

Seksuaalsuse tundelised arenguteed

Raisa Cacciatore

Lastepsühhiaater

Noortearst

Väestöliitto vanemnounik

Teadlane, teaduskirjanik

raisa.cacciatore@gmail.com

www.raisacacciatore.fi

Kas räägime positiivselt või negatiivselt?

Laste positiivne seksuaalsus
Rõõm, uudshimu, mäng, kiindumus
Iseenda turvalisuse eest seismise
oskused annavad lapsele
kindlustunnet
Oma keha tundmine/tunnetamine,
terve ettekujutus oma kehast
Heaolu, lähedus, puudutus

Murettekitav käitumine
Ohtlikud täiskasvanud
Seksuaalne väärkohtlemine
Tabu



Tunded on kõige tähtsamad

- Kas mäletate esimesi armumisi?
- Armastus ja kiindumused vahelduvad aastate jooksul.



- Sügavad ja imetoredad lapsepõlve- ja noorusaegsed emotsionaalsed kogemused võivad hiljem tunduda mõttetutena.
- Armastus on ikkagi kõige tugevam ajal mil seda tunnet tuntakse. Sõltumata inimese vanusest.
- Uuri avatud meelega lapsepõlve ja nooruse suuri kiindumusi ja armumisi.
- Räägi nendest ilusasti.



Armastus

- ▶ On alati hea
- ▶ Soovib head ega ole isekas
- ▶ Armastus toidab end ise
- ▶ Seda ei saa sundida
- ▶ Avameelne rääkimine tunnetest on tähtis
- ▶ Salatsemine ja häbenemine on laste ja noorte puhul isegi ohtlik
- ▶ Annab palju jõudu



Video: Sõprus, ka laps võib kiinduda

Lapset myös
näyttävät tunteensa
avoimesti.
He eivät teeskentele.



Varane
♥ vastastikune
mõjutamine



- Varane helluse kogemine arendab armastamise oskust, oskust olla lähedal ja oma keha armastada ning oma kehast lugu pidada!
- Varased kogemused mõjutavad ka hilisemas elus armastuse ja seksuaalsusega seonduvat





se tunded

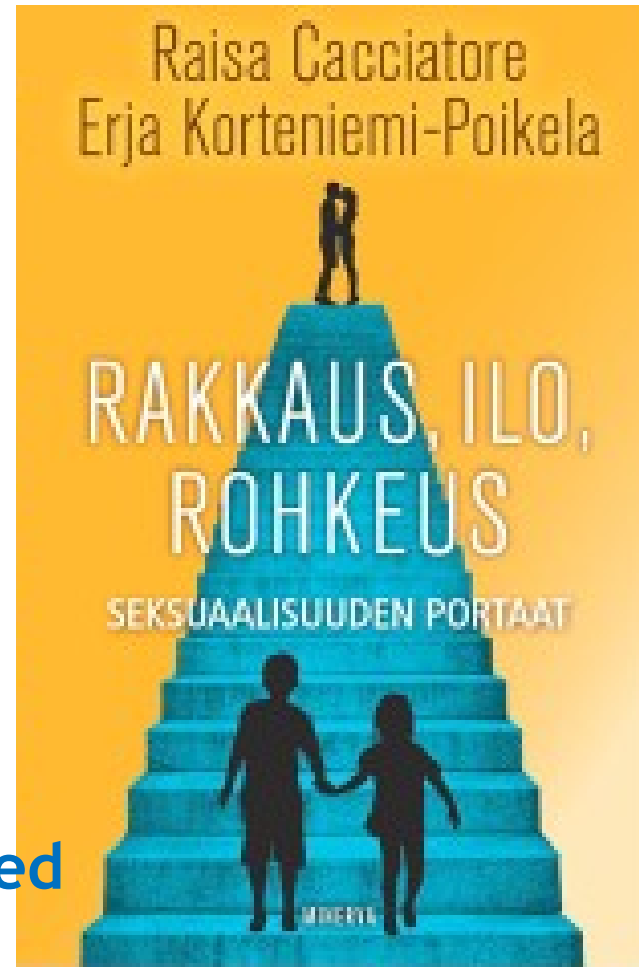
- ▶ Armastus ja meeldimine, sõprus ja hellus on imetoredad tunded. Neid on tore tunda.
- ▶ Samuti on tore teada, et mina meeldin teistele.
- ▶ Need tunded on tervislikud.
- ▶ Kui laps tunneb neid tundeid siis on tal teistega koos tore olla.
- ▶ Hinda kõrgelt seda, kui laps räägib sulle oma tunnetest. Ole lapse usalduse vääriline!
 - ▶ Sel juhul on lapsel võimalik ka tulevikus oma õrnadest tunnetest rääkida.⁹

Seksuaalisuuden portaat, Opetushallitus 2015

Juhendmaterjal õpetajatele



- Armastus, rõõm, julgus -
Seksuaalsuse (arengu)astmed
- Raamat lapsevanematele



Tieteellinen katsausartikkeli J Sexual Health 2019

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19317611.2019.1645783?journalCode=wjjs20>



Journal
International Journal of Sexual Health >
Volume 31, 2019 - Issue 3

[Submit an article](#) [Journal homepage](#)

Enter keywords, authors, DOI, ORC

43
Views

0
CrossRef citations
to date

0
Altmetric

Articles

The Steps of Sexuality—A Developmental, Emotion-Focused, Child-Centered Model of Sexual Development and Sexuality Education from Birth to Adulthood

R. Cacciatore, E. Korteniemi-Poikela & R. Kaltiala 

Pages 319-338 | Received 22 Oct 2018, Accepted 16 Jul 2019, Published online: 05 Aug 2019

 Download citation  <https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1645783>  Check for updates

[Full Article](#) [Figures & data](#) [References](#) [Supplemental](#) [Citations](#) [Metrics](#) [Reprints & Permissions](#)

Abstract

Objective: To review research on emotional, cognitive, and behavioral levels of sexual development in children and adolescents, and, based on that, to propose a model of sexual development from infancy to early adulthood, the Steps of Sexuality. *Methods:* Literature review. *Results:* We present a model of sexual development from infancy to early adulthood, the Steps of Sexuality. *Conclusion:* We posit that to promote



Valitse kieli ▼
Translator disclaimer

Julguse leidmine

Uudishimu

Sensibiilsuse tekkimine



Enesekindlam, julgem,
suurem soov
eksperimenteerida,
Õppimise etapp

Individuaalne, tundlik, ebakindel
periood, tutvumine oma uue
seksuaalsusega

Innukalt uudishimulik, uuriv,
avatud ja takistustevaba
suhtumine



Seksuaaltervis ja seksuaalkasvatus

- kestavad kogu elukaare

- Seksuaalsuse areng on seotud
 - lähedusega
 - emotsionaalsete ja sotsiaalsete oskustega
 - enda turvalisuse tagamise oskustega
 - enesehinnaguga.
- Seksuaalsus on võimalus igas eluetapis. See võib pakkuda naudingut, ühtekuuluvustunnet, heaolu, tervist, rõõmu.



