

Seksuaalinen hyvinvointi

Maria Nikunlaakso

palvelupäällikkö, nuorten seksuaalinen hyvinvointi, Väestöliitto
YTM, kliininen seksologi, seksuaaliterapeutti, seksuaalineuvoja

hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto
vaestoliitto.fi/nuoret

Luennon sisältö

- Mitä seksuaalinen hyvinvointi tarkoittaa?
- Seksuaalioikeudet
- Seksuaalikasvatus, seksuaalikasvattajan oman seksuaalihistorian ja kipukohtien tunteminen
- Moninaisuuden huomioiminen
- Omat rajat ja suostumus
- Seksuaalinen häirintä, seksuaaliväkivalta ja suojaikärajat
- Mitä jokaisen nuoren tulisi kuulla turvalliselta aikuiselta sukuelimistä, itsetyydytyksestä, ehkäisystä, ekasta kerrasta, nautinnosta ja avun hakemisesta.
- Järjestöjen maksuttomia palveluita nuorille seksuaalisuudesta

Mitä seksuaalinen hyvinvointi tarkoittaa?

- Seksuaalinen hyvinvointi ja seksuaaliterveys ovat osittain risteäviä käsitteitä. Ymmärretään laajemmin kuin vain sairauden tai seksuaalisen toimintahäiriön puuttumisena.
- Myös rakenteet vaikuttavat seksuaaliseen hyvinvointiin: esim. asenneilmapiiri, joka helpottaa myönteiseksi ja omaksi koetun seksuaalisen identiteetin tunnistamista ja rakentamista sekä turvallinen ympäristö seksuaalisuuden toteuttamiselle.
- Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen pystyy toteuttamaan omaa seksuaalisuuttaan itselleen parhaalla mahdollisella tavalla ja kunnioittamaan niin omaa kuin toisten ihmisten seksuaalisuutta ja seksuaalioikeuksia.
- Yhteiskunnan tasolla seksuaalista hyvinvointia parannetaan edistämällä seksuaalioikeuksien toteutumista.

Kaikki lähtee seksuaalioikeuksista

1. Oikeus omaan seksuaalisuuteen

- oikeus seksuaaliseen haluun, fantasioihin, seksuaaliseen **nautintoon**
- oikeus määritellä ja ilmaista **seksuaalinen suuntautumisensa ja sukupuolensa** haluamallaan tavalla
- kuitenkin niin, että se ei riko toisen itsemääräämisoikeutta tai lakia

2. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

- Vapaus tehdä itsenäisiä ja vastuullisia päätöksiä ei voi toteutua ilman tietoa seksuaalisuudesta. Siksi jokaisella on oikeus saada **seksuaalioikeuksia kunnioittavaa seksuaalikasvatusta**.

Seksuaalioikeudet: 3-4

3. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

- oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen ja suojeluun seksuaalisuuteen ja sukupuoleen perustuvalta väkivallalta
- oikeus mm. **kieltäytyä seksistä** ja seksuaalisesta toiminnasta missä vaiheessa tahansa
- oikeus käyttää **raskauden- ja seksitautien ehkäisymenetelmiä**
- oikeus saada **apua ja tukea**, jos on kohdannut seksuaalista väkivaltaa tai sen uhkaa

4. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

- oikeus saada mm. **ehkäisy- ja seksuaalineuvontaa** sekä itselle sopiva ehkäisymenetelmä rahatilanteesta ja asuinpaikasta riippumatta, **seksitautien testausta ja hoitoa sekä turvallinen raskaudenkeskeytys**.

Seksuaalioikeudet: 5-6

5. Oikeus näkyä

- oikeus tulla **nähdyksi ja kuulluksi** sekä oikeus ilmaista omia mielipiteitään – myös nuorilla ja erilaisilla vähemmistöillä
- oikeus olla **turvassa seksuaaliselta ja sukupuoleen kohdistuvalta syrjinnältä, häirinnältä ja väkivallalta**

6. Oikeus yksityisyyteen

- oikeus **tehdä itse päätöksiä** omaan seksuaalisuuteensa liittyen
- oikeus **päätää mitä, minkä verran ja kenelle kertoo seksuaalisuudestaan**
- oikeus päätää, minkälaisia **kuvia** ja sisältöjä itsestä jaetaan julkisesti

Seksuaalioikeudet: 7

7. Oikeus vaikuttaa

- oikeus osallistua ja vaikuttaa seksuaalisuuteen liittyvään päätöksentekoon
- nuorilla on oikeus tulla kuulluksi palveluja tuottaessa
- nuorella on oikeus **vaatia seksuaalikasvatusta ja sanoa mielipiteensä asioihin ja päätöksiin, joilla on vaikutusta omaan seksuaalisuuteen**
- Seksuaalioikeudet ovat jakamattomia ihmisoikeuksia, jotka koskevat ihan jokaista.
- Jokaisella on velvollisuus kunnioittaa toisten seksuaalioikeuksia.
- Seksuaalioikeudet perustuvat kansainvälisiin sopimuksiin (mm. YK:n vuosituhatavoitteet, Agenda 2030).

