



Väestöliitto

TASA-ARVOA JA SEKSUAALITERVEYSTIETOA  
MAAHANMUUTTAJIEN KOTOUTUMISKOULUTUKSIIN  
JA VASTAANOTTOTYÖHÖN

Ohjaajan opas

Väestöliitto  
Monikulttuurinen osaamiskeskus  
Kalevankatu 16  
00100 Helsinki  
Puh. 09 228 050  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

## Kenelle ja mihin tarkoitukseen tämä aineisto on tarkoitettu?

Tämä opetusmateriaali on tarkoitettu käytettäväksi aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksessa. Aineisto sisältää ohjaajan oppaan sekä valmiiksi suunniteltuja oppitunteja viiteen eri tasa-arvoon ja seksuaalisuuteen liittyvästä aihealueesta.

Opetuskokonaisuuden tavoitteena on antaa oppilaille käsitys seksuaaliterveyteen, tasa-arvoon ja sukupuolirooleihin liittyvistä aiheista. Tarkoituksena on myös opettaa seksuaalisuuteen ja seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää suomenkielistä sanastoa sekä tiedottaa tahoista, joihin voi hakeutua terveys- ja ihmishuonon ongelmassa.

## Ennen opetusta

Ennen aineiston käyttämistä opetustarkoitukseen on tärkeää, että luet koko tämän oppaan huolellisesti läpi. Lisäksi käy läpi tuntien diat ja niihin liitetyt muistiinpanot. Jos tunnet olosi epävarmaksi jonkun aiheen suhteen, etsi siitä lisätietoa jo ennen tunnin pitämistä. Näin saat varmuutta opetukseen. Sinun ei kuitenkaan tarvitse olla seksuaaliterveyden tai tasa-arvokysymysten asiantuntija, riittää, että annat opiskelijoille käsityksen siitä, että näistä aiheista voi ja saa keskustella.

Voit aina pyytää asiantuntijan oppitunnille esimerkiksi terveydenhoitajan, lääkärin tai erityisasiantuntijan alan järjestöistä. Tällöin on kuitenkin tärkeää, että pysyt luokassa asiantuntijan puheenvuoron ajan, että voit jatkossa vastata aiheen herättämiin kysymyksiin.

Aineisto sisältää väli- ja kotitehtäviä. Voit muokata niitä vastaamaan omaa opetustyyliäsi ja ryhmäsi tarpeita. Tehtävät ovat esimerkkejä siitä, miten aiheita voi lähestyä.

Jokainen kokonaisuus sisältää myös sanaston, joka on hyvä jakaa opiskelijoille ja käydä läpi huolellisesti heidän kanssaan. Tarkoitus on, että opiskelijat ymmärtävät myös sanojen kulttuurisen merkityksen.

Suosittellemme, että jaat tuntien jälkeen opiskelijoille yhteystietolistan auttaviin tahoihin. Näin varmistat sen, että opiskelijat voivat halutessaan hakea apua. Kun yhteystietolomakkeet jaetaan kaikille, varmistetaan se, että kukaan ei joudu erikseen kyselemään auttavia tahoja tai leimaannu kirjoittaessaan yhteystietoja esimerkiksi taululta muistiin.

## Lähtökohdat

Suomen maahanmuuttopolitiikan perustavoitteena on maahanmuuttajien kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan. Kotoutumiskoulutuksen tehtävänä on edistää ja tukea aikuisten maahanmuuttajien kotoutumista antamalla heille sellaiset tiedolliset ja taidolliset valmiudet, että he pystyvät tekemään omaa elämäänsä ja mahdollisen perheensä elämää koskevia suunnitelmia ja valintoja, toimimaan aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan täysvaltaisina jäseninä.

Kotoutumiskoulutuksen tehtävänä on lisätä maahanmuuttajan mahdollisuuksia hakeutua tasavertaiseen vuorovaikutukseen suomalaisten kanssa. Kotoutumiskoulutuksen tavoitteena on antaa aikuiselle maahanmuuttajalle tarvittavat kielelliset, yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja elämänhallintaan liittyvät valmiudet, joiden avulla hän pystyy selviytymään jokapäiväisen elämän tilanteissa uudessa ympäristössään.

Yhteiskunnan täysvaltaisena jäsenenä toimimista helpottaa huomattavasti se, että tuntee yhteiskunnan seksuaalisuuteen ja sukupuolirooleihin liittyviä normeja ja tapoja. Ymmärrys vähentää turhia väärinkäsityksiä ja yhteentörmäyksiä sekä helpottaa toimimista suomalaisessa ympäristössä. Lisäksi seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvän sanaston hallitseminen ja erilaisiin palvelutahoihin tutustuminen auttaa edistämään terveyttä ja hyvinvointia.

Seksuaaliterveyteen ja seksuaalisuuteen liittyvän tarpeeksi kattavan tiedon saaminen on monissa kansainvälisissä sopimuksissa määritelty ihmisoikeus. Oikean tiedon saaminen takaa myös yksilön mahdollisuuden tehdä itselle positiivisia valintoja ja ennaltaehkäistä ongelmia.

## Käyttämämme avainkäsitteitä

Seksuaalisuuden, seksuaaliterveyden ja seksuaali-oikeuksien käsitteitä tulkitaan jossakin määrin eri tavoin eri maissa ja kulttuureissa. Käytämme tässä koulutusaineistossa sanoja Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmien mukaisesti.

**Seksuaalisuus** on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen.

Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen. Tämä määritelmä on varsin käyttökelpoinen monista syistä. Siinä korostetaan, että seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisenä olemista; seksuaalisuus ei rajoitu mihinkään ikäryhmään, se liittyy läheisesti sukupuoleen, se käsittää eri seksuaaliset suuntaukset ja on käsitteenä paljon laajempi kuin lisääntyminen. Määritelmässä selvennetään myös, että seksuaalisuus on enemmän kuin pelkkää käyttäytymistä ja että se voi vaihdella suuresti siihen vaikuttavien eri tekijöiden mukaan.

**Seksuaalioikeuksiin** sisältyvät ihmisoikeudet, jotka on tunnustettu kansallisissa lainsäädännöissä, kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa ja muissa asiakirjoissa.

Ne pitävät sisällään kaikkien ihmisten oikeuden – ilman pakottamista, riistoa ja väkivaltaa.

- parhaaseen saavutettavissa olevaan seksuaaliterveyden tilaan, mikä käsittää myös mahdollisuuden käyttää seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä terveydenhoito- ja palveluja
- hakea, saada ja levittää seksuaalisuuteen liittyvää tietoa
- seksuaalikasvatukseen
- kehon koskemattomuuden kunnioittamiseen
- kumppanin valintaan
- päättää omasta aktiivisuudestaan
- yhteiseen tahtoon perustuviin seksuaalisiin suhteisiin
- yhteiseen tahtoon perustuvaan avioliittoon

- päättää, haluaako yleensä ja milloin haluaa hankkia lapsia
- tavoitella tyydyttävää, turvallista ja nautinnollista seksielämää.
- Ihmisoikeuksien vastuullinen toteuttaminen edellyttää sitä, että jokainen ihminen kunnioittaa muiden oikeuksia.

**Seksuaaliterveys** on WHO:n määritelmän mukaan laaja fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen. Se ei ole pelkästään sairauden tai vajaatoiminnan poissaoloa. Hyvä seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen ja sisältää halutessaan mahdollisuuden nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin vapaana pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta. Jotta hyvä seksuaaliterveys voidaan saavuttaa ja ylläpitää, kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa ja suojata.