JÄRKI



TUNNE



BIOLOGIA



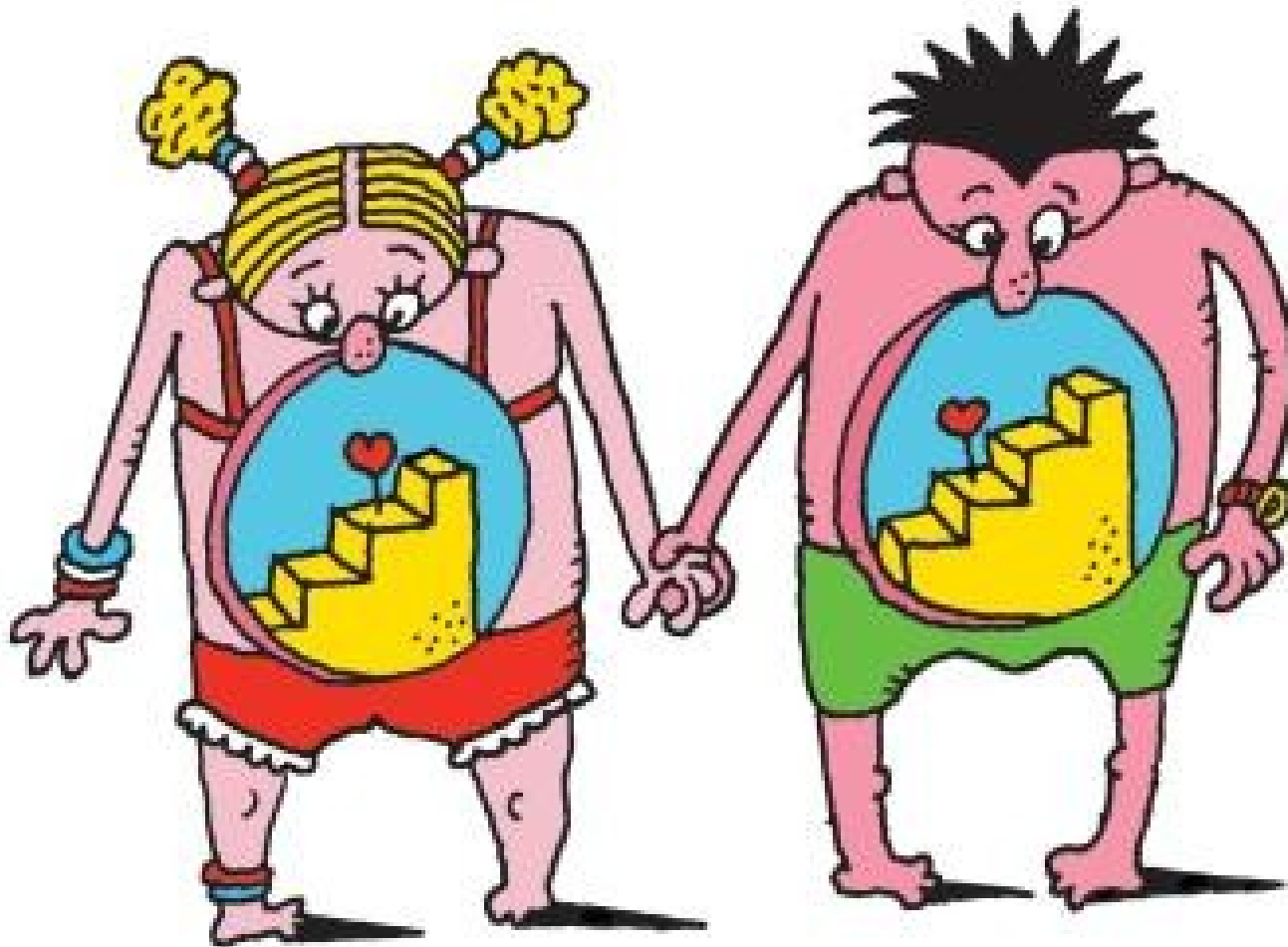
- ▶ Sisemine, seotud vanusega, astmelised muutused.
- ▶ Peegeldab indiviidi sisemiste valmisolekute taset
- ▶ (Mitte tegevusi! Mitte tegusid!)

Astmeteks on inimese sisetunne oma keha suhtes ning arenguaste, kus individ parajasti on. Need annavad teada vajadustest ning tunnete ja mõtete muutumisest:

Mida ma loodan? Mida ma sooviksin? Mida ma julgeksin? Mida ütlevad minu mõistus, tunne ja bioloogia?

Muudab nähtavaks laste ja noorte astmestiku





Seksuaalne areng on individuaalne sisemine protsess. Ainult inimene ise teab, millisel arenguastmel ta parajasti asub.

Olen imeline!



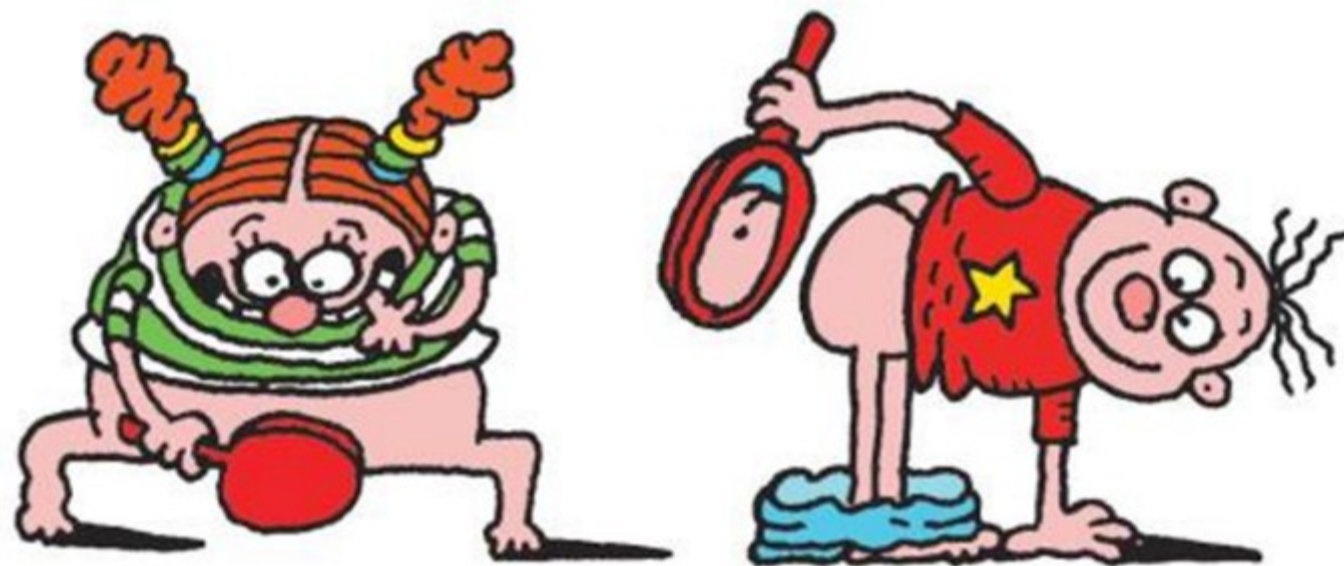
Ma olen imeline! (0-4a)

- Armastab ja aktsepteerib end täielikult
- Naudib puudutusi, tunneb rõõmu oma kehast
- On uudishimulik
- Tutvub oma kehaga, mängib kõigi kohadega kehal
- Õpib oma tunnete maharahustamist

1

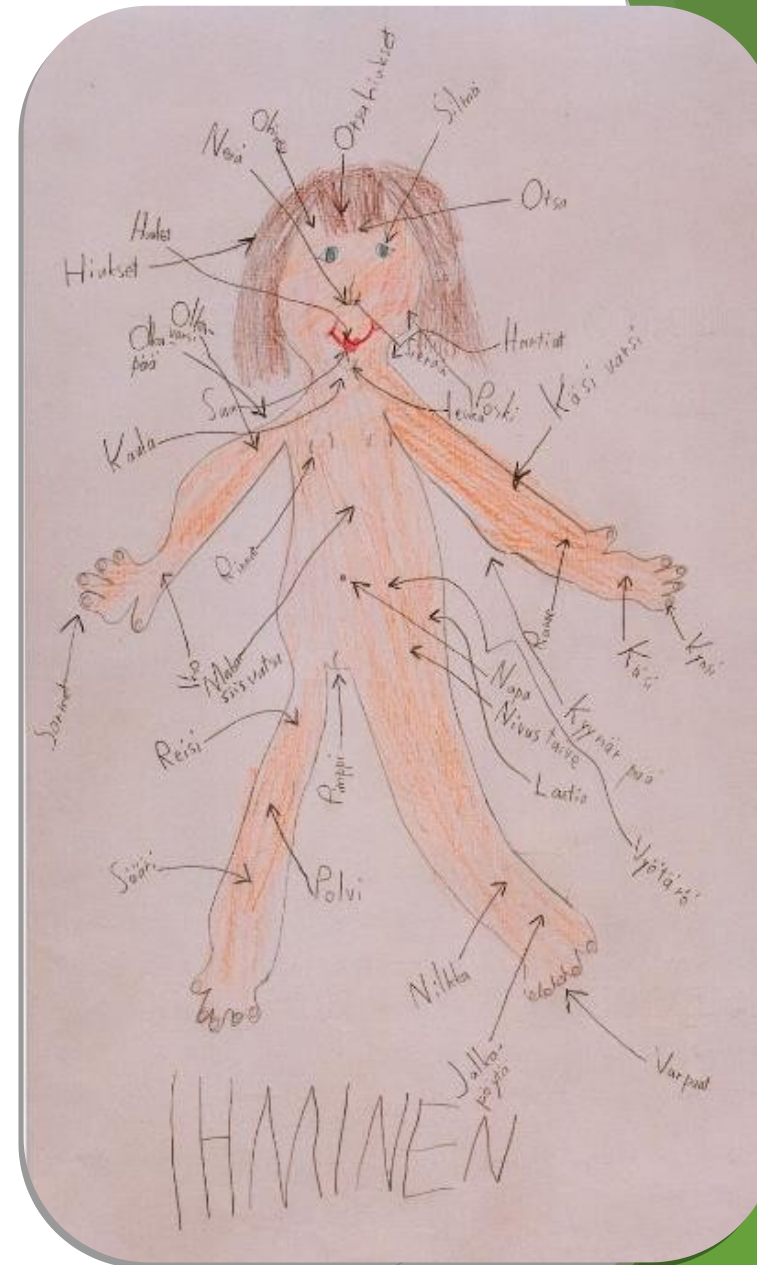
BrilleslijperKater & Baartman, 2000; de Graaf & Rademakers, 2011; Erikson, 1968; Friedrich et al., 1998; Gordon et al., 1990; Larsson & Svedin, 2001; Palombo et al., 2009; Sandnabba et al., 2003; Schoentjes et al., 1999; Volbert, 2000

