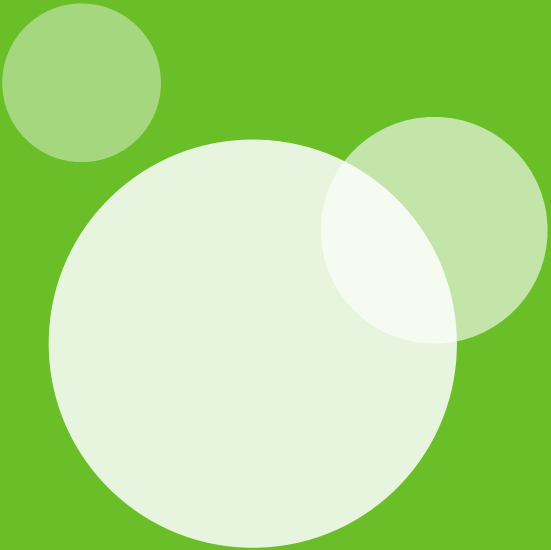
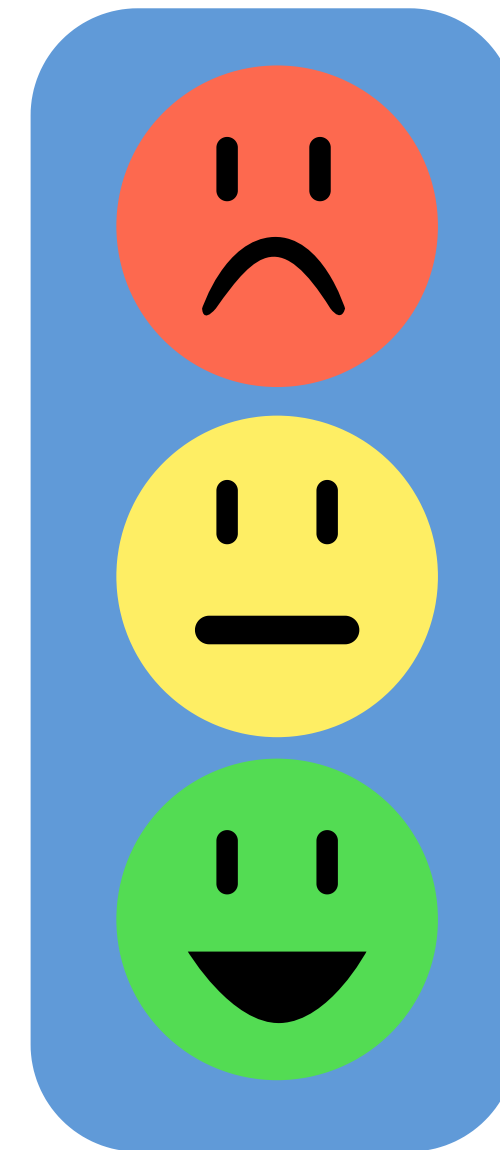




Ehkäisy ja suostumus

**Mitä suostumus
tarkoittaa?**



Suostumus on esimerkiksi sitä, että...

...molemmat haluavat toimia sillä tavalla, kun on sovittu toimia.

...molemmat haluavat vapaasta tahdosta tehdä sitä, mitä tehdään eikä kumpakaan ole suostuteltu tekemään niitä asioita, mitä tehdään.

..on kaikki tarvittava tieto olemassa, jotta voi antaa suostumuksen niille asioille, joita halutaan yhdessä tehdä.



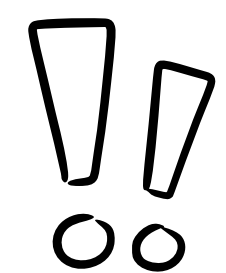
Suostumusta voi kysyä.

“Saanko pitää sinua kädestä?”

“Saanko pussata sinua?”

“Saanko istua viereesi?”

- Kommunikoiminen sanoin on erityisen tärkeää silloin, kun et vielä tunne toista hyvin sekä silloin, kun olet epävarma, joko siitä mitä itse teet tai mitä toinen tekee sinulle.
- Ennen kuin kysyy, on kuitenkin hyvä pohtia, voiko kysymys olla toiselle liikaa, tai onko kysymys ennenaikainen.



Jos sinusta tuntuu vaikealta ilmaista itseäsi sanoin, on tärkeää kysyä itseltä onko vielä valmis tekemään sitä, mitä on tekemässä?

Suostumusta voi havainnoida eleistä, ilmeistä, äänenpainosta, hymähdyksistä jne.

Kysymyksiä pohdittavaksi

Kun lähestyt toista, tuleeko hän sinua kohti?

Vaikuttaako toisen kehonkieli avoimelta, ryhdikkäältä?

Vaikuttaako toinen rennolta vai jännittyneeltä?

Jos sinulla on lupa koskea, koskeeko hän sinua takaisin?

Minkälaisella äänensävyllä hän puhuu? Kuulostaako ääni hätäntyneeltä vai rauhallisen varmalta?