## Maahanmuuttajien seksuaaliterveys

Maahan muuttaneet naiset, miehet ja lapset ovat heterogeeninen ryhmä. Mukana on hyvin erilaisista sosioekonomisista taustoista tulevia ihmisiä, niin lukutaidottomia kuin erityisalojen asiantuntijoita, eri-ikäisiä ja erilaisissa perhesuhteissa eläviä henkilöitä. Kaikki muuttajat joutuvat kuitenkin kohtaamaan taustastaan ja asemastaan riippumatta tiettyjä maasta toiseen muuttoon liittyviä paineita seksuaaliterveydestä huolehtimiselle. Kulttuuri- tausta tai etninen ryhmä on vain yksi terveydentilaan ja seksuaaliseen hyvinvointiin vaikuttavista seikoista. Riippumatta lähtömaasta, muuton tavasta tai perhesuhteista, muuttaminen maasta toiseen itsessään vaikuttaa ihmisen mahdollisuuksiin huolehtia seksuaaliterveydestään.

Maahanmuuttajien seksuaaliterveyteen konkreettisesti vaikuttavia tekijöitä ovat muuttosyy, sosioekonominen asema lähtömaassa ja Suomessa, koulutus ja kielitaito, ikä, sukupuoli, yksilöllinen seksuaalihistoria, seksuaalinen suuntautuneisuus ja perhetilanne sekä kulttuurinen ja uskonnollinen tausta. Kulttuuri- tai uskontoero ei suinkaan ole aina keskeisin hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttava tekijä. Koska seksuaaliterveys koskettelee elämän intiimejä ja useimmissa maailman kolkissa kaikkein yksityisimmiksi koettuja elämän osa-alueita, niiden käsitteleminen vieraalla kielellä ja vieraassa hallinnollisessa ympäristössä voi tuottaa vaikeuksia kenelle tahansa.

Mahdollisuus seksuaalisuuteen liittyvään tietoon ja seksuaaliterveyden asianmukaiseen ylläpitoon vai-

kuttaa toisaalta vahvasti maasta toiseen muuttaneiden ihmisten elämän järjestymiseen ja asettautumiseen uuteen maahan. Pylypchuk ja Hudson ovat todenneet (2008), että Yhdysvalloissa asuvat maahanmuuttajat käyttävät huonosti terveydenhuollon ennaltaehkäiseviä palveluita. Esimerkiksi naiset käyvät huomattavasti vähemmän antamassa papänäytteitä kuin kantaväestön naiset. Toisaalta, mitä kauemmin maahanmuuttaja on asunut uudessa kotimaassaan, sitä enemmän hän osaa hyödyntää ennaltaehkäiseviä palveluita.

Maahan muuttaneita tulisi kannustaa itsetarkkailuun, kuten rintojen säännölliseen tutkimiseen, virtsa- tai erektio-ongelmien huomioimiseen ja käymiseen ennaltaehkäisevissä seuloissa ja tutkimuksissa, vaikkei mitään sairauteen viittaavaa olisikaan ilmennyt.

Muutosyö vaikuttaa seksuaaliterveyden tarpeiden muodostumiseen, koska peruste muuttoon voi linkittyä henkilön seksuaaliterveyteen. Esimerkiksi joidenkin menneisyydessä voi olla seksuaalisen väkivallan kokemuksia tai seksityötä. Seksuaalinen tai sukupuolinen suuntautuneisuus ja seksuaalioikeudet voivat olla henkilön maahanmuuton syynä, jos hänen edustamaansa vähemmistöä ei suvaita lähtömaassa. Joissakin tapauksissa avioliiton kautta maahan muuttaneiden elämässä seksisuhde voi olla yhtä aikaa myös maassaolon oikeutus. Suomessa on myös seksityöläisiksi maahan saapuneita naisia ja miehiä, joiden määrästä ei ole luotettavaa tietoa.

Erilaisista kulttuurisista lähtökodista ja maahanmuuttoon liittyvistä haasteista huolimatta maahanmuuttajien seksuaalisuus ei eroa kantaväestön seksuaalisuudesta. Jokainen maahanmuuttaja on ensisijaisesti yksilö, omine luonteenpiirteinen, kokemuksineen ja näkemyksineen. Tämä on erityisen tärkeä muistaa, kun opetetaan intiimejä ja syvästi ihmisyyttä koskevia aiheita.

## Miten antaa seksuaalikasvatusta?

Ihmisuhdetaidot ja seksuaalikasvatusta ovat haastavia opetuksen osa-alueita. Aihe on usein ihmisten mielestä hämmentävä ja jopa nolostuttava, mutta aina kuitenkin kiinnostava ja tärkeä. Myös opettajat ja ohjaajat voivat kokea aiheen haastavaksi, vaikeaksi ja jopa pelottavaksi. Seksuaalisuuteen liittyy valtavasti myyttejä, tabuja ja häpeää, kaikissa kulttuureissa. Mitä enemmän tutustuu aiheeseen ja omaan seksuaalisuuteen, sitä helpommaksi aiheesta puhuminen kuitenkin tulee.

Ihmisuhteista, terveydestä ja seksuaalisuudesta puhuminen voi tuntua hankalalta ja nolostuttavalta. Tärkeintä silloin on oman hämmennyksen voittaminen ja tietoa siitä, että pitää asiansa oikeana. On itse päätettävä, että haluaa ottaa asiansa luonnollisesti esiin.

Ihmisuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvän puhumisen vaikeus perustuu siihen, että monet meistä ovat oppineet, että näistä asioista saa puhua vain ”pimeässä tai humalassa.” Itselle on siis annettava lupa puhua niistä päivänvalossa. Opettajan on itse uskottava siihen, että asiapuhe tunteista, kehosta, yksityisyyden kunnioittamisesta, läheisyydestä ja seksuaalisuudesta on ensiarvoisen tärkeää kuultojen ja heidän lastensa hyvinvoinnille.

Vaikka välillä sekoaisi sanoissaan, ei se haittaa mitään. Aito nauru maustaa asiaa. Aina voi sanoa. ”Minuakin voi välillä hämmentää puhua näistä asioista, mutta puhun niistä silti, koska ne ovat niin tärkeitä.

## Arvoneutraali asenne on oleellisinta

Seksuaalikasvatuksessa oleellisinta on opettajan neutraali asenne koulutettavien elämäntavan sekä seksuaalisuutta ja ihmisuhteita koskevan arvomaailman suhteen. Opettaja tai ohjaaja ei saa painostaa koulutettavia omaksumaan jotakin tiettyä arvomaailmaa tai käsitystä seksuaalisuudesta. Neutraalius ei tarkoita arvokeskustelun välttämistä vaan erilaisten arvovalintojen kunnioittamista. On tärkeää pystyä viestittämään, että ei arvostele kenenkään seksuaalisuutta tai yksityiselämän valintoja. Poikkeuksena tästä ovat seksuaalinen kaltoinkohtelu, hyväksikäyttö ja väkivalta.

Kaikkien seksuaalikasvatusta antavien on hyvä olla selvillä omasta arvopohjastaan, seksuaalisuudestaan ja ihmiskäsityksestään. Omien arvojen, tunteiden, ajatustapojen, rajoitusten ja erityisesti herkkien kohtien tunnistaminen on ensisijaisen tärkeää neutraalin työskentelyasenteen kehittämiseksi.

# harjoitus

## Opettajan omat arvot

Alla olevassa luettelossa on aiheita, joita on hyvä käydä läpi omia arvoja, asenteita ja tunteita tutkiessa. Niitä pohdiskellessa on oltava kriittinen ja kysyttävä itseltään ”Miksi ajattelen tästä näin?” ja ”Miksi minussa herää tällaisia tunteita?” Itsensä pohdiskelun lisäksi kannattaa miettiä, millaisia tilanteita voi syntyä, jos opiskelijalla onkin jostakin aiheesta täysin erilainen käsitys kuin itsellä.