Tutvumine oma kehaga



- Vasta alati lapse küsimustele asjalikult!

Oma keha tundmine ja
väärtustamine = kaitsmine.
Kaitsta saab ainult seda, millest
on lubatud rääkida.



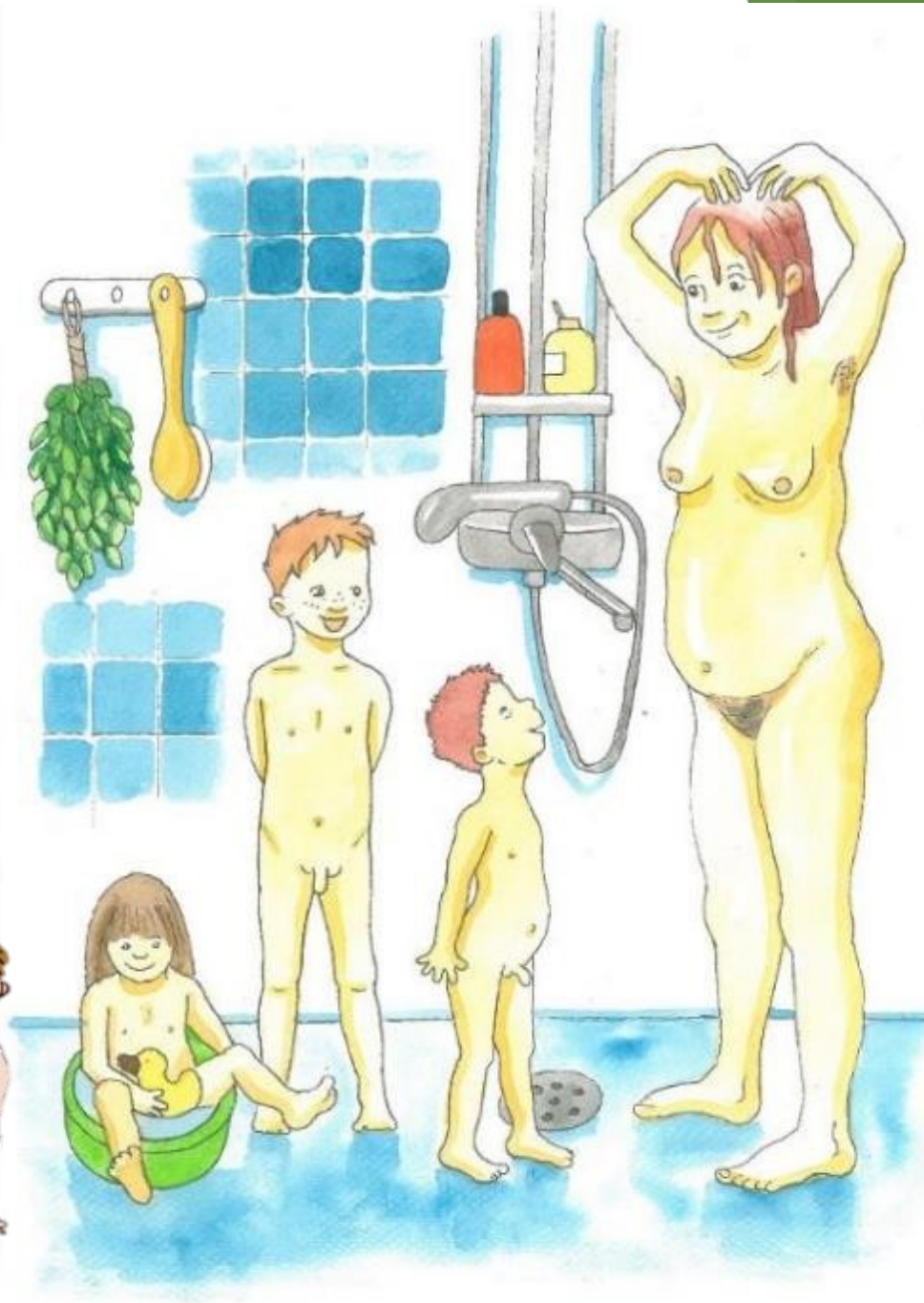
Elina, 7 aastat

Video: Oma keha tundmine/tunnetamine



Syli ja peuhuleikitkin ovat tärkeitä.

A group of stylized, cartoonish human figures of various ages and genders, mostly nude, standing and sitting together. The figures are drawn with simple outlines and flat colors, representing a diverse group of people.



Meeldimis- sõber



2

2. Sõber, kes meeldib (3-8a)

- Näitab oma tundeid välja ja talle meeldivad paljud asjad ja inimesed
- Kui oled kiindunud, siis kuidas seda välja näidatakse?
- Musimängud on põnevad.
- Millised on piirid ja kas nõusolek on olemas?
- Kas teistel on teine tunne?

Balter et al., 2016; Cacciatore et al. 2020; de Graaf & Rademakers, 2011; Friedrich et al., 1998; Holford et al., 2013; Lamb & Coakley, 1993; Larsson & Svedin, 2001; Sandnabba et al., 2003; Schoentjes et al., 1999; Stone et al., 2013

Kui tunned end mõnes olukorras
või mõne puudutuse korral
ebamugavalt, siis:



1. Ütle El.
2. Mine ära.
3. Räägi sellest
täiskasvanud inimesele,
keda sa tead ja usaldad.

[https://www.vaestoliitto.fi/uploads/
2020/11/9c52c233-a3-_viro_-luku.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/9c52c233-a3-_viro_-luku.pdf)