Jokainen meistä on seksuaalikasvattaja

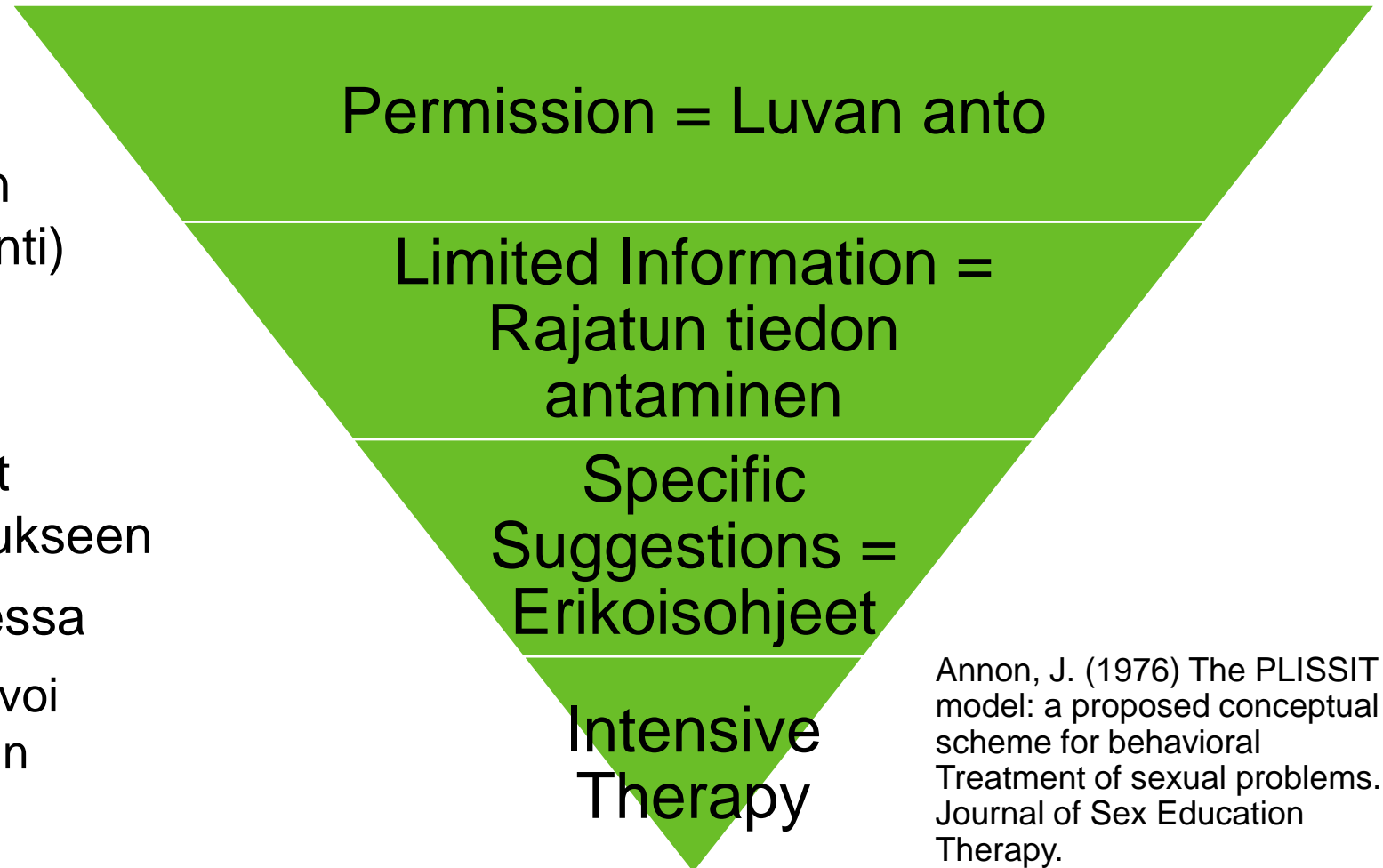
- Välitämme aina paitsi tietoa, myös arvoja ja asenteita.
- Itselle vieraisiin seksuaalisuutta koskeviin ilmiöihin voi liittyä asenteita, stereotyyppisiä yleistyksiä, pelkoja ja ennakkoluuloja.
- Seksuaalikasvattajan kolme kysymystä:
 - Miksi seksuaalikasvatan?
 - Miten seksuaalikasvatan?
 - Mitkä ovat ne seksuaalisuuden sisällöt, jotka haluan dialogiin kasvajien kanssa tuoda?
- Seksuaalikasvatus alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu halki elämän
→ Kehotunnekasvatus: kehon osien nimeäminen, olen arvokas
<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/>

Miksi seksuaalikasvatus on tärkeää?