- Milloin ja miten seksielämä on hyvä aloittaa?
- Mitä ajattelet hiv-tartunnan saaneista?
- Mikä on uskonnon merkitys seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa?
- Millaiseen tietoon ongelmanratkaisu voi perustua – tieteseen, kokemukseen, sopivuuteen, sovinnaisuuteen, uskontoon?
- Onko seksi likaista tai hävettävää?
- Saako seksistä nauttia estoitta?
- Miten suhtaudut alastomuuteen?
- Missä menevät seksuaalisen vapauden rajat? Miksi?
- Mikä on hyväksyttävää ja mikä ei?
- Millainen on nainen tai mies, tyttö tai poika?
- Mitä ominaisuuksia sukupuoleen liittyy? Miksi?
- Millainen on hyvä kumppani?
- Millaisia oikeuksia ja velvollisuuksia ihmissuhteen osapuolilla on?
- Mitä mieltä olet erilaisista suhteista kuten yhden yön jutuista, seksisuhteista, avoimista suhteista, avoliitosta, tai avioliitosta?
- Mitä kaikkea kumppanille pitää kertoa?
- Saako henkilöllä olla samanaikaisesti useita seksi- tai rakkaussuhteista?
- Millainen on hyvä tai oikeanlainen perhe?
- Miten kulttuurista vaikuttaa ihmisten seksuaalisuuteen? Miksi?
- Miten pitää suhtautua ympärileikkauksiin?
- Miten katumainosten vähäpukkeisiin malteihin pitäisi suhtautua?
- Miten porno vaikuttaa ihmisiin? Entä nuoriin?
- Saako pornoa katsoa parisuhteessa?
- Miten suhtaudut seksin myymiseen?
- Mitä ajattelet opiskelijasta, joka tekee seksityötä?
- Entä seksin ostajista?
- Miten kohdata seksuaalista väkivaltaa tai hyväksikäyttöä kokenut?
- Onko väkivaltaa tehnyt henkilö paha ihminen?
- Milloin toisen asioihin saa puuttua hänen tahtonsa vastaisesti?
- Miten toimia, jos toinen kieltäytyy avusta, vaikka vaikuttaisi sitä tarvitsevan?
- Kuka saa määrittää, mikä on jollekulle hyväksi?
- Mitä hyvinvointi tarkoittaa ja mitä siihen sisältyy?

Kun olet selvittänyt asennoitumistasi listan aiheisiin, lue lista läpi uudestaan ja palaa niihin kohtiin, joista sinulla on mielestäsi kaikista selvin ja varmin mielipide. Pohdi sitten vakavasti miksi olet juuri sitä mieltä ja voisiko asiasta ajatella aivan toisin.

Vaikka yllä oleva lista on pitkä, se ei sisällä kaikkia hankalia, yllättäviä tai tunteita nostattavia kysymyksiä, joihin seksuaalikasvatusta antaessa saattaa törmätä. Siksi onkin tärkeää pitää mielensä avoimena ja purkaa omia ennakoasenteitaan, jotta yllättäen vastaan tulevat tilanteet eivät vie ammatillista työskentelyotetta mennessään.

## Kiinnitä huomiota kieleen ja opiskelijoiden moninaisuuteen

Myös kieleen on syytä kiinnittää huomiota. Tiedyt tavat puhua voivat luoda oletuksia siitä, miten ohjaaja käsittää seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Esimerkiksi on tärkeää, että parisuhteista keskusteltaessa käytetään sukupuolineutraaleja sanoja ”kumppani” tai ”puoliso”. Näin annetaan myös seksuaalisiin vähemmistöihin kuuluville koulutettaville mahdollisuus tuntea kuuluvansa keskusteluun.

Lisäksi opetuksessa on tärkeä muistaa, että koulutettavat ovat hyvin moninaisista taustoista kotoisin. Osa on voinut kokea väkivaltaa tai olla väkivallan tekijöitä. Joku on voinut toimia seksityöläisenä tai kokea sukupuolielinten silvonnan. Miehistä osa on luultavasti ympärileikattuja. Tämä tuo vieläkin tärkeämmäksi sen, että opettajan puhetapa on arvo neutraali ja osallistaa kaikista lähtökohdista tulevat.

Tuntien jälkeen yhteystiedot teemaan liittyviin auttaviin tahoihin on hyvä jakaa kirjallisena kaikille osallistujille. Tämä auttaa avun etsimistä ja saamista, jos jokin aihe herättää tarpeen puhua kokemuksista, irtautua epäterveestä elämäntilanteesta tai hoitaa terveyttä.

## Yksityisyys

Omaa elämää läheltä koskettavissa aihealueissa kannattaa vetää tarkka raja siinä, miten paljon opetuksessa itsestään panee likoon. Omaa yksityisyyttä on oikeus suojata. Ihmiset, jotka ovat lähtöisin sellaisista kulttuureista, joissa seksuaalisuus on tabu eikä siitä puhuta, voivat ensin etsiä rajoja ja tapoja siihen, miten paljon omasta seksuaalisuudesta kannattaa puhua julkisesti. Myös länsimainen pornoistunut media voi hämmentää siihen tottumattomien käsitystä siitä, mikä on soveliasta ja mikä ei. Tämän takia on erityisen tärkeää, että ohjaajan oma seksuaalisuus rajautuu selkeästi ammattiroolin ja opetuksen ulkopuolelle.

## Esimerkkejä yksityisen suojaamisesta opetustilanteissa

### Esimerkki 1

Opiskelija kysyy naispuoleiselta opettajalta ”Onko sinulle tehty abortti?” Kysymykseen voi vastata, että: ”Tämä asia ei kuulu sinulle eikä kenellekään muullekaan, koska jokaisen seksuaalisuus on hänen yksityisaluettaan. Tutkimusten mukaan...” Näin osallistujat saavat mallin siitä, että seksuaalisuudesta voi ja pitää puhua, mutta sen voi tehdä neutraalisti, omaa intiimiä elämäänsä paljastamatta.

### Esimerkki 2

Opiskelija kysyy miespuoleiselta opettajalta: ”Oletko sinä homo?”

Kysymykseen voi vastata, että: ” Suomessa ei ole soveliasta kysyä kenenkään seksuaalista suuntautumista, ainakaan jos ei olla hyviä ystäviä.” Lisäksi kysymystä voi käyttää mahdollisuuksien mukaan arvokeskustelun aloituksena ryhmässä ja myös painottaa, että Suomessa on täysin luovallista olla homo.

### Esimerkki 3

Opiskelija kysyy opettajalta ”Oletko eronnut?”

Kysymykseen voi vastata, että ” Se, olenko minä eronnut tai en, ei kuulu sinulle. Tuollaiset kysymykset ovat henkilökohtaisia ja koskevat yksityistä elämäni. Kenenkään ei tarvitse vasta tuon kaltaisiin kysymyksiin, ellei kysyjän ole jostain syystä tärkeä saada tietää vastaus.” Lisäksi kysymystä voi käyttää keskustelun avauksena esimerkiksi sille, minkälaisia henkilökohtaisia kysymyksiä eri viranomaisahot saattavat kysyä ja miksi.

Koko opetuksen ajan on erittäin tärkeä korostaa jokaisen oikeutta yksityisyyteen, arvokkuuteen ja koskemattomuuteen, viranomaisten ja tulkkien vaitiolovelvollisuutta sekä sitä, että myös lapsilla ja nuorilla on samat oikeudet.