Video: Lasten seksuaalioikeudet



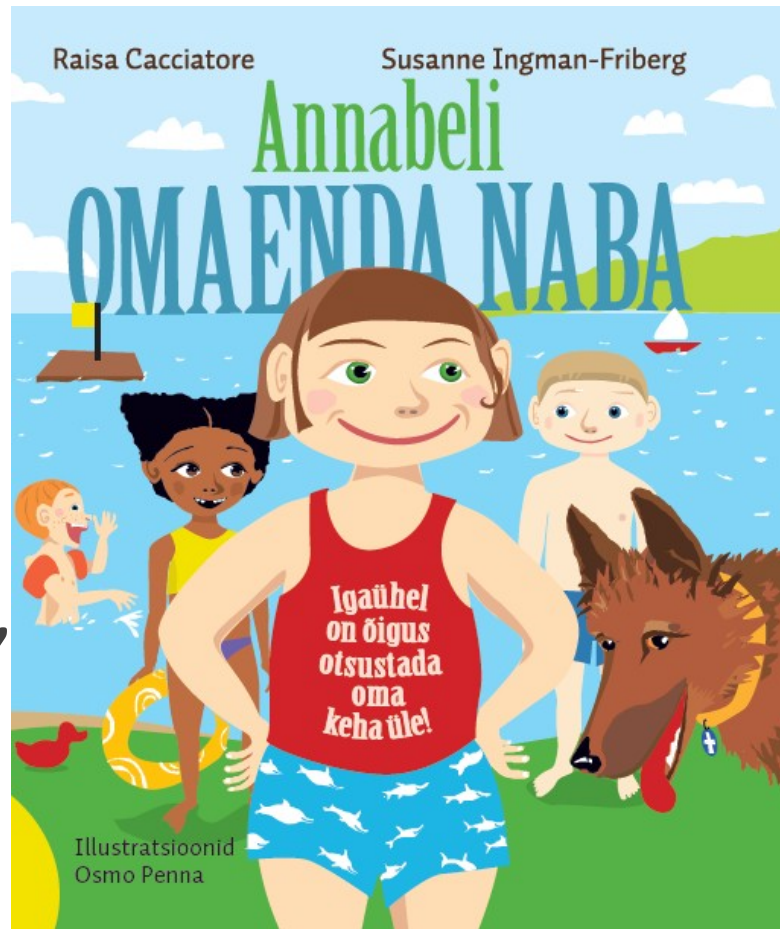
kuka saa koskea
lasta.

Annabeli

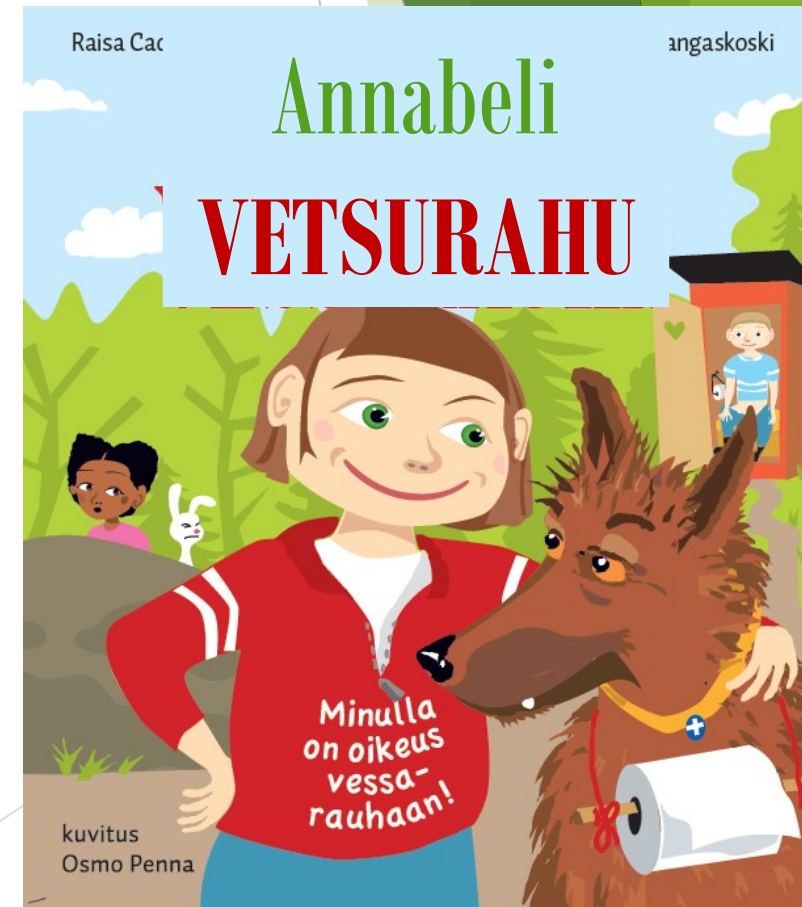
- ▶ Õpeta lapsele positiivset kehakuvandit ja selgita, et tal on õigus oma kehast rääkida ja öelda ei!

- ▶ Tore seiklus lastele!
- ▶ Teavet vanemateja ja professionaalidele.

<https://youtu.be/TY4b14kjjV0>



MENU MEEDIA:



Vanemate imetlemine

3



3. Vanemate imetlemine (3-9a)

- Oma armastuse tundele otsitakse erinev, ihaldusväärne objekt.
- Sageli suunatakse oma armastus lapsevanemale.
- Võib esineda armukadedust ja flirtimist.
- Mida teevad erinevast soost inimesed?
- Kas ma meeldin teistele ja olen neile tähtis?

Kust lapsed tulevad?





Varrak: Laste seksuaalkasvatus, Käsiraamat vanematele

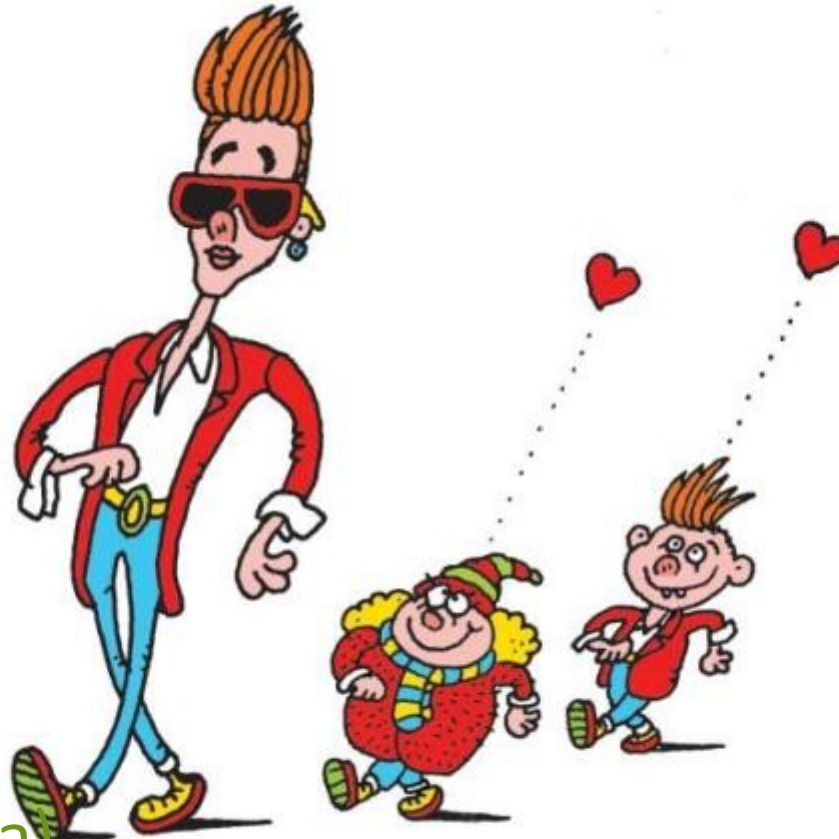


Vikerkaareperekind, vikerkaareperest alguse saanud lapsed



Kust need beebid kõik tulevad?

Jidoli imetlemine



4. Iidoli imetlemine (6-12a)

- Armastuse objektiks on üldtuntud isik, sageli avaliku elu tegelane
- Võib olla nii imetletuse kui samastumise objektiks
- Kas mul võib ka kunagi olla nii äge paarisuhe?
- Kaugarmastus on unistamine, armumine oma armastusse

Cacciatore et al. 2020; Cheung & Yue, 2012; Cheung & Yue, 2018; Collins et al., 2017; Engle & Kasser, 2005; Greenwood & Long, 2011; Karniol, 2001