- Ilman, että sitä sen kummemmin ajattelemme, saamme paljon tietoa toiselta ihmiseltä hänen kehonkielensä ja sanattoman kommunikation avulla. Jos se, mitä toinen sanoo on ristiriidassa kehonkielen tai äänensävyn kanssa, on sanattomilla viesteillä hyvin merkityksellinen painoarvo siinä, miten viesti ymmärretään.
- Olemme erilaisia sen suhteen, miten hyvin luemme sanattomia viestejä. Siksi on tärkeää kommunikoida myös sanallisesti. Ei on aina ei.

Testaa toverin kanssa!

Tehtävä:

Miltä tuntuu, kun kysyt kaverilta lainaksi kynää, ja hän vastaa “ei” iloisesti hymyillen ja kevyellä äänellä? Entä silloin, kun hän sanoo jämäkästi “ei”?

Kysykää toisiltanne, ja vaihtakaa rooleja.

Keskustelkaa ryhmässä:

Miten hyvin viesti meni perille?

Mitä eroa huomasit?

Omat rajat jäämäkästi.

Harjoitus: Tässä harjoituksessa työskennellään itselle turvallisen ja tutun kaverin kanssa. Tehtävää voi myös pohtia itsenäisesti ilman, että harjoitusta tekee kaverin kanssa.

Asettukaa seisomaan muutaman metrin päähän toisistanne kasvotusten.

1. Tarkista, että sinulla on tukeva seisoma-asento suhteessa maahan. Pehmeät polvet, ryhdikäs ja rento olo. Ota kädet pois puuskasta, ja aseta ne rennosti sivuillesi roikkumaan. Hengitä muutama kerta syvään. Jos olo ei tunnu rennolta, voit kokeilla ravistaa itseäsi lempeästi.
2. Kommunikoi parille, kun olet valmis. Sitten toinen voi alkaa ottaa pieniä askeleita hitaasti toista kohti. Missä tahansa vaiheessa paikallaan oleva voi nostaa käden eteensä stop-merkiksi ja sanoa rauhallisesti, mutta jäämäkästi "stop". Tällöin toinen pysähtyy. Mikäli liikkuja itse kokee, että ei halua mennä lähemmäksi, hän voi pysähtyä milloin tahansa. **Tarkoituksena on havaita hetki ennen kuin toinen on liian lähellä, ja pysäyttää liike siihen.**

Omat rajat jämäkästi.

Keskustele kaverin kanssa:
Miltä tehtävän tekeminen tuntui?

!! Omien rajojen ilmaisemista kannattaa harjoitella etenkin silloin, jos se tuntuu vaikealta. Voit harjoitella samaa esimerkiksi peilin edessä. !!

**Mitä kaikkea tietoa ja taitoa tarvitaan, jotta
voi antaa suostumuksen?**

Mitä kaikkea tietoa ja taitoa tarvitaan, jotta voi antaa suostumuksen?

- Tunnistatko omat rajasi, ja koetko varmuutta ilmaista niitä tarvittaessa?
- Tunnistatko, miten toinen ihminen ilmaisee rajojaan?
- Kykenetkö keskustelemaan siitä, mitä toivot ja mitä et toivo? Kykenetkö keskustelemaan siitä, mitä toinen toivoo tai ei toivo?
- Kykenetkö ottamaan vastaan sen, jos toinen kieltäytyy jostakin?
- Tiedätkö mitä suostumuksella tarkoitetaan?
- Onko sinulla tietoa suostumukseen liittyvästä lainsäädännöstä kuten suojaikärajoista ja nuden lähettämisestä?
- Miten suostumusta voi ilmaista?
- Tiedätkö ehkäisystä, ja siitä millaista ehkäisyä tarvitaan huomioiden seksitaudit ja tarvittaessa raskausriski?
- Tiedätkö, mitä pitkäaikaisia seurauksia tietyillä teoilla voi olla?

Mitä kaikkea tietoa ja taitoa tarvitaan, jotta voi antaa suostumuksen?

Seksuaalisten tekojen tekeminen toisen kanssa vaatii kykyä kommunikoida siitä, mitä haluaisi, ja mitä ei halua. Toiveista puhuminen ei saa koskaan olla vaativaa, ja siksi on myös tärkeää osata ottaa toisen kieltäytyminen vastaan.

Miksi erilaisiin tekoihin suostutteleminen on ongelmallista?

🚩 "Älä ny oo nipo"

🚩 "Eiks me nyt voita's ees vähän"

🚩 "Hei come on, älä oo tollanen"

Suostumus ja ehkäisy

Ehkäisyvälineitä tarvitaan erilaisissa seksitavoissa joko seksitautien tai raskauden ehkäisyyn. Niin sukuelinten, suun kuin peräaukon limakalvot täytyy suojata seksitaudeilta kondomin tai suuseksisuojan avulla. Mikäli raskaudenehkäisyä tarvitaan, on kondomin lisäksi olemassa hormonaalisia ehkäisytapoja sekä kuparikierukka.