### Lähteet:

Apter, Dan & Väisälä, Leena & Kaimola, Kari (toim.): Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim, 2006

Katri Ryttyläinen & Leila Virolainen: Lupa puhua (JAMK, 2009). Vihkonen käsittelee asiakkaan seksuaaliohjausta hoitotyössä.

Ritamo, Maija; Ryttyläinen-Korhonen, Katri; Saari-  
nen, Saana: Seksuaalineuvonnan tueksi: Osa I: Seksuaalineuvonnan toimiminen; Osa II: Esimerkkejä seksuaalineuvonnan käytännöistä. THL, 2011.

Wilson, Ruth; Sanders, Marsh and Dumper, Hilde-  
gard: Sexual health, asylum seekers and refugees. A handbook for people working with refugees and asylum seekers in England. Migration Yorkshire, 2007.

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa, WHO:n Euroopan aluetoimisto ja BZgA, 2010

Väestöliiton toimintasuunnitelma 2009: Maahan-  
muuttajien seksuaali- ja lisääntymisterveyden edis-  
ttäminen.

## Teemat

### Suomen laki ja parisuhde

#### Tavoitteet:

Koulutettavat ymmärtävät, että perhe-elämää suojaavat lait koskevat kaikkia parisuhteessa eläviä aikuisia samoin kuin yksi eläviä aikuisia, joilla on lapsia. Opiskelijat ymmärtävät, että seurustelu, parisuhde, avo- tai avioliitto on yksilön itsenäinen valinta. Opiskelijat saavat riittävästi tietoa siitä, että parisuhteessa voi olla haluamansa henkilön kanssa sukupuolesta riippumatta. Opiskelijat saavat tietoa parisuhteeseen liittyvistä oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, muun muassa avioeroon ja lasten huoltajuuteen liittyen.

#### Opetuksessa huomioitavaa:

On huomioitava, että opiskelijoilla saattaa olla erilaisia parisuhdetta vastaavia suhteita yhteen tai useampaan henkilöön tai esimerkiksi samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Osa opiskelijoista saattaa elää parisuhteessa vastoin tahtoaan. On tärkeää selittää opiskelijoille parisuhteen tarkoittavan Suomessa kakkia sellaisia aikuisten ihmisten yhdessä olemisen tai yhdessä asumisen muotoja, jotka perustuvat kiintymykseen ja seksuaalisuuteen.

#### Taustaa opettajalle:

Vuositasolla Suomessa solmitaan keskimäärin 30 000 avioliittoa. Erilaiset yhteisasumisen muodot ovat kuitenkin yleisiä. Suomessa elääkin ihmisiä hyvin erilaisissa suhteissa. Postmodernilla perheellä tarkoitetaan viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana yleistynyttä perheen ilmenemismuotojen moninaistumista.

Yhteiskunnassa on alettu aiempaa enemmän pitää aivan tavallisena avioeron ottamista, avoliitossa elämistä ja lapsien hankkimista ilman avioliittoa, uudelleenavioitumista ja sen synnyttämiä erilaisia uusperheitä, yksinhuoltajuutta sekä uusia yhteisasumisen muotoja, kuten esim. kollektiiveja ja samaa sukupuolta olevia pareja. Tämä kehitys voidaan nähdä seurauksena yhteiskunnallisesta vapautumisesta ja arvojen pirstoutumisesta eli arvopluralismista. Postmodernien perheiden runsautta ja monimuotoisuutta kuvattaessa onkin käytetty myös termiä perhepluralismi.

Oikeusministeriön sivujen mukaan avioero tarkoittaa käytännössä sitä, että avioliitto puretaan tuomioistuimen päätöksellä. Avioeron saa aikaisintaan puoli vuotta kestäneen harkinta-ajan jälkeen. Jos puoliset ovat asuneet eri osoitteissa, keskeytyksettä, viimeiset kaksi vuotta, voidaan avioero myöntää

myös tällä perusteella, ilman kyseistä kuuden kuukauden harkinta-aikaa.

Avioeron voivat laittaa vireille puoliset yhdessä tai vain toinen puolisoista. Asiasta tehdään kirjallinen hakemus, joka jätetään käräjäoikeuden kansliaan. Jos pari on yhdessä jättänyt avioerohakemuksen, alkaa puolen vuoden harkinta-aika hetkestä, jolloin hakemus jätettiin käräjäoikeuteen. Muutoin kyseinen aika alkaa hetkestä, jolloin käräjäoikeus on saanut toimitettua tiedon avioerohakemuksesta toiselle puolisolle.

Jos puolisoilla on yhteisiä lapsia, tulee avioeron yhteydessä luonnollisesti eteen päätös siitä, miten lasten huoltaminen, vanhempien tapaaminen ja elatus tulevaisuudessa järjestetään. Useimmiten on järkevää pyrkiä sopimaan näistä asioista, sillä puoliset tuntevat itse tapauksensa parhaiten. Tarvittaessa voi myös tuomioistuin asiasta päättää. Tärkeintä tietysti on laittaa lapsen/lasten etu kaiken muun edelle.

Juuri avioeroa läpikäyvillä pariskunnilla saattaa herkästi olla riitoja ja tällöin myös lapset saattavat joutua riitelevien vanhempien kiistojen kohteeksi. Tuomioistuin pyrkii huomioimaan päätöksessään ensisijaisesti sen, mikä on lapsen etu.

### Seksuaalisuus ja seksi

#### Tavoitteet:

Koulutettavat tietävät, että seksuaalisuudesta on lupa puhua. He ymmärtävät, että seksuaalisuus on eri asia kuin toiminnallinen seksi. He tietävät, että Suomessa on luvallista kuulua seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön.

#### Opetuksessa huomioitavaa:

Opiskelijoista monet saattavat puhua seksuaalisuudesta ensimmäistä kertaa ja aiheeseen on siksi hyvä varata kunnolla aikaa. Opetuksessa on hyvä myös huomioida, että opiskelijoiden joukossa voi olla seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin kuuluvia.

#### Taustaa opettajalle:

Seksuaalisuus on olennainen osa jokaisen ihmisen yksilön persoonallisuudesta. Sen täysi kehittyminen riippuu siitä miten inhimilliset perustarpeet tyydyttyvät. Näitä ovat kaipuu ja halu kontaktiin, läheiseen suhteeseen, tunneilmaisuun, mielihyvään, hellyyteen ja rakkauteen. Seksuaalisuus rakentuu yksilön ja sosiaalisten rakenteiden välisessä vuorovaikutuksessa. Seksuaalisuuden täysi kehittyminen on välttämätöntä yksilölliselle, ihmisten väliselle ja yhteiskunnalliselle hyvinvoinnille.

Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia, jotka suojaavat yksilön seksuaalista autonomiaa, koskemattomuutta ja hyvinvointia. Ne ovat johdettavissa keskeisistä ihmisoikeusperiaatteista, eivätkä varsinaisesti lisää mitään uutta ihmisoikeuksiin, vaan pikemminkin tulkitsevat niitä seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden alueilla.

Seksuaalioikeudet ovat yleismaailmallisia ihmisoikeuksia, jotka perustuvat kaikille ihmisyksilöille luonnostaan kuuluvaan vapauteen, arvoon ja tasa-arvaisuuteen. Koska terveys on perustava ihmisoikeus, tulee myös seksuaaliterveyden olla perusoikeus. Voidaksemme varmistaa sen, että ihmiset ja yhteiskunnat kehittävät tervettä seksuaalisuutta, seuraavat seksuaalioikeudet tulee hyväksyä ja niitä tulee edistää, kunnioittaa ja puolustaa kaikissa yhteiskunnissa ja kaikin keinoin. Seksuaaliterveys on tuloksena elinympäristöstä, joka tunnustaa, kunnioittaa ja toteuttaa näitä seksuaalioikeuksia.