- Tutkimusten mukaan kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus ja oikea tieto parantavat nuoren kykyä pitää itsestään huolta ja välttää riskitilanteisiin joutumista.
- Seksuaalisuudesta, seksistä tai ehkäisystä puhuminen ei altista nuorta riskikäyttäytymiselle eikä ole kimmoke aikaisemmin aloitettaviin seksikokemuksiin.
- Aiemmin ajateltiin, että nuoren hyvä seksuaaliterveys tarkoittaa ensisijaisesti sitä, että nuori ei harrasta seksiä.
- Omaan seksuaalisuuteen tutustuminen on osa nuoruuden kehitystehtävää. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus antaa nuorelle eväitä tutustua omaan seksuaalisuuteensa omia ja muiden rajoja kunnioittaen.

Seksuaalisuuden puheeksiottamisen PLISSIT-malli

- Suurin osa tulee autetuksi luvan annon tasolla (henkilön seksuaalisuuden hyväksyminen, normalisointi)
- LI = tiedon antaminen rajattuun ongelmaan
- Kaksi ylintä tasoa kuuluvat kaikkeen seksuaalikasvatukseen
- Ohjaus eteenpäin tarvittaessa
 - Tieto oppilaille siitä, mistä voi hakea apua minkätyyppisiin ongelmiin



Annon, J. (1976) The PLISSIT model: a proposed conceptual scheme for behavioral Treatment of sexual problems. Journal of Sex Education Therapy.

Omat arvot, asenteet ja seksuaalihistoria

- SAR=Sexual Attitude Reassessment
- Seksuaalikasvattajan on tärkeää tiedostaa historiansa, arvojensa ja asenteidensa vaikutus omaan työskentelyynsä.
- Omien ennakkoluulojen tiedostaminen alkaa selvityksellä, mitä ennakkoluulot ja stereotypiat ovat, miten ne ovat syntyneet ja mihin ne perustuvat.
- Alkuun pääsee tekemällä itselleen seksuaalianamneesin (Lo Piccolo, löytyy googlamalla)
 - mm. lapsuudenkodin suhtautuminen seksuaalisuuteen, seksuaalikasvatus koulussa, omat ekat seksikerrat, suhteet muihin ihmisiin, identiteetin muodostuminen, omat seksiin liittyneet ongelmat

Miten seksuaalisuudesta puhutaan?

- Todella harva kertoo saaneensa hyvää seksuaalikasvatusta kotona tai koulussa.
- Lähes kaikkia seksuaalikasvatuksen oppitunnit kiinnostaa, vaikei se ehkä välity.
- Välitä oppilaille tunne ja tieto siitä, että tunneillasi seksuaalisuudesta voi puhua, kysyä ja saada siitä tietoa.
 - Anonyymien kysymysten kerääminen etukäteen.
 - Jännityksen purkaminen tunnin aluksi (esim. kerätään yhdessä kaikki sukuelimiä tai seksin tekemistä kuvaavat sanat)
- Normalisoi seksuaalisuus ja siihen liittyvät huolet.
- Mallinna, että seksuaalisuudesta voi puhua, vaikka se jännittäisi.
- Käytä ymmärrettäviä sanoja, jotka sopivat suuhusi.
- Seksuaalisuuden merkitys eri ihmisille vaihtelee. Et voi tietää sitä esim. iän, ulkonäön tai vamman perusteella.
- Omista kokemuksista kertominen ei kuulu seksuaalikasvatukseen.

Moninaisuuden huomioiminen

- 14 % kertoi kuuluvansa seksuaalivähemmistöön, 4 % sukupuoli-vähemmistöön (Kouluterveyskysely 2021, 8.- ja 9.-lk, 2. aste 1.- ja 2.-lk)
- Seksuaalinen suuntautuminen: kumppani(t)
- Seksitavat (ei suoraan sidoksissa seksuaali-identiteettiin)
 - Seksi on paljon muutakin kuin yhdyntä
 - Kaikki seksitavat ovat yhtä hyviä (mm. suuseksi, käsiseksi, muu hyväilyseksi, anaaliseksi, kinky)
 - Suojautuminen ei-toivotulta raskaudelta ja seksitaudeilta
- Sukupuoli-identiteetti:
 - Milloin on tarpeen puhua tytöistä ja pojista
 - Tyttö-/poikatyypillinen keho, syntymässä tytöksi/pojaksi määritelty
- Aseksuaalisuus ja moninaisuuden huomiointi myös nuorten kehityksessä.
- Usein käsitteet auttavat oman identiteetin hahmottamisessa, mutta omanlaisuuttaan saa tutkailla rauhassa, eikä ole kiire lyödä identiteettiä lukkoon.