Kuvandi armastus

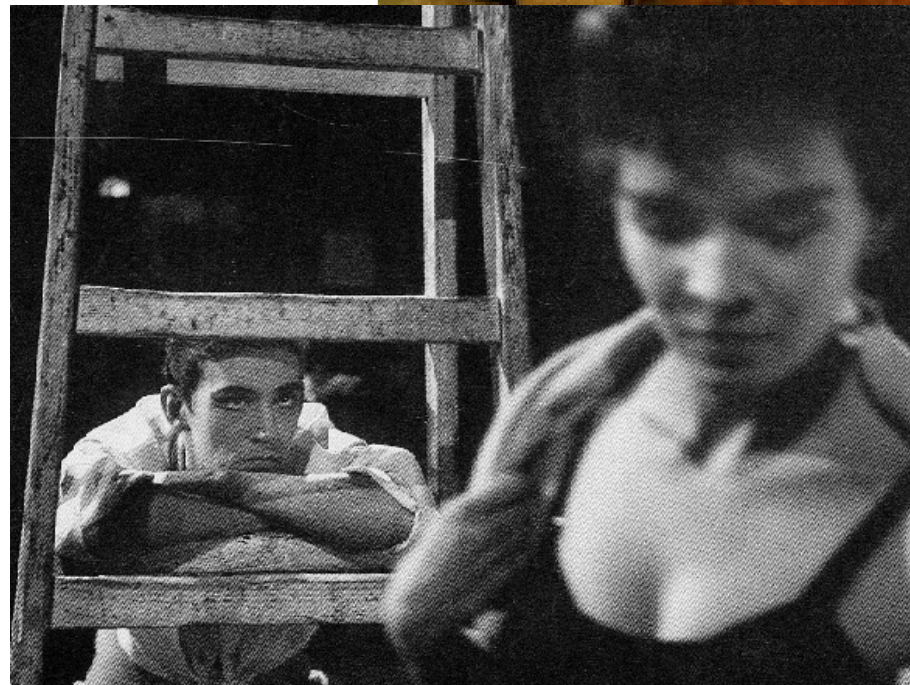
Idoli-arenguaste on armumine
kuvandisse/kujutlusse

Hiljem kujutluse abil seksuaalse
erutuse tekkimine ja seksi
kogemine/kujutlemine mõtetes-
meeltes.

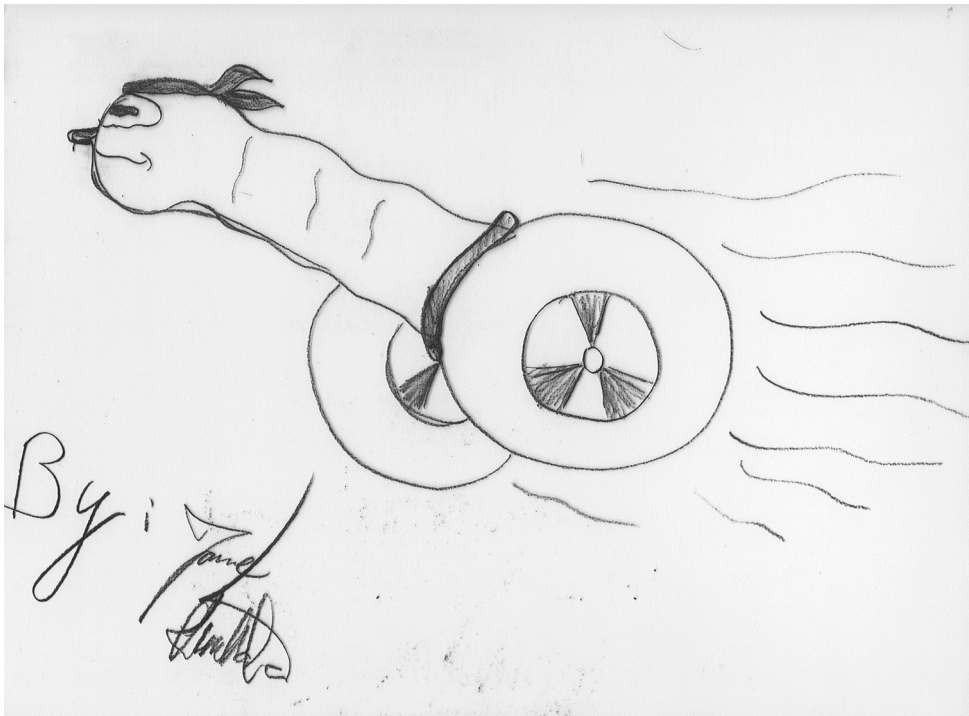
Üleminekuseisund, fantaasiamaaailm

Õpitakse tunnete kogemist,
samaaegset kujutluse tekitamist
ja seksuaalse erutuse tekkimist.

Kujutletud lood ja sündmused
annavad ka julgust.



Iseenda nautimine...
Nii hea on olla, ma olen
suurepäranen!



Üks tuttav - aga see on saladus

5

5. Üks tuttav - aga see on saladus (8-13a)

- Kiindutakse eakaaslasesse lähimast tutvusringkonnast.
- Sellest ei räägita mitte kellelegi.
- Tundega on seotud suur emotsionaalne laeng!
- Õpitakse, kuidas käitumist kontrollida kui tunded on suured.
- Tundeid on tunda kogu kehas.



Anttila, 2009; Dalenberg et al., 2018; de Graaf & Rademakers, 2011; Holford et al., 2013; Robinson & Davies, 2017

Tuttav – sõbrale räägin

6. Tuttav, räägin sõbrale (9-14a)

- Imelusest räägitakse sõbrale.
- Sõbra toetus on oluline!
- Süveneb mõte, et ta võiks olla kaaslane.
- Õpitakse tunnetest rääkima.



6

Anttila, 2009; Dalenberg et al., 2018

Robin: Puuttuva palanen [youtube.com/watch?v=QkEt-g9YAe0](https://www.youtube.com/watch?v=QkEt-g9YAe0)

Kuidas rääkida kiindumusest

Lapsed ja noored lähtuvad
eeskujust

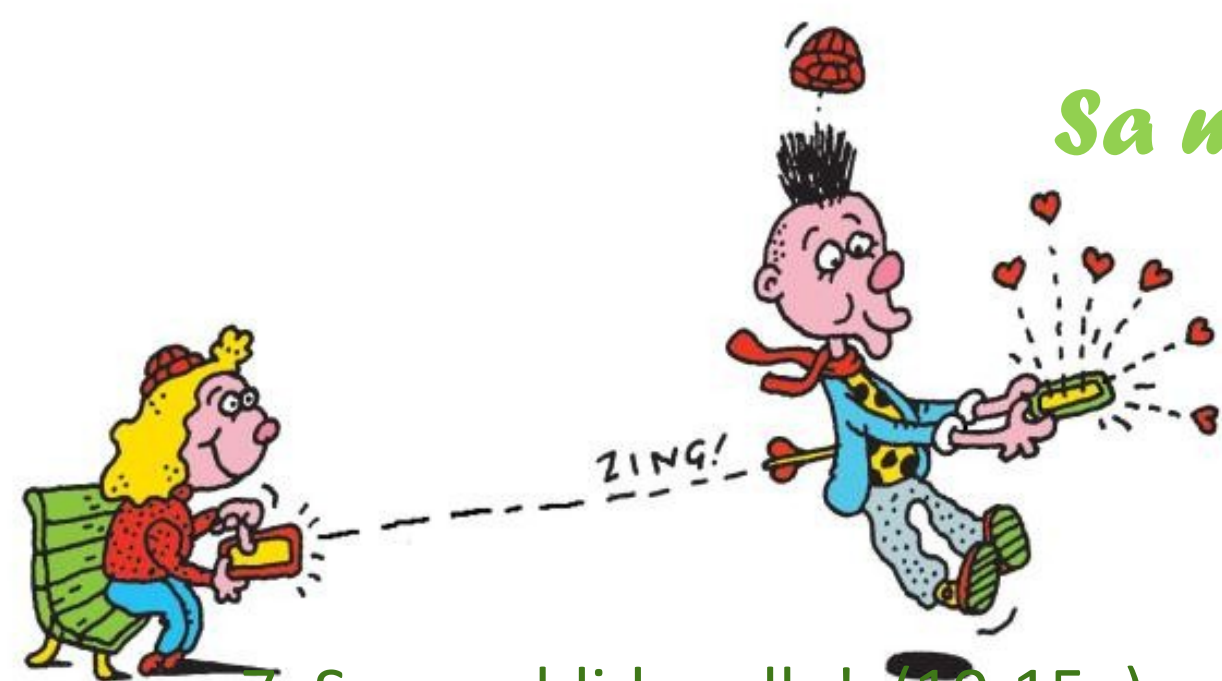
Respekteerimine

Ka siis kui Tema pole juures



Sa meeldid mulle

7



7. Sa meeldid mulle! (10-15a)

- Armastuse objekt saab tunnetest teada.
- Kõige põnevam on sõnumi saatmine, kirjakese saatmine või teate edastamine sõbra kaudu.
- Vastuarmastuse leidmine on teine asi.
- Tõige tähtsam on teadmine, et väljavalitu teab.
- Murdeea muutused muudavad kõik asjad teiseks.

