutos 35 -vuotiaana
 - Tupakka, alkoholi ja muut päihteet
 - Yli- ja alipaino
 - Hoitamattomat seksitaudit tai muut sairaudet

sanoma pro

Terveellinen raskaus edistää sikiön terveyttä

Terve1

Kuva: Unsplash.com/Wataa Khaleel

Suosituksen mukainen ravinto

- Foolihappolisä

Riittävä, turvallinen liikunta

- Vähentää keskenmenon riskiä
- Helpottaa synnytystä

Uni

- unen tarve voi lisääntyä

Tupakointi ja alkoholin käyttö

- Vaarantaa sikiön kasvun ja kehityksen

Lääkkeet

- Turvallisuus varmistettava apteekista tai lääkäriltä

sanoma pro