Pohditaan yhdessä:

Voiko alle 18-vuotias antaa suostumuksen emätinyhdynnälle ilman kondomia tai muuta raskaudenehkäisyä?

Suostumus ja ehkäisy



- Seksin tekeminen edellyttää kykyä keskustella ehkäisystä ennen seksiä.
- Tehokas ehkäisy ei perustu oletuksiin siitä, että peniksellisellä on aina kondomeja mukana tai kohdullinen henkilö käyttää hormonaalista ehkäisyä.
- Olennaista on, että sukuelimiin katsomatta molemmat huolehtivat siitä, että tarvittavat ehkäisyvälineet ovat saatavilla, ja ehkäisystä huolehditaan sovitulla tavalla läpi seksin.

Huomioithan, että kondomin ottaminen pois ilman lupaa kesken seksin rikkoo suostumuksen, on seksuaaliväkivaltaa ja myös rikos. Seksuaaliväkivalta ei aina aiheuta fyysistä kipua eli seksuaaliset teot ilman suostumusta ovat väkivaltaa ilman kipuakin.

Miten reagoin, kun minulle sanotaan "ei"?

Pohdi itsenäisesti:

Minulla on riitaa toisen kaverin kanssa, ja kysyn ystäväni näkemään minua kauppakeskuksessa, mutta hän haluaa jäädä kotiin eikä jaksakaan käsitellä riitani nyt. **Miten reagoin?**

Seurustelukumppanini kertoo minulle haluavansa erota eikä halua keskustella asiasta. **Miten reagoin?**

Seurustelukumppanini ei halua, että halaan häntä vaan hän vetäytyy täysin kosketuksesta. **Miten reagoin?**

Tunnista tunteet ja käyttäytymisylllykkeet!

- Tunteet on tehty tunnettaviksi, mutta on tärkeää tunnistaa, jos ne yllyttävät käyttäytymään tavalla, mikä loukkaa toista

“Ärsyttää!”



Kaveri kieltäytyi lähtemästä elokuvaan. Nyt ärsyttää.

Tunne → Tunnistan ärtymyksen tunteen.

Käyttäytyminen → Miten valitsen toimia tunteen kanssa?

Tunne ei ole sama asia kuin käyttäytyminen. Tunnetta ei voi valita, käyttäytymisen voi.

Tunnista tunteet ja käyttäytymisyllkkeet!

- **Etenkin nuorena on tavallista, että tunteet voivat tuntua siltä kuin ne ottaisivat vallan. On kuitenkin tärkeää tietää, että näin ei oikeasti ole vaan sinulla on mahdollisuus valita, miten toimit.**
- Tunteet ja käyttäytyminen ovat eri asioita. Meillä kaikilla on lupa olla surullisia, vihaisia, ärtyneitä, iloisia jne.
- Esimerkiksi vihan tai mustasukkaisuuden ei kuitenkaan saa antaa johtaa väkivaltaan. Väkivallasta on seurauksia niin uhrille kuin tekijälle.

Mikä olisi rakentava tapa käsitellä vihan tai mustasukkaisuuden tunnetta?

Ryhmätehtävä

Kokoontukaa pienryhmiin.

Diassa näkyy erilaisia kysymyksiä pohdittavaksi. Voitte valita vapaasti vähintään viisi kysymystä, joista keskustellette ryhmässä. Valitkaa ryhmästä kirjuri, joka kirjoittaa ylös tärkeimpiä ajatuksia, mitä ryhmässä syntyy.

Kysymyksiin ei välttämättä ole olemassa täysin oikeaa vastausta.

Kysymyksiä pohdittavaksi

Millainen flirttailu on miellyttävää?
Entä epämiellyttävää?

Millainen on hyvä ja
kunnioittava
seurustelusuhde?

Miten voi ilmaista oman suostumuksen
tai halun seksiin tai seksuaaliseen
kanssakäymiseen? Entä miten tämän
voi tulkita toisesta?

Mitä ovat seksuaalinen
häirintä ja
seksuaaliväkivalta? Entä mitä
tarkoittaa raiskaus?

Pitäisikö suostumus
seksuaaliseen
kanssakäymiseen antaa aina
sanallisesti? Miksi tai miksi ei?

Mistä voi saada apua, jos
kokee jonkun loukanneen
omia rajoja? Entä miten
voi toimia, jos tietää
ystävänsä kokeneen
seksuaalista häirintää tai
väkivaltaa?

Miten voi olla varma siitä, että
kunnioittaa toista ja toisen
rajoja seurustelussa tai
seksuaalisessa
kanssakäymisessä?

Miltä tuntuu kieltäytyä
jostakin seurusteluun tai
seksuaaliseen
kanssakäymiseen
liittyvästä ehdotuksesta?
Entä miltä tuntuu ottaa
vastaan kieltäytyminen?

Jos suhteessa
on ollut seksiä,
onko seksiin
velvollinen
jatkossakin?

Mitä tarkoittaa
väkivaltakulttuuri?
Tuleeko mieleen
esimerkkejä?

Tehtävän purku