1. Oikeus seksuaaliseen vapauteen: Seksuaalinen vapaus sisältää yksilöiden oikeuden ilmaista seksuaalisuuttaan täydesti. Se kuitenkin sulkee pois seksuaalisen väkivallan, hyväksikäytön ja seksuaalisen riiston.
2. Oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, seksuaaliseen loukkaamattomuuteen ja fyysiseen turvallisuuteen: Tämä oikeus sisältää kyvyn tehdä itsenäisiä päätöksiä omasta seksuaalielämästä oman henkilökohtaisen ja yhteisön etiikan mukaisesti. Siihen sisältyy myös oman kehon hallinta ja nautinto vapaana kidutuksesta, silpomisesta ja mistä hyvänsä väkivallasta.
3. Oikeus seksuaaliseen yksityisyyteen: Tähän sisältyy oikeus tehdä yksilöllisiä päätöksiä ja käyttäytyä yksilöllisesti läheisissä suhteissa silloin kun ne eivät häiritse muiden seksuaalisia oikeuksia.
4. Oikeus seksuaaliseen oikeudenmukaisuuteen: Tämä tarkoittaa vapautta kaikesta syrjinnästä sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, iän, ihonvärin, sosiaaliluokan, uskonnon ja fyysisen tai psyykkisen vamman vuoksi.
5. Oikeus seksuaaliseen mielihyvään: Seksuaalinen mielihyvä, mukaan lukien sooloseksi, on ruumiillisen, henkisen, älyllisen ja hengellisen hyvinvoinnin lähde.
6. Oikeus seksuaalisten tunteiden ilmaisuun: Seksuaalinen ilmaisu on enemmän kuin eroottista mielihyvää ja seksuaalista toimintaa. Yksilöllä on oikeus ilmaista seksuaalisuuttaan kommunikoimalla, koskettamalla, ilmaisemalla tunteita ja rakastamalla.
7. Oikeus vapaaseen seksuaaliseen liittymiseen:

Tämä tarkoittaa mahdollisuutta mennä naimisiin tai olla menemättä, mahdollisuutta erota ja mahdollisuutta solmia muunlaisia vastuullisia seksuaalisia suhteita.

8. Oikeus tehdä vapaita ja vastuullisia ehkäisyvalintoja: Tämä sisältää oikeuden päättää hankkiiko lapsia vaiko ei, oikeuden päättää lasten lukumäärästä ja ajoituksesta sekä täyden käyttöoikeuden syntyvyyden säännöstelyn menetelmiin.
9. Oikeus seksuaalisuutta koskevaan tieteellisesti perusteltuun tietoon: Tämä oikeus tarkoittaa sitä, että tieto seksuaalisuudesta tulisi tuottaa riippumattoman ja eettisen tutkimuksen avulla, ja että tätä tietoa jaetaan sopivilla tavoilla yhteiskunnan kaikille tahoille.
10. Oikeus monipuoliseen seksuaalikasvatukseen ja valistukseen: Tämä on elämän pituinen prosessi syntymästä läpi elämänkaaren ja sen tulisi koskea yhteiskunnan kaikkia instituutioita.
11. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin: Seksuaaliterveyspalveluiden tulisi olla käytettävissä kaikkien seksuaalisuuteen liittyviin huolenaiheiden, ongelmien ja toimintahäiriöiden ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi.

Seksuaalioikeudet ovat perustavaa laatua olevia ja yleismaailmallisia ihmisoikeuksia.

WAS - World Association for Sexology - Seksologian maailmanjärjestö Hong Kong 1999.

## Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt

Oikeus omaan seksuaali- ja sukupuoli-identiteettiin ja sen ilmaisuun haluamallaan tavalla ovat jokaisen perusoikeuksia.

Arviolta noin 5-15 % ihmisistä kuuluu seksuaalivähemmistöön. Ei ole kuitenkaan yksiselitteistä määritelmää, kuka on homo ja kuka ei. Suomessa on paljon naisen kanssa avioliitossa eläviä miehiä, jotka hakevat silti seuraa miehistä. He eivät kuitenkaan koe olevansa homoja, vaan heteroita, joilla on seksiä miesten kanssa.

Homot ja lesbot tuntevat vetoa omaa sukupuolta edustavia kohtaan ja biseksuaalit voivat ihastua sekä miehiin että naisiin tai kokevat, että tunteen kohteen sukupuolella ei ole väliä.

Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat transihmiset eli transsukupuoliset, transvestiitit ja transgenderit. Transsukupuolinen ei koe kuuluvansa siihen sukupuoleen mihin hänet on syntymähetkellä määritetty ja lapsena kasvatettu.



Transvestiitti taas kokee, että hänen identiteettiinsä kuuluu sekä mieheyttä että naiseutta, joita molempia on tarve ilmaista, esimerkiksi pukeutumalla joskus ns. vastakkaiselle sukupuolelle tyypillisiin vaatteisiin.

Transgender elää pysyvästi mieheyden ja naiseuden rajamailla tai kokee edustavansa yksilöllistä sukupuolta, perinteisen kaksinapaisen sukupuolijärjestelmän ulkopuolella.

## Seksuaalinen suuntautuminen, sanastoa

### Biseksuaali

Henkilö, jolla on kyky tuntee emotionaalista, eroottista ja/tai seksuaalista vetoa sekä miehiä että naisia kohtaan, tai hän ei koe kohteen sukupuolta merkityksellisenä asiana.

### Hetero

Henkilö, jolla on kyky tuntee emotionaalista, eroottista ja/tai seksuaalista vetoa pääosin eri sukupuolta kohtaan.

### Homo

Henkilö, jolla on kyky tuntee emotionaalista, eroottista ja/tai seksuaalista vetoa pääosin samaa sukupuolta kohtaan. Homo voi viitata sekä miehiin, että naisiin, suomen kielessä homolla tarkoitetaan yleisemmin miespuolista henkilöä.

### Lesbo

Nainen, jolla on kyky tuntee emotionaalista, eroottista ja/tai seksuaalista vetoa pääosin toisia naisia kohtaan.

### Intersukupuolinen

Ihminen, jonka sukupuolta määrittelevät synnynäiset tekijät eivät ole yksiselitteisesti miehen tai naisen. Intersukupuolisuus on yleiskäsite moneen eri tilaan. Kuten muutkin lapset, kasvava intersukupuolinen lapsi ymmärtää itse, mihin sukupuoleen kokee kuuluvansa.

### Sukupuolen korjaus

Usein sukupuolen korjauksella tarkoitetaan lääketieteellisiä hoitoja, joiden avulla transsukupuolinen tai transgender henkilö voi korjata kehoaan vastaamaan koettua sukupuolta lääketieteellisten hoitojen. Sukupuolen korjauksella on myös sosiaalinen ulottuvuus. Esimerkiksi transsukupuolinen mies haluaa, että häntä kohdellaan kuten muita miehiä ja hän on miehen roolissa sosiaalisissa tilanteissa. Sukupuolen korjaukseen kuuluu myös väestörekisteriin omien tietojen muuttaminen (nimi ja sukupuoli).

### Transgender

Henkilö, joka on syntynyt miehen tai naisen kehoon, mutta tuntee itsensä sekä mieheksi että naiseksi tai ei kummaksikaan, tai joksikin ihan muuksi.

### Transihminen

Yleiskäsite, joka kuvaa kaikkia, joiden sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu joskus tai aina eroaa niistä odotuksista sukupuolelle, johon heidät syntymähetkellä määriteltiin. Transihmisiin kuuluvat transvestiitit, transgenderit ja transsukupuoliset.