”Viimati vaatasime murdeea tundides 5.klassi õpilastega läbi 6. ja 7. arenguastme teemasid. Rääkisime meeldimisest ja kuidas peaks oma sõbrale sellest rääkima ja kuidas anda märku meeldimise objektile.

Arutasime ühiselt ka seda, kuidas viisakalt korvi anda, et vastaspoolel ei ole kohustust tunda vastu samu tundeid. Samuti rääkisime  sellest, kuidas kõiki kirjeldatud tegevusi sotsiaalmeedia vahendusel ellu viia. Meil olid väga sisukad mõttevahetused!”

“Poisid suurendavad kehakaalu, tüdrukud vähendavad seda”

- ▶ Saledus ja sellega seostatud hea väljanägemine on tüdrukute elus tohutult laetud teema
- ▶ Tüdrukute probleemiks on ülekaal, poiste mure on see, et nad on liiga kõhnad

(Karvonen, S. (toim): Onko sukupuolella väliä? 2006)

The background is a dense, overlapping collage of various social media and technology logos. Recognizable logos include Facebook, XING, Twitter, LinkedIn, YouTube, Instagram, and others. The logos are in various colors and orientations, creating a busy, digital-themed background.

Sotsiaalmeediast otsitakse kogu aeg
kinnitust oma enesehinnagule. See
on julm maailm.

Kõigele antakse hinnaguid ja kõike
kritiseeritakse.

Porno kujundab juba algkooliealiste
laste arusaamu.

Poiste nõuandeliini töötaja



Laps/noor tahab olla selline nagu on õige!

- ▶ Olge aktsepteerivaks ja toetavaks peegeldajaks.
- ▶ Erinevad kehad, kõik ühtviisi head.
- ▶ Teistmoodi võib olla imeilus. Teadlikkus välimuse osas!
- ▶ Kiitke, kui hästi keha toimib. Vältige välimuse kiitmist. Ärge kritiseerige kehakaalu.
- ▶ Kui ütlete "Sa oled ilus", siis laps/noor märkab, kellele niimoodi öeldakse. Või millistele piltidele pannakse sotsiaalmeedias meeldimise märke.
- ▶ Räägi, mis teeb inimese sümpaatseks ja populaarseks: sõbralikkus, naeratus, abivalmidus, puhtus ja korralikkus, hea käitumine, siirus jne.

Eesti Rahva Muuseum näitus: „Õige keha, vale keha?“

Millistel eluetappidel on keha haavatav ja



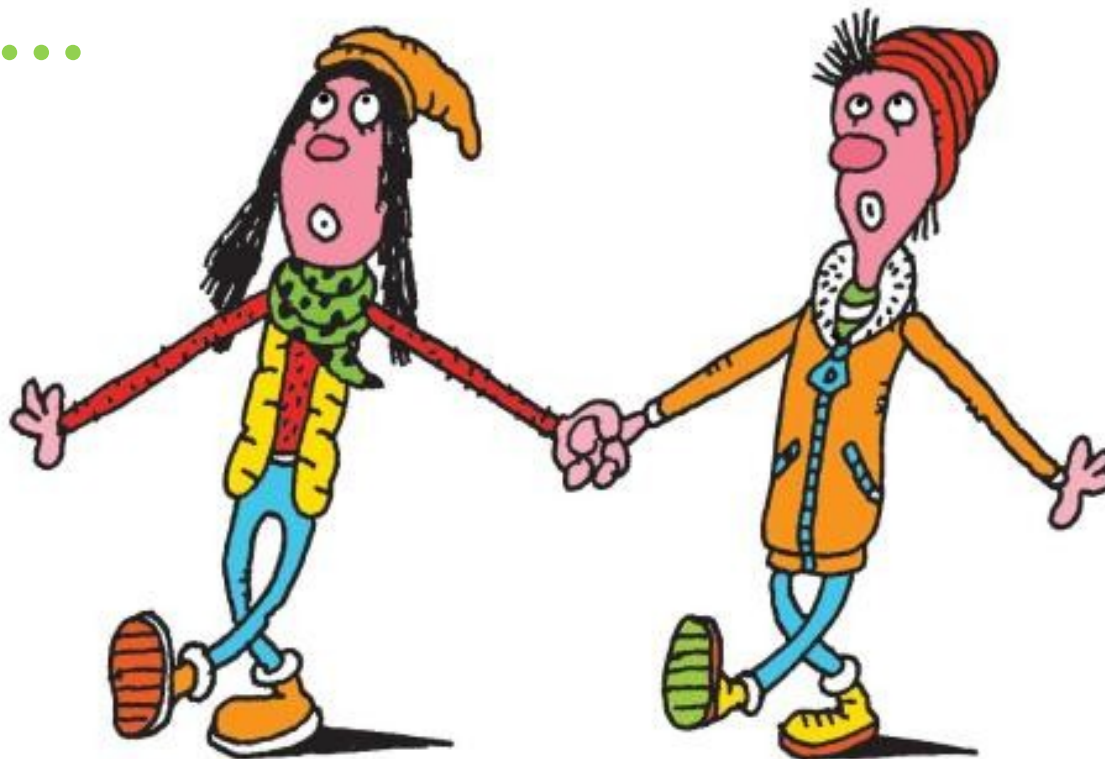
Mis teeb inimesest imelise inimese?

- korralikkus
- puhtus
- rahulolu
- tervis
- head kombed
- abivalmidus
- naeratus
- heatahtlikkus



- Kõike ei saa mõjutada aga paljut saab!
- Pakkuge noorele teadmisi ja arutamise võimalust

Käsi käes...



8

8. Käsi käes (12-16a)

- Kurameerimisest räägitakse ja seda ei varjata.
- Ihaluse objekt on nüüd väga lähedal.
- Käe puudutamine on märk suurest tundest.
- Rohkemaks õieti julgust ei ole, isegi rääkida ei julge.
- Lahkumine võib põhjustada suurt kurbust!

Lefkowitz et al., 2018; Williams et al., 2008

Kuidas sõbrustatakse?



Õpeta sõbrustamise
mängureegleid!

Ole viisakas
Ole sõbralik
Naerata, räägi
toredatest asjadest
Ära vea alt
Ära räägi halba
Ole aus ja siiras
Ole puhas ja korralik
Anna märku, et hoolid

Millal "peab" hakkama seksima?
Kõigil järgnevatel põhjustel minnakse seksima.
Aga mida noor inimene ise soovib ja otsustab?

- ▶ Kõik teised on juba seda teinud
- ▶ Keegi teine tahab, et ma seda teeks
- ▶ Nii peab tegema kui kellegagi käid
- ▶ Sõbrad võistlevad nendes asjades omavahel
- ▶ Selle eest saab raha
- ▶ Pornos ka tehakse seda
- ▶ **Oma soov, tunne ja otsus seda teha**

Pettumustega toimetulemine



Õpeta, kuidas pettumusega toime tulla. https://youtu.be/p1y-_wY87k4

”Milline lugu see on?”

Noor inimene peab oskama hinnata, millist suhet soovib kohatud kaaslane luua:

- ▶ Kambajõmm/semu
- ▶ Sõber
- ▶ Hakkame käima
- ▶ Seksisuhe
- ▶ Armastus
- ▶ Armastusest lähtuv seksisuhe
- ▶ Vaba suhe
- ▶ Avatud suhe
- ▶ Kasutamine
- ▶ Ärakasutamine
- ▶ Allutamise suhe





Noorus on riskide aeg:

- ▶ Iseseisvumise vajadus, riskide võtmise soov ja enda demonstreerimise soov tipus,
- ▶ Enda kaitsmise vaist ja tunnete valitsemine kõige madalamas seisus,
- ▶ Kogemusi pole veel olnud kusagilt võtta.
- ▶ Tunded keevad üle.
- ▶ Keha ja meel on muutumises ja keegi ei tea mis on selle lõpptulemus.

