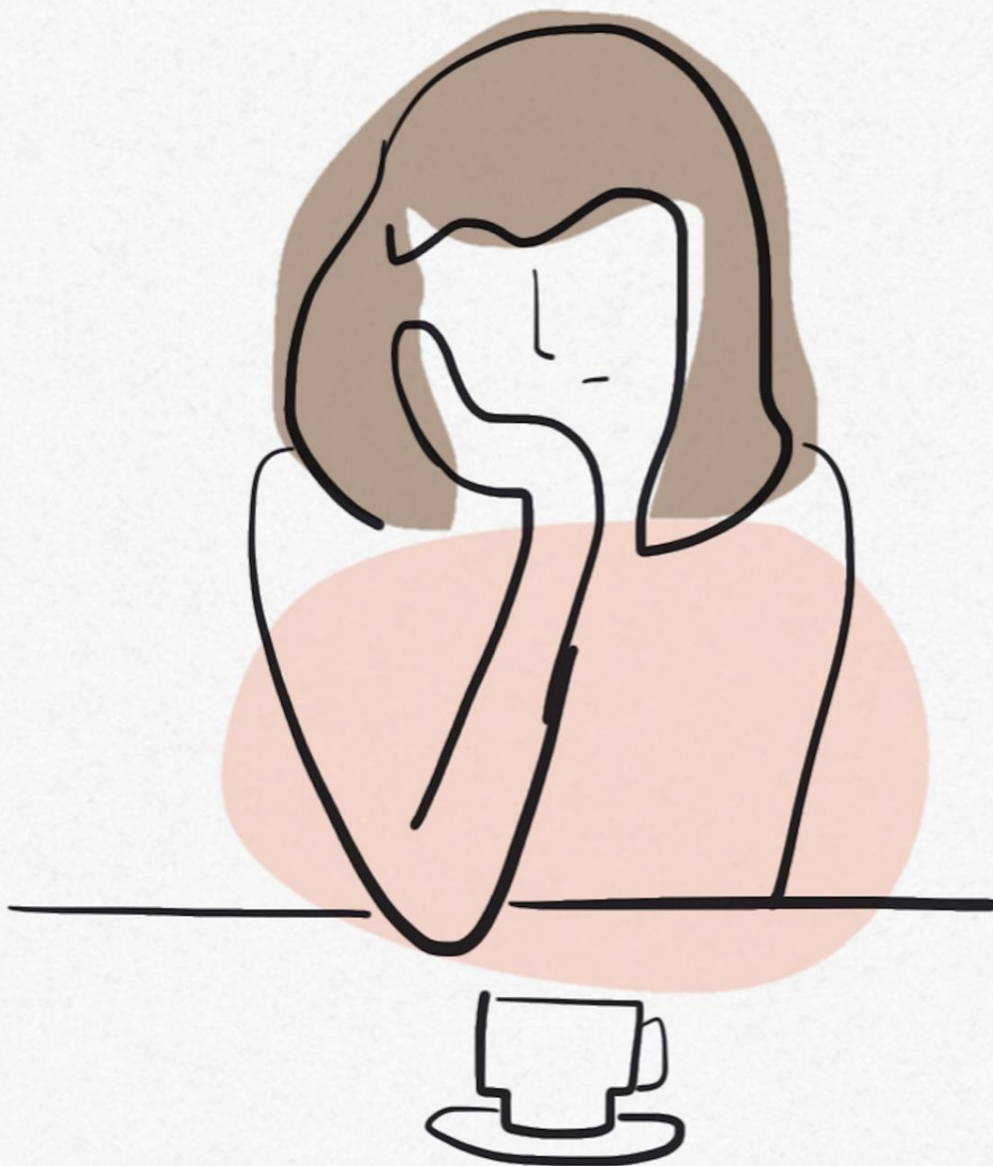


# Puheeksiottamisen ABC

Kumita -kampanjan seksuaalikasvatusopas vanhemmille



## Miksi seksistä ja seksuaalisuudesta on tärkeää puhua nuorelle?

Tutkimusten mukaan asiallinen seksuaalikasvatus ja oikea tieto parantaa nuoren kykyä pitää itsestään huolta ja välttämään riskinottoa esimerkiksi seksissä. Seksuaalisuudesta, seksistä tai ehkäisystä puhuminen ei altista riskikäyttäytymiselle eikä ole kimmoke aikaisemmin aloitettaviin seksikokemuksiin.