### Transsukupuolinen

Kokee kuuluvansa toiseen sukupuoleen kuin mihin hänet on syntymähetkellä määritelty ja lapsena kasvatettu.

### Transvestiitti

Kokee, että hänen identiteettinsä kuuluu sekä naiseutta että miehisyttä. Hänellä on tarve ilmaista molempia sukupuolia.

### Rekisteröity parisuhde

Laista tullut termi kuvaa avioliittoa vastaavaa samaa sukupuolta olevien virallista parisuhdetta. Rekisteröidyssä parisuhteessa olevilla ei ole kaikkia samoja oikeuksia kuin naimisissa olevilla. Esimerkiksi ulkoinen adoptio ei ole vielä nais- ja miespareilla mahdollista. Samaa sukupuolta olevat parit ovat Suomessa voineet rekisteröidä parisuhteensa vuodesta 2002 lähtien.

### Sateenkaariperhe

Lapsiperhe, jossa yksi tai useampi vanhempi kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön ja joka näin itsensä määrittelee. Sateenkaariperheet voivat olla erinäköisiä. Perheessä voi olla esimerkiksi kaksi äitiä tai kaksi isää ja heidän lapsensa. Perhe voi olla itsenäisten vanhempien perhe tai ns. kolmi- tai nelipilaperhe, jossa esimerkiksi miesparilla on lapsia naispuolisen ystävän tai ystäväpariskunnan kanssa.

Lisätietoja: [www.seta.fi](http://www.seta.fi), [www.transtukipiste.fi](http://www.transtukipiste.fi)

## Seksuaalikasvatus

### Tavoitteet:

Koulutettavat tietävät, minkälaista on suomalaisen koulujen antama seksuaalikasvatus. Mihin se pyrkii, miksi se on pakollista? Opiskelijat ymmärtävät, miksi seksuaalikasvatus on tärkeää. Opiskelijat ymmärtävät, että seksuaalikasvatusta voi antaa kaikenikäisille lapsille ikätasoa vastaavalla tavalla. Lisäksi he oivaltavat, että myös aikuisten seksuaalikasvatus on tärkeää.

### Opetuksessa huomioitavaa:

Monissa kulttuureissa ei ole seksuaalikasvatusta kouluissa tai muissakaan instituutioissa. Opiskelijoiden oma osaaminen ja tieto seksuaalisuudesta voi olla vähäistä tai vääristynyttä.

### Taustaa opettajalle:

Mitä seksuaalikasvatus on ja mitä se ei ole?

Seksuaalikasvatus on osa ihmiseksi kasvamista, elämän taitojen opettelua. Seksuaalikasvattajana toimivat koulun opettajan lisäksi päivittäin lapsen muut läheiset aikuiset. Näitä ovat joko tiedostaen tai tiedostamattaan esimerkiksi lapsen omat vanhemmat, sukulaiset, tarhan opettajat ja jopa harrastusvalmentajat.

Lisäksi seksuaalikasvattajana toimii päivittäin myös media – niin hyvässä kuin pahassa. Internet, televisio ja lukuisat lehdet antavat monenlaista tietoa, mutta myös visuaalisia kuvia ja oletuksia naisena ja miehenä olemisesta sekä seksuaalisuudesta. Näiden paineiden sekä kehitysmuutosten keskellä aikuiseksi kasvaminen ei aina ole mutkatonta, minkä vuoksi nuori tarvitsee tukea omassa yksilöllisessä kasvussaan.

Kodin tulee antaa malli, tieto ja arvot jo pienestä pitäen. Vanhempien tulee myös suojata rajatonta ja puolustuskyvyttöä nuorta joutumasta riskeille alttiiksi. Arvot ja asenteet annetaan pääasiassa kotoa. Silti koulu voi antaa neutraalia, mutta täsmällistä tietoa ja vuorovaikutustaitoja ja vahvistaa kodin työtä. Nuoren on myös usein helpompi jutella omaan kehitykseen liittyvistä asioista jonkun muun aikuisen kuin oman vanhemman kanssa.

Nuorille hyvä seksuaalikasvatus antaa tietoja ja taitoja, joilla hän voi ehkäistä monia murheita, mm. seksitauteja sekä suunnittelemattoman raskauden. Parhaimmillaan nuori voi saada eväitä siihen, miten kuulla omaa sisäistä ääntään ja etenkin miten sitä rohkenee noudattaa ja kunnioittaa, huolimatta monista houkutuksista tai painostuksesta.

Opiskelijoille on hyvä myös painottaa, että koulujen antama seksuaalikasvatus on Suomessa aina ikäsoista, sen tavoite on tukea nuoren kasvua ja terveyttä ja että seksuaalikasvatus ei ole koskaan seksin opettelemista.

Suomalaisen seksuaalikasvatuksen tavoite on lisätä nuorten

- tietoa
- seksuaalisuudesta, ihmiskehosta, lisääntymisen biologiasta ja sukupuolisesta kanssakäymisestä
- seksuaalisuuden fyysisistä, kognitiivisista, sosiaalisista, emotionaalisista ja kulttuurisista näkökohdista
- ehkäisystä, sukupuolitauti- ja HIV-tartunnan ehkäisemisestä ja seksuaalisen pakottamisen torjumisesta
- neuvonta- ja terveydenhuoltopalveluista sekä niiden käyttämisestä
- taitoa, kykyä ja mahdollisuuksia
- tehdä tietoon ja asioiden ymmärtämiseen perustuvia päätöksiä
- puhua seksuaalisuudesta, tunteista ja suhteista sekä omaksua tähän tarvittavan kieli
- ihmissuhteiden luomiseen
- omien tunteiden ja tarpeiden ilmaisemiseen
- muodostaa (seksi)suhteita, joissa vallitsee vastavuoroinen ymmärrys ja kunnioitus kumppanin tarpeita ja rajoja kohtaan, sekä tasa-arvoiset suhteet
- vastuullisuutta ja huolenpitoa
- itsestä ja kumppanistaan
- kasvussa hyväksi vanhemmaksi
- sukupuolten välisestä tasa-arvosta
- seksuaalisen väkivallan tunnistamiseksi ja ehkäisyksi
- seksuaalioikeuksien ja vastuiden esiin tuomiseksi
- seksuaalisen moninaisuuden kunnioittamiseksi.

## Seksuaalinen väkivalta

### Tavoitteet:

Osallistujat ymmärtävät, mitä termeillä seksuaalinen häirintä ja seksuaalinen väkivalta tarkoitetaan. Osallistujat ymmärtävät, minkälainen seksuaalinen käyttäytyminen ei ole Suomessa hyväksyttävää. Opiskelijat ymmärtävät suojaikärajan perustuvan lasten suojelun tarpeeseen ja lapsen oikeuteen seksuaaliseen koskemattomuuteen.

### Opetuksessa huomioitavaa:

Kouluttajan on hyvä muistaa, että ryhmässä saattaa olla seksuaalisen väkivallan uhreja, mutta myös väkivallan tekijöitä. Lisäksi opiskelijoiden joukossa voi olla seksityötä vapaaehtoisesti tehneitä tai seksityöhön pakotettuja esimerkiksi ihmiskaupan uhreja.

### Taustaa opettajalle:

Aihetta tulee käsitellä hienotunteisesti ja asiallisesti tuomitsematta ketään.