Ära välista
mitmekesisust!



Suudlemine

9



9. Suudlemine (14-18a)

- Suudluskogemuse eeldusesks on pikk samm arengus edasi.
- (Limaskestade)kokkupuude on uudne nauding.
- Hellitused keskenduvad näo ja pea piirkonnale.
- Tekib seksuaalne erutus.
- Unistatakse seksist ja kontrollitakse oma keha ja

Kuidas käib suundlemine??

- ▶ Kõike peab harjutama
- ▶ Seksimise stsenaariumi pole olemas
- ▶ Eesmärk on see, et kõik tunduks meeldiv
- ▶ Iga inimene ja iga kord on erinev



Mis tundub meeldiv?



10. Mis tundub meeldiv? (15-20a)

- Jagatud seksuaalse naudingu kogemine.
- Järk-järgult õpitakse koos tundma iseennast ja kaaslast.
- Mis tundub temale hea ja iseendale??
- Kuidas olla pingevabalt? Kuidas saaks rääkida oma tunnetest?
- Kas on turvaline, kas tohin ise otsustada?



ESIMENE KORD

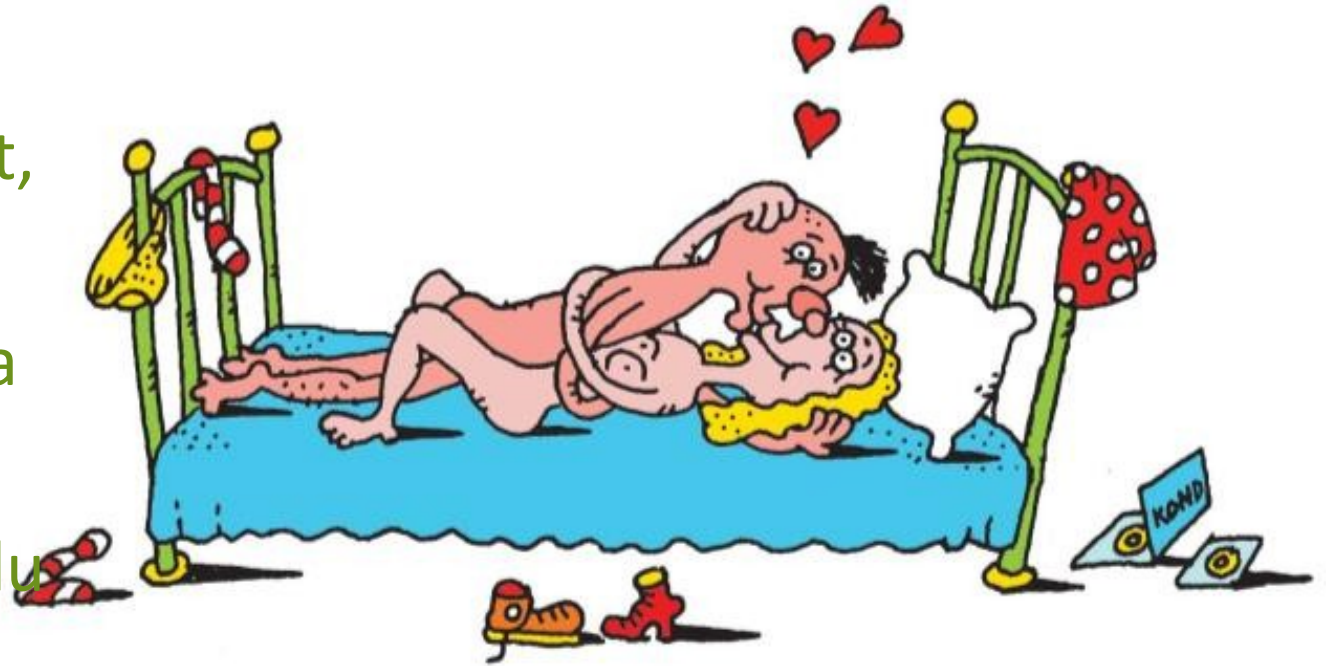
Millele mõelda:

- ✓ Kas on tegu usaldusväärse ja turvalise suhtega, et sul oleks võimalus katkestada, kui on tunne et nii oleks parem.
- ✓ Kas tunned kaaslast nii hästi et võid olla kindel, et sõpruse mängureeglid kehtivad.
- ✓ Kas oled valmis; kas sa soovid päriselt vahekorda; ega sa ei tee seda ainult selleks, et kellelegi meeldida?
- ✓ Kas kaaslane on valmis, ega sa teda ei survesta ega sunni?
- ✓ Kas rasestumisvastased vahendid on kindlasti korras?
- ✓ Kas on olemas plaan ka juhuks kui kõik ei suju ootuspäraselt?

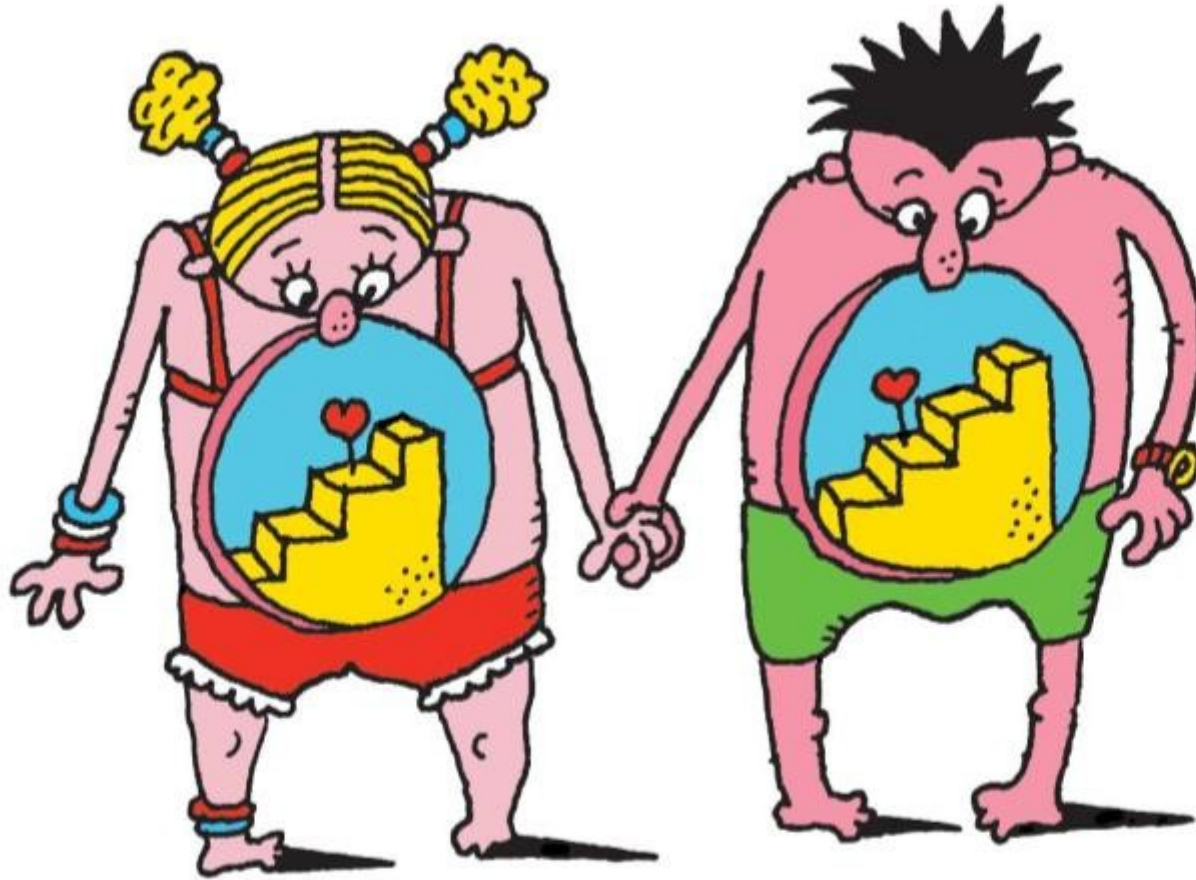
11. Armatsemine (16-25a)

- Tunne on tugev ja julgust tuleb juurde.
- Soov kogeda ühist tegutsemist, üheskoos õppimine.
- Mõistuse, tunnete ja bioloogia kokkumängu tekitamine.
- Vastutuse ja austuse olemasolu soovi ja naudingu kõrval.