Seksuaali- ja ehkäisykasvatuksen saaminen on jokaisen nuoren seksuaalioikeus. Nuoren on tärkeää saada tietoa ehkäisystä jo hyvissä ajoin, ennen kuin ensimmäinen seksikerta on ajankohtainen. Puolet suomalaisnuorista onkin kokenut ensimmäisen seksikertansa 17 vuoden ikään mennessä.

Seksuaalikasvatus tarjoaa nuorelle tietoja ja taitoja, joita nuori tarvitsee ymmärtääkseen seksuaalisuuttaan ja nauttiakseen siitä. Seksuaalikasvatus auttaa nuora luomaan turvallisia ja tyydyttäviä suhteita ja ottamaan vastuuta omasta ja muiden seksuaaliterveydestä sekä hyvinvoinnista.

Vanhemmilla on merkittävä rooli esimerkin näyttäjänä ja asenteiden välittäjänä. Ymmärrettävästi myös aikuisia voi toisinaan nolostuttaa puhua nuorille seksistä. Vastuullisten kasvattajien tehtävä on kuitenkin uskaltaa puhua seksistä ja seksuaalisuudesta nuorille, vaikka se tuntuisikin kiusalliselta.

Osoittamalla esimerkillään, että seksistä saa ja tulee puhua, opetetaan nuorille seksuaaliviestinnän taitoja, murretaan seksiin liittyviä tabuja sekä luodaan nuorille tilaa ihmetellä ja kysyä.

## Miten ottaa seksuaalisuus, seksi ja ehkäisy puheeksi oman nuoren kanssa?

Seksin ja seksuaalisuuden puheeksi ottaminen voi toisinaan tuntua hankalalta. Sopivaa hetkeä voi tuntua vaikealta löytää ja nuori ei välttämättä vaikuta vastaanottavaiselta keskustelulle. On hyvä tietää, että harvemmin seksuaalikasvatus menee kuitenkaan kuuroille korville: moni nuori muistaa pitkälle aikuisuuteen, miten seksistä ja seksuaalisuudesta puhuttiin tai vastaavasti ei puhuttu kotona vanhempien kanssa. On siis tärkeää luoda nuorelle mahdollisuus keskusteluun ja tarjota asianmukaista tietoa ja tukea seksuaalisuudesta, seksistä ja ehkäisystä.

Jokaisen vanhemman on hyvä pohtia ensin mitä itse ajattelee seksistä ja seksuaalisuudesta. Omat arvot ja asenteet vaikuttavat aina, kun puhutaan seksuaalisuudesta. Voit pohtia omia ajatuksiasi esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta. Pohtiessa on hyvä olla kriittinen ja kysyttävä itseltään ”Miksi ajattelen tästä näin?” ja ”Miksi minussa herää tällaisia tunteita?”.

- Milloin ja miten seksielämä on hyvä aloittaa?
- Mitä seksuaalisuus tarkoittaa sinulle?
- Miten suhtaudut alastomuuteen ja omaan kehoon?
- Miten suhtaudut eri suhdemuotoihin parisuhde/monisuhde/seksisuhde?
- Miten suhtaudut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin?
- Mitä ominaisuuksia sukupuoleen liittyy? Miksi?
- Millainen on hyvä suhde? Entä hyvä kumppani? Tai hyvä ja oikeanlainen perhe?
- Mitä ajattelet pornon katsomisesta?
- Mitä suostumus ja omien rajojen asettaminen tarkoittaa sinulle?

- Millaisia oikeuksia ja velvollisuuksia ihmissuhteen osapuolilla on?
- Mitä hyvinvointi tarkoittaa ja mitä siihen sisältyy?
- Mitä rakkaus tarkoittaa sinulle?
- Mistä arvosi ja ajatuksesi kumpuavat?