Omat rajat ja seksuaalisuus

- Omien rajojen asettaminen lähtee kokemuksesta, että olen arvokas ja että minulla on oikeus suojata itseäni → valitettavasti meillä on kaikilla tosi erilaiset lähtökohdat tälle kokemukselle.
- Oltava sanat kaikille kehonosille ja tekemiselle (seksin muodoille).
- Turvallisuuden kokemus liittyy rajoihin ja rajaamiseen olennaisesti.
- Seksuaalinen nautinto edellyttää turvallisuutta.
- Jotta voi sanoa seksille kyllä, on myös pystyttävä sanomaan ei.
 - Myös ”ehkä”-vyöhyke on tärkeä
 - Mitä haluan, mitä en halua ja mitä ehkä haluan kokeilla.
- Kommunikointi omista rajoista.

Suostumus

- 1.1.2023 uudistettu seksuaalirikoslaki (seksuaalirikoslaki.fi)
- Kaikki seksi perustuu suostumukselle. Jos ei ole suostumusta, ei ole kyse seksistä vaan väkivallasta.
- Suostumuksellisuus on kommunikaatiota siitä, mitä haluaa ja mitä ei.
- Suostumuksen saaminen kerran ei tarkoita sitä, että seksiä olisi myös seuraavalla kerralla. Jokaiseen seksitekoon (esimerkiksi suutelu, hyväily, suuseksi, käsiseksi, emätinyhdyntä, peräaukkoon tapahtuva yhdyntä tai hyväily) tarvitaan suostumus.
- Seksistä voi kieltäytyä missä vaiheessa vaan, vaikka siitä olisi jo sovittu, vaatteet riisuttu tai seksi aloitettu.

Seksuaalinen häirintä ja ahdistelu

- Seksuaalisuutta loukkaava häirintä (≈ seksuaalinen häirintä) on vallankäytön muoto.
- Seksuaalinen häirintä on osa kulttuuria, jossa keho ja seksuaalisuus ovat vallankäytön välineitä ja seksuaalisuuksia kahlitaan, rajoitetaan ja asetetaan eri arvoisiksi.
- Seksuaalista häirintää voi kokea kuka tahansa, samoin sitä voi tehdä kuka tahansa.
 - Ei rajaudu sukupuoleen tai seksuaali-identiteettiin
 - Riskiä joutua häirityksi lisää naissukupuoli, nuori ikä sekä kuuluminen seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön
 - Lukion 1.- ja 2.-luokkalaisista tytöistä puolet kertoo kokeneensa häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeisen vuoden aikana, pojista 8 % (Kouluterveyskysely 2021)
 - tytöistä 29 % kertonut aikuiselle, pojista 18 %

Seksuaalista häirintää voi olla esimerkiksi:

- Seksuaalisesti vihjailevat eleet tai ilmeet
- **Härskit puheet, kaksimieliset vitsit sekä vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää** koskevat huomautukset tai kysymykset
- Pornoaineistot, **seksuaalisesti värittyneet puhelinsoitot, viestit, kuvat** → voi olla ahdistelua eli rikos
- **Seksin ehdottaminen** epäasiallisessa yhteydessä, sen vaatiminen vastineeksi → voi olla rikos, **seksin ostamisen yritys alaikäiseltä on rikos**
- **Fyysinen koskettelu, joka on sävyltään seksuaalista** (esim. reiden hipelöinti) → ahdistelua, voi olla rikos
- **Raiskaus tai sen yritys** → seksuaaliväkivaltaa, aina rikos
- Nuorten kanssa on hyvä miettiä: huumorin ja häirinnän sekä flirttailun ja häirinnän erot.

Ohjeita nuorelle häirintä-/ahdistelutilanteessa

- Osoita, että et halua tulla kosketetuksi / et halua, että sinulle puhutaan/viestitään noin. Sano reippaasti ja kuuluvasti ei.
- Lähde pois, jos pystyt. Tärkeintä on poistua nopeasti ja mennä turvaan, esimerkiksi muiden ihmisten seuraan.
- Sinun ei tarvitse jäädä, vaikka olisit ensin luvannut jotain. Saat olla tyly ja lähteä pois sanomatta mitään.
- Tarvittaessa soita vanhemmillesi tai kaverillesi, että he tulevat hakemaan sinut.
- Jos olet paikalla, kun jotakuta muuta häiritään tai ahdistellaan, auta häntä pääsemään tilanteesta pois ja ilmaise, että toiminta ei ole ok.
- Ota kuvakaappaus viesteistä. Voit blokata lähettäjän.
- Kerro ikävästä kohtelusta heti jollekin luotettavalle aikuiselle.