### Mitä seksuaalinen väkivalta on:

Seksuaalista väkivaltaa on esimerkiksi ahdistelu, lähentely, häirintä, koskettelu, pakottaminen nöyryyttäviin tai epämiellyttäviin seksuaalisiin tekoihin, seksiin pakottaminen ja raiskaus. Seksuaalista väkivaltaa voivat kokea sekä tytöt että pojat.

Seksuaalinen väkivalta saattaa olla houkuttelemalla aikaan saatua, rahalla ja tavaralla lahjomista, painostamista sekä väkivaltaista pakottamista. Tekijä voi olla perheenjäsen, sukulainen, tuttu tai täysin tuntematon henkilö.

Seksuaalirikokset ovat rikoksia yksilön seksuaalista itsemääräämisoikeutta vastaan. Jokaisella on oikeus itse päättää seksuaalisesta käyttäytymisestään: kenen kanssa on valmis olemaan seksuaalisessa kanssakäymisessä, milloin, kuinka monta kertaa, millä tavalla – vai haluaako olla lainkaan. Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa mieltään. Sinulla on aina oikeus kieltäytyä missä vaiheessa tapahtumia tahansa, vaikka kesken yhdynnän. Ainoa seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoitus on se, ettei kenenkään seksuaalinen itsemääräämisoikeus oikeuta loukkaamaan toisen itsemääräämisoikeutta.

Seksuaalista itsemääräämisoikeuttaan ei voi koskaan menettää. Seurustelu, avioliitto tai rekisteröity parisuhde ei milloinkaan heikennä yksilön itsemääräämisoikeuden vahvuutta. Raiskaus on rikos myös avioliitossa ja rekisteröidyssä parisuhteessa. Henkilön oma toiminta ei koskaan vähennä hänen

seksuaalista itsemääräämisoikeuttaan. Esimerkiksi prostituoidun raiskaaminen on yhtä lailla rikos, vaikka hän myy seksiä.

Nuoruudessa koettu seksuaalinen väkivalta on omiaan aiheuttamaan erityisen vakavia seurauksia. Haavoittava kokemus ruokkii usein nuoren kokemusta arvottomuudesta ja lisää epäluottamusta ympäröivää maailmaa kohtaan. Kun seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajat on rikottu, kohoa nuoren riski joutua uudelleen hyväksikäytön tai muun kaltoinkohtelun uhriksi. Traumatisoiva kokemus myös heikentää helposti nuoren kykyä tunnistaa uhkaavia tilanteita.

Miten laki sanoo: <http://www.munkroppa.fi/mitaelaki-sanoo/>

Mistä apua (Nämä tahot on hyvä printata kaikille koulutettaville kirjallisina.) <http://www.munkroppa.fi/hae-apua-lue-kokemuksia/>

## Seksuaaliterveys

### Tavoitteet:

Opiskelijat ymmärtävät seksuaaliterveyden seurannan merkityksen. Osallistujat osaavat nimetä seksuaalisuuteen liittyvät kehon osat suomeksi. He tietävät ehkäisyyn ja raskauteen liittyviä käytäntöjä ja osaavat ennaltaehkäistä terveysongelmia.

### Opetuksen avuksi sanastoa:

#### Ehkäisy

Raskautta voi ehkäistä monella eri tavalla. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa myös seksitautitartunnalta. Kondomeja voi ostaa kaupoista, huoltoasemilta, kioskeista, apteekeista.

Yhdistelmäehkäisytabletit suojaavat hyvin raskaudelta, kun ne muistaa ottaa säännöllisesti. E-pillerit sisältävät sekä estrogeenia että keltarauhashormonia. Niille, jotka eivät käytä estrogeenia, on olemassa pelkkää keltarauhashormonia sisältävä minipilleri. Lisää e-pillereistä ja minipillereistä.

Ehkäisyalaastari on iholle kiinnitettävä lääkealaastari, josta imeytyy ihon kautta samoja hormoneja kuin yhdistelmäehkäisytableteista suun kautta otettuna. Lisää ehkäisyalaastarista.

Ehkäisyrenkas asetetaan emättimeen, ja siitä imeytyy emättimen limakalvojen kautta elimistöön samoja hormoneja kuin yhdistelmäehkäisytableteista. Lisää ehkäisyrenkaasta.

Ehkäisykapseli asennetaan käsivarren ihon alle. Se sisältää samaa keltarauhashormonia kuin minipillerit, ja sen ehkäisyteho säilyy merkistä riippuen kolmesta viiteen vuotta. Lisää ehkäisykapselista. Kierukka on pieni t-muotoinen esine, jonka lääkäri asentaa kohtuun. Hormoni- ja kuparikierukkaa suositellaan vain synnyttäneille naisille. Lisää kupari- ja hormonikierukasta.

### Hedelmättömyyshoidot

Noin 15 prosentilla pariskunnista on jossain elämänsä vaiheessa vaikeuksia saada raskautta alulle. Nyrkkisääntönä sanotaan, että vuoden yrittämisen jälkeen kannattaa hakeutua lapsettomuuteen perehtyneen lääkärin vastaanotolle. Yrittämisellä tarkoitetaan sitä, että pariskunta on kuukautiskierron keskivaiheilla yhdynnässä joka toinen tai joka kolmas päivä.

Tavallista pikemmin tutkimukset kannattaa aloittaa, jos naisen kuukautiskierto on hyvin epäsäännöllinen, hän on sairastanut pahan lantion alueen tulehduksen tai miehellä on ollut lapsena laskeutumattomat kivekset, murrosiässä sikotauti tai myöhemmin jokin kivesten tulehdus tai vamma sukuelinten alueella.

Raskauden alkamiseen vaikuttaa moni tekijä: muun muassa naisen yli- tai alipainoisuudella ja puolisoiden elämäntavoilla on todettu olevan merkitystä. Lapsettomuuden aiheuttaja löytyy yhtä todennäköisesti naisesta kuin miehestäkin. Yli neljäsosassa tapauksista se löytyy molemmista. Aina selkeää syytä ongelmaan ei edes löydy. Tärkeintä on, että lapsettomuuden hoitomuodot ovat nykyisin kehittyneitä. Lähes kaikista syistä johtuvaa lapsettomuutta voidaan hoitaa.

### Abortti eli raskaudenkeskeytys

Raskauden keskeytystä haluavalle naiselle on annettava ratkaisunsa pohjaksi riittävästi asiallista tietoa keskeytysmenetelmistä, mutta myös psyykkistä tukea. Keskeytys ei vaikuta tulevaan hedelmällisyyteen, jos se on sujunut ilman jälkisairauksia. Aborttia hakeneen raskaudenkeskeytys suoritetaan lääkkeillä tai imukaavinnalla, jota seuraa jälkitarkastus. Suomen lainsäädännössä abortilla tarkoitetaan raskauden keinotekoista päättämistä ennen 12. raskausviikkoa sekä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (TEO:n) luvalla sikiön vaikean poikkeavuuden perusteella suoritettua raskaudenkeskeytystä ennen 20. raskausviikkoa. Lääketieteessä termi abortti viittaa myös tahattomasti keskeytyneeseen raskauteen, keskenmenoon. Yleisin syy aborttiin Suomessa on sosiaaliset syyt.

## Miten huolehtia itsestäsi

### Mammografia

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä. Joka kymmenes nainen sairastuu siihen elämänsä aikana. Rintojen kuvantamisen tärkein syy on rintasyövän etsiminen.

Rintojen kuvausta varten on kehitetty oma matalaa jännitettä eli pehmeitä säteitä käyttävä laite, jolla tehtyä kuvausta kutsutaan mammografiaksi. Kuvauslaitteella rinta puristetaan ohueksi, jolloin tarvitaan mahdollisimman vähän röntgensäteitä ja rinnan sisäiset rakenteet erottuvat paremmin. Rinta koostuu rasvakudoksesta ja rauhaskudoksesta ja nämä saadaan hyvin erottumaan toisistaan röntgenkuvassa. Rinta kuvataan vähintään kahdesta suunnasta. Tämän lisäksi voidaan ottaa kohdennettuja kuvia epäilyttävästä alueesta.