Tärkeintä on kuunnella nuorta ja luoda tilaa keskustelulle

Nuoren aito kohtaaminen rakentaa luottamusta. Tärkeintä onkin kuunnella nuorta ja luoda turvallista sekä sallivaa tilaa seksuaalisuuden teemoista keskustelulle. Valmiita vastauksia ei tarvitse olla. Riittää, että aikuinen on tilanteessa nuorelle aidosti läsnä. On tärkeää, että nuori ei jää pohdinnan tai huolen kanssa yksin. Vanhempi voi toimia nuoren tukena lisätiedon tai avun hakemisessa. Tarvittaessa tietoa ja tukea seksuaalikasvatukseen vanhempi voi saada esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisilta.

Seksuaalisuuden ja seksin teemojen puheeksi ottaminen nuoren kanssa on sallivaa luvan antamista. On hyvä sanoittaa nuorelle, että seksistä ja seksuaalisuudesta saa puhua ja kysyä. Asioista on hyvä puhua yleisellä tasolla. Sekä vanhemmalla että nuorella on lupa pitää omat rajat myös seksistä keskustellessa, eli omia henkilökohtaisia kokemuksia ei tarvitse tai ole kannattavaa kummankaan jakaa. Tämä myös opettaa nuorelle oman ja toisen yksityisyyden kunnioittamista.

Seksuaalisuuden ja seksin teemoista puhumisen tulee aina olla neutraalia ja sensitiivistä. Kauhistelu ja moralisointi ei kuulu seksuaalikasvatukseen. Nuoren arvostava kuunteleminen ja yhdessä pohtiminen on tärkeää seksuaalisuudesta puhuttaessa. Muistathan myös, että nuorella on lupa määritellä itse sukupuolensa ja seksuaalisuutensa. On erityisen tärkeää, että nuori kokee tulevansa hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on.

Jokaisella vanhemmalla on lupa löytää juuri itselle sopivat tavat ja sanat puhua nuoren kanssa seksistä ja seksuaalisuudesta. Toisinaan puheeksi ottaminen voi olla helpompaa luontevan ja mielekkään yhteisen tekemisen lomassa, esimerkiksi kävelyllä, lauta- tai konsolipelejä pelatessa tai kuljettaessa nuorta harrastuksiin. Puheeksi ottamiselle on hyvä varata rauhallinen aika ja paikka. Jos seksistä ja seksuaalisuudesta puhuminen tuntuu vaikealta kasvokkain, voi asian myös kirjoittaa paperille, viestiin tai kertoa puhelimesta. Jos keskustelu ei juuri sillä hetkellä tunnu sujuvan, voit palata aiheen äärelle toisessa hetkessä. On hyvä muistaa, että jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan, seksistä ja seksuaalisuudesta voi jutella sitten kun aika on siihen kypsä. Nuorta ei tule pakottaa puhumaan. Jos nuori kieltäytyy keskustelemasta, voit antaa asian olla ja palata myöhemmin uudelleen aiheeseen.

Mitä seksistä, seksuaalisuudesta ja ehkäisystä olisi hyvä kertoa nuorelle?

Hyvä seksuaalikasvatus antaa nuorelle tietoa ja keinoja suojata itseään ja oppia kunnioittamaan myös toisten rajoja. Seksuaalisuudesta on hyvä puhua sallivasti, sillä siinä ei ole mitään hävettävää. Nuorelle on tärkeä ilmaista, että hän on hyväksytty ja oikeanlainen juuri sellaisena kuin, riippumatta esimerkiksi sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Ehkäisy ja seksitaudit

Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa sekä seksitaudeilta että ei-toivotulta raskaudelta. Kondomin lisäksi suuseksisuoja suojaa seksitaudeilta suuseksissä. Kondomeja ja/tai suuseksisuojia voi olla hyvä hankkia kotiin nuorelle, sillä se madaltaa kynnystä tutustua kondomiin ja myös käyttää sitä sitten, kun on sen aika. Usein nuoret kokevat kondomin ostamisen vaikeaksi ja kaipaisivat matalan kynnyksen vaihtoehtoja saada kondomeita

käyttöön. Jokaisen nuoren on hyvä tutustua kondomiin sukupuolesta riippumatta. Kondomeja on eri mallisia ja kokoisia, jokaiselle löytyy sopiva kokeilemalla. Seksiä on hyvin monenlaista, ja nuoren onkin tärkeää tietää miten suojautua erilaisissa seksitavoissa.