Seksuaaliväkivalta

- Noin joka kymmenes nuori kokenut seksuaaliväkivaltaa kuluneen vuoden aikana (Kouluterveyskysely 2021).
- Vastuu on aina tekijän, ei sen, jolle seksuaaliväkivaltaa on tehty.
- Käytä uhri-sanaa harkiten.
- Äärimmäisessä hätätilanteessa emme pysty valitsemaan, miten reagoimme.
 - Kolmesta aivoalueesta aktivoituu alkukantaisin ("liskoaiivot").
 - Autonominen hermosto valitsee puolestamme: taistele-pakene-jähmety.
 - Jos emme pysty taistelemaan tai pakenemaan, jähmetymme.
 - Tavoitteena on se, että säilyisimme hengissä mahdollisimman pienin vaurioin.
- Kannusta kertomaan jollekin: ensisijaisesti turvalliselle aikuiselle tai edes kaverille, joka voi auttaa pohtimaan sitä, kenelle aikuiselle kerrotaan yhdessä.

Suojaikärajat

- 16 vuoden suojaikäraja tarkoittaa, ettei alle 16-vuotiaalle saa tehdä seksuaalisia tekoja.
 - Lain mukaan alle 16-vuotiaiden ei katsota voivan antaa pätevää suostumusta seksuaaliseen tekoon itseään selkeästi vanhemman nuoren tai aikuisen kanssa.
- Suojaikärajan tarkoituksena ei ole kieltää kahta alle 16-vuotiasta nuorta tekemästä toisilleen seksuaalisia tekoja keskenään, jos molemmat antavat siihen suostumuksensa ja he ymmärtävät, mihin ovat suostumuksensa antaneet.
- Jos toinen on alle ja toinen yli 16-vuotias, nuorten tulee olla henkisesti ja fyysiseltä kehitykseltään lähellä toisiaan.
- Silloin, kun kyseessä on luottamussuhde tai auktoriteettiasema (perheenjäsen, opettaja, valmentaja tms.), suojaikäraja on 18 vuotta.

Lapsikohteinen seksuaalisuus

- Tarkoittaa taipumusta, jossa henkilön seksuaaliset ja/tai romanttiset ajatukset, mielikuvat ja halut kohdistuvat pääsääntöisesti itseä huomattavasti nuorempiin lapsiin tai nuoriin.
- Lapsikohteinen seksuaalisuus noin 1-2 prosentilla väestöstä.
- Mieltymys itsessään ei ole vahingollinen, eikä suurin osa seksuaalisuudeltaan lapsikohteisista henkilöistä toteuta mieltymystään lapsiin kohdistuvina tekoina.
- Valtaosa tunnistaa kiinnostuksen jo teini-iässä.
- Voi aiheuttaa häpeää ja pelkoa, masennusta, itsetuhoisuutta sekä syrjäytymistä sosiaalisista verkostoista ja yhteiskunnasta.
- Tutkimusten mukaan riskiä syyllistyä rikokseen vähentää se, että on joku, jolle puhua asiasta.
 - Sexpon SeriE-toiminta

Mitä jokaisen nuoren tulisi saada kuulla turvallisuudelta aikuiselta?

- Perustuu:
 - Seksuuaineuvontachat, 1500-2000 keskustelua vuodessa, vaestoliitto.fi/nuoret
 - QA seksuaalisuudesta nuorille -palsta, n. 100 kysymystä vuodessa
 - Seksuuaineuvojan ajanvarauschatit alle 35-vuotiaille nuorille, n. 100 keskustelua vuodessa
- Olet normaali ja hyvä just noin.
- Sukuelimet, itsetyydytys, ehkäisy, eka kerta, kipu, nautinto.

Sukupuolielimet

- Kehon muutokset on normaaleja.
- Peniksiä ja vulvia on eri näköisiä. Pornossa vinoutunut otos.
- Jos sukupuolielimet toimii, ei oo kipuja, pissaaminen ja itsetyydytys onnistuu, niin kaikki on kunnossa.
- Jos ei, niin sitten terveydenhoitajalle/lääkäriin.
 - Terveydenhuollon ammattilaisille sukupuolielimet ja niiden vaivat on samanlaisia kuin kaikki muutkin vaivat.
 - Myös vanhemmille voi kertoa, jos on vaivoja sukupuolielimissä, yleensä osaavat auttaa ainakin arvioimalla tilannetta ja varaamalla lääkäriajan.
 - Päätös esim. esinahan leikkauksesta on nuoren itsensä.
- 14 kuvaa vulvista <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009436327.html> ja peniksistä <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009625787.html>

Itsetyydytys

- Lähes kaikki nuoret ja aikuiset itsetyydyttävät.
- Itsetyydytys on hyvä tapa tutustua omaan kehoonsa ja nautintoonsa.
- Se, että osaa tuottaa itselleen nautintoa ja tuntee omat seksuaalireaktionsa tekee yleensä myös seksistä kumppanin kanssa nautinnollisempaa. Orgasmi on helpompi saada myös kumppanin kanssa, jos sen osaa tuottaa itselleen.
- Ei ole olemassa mitään absoluuttista rajaa sille, mikä määrä itsetyydytystä on normaalia: jotkut itsetyydyttävät kerran parissa viikossa, jotkut useamman kerran päivässä.

Voiko itsetyydytys aiheuttaa riippuvuutta?

- Aika moni nuori epäilee, että on koukussa runkkaamiseen.
- Itsetyydytys on omassa hallinnassa silloin, kun
 - Se tuottaa nautintoa, ei ahdistusta. Myös jälkikäteen on hyvä olo.
 - Sitä tehdään pääosin muista syistä kuin ahdistuksen ja pahan olon lievittämiseen.
 - Tärkeitä ja/tai kivoja asioita (koulu, läksyt, harrastukset, kaverit) ei jää tekemättä sen takia, että jää mieluummin kotiin runkkaamaan.
 - Limakalvot eivät kipeydy/arista, tai jos aristavat, itsetyydytyksestä pystyy pitämään taukoa.
 - Sen avuksi ei tarvitse jatkuvasti voimakkaampia ärsykeitä (esim. kovempaa pornoa).
 - Olenko koukussa runkkaamiseen -testi nuorille:
<https://www.hyvakysymys.fi/testi/olenko-koukussa-runkkaamiseen/#/>

Ehkäisy 1/2

- Ehkäisyn käyttö on nuoren oikeus.
- Selvitä oppilaitoksesi kunnan maksuttoman ehkäisyn tilanne.
- Monet pelkäävät hormonaalisen ehkäisyn sivuvaikutuksia. Muistuta, että jos jokin menetelmä/valmiste ei sovi, silloin kannattaa kokeilla toista.
 - Nuori itse päättää ehkäisymenetelmänsä, terveydenhuollon ammattilainen vain suosittelee.
- Nuoret suhtautuvat pääosin myönteisesti kondomiin, mutta moni pelkää, että kondomi vie nautintoa seksistä.
 - Avuksi: liukuvoide, erilaiset ja -kokoiset kondomit, kondomin käytön harjoittelu, kumppani asettaa kondomin.
- Suuseksissä on syytä käyttää suuseksisuoja/kondomia, jos on mahdollista, että jommallakummalla on seksitauteja.

Ehkäisy 2/2

- Ehkäisykasvatus on ensiarvoisen tärkeää, mutta
 - Raskauden ja/tai seksitautien pelko voi mennä liialliseksi → ei pystytä nauttimaan seksistä huolellisesta ehkäisystä huolimatta.
 - Seksitaudin saaminen ei ole maailmanloppu eikä tarkoita sitä, että seksiä ei voisi enää koskaan harrastaa, ainakaan ilman kondomia → suurin osa seksitaudeista voidaan hoitaa pois ja toisaalta osan (esim. herpes) kanssa oppii tulemaan toimeen.
 - On seksitapoja, joissa ehkäisyä ei tarvita.
 - Raskauden ehkäisy tarkoittaa vain ei-toivottujen raskauksien ehkäisyä. On tärkeää antaa tietoa myös hedelmällisyydestä: naisilla hedelmällisyys korkeimmillaan 20-24-vuotiaana, hedelmällisyys laskee voimakkaasti jo 30-vuotiaana.
 - Se, että joku tuttu tai julkkis tulee raskaaksi yli 40-vuotiaana, ei tarkoita, että onnistuisi valtaosalle naisista.

Eka kerta

- Jokainen määrittelee ekan kertansa itse (eka kerta ei ole välttämättä ensimmäinen yhdyntä).
- Eka yhdyntä keskimäärin 17-vuotiaana (tytöt 16,5-v. ja pojat 17,5-v.). Ovat vain keskiarvoja.
- Seksi on aluksi aina opettelua, ja niin se saa olla. Kumppanilta ei odoteta osaamista, vaan hellyyttä ja huomaavaisuutta.
- Ei ole tarpeen yrittää tehdä niin kuin pornossa, koska siinä näytellään seksiä.
- On normaalia, että erektio lörpahtaa, kun jännittää. On normaalia, että lantionpohjanlihakset kiristyy, kun jännittää.
- Puhuminen on tärkeää: mitä haluaa, mitä ei halua ja mitä ehkä haluaa kokeilla. Miten ilmaistaan, että ei halua tehdä jotain?
- Mistä puhutaan, kun puhutaan seksistä? Ks. esim. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksista-puhumisen-checklist/>
- Koska on valmis ekaan kertaan? Nettitesti: Olenko valmis ekaan kertaan? <https://www.hyvakysymys.fi/testi/olenko-valmis-ekaan-kertaan/#/>

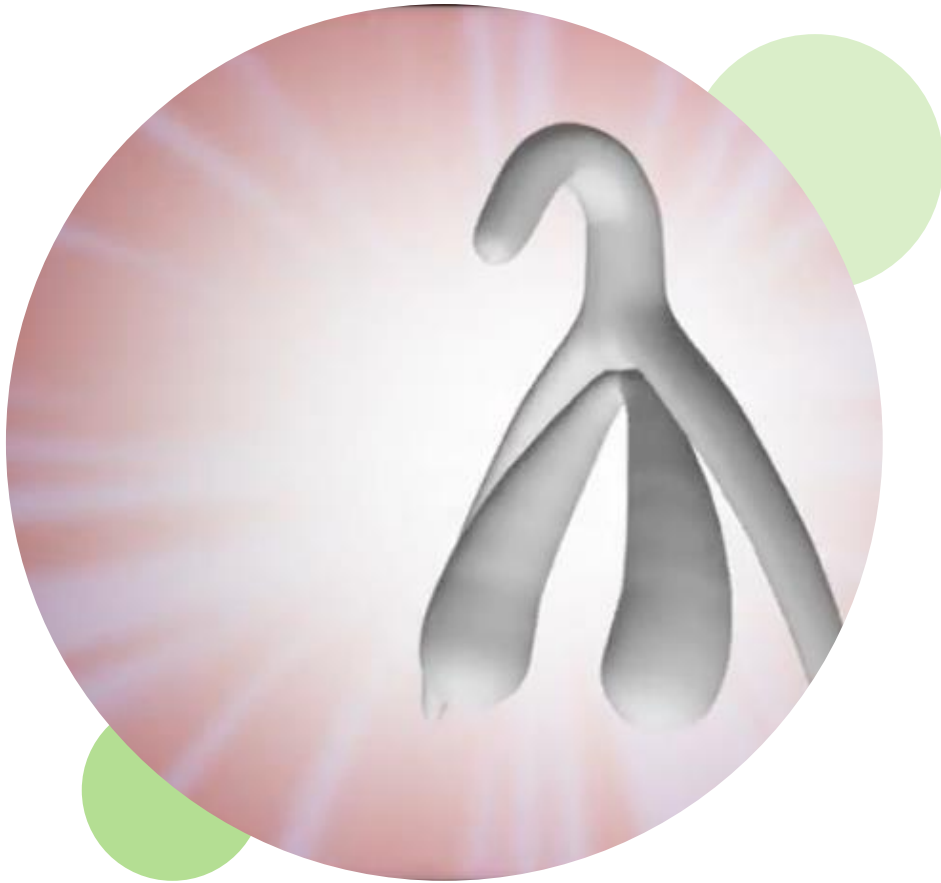
Ei-toivottu kipu ei kuulu seksiin

- 2/3 tytöistä on pelännyt ensimmäisen yhdynnän sattumista.
- Jos kivun tuottaminen on osa seksiä, siitä on sovittava etukäteen.
- Jos seksi ei tunnu hyvältä, siitä pitää sanoa kumppanille ja lopettaa tai kokeilla jotain muuta.
- Riittävä kiihottuminen, rauhallinen eteneminen, lantionpohjanlihasten rentoutuminen, liukuvoide, kommunikaatio, itsetyydytys, turvallisuudentunne.
- Jos ne eivät auta eikä kivun syy ole selvä itselle, kannattaa hakea apua: lääkäri (gynekologi), seksuaalineuvonta.
- Kivun takana voi olla vulvodynia, vaginismi, endometrioosi, tulehdukset...
- Myös esim. kireä esinahka tai frenulumin nirhauma voi aiheuttaa kipua.
- Joskus kivun taustalla on aiemmat rajojen rikkomisen kokemukset (kehomuisti), myös silloin avun hakeminen on tärkeää.

Seksuaalinen nautinto

- Seksin harrastamiseen on erään tutkimuksen mukaan yli 200 erilaista syytä → nautinto yksi tärkeimpiä, ainakin pidemmän päälle.
- Monille tytöille ja nuorille naisille nautinto on kuitenkin seksistä kaukana.
- Jokainen on vastuussa omasta nautinnostaan. Nautinto on opetettava asia.
- Oman kehon kuuntelu.
- Kun opettelee itse nauttimaan omasta kehostaan (ja tuottamaan itselleen orgasmin), se on helpompaa myös kumppanin kanssa.
- Kommunikaatio: mitä minä haluan, mitä sinä haluat, mikä tuntuu hyvältä.
- Nautintoa voi tuottaa monin tavoin, yhdyntä ei ole ainoa tai välttämättä edes nautinnollisin tapa.
- Nettiluento nuorille seksuaalisesta nautinnosta:
<https://www.hyvakysymys.fi/luennot/seksuaalinen-nautinto/>

Klitoris



- Naisista suurin osa tarvitsee klitoriksen stimulaatiota saadakseen orgasmin.
- Klitoriksesta on näkyvillä vain pieni osa.
- Kaikki muu, ikään kuin peniksen loppuosa, on sisällä lantiossa, pehmeiden poimujen suojassa, näkymättömissä.
- 90 % klitoriksesta on piilossa ja se pavun kokoinen, näkyvissä oleva osa on siis vain noin 10 %.
- Ks. video klitoriksesta <https://areena.yle.fi/1-4032712>

Väestöliiton maksuttomat palvelut nuorille seksuaalisuudesta

- Seksuaineuvontachat alle 20-vuotiaille (vaestoliitto.fi/nuoret)
- Seksuaineuvojen ja parisuhdeasiantuntijoiden ajanvarauschatit nuorille aikuisille ja pareille (alle 35-v) (hyvakysymys.fi/ajanvarauschat)
- QA seksuaalisuudesta nuorille -palsta (<https://www.hyvakysymys.fi/kysymys-vastaus-palstat/qa-seksuaalisuudesta-nuorille/>)
- Runsaasti tietoa seksuaalisuudesta: hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto
- Poikien Puhelimen chat ja puhelin alle 20-vuotiaille (poikienpuhelin.fi)
- Et ole yksin -palvelu urheiluharrastuksessa seksuaalista häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä kohtanneille (etoleyksin.fi)
- Kumita-kampanja lähettää kondomit kaikille 8.-luokkalaisille kouluihin

Muiden järjestöjen maksuttomia palveluita nuorille seksuaalisuudesta

- Sexpo
 - Neuvontapuhelin, 3 maksutonta seksuaalineuvontakäyntiä
 - Serie-hanke: lapsikohteinen seksuaalinen kiinnostus
 - Kootusti tietoa (<https://sexpo.fi/asiaa/?search=kootusti+tietoa>)
- Nuorten Exit
 - Chat seksuaaliväkivaltaa tai häirintää kokeneille (alle 30-v)
- Sua varten somessa
 - Apua somessa tapahtuneeseen seksuaaliseen häirintään

Linkkilista 1/2

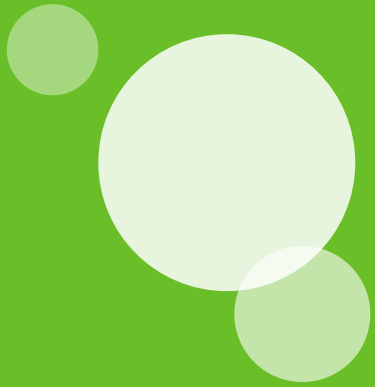
- Paljon tietoa seksuaalisuudesta 13-19-vuotiaille:
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuorten-vaestoliitto-artikkelit/>
- Lyhyet verkkoluennot seksuaalisuudesta yläkouluille ja siitä eteenpäin (kesto 5-15 min./luento) <https://www.hyvakysymys.fi/luennot/?target-groups=nuoret&topics=seksuaalisuus>
- Tietoa ja materiaaleja ekasta kerrasta nuorille
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mun-valinta-2019/>
- Seksistä puhumisen checklist nuorille
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksista-puhumisen-checklist/>
- Video klitoriksesta <https://areena.yle.fi/1-4032712>

Linkkilista 2/2

- Opettajan opas ehkäisykasvatuksesta (Kumita): <https://kumita.fi/wp-content/uploads/2022/08/Kumita-kampanjan-seksuaalikasvatusopas-koulujen-ammattilaisille.pdf>
- Poikien Puhelimen animaationsarja seksuaalioikeuksista (kesto n. 1 min./jakso) <https://www.hyvakysymys.fi/video/seksuaalioikeudet-mista-on-kyse/>
- Poikien Puhelimen tekemät Poikastit, esim: <https://www.hyvakysymys.fi/video/poikast-suuri-seksijakso/>
- Suostumuksesta Tea Consent -video suomeksi <https://www.youtube.com/watch?v=uOnkKppCNiU>
- Helsingin Sanomien artikkelit (+14 kuvaa) vulvasta <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009436327.html> ja peniksestä <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009625787.html>

Lähteitä

- Annon, J. (1976) The PLISSIT model: a proposed conceptual scheme for behavioral Treatment of sexual problems. Journal of Sex Education Therapy.
- Apter, D. & Väisälä, L. & Kaimola K. (toim.) (2006) Seksuaalisuus. Duodecim, Helsinki.
- Berg, V. (2018) Hedelmällisyys laskee jo ennen 35. ikävuotta. Tietovuoto-artikkeli 3/2018. Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/hedelmallisyys-laskee-jo-ennen-35-ikavuotta/>
- Bildjuschkin, K. (toim.) (2015) Seksuaalikasvatuksen tueksi. THL, Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-542-4>
- Kirana, P; Tripodi, F.; Reisman, Y. & Porst, H. (toim.) The EFS and ESSM Syllabus of Clinical Sexology. Medix, Amsterdam.
- Santalahti, T. & Lehtonen, M. (2016) Seksuaaliterapia. PS-Kustannus, Jyväskylä.
- Sinisaari-Eskelinen, M.; Jouhki, M-R; Tervo, P & Väisälä, L (2016) Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 53: 286–293. <https://docplayer.fi/55753797-Tyokaluja-seksuaalisuuden-puheeksi-ottamiseen-plissitista-betteriin.html>



Kiitos!