Mammografia tehdään aina, kun rinnassa todetaan epäilyttävä kyhmy. Mammografioita tehdään myös seulontatutkimuksena. Seulonnan tarkoituksena on kuvata kaikki tietynikäiset naiset ja yhdeksän kymmenestä osallistuukin kuvauksiin kutsun saatuaan. Käytäntö perustuu siihen, että rintasyövät halutaan todeta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin hoidon tulos on parempi kuin myöhemmin todetussa syövässä. Ajoissa havaitut rintasyövät parantuvat myöhään todettuja paremmin.

Suomalaiset kunnat järjestävät seulontoja 50-69-vuotiaille, vuonna 1947 tai sen jälkeen syntyneille naisille joka toinen vuosi. Seulontatesti ja sitä mahdollisesti seuraavat jatkotutkimukset ovat seulontaan kutsuville ilmaisia. Ikähaarukka selittyy sillä, että nuoremmalla iällä rintasyöpä on niin harvinainen, että yleistä seulontaa ei ole pidetty järkevänä. Tähän vaikuttaa myös kuvauksen säderiski; nuorena kuvauksissa käynnin aloittaneet saivat vuosien mittaan kohtuuttoman suuren annoksen säteilyä. Seulonnan tarkoituksenmukaisimmat ikäraajat eivät ole yksiselitteisiä, ja siksi niistä kiistellään.

Jos testitulos on normaali, vastaus postitetaan kotiin. Jos mammografiassa todetaan epäilyttävä kyhmy, sitä tutkitaan lisää. Noin kaksi henkilöä sadasta kutsutaan puhelimitse jatkotutkimuksiin. Yleensä ensin tehdään kaikukuvaus, joka osoittaa luotettavasti hyvänlaatuiset nestettä sisältävät rakkulat. Tarvittaessa kyhmystä otetaan ohutneulanäyte (ohutneulabiopsia) tai pieni kudospala paksummalla neulalla, jotka on rinnan poikkeavien muutoksien arvioinnissa tärkeitä lisätutkimuksia. Patologi tarkastelee otettua näytettä mikroskoopilla, tulkitsee

sen ja antaa lausunnon hoitavalle lääkärille. Tuloksen perusteella päätetään jatkohoidon tarpeesta. Useimmilla jatkotutkimuksiin kutsutuistakin todetaan lopulta hyvänlaatuinen muutos, joka ei edellytä muita toimenpiteitä.

### Papa-koe

Gynekologinen irtosolukoe eli Papa-koe on kehitetty kohdunkaulansyövän ja sen esiasteiden tutkimiseksi. Lisäksi sen avulla saadaan hyödyllistä tietoa valkovuodon syistä ja gynekologisista tulehduksista.

Papa-näytteen voi ottaa joko lääkäri tai näytteenottoon koulutettu hoitaja. Näytteenotto ei ole kivulias, pientä nipistystä voi tuntua. Tutkimuksen jälkeen voi olla niukkaa rusehtavaa vuotoa.

Papa-seulonta toteutetaan Suomessa asetuksen mukaisesti: naiset saavat kutsun Papa-seulontaan viiden vuoden välein 30–60 vuoden iässä. Joissakin kunnissa kutsun saavat myös 25- ja/tai 65-vuotiaat. Seulonta on Suomessa käynnistynyt 1960-luvulla, ja sen ansiosta kohdunkaulan syövän esiintyvyys maassamme on vähentynyt 80 %. Seulonnan kustantaa kotikunta, eli se on osallistujalle maksuton.

Naisen kannattaa myös hakeutua oma-aloitteisesti papa-tutkimukseen. Ensimmäinen papa-näyte kannattaa ottaa muutaman vuoden kuluttua yhdyntöjen aloittamisesta. Alle 20-vuotiailta ei ole aiheetta ottaa papa-näytettä seulontatarkoituksessa. Näytteenottotaajuudessa huomioidaan yksilölliset riskitekijät, kuten tupakointi, partnereiden lukumäärä ja sukupuolitaudit. Rutiininomaisesti näytteenottoväliksi 2–3 vuotta on kuitenkin yleensä riittävä. Seulontaiän (60 vuotta) jälkeenkin tutkimuksia kannattaa ottaa ainakin 5 vuoden välein, jos kohtua ei ole poistettu. Jos kohtu on poistettu kohdunkaulan solumuutoksien vuoksi tai papakokeessa on nuorempana ollut muutoksia, suositellaan papatutkimusta 2–3 vuoden välein.

### Mistä mies tietää, milloin hänen tulee hakeutua oireidensa takia lääkäriin?

Kolme eturauhasen sairautta

1. Eturauhastulehdus eli prostatiitti on tavallinen tauti, joka on yleensä bakteeriperäinen ja ilmenee muun muassa epämääräisenä särkynä alavatsalla ja kiveksissä. Eturauhastulehdusta voidaan hoitaa antibioottien ja tulehduskipulääkkeiden yhdistelmällä, lämpimin istumakylvyin ja pitämällä itsensä yleensäkin lämpimänä.

2. Eturauhasen liikakasvu on vanhojen miesten yleisin hyvänlaatuinen kasvain. Neljällä viidestä yli 80-vuotiaasta miehestä löytyy eturauhasessa liika-

kasvua. Sen oireita ovat muun muassa tihentynyt virtsantarve ja virtsan tiputtelu. Vaivaa hoidetaan lääkkein, mutta eturauhasta voidaan myös höylätä eli pienentää. Suurentunut eturauhanen voidaan myös laseroida.

3. Eturauhassyövän oireet ovat samat kuin liikakasvun, mutta sitä hoidetaan aktiivisesti seuraamalla, eturauhasen poistoleikkauksella tai sädehoidolla. Jos syöpä on levinnyt, käytetään hormoneita ja solunsalpaajia.

Jos virtsaaminen alkaa tuntua vaikeutuneelta, tiheältä ja on myös yöllistä virtsaamistarvetta, on syytä käydä tarkistamassa eturauhasen tila. Myös veri- virtsaisuus, verinen sperma, huono erektio, selkäkiput ja lantiokiput ovat syytä mennä lääkäriin.

Lääkäri toteaa eturauhasen liikakasvun tunnustelemalla peräsuolen kautta. Näin päästään arvioimaan eturauhasen koko, muoto, arkuus, ja mahdolliset kyhmyt. Usein eturauhasen koko arvioidaan vielä ultraäänitutkimuksella.

### Lopuksi

Voit etsiä lisätietoa kaikista aiheista ryhmän kiinnostuksen mukaan. Voit käyttää tunneilla myös kutsuttuja asiantuntijoita esimerkiksi terveydenhoitajaa, seksuaalineuvojaa, perhetyöntekijää tai ketä tahansa ammattilaista, jonka osaamisalueeseen em. aihepiirit kuuluvat.

Luottamuksen säilyttämiseksi on tärkeää, että opiskelijoille tuttu opettaja on paikalla myös asiantuntijan puheenvuoron aikana. Opettaja voi palata aiheeseen opiskelijoiden kanssa myöhemmin tarpeen mukaan.

Tarvittaessa voit ohjata opiskelijan varaamaan ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen ammattilaisen kanssa esimerkiksi oppilaitoksen tai terveysaseman lääkärin. Selvitä alueella toimivat palvelut ennakoon.