Ehkäisyvaihtoehdoista nuoren voi ohjata keskustelemaan terveydenhuoltoon. Kouluterveydenhuollosta nuori voidaan ohjata lääkäriin tai ehkäisyneuvolaan saamaan lisätietoja ehkäisyvaihtoehdoista.

Suojaamattomaan seksiin voi liittyä seksitaudin riski. Nuoren on hyvä tietää, että seksitaudit voivat usein olla oireettomia. Seksitaudeissa ei ole mitään hävettävää, mutta on tärkeää, että mahdollinen tartunta tulee hoidetuksi. Seksitautitesteihin voi hakeutua oman kunnan terveystieteiden keskuksen kautta.

### Omat rajat ja suostumus

Nuorille on tärkeää kertoa myös omien ja toisten rajojen kunnioittamisesta. Nuoren on hyvä tietää, että toisen painostaminen seksiin ei ole koskaan ok, ja seksistä voi kieltäytyä missä vaiheessa tahansa. Seksiin ja seksuaalisiin tekoihin tarvitaan aina myös kaikkien siihen osallistuvien suostumus. Suostumus on asia, jota tarvitaan jokaisessa seksiteossa toisen henkilön kanssa. Esimerkiksi kondomin käytöstä on aina keskusteltava seksikumppanin kanssa. Kondomia ei saa koskaan ottaa pois kesken seksin ilman seksikumppanin suostumusta. Erilaisten seksitekojen suostumuksellisuus on puhumista siitä, mitä haluaa ja mitä ei. Jokaisen on kunnioitettava toisen halujen ja kehon itsemääräysvaltaa. Suostumustaan ei voi antaa nukkuva, huonovointinen, kovasti päihtynyt tai sammunut henkilö.

Nuoren on myös hyvä tietää, että seksuaalioikeudet koskettavat jokaista ihmistä. Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia ja kuuluvat kaikille. Jokaisella on myös velvollisuus kunnioittaa toisten seksuaalioikeuksia. [Seksuaalioikeuksista löydät lisätietoja Kumitan verkkosivuilta täältä.](#)

### Grooming

Groomingilla tarkoitetaan internetin välityksellä tapahtuvaa lapsen tai nuoren houkutteluprosessia, jonka seurauksena hyväksikäyttäjä pystyy houkuttelemaan lapsen tai nuoren seksuaalisiin tekoihin. Suurin osa groomingiin syyllistyvistä on aikuisia. Lapsen tai nuoren houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin on rikos.

Nuorelle on erityisen tärkeää korostaa, että vastuu on aina aikuisella, eikä syy ole koskaan nuoren. Häpeä vaientaa tehokkaasti ja nuori ei välttämättä uskalla kertoa aikuiselle, mikäli on kohdannut esimerkiksi epäasiallista käytöstä tai häirintää. Vanhemman on hyvä kertoa, että nuorella ei ole mitään hävettävää, eikä hänelle olla vihaisia. Vastuu on aina tekijällä.

Nuoren on hyvä tietää, että alastonkuvia tai muita intiimejä kuvia itsestä ei tulisi lähettää kenellekään, etenkin nettikeskustelijalle, hetken mielijohteesta.

Nuorelle on tärkeää teroittaa toimintaohjeet netissä tapahtuvan groomingin varalta:

- Säilytä keskustelut ja kuvat/videot ottamalla ne talteen kuvakaappauksella.
- Mikäli saat tekstiviestejä, säilytä myös ne.
- Estä tekijän yhteydenotot.
- Ilmoita tapahtuneesta poliisille. Voit kysyä neuvoa myös Nettipoliisilta.

[Täältä voit lukea lisää groomingista.](#)

## Nautinto ja moninaisuus

Hyvä seksuaalikasvatus huomioi ehkäisyvalistuksen lisäksi myös nautintonäkökulman. Seksistä saa nauttia ja parhaimmillaan se on iloa ja hyvinvointia elämään tuova asia. Siksi omasta nautinnosta onkin hyvä pitää huolta. Nuorelle on hyvä sanoittaa, että seksiin ei koskaan tule ryhtyä vain toisen mieliksi. Omista rajoista on tärkeää pitää kiinni ja tehdä seksissä vain sellaisia asioita, jotka tuntuvat hyvältä. Omaan seksuaalisuuteen ja nautintoon onkin hyvä tutustua kaikessa rauhassa.

Usein kondomin ajatellaan virheellisesti haittaavan nautintoa, vaikka kondomin käyttö ei ole koskaan pääasiallinen syy siihen, ettei seksi suju tai tunnu nautinnolliselta. On tärkeää kiinnittää huomio varsinaisiin syihin ja pyrkiä löytämään niihin apua. Oikeankokoisen ja -mallisen kondomin valitseminen, liukuvoiteen käyttö sekä kondominkäytön harjoittelu omassa rauhassa usein auttavat asiaa. Kondomin kanssa seksi on nautinnollisempaa, koska ei tarvitse jännittää, että seksistä olisi ikäviä seurauksia.

## Seksiä on monenlaista

Seksuaalikasvatuksen tulisi huomioida myös seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus. Seksiä on monenlaista eikä se aina sisällä yhdyntää. Seksissä tuleekin suojautua seksitavan mukaan, kondomin tai esimerkiksi suuseksisuojaan avulla.

Moninaisuuden huomioimisessa olisi tärkeää, ettei vanhempi oleta. On esimerkiksi hyvä käyttää sukupuolineutraaleja ilmaisuja, ja puhua enemmän kumppanista kuin esimerkiksi poikaystävästä tai tyttöystävästä. Anna nuoren kertoa itse, mitä termiä haluaa kumppanistaan käyttä.

## Tietoa ja tukea seksuaalikasvatukseen vanhemmille:

- Terveydenhuolto
- Kuntien perheneuvolat ja lastensuojelu
- [Murrosikäisten vanhemmille, Väestöliitto](#)
- [Portaita pitkin, Opas vanhemmille, Korteniemi-Poikela & Cacciotore, 2010.](#)
- [MLL, Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle](#)
- [Turvataitoja nuorelle, Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn, THL](#)
- [Lapsen ja nuoren seksuaalikasvatus vanhemman näkökulmasta, Terveyskirjasto](#)

## Nuoren voi ohjata hakemaan tukea ja apua seksuaalisuuden kysymyksissä:

- Terveydenhuollon ammattilaiset (kouluterveydenhoitajat, terveysasema, lääkäri, Seri- tukikeskukset jne.)
- Väestöliiton Nuorten seksuaalineuvontachat palvelee alle 20 –vuotiaita nuoria seksuaalisuuteen ja seksiin liittyvissä teemoissa kolmena päivänä viikossa, [löydät chatin täältä.](#)
- Väestöliiton Et ole yksin -palvelussa autetaan urheiluharrastauksissa epäasiallista kohtelua kohdanneita [nuoria verkko- ja puhelinpalveluilla täällä.](#)
- Nuorten Exit tarjoaa 13–29-vuotiaille tietoa omista rajoista sekä tukea tilanteissa, joissa omia rajoja on rikottu. [Nuorten Exitin palvelut löydät täältä.](#)
- Sinuiksi-palvelun ammattilaiset antavat tukea seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville ja identiteettiään pohtiville ihmisille sekä heidän läheisilleen ja ammattilaisille. [Palvelun löydät täältä.](#)

- Sua varten somessa -hanke vähentää somessa tapahtuvaa, nuoriin kohdistuvaa seksuaalista häirintää, ahdistelua ja väkivaltaa. [Lue lisää hankkeesta täältä.](#)