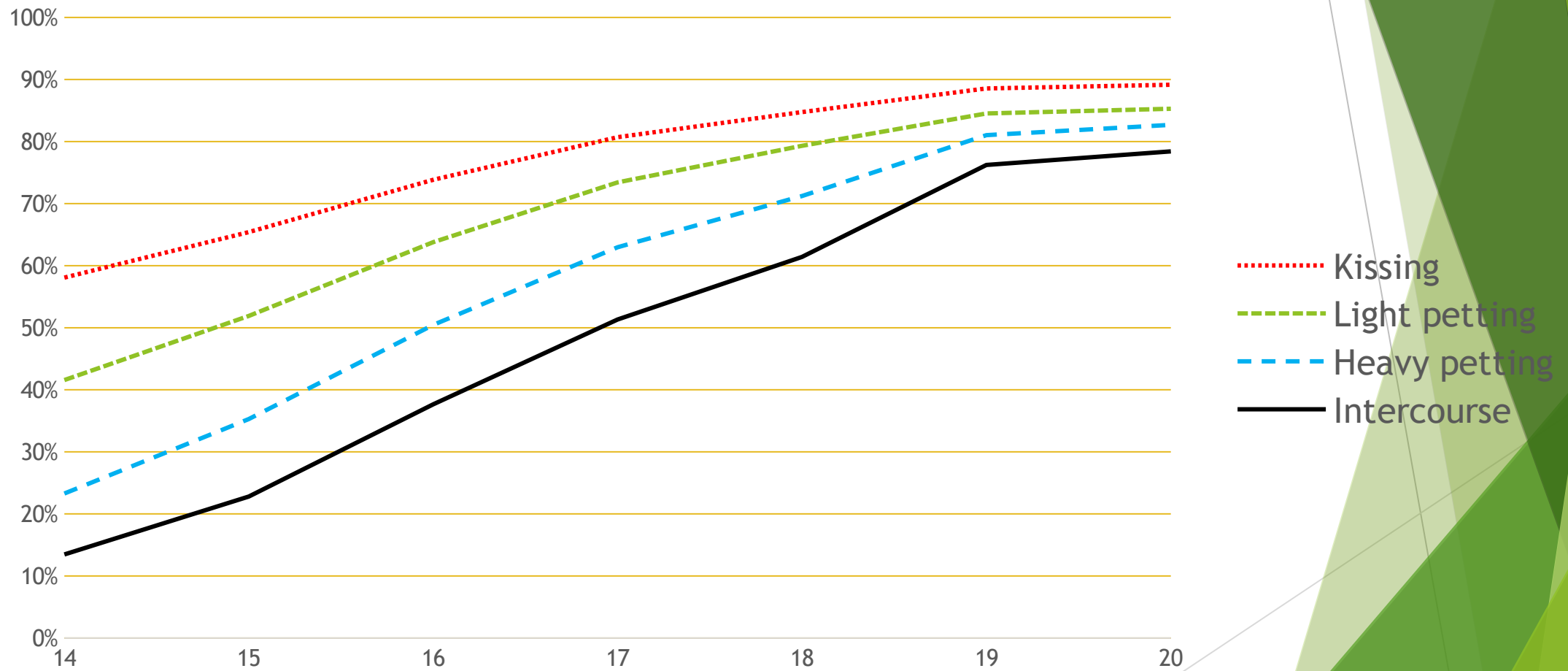
Armatsemine



Igaühel oma tempo



Sexual experiences of 14-20-year-olds in Finland



School Health Promotion Study 2010-11

Vahekorra kogemus olemas:

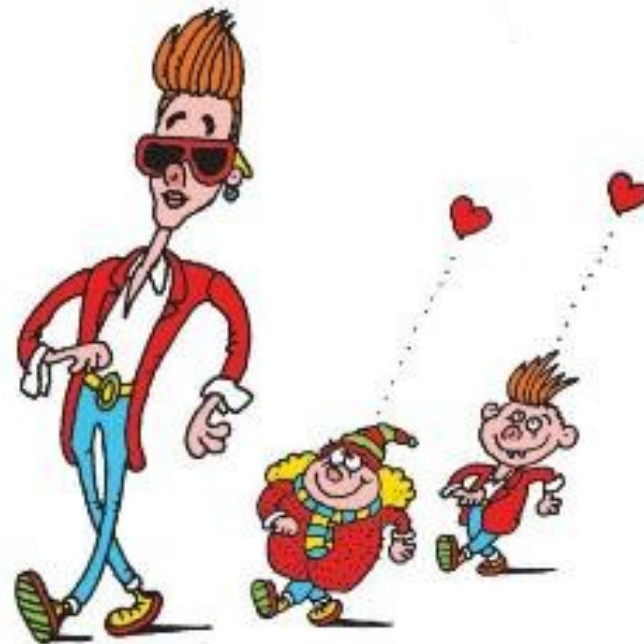
**50% tüdrukutest
16,8a**

50% poistest 17,2a

**Noorte vastuste põhjal
Koolitervishoiu küsimustik 2010**

(TII)

Seksuaalsuse hoid
kontrolli all/sellega tegelemine
toimub pidevalt kogu arengu
vältel



Seksuaalsuse arengu graafik

- ▶ Individuaalne, küpsemine on mõnedel aeglasem ja mõnedel kiirem. Arengut forsseerida pole võimalik.
- ▶ Väärtushinnagud mõjutavad vahekordade arvu ja teadmiste suurenemine sunnib kiirustama. Sel juhul on muutub seks nagu etenduseks, mille eest kogutakse punkte.
- ▶ Väärkohtlemine võib arengu peatada.
- ▶ Ka muudel põhjustel võib tekkida tunne, et soovitakse liikuda mitu astet tagasi või alustada algusest peale.
- ▶ Ka täiskasvanuna liigutakse astmestikul edasi-tagasi, näiteks teraapias, paarisuhtes, kui partner vahetub.



- ▶ Õnn on see, et kuigi mõnikord peab astmestikul tagasi liikuma, kui on kogetud pettumusi või ebaõnnestumist, on igaühel alati võimalus alustada seksuaalsuse astmestikul algusest peale ja liikuda edasi omas tempos.
- ▶ Kunagi pole liiga hilja saavutada naudingurohke ja oma tempole vastav kogemus.

Täiskasvanute seksuaalsusega seotud probleemid:

- ▶ Oma keha häbenemine
- ▶ Ei julgeta olla alasti
- ▶ Ei julgeta rääkida
- ▶ Ei julgeta mänguga kaasa minna
- ▶ Ei tunta ära oma kehaga seotud tundeid
- ▶ Ei julgeta väljendada oma vajadusi ja soove
- ▶ Ei julgeta öelda jah või ei



Seda on võimalik ennetada juba väikelapse

Milline oli teie enda seksuaalsuse arenemise
astmestik?

Kas teie teekond on olnud turvaline ja leidnud
heakskiitu?



AITÄH!



Seksuaalsuse arenguastmestiku tähendus lapsele ja noorele:

- ▶ Pakub võimaluse samastuda oma eale vastava arenguastmega.
- ▶ Lisab arusaamist ja aktsepteerimist oma individuaalse arengu osas ja arengu astmete osas.
- ▶ Tugevdab oskust ära tunda oma küpsuse tase, valmisolek ja arenguetapp.
- ▶ Aitab tegutseda kuulates oma tundeid ja mõistuse häält meedia ja sõpruskonna surve keskel.

Tähendus lastele ja noortele 2

- ▶ Annab loa mitte kiirustada, sest iseenda arengut ei saa tagant kiirustada sellega, et hakatakse kõrgemate astmete tegevustega tegelema.
- ▶ Aitab mõista, miks tasub ära oodata iseenda küpsemine ja oma soovide tekkimine.
- ▶ Pakub mudeli, et mõista ja austada ka võimaliku partneri arenguastet.
- ▶ Annab aluse, mille põhjal juurelda, iseennast tundma õppida ja tekitab austust/lugupidamist iseenda ja teiste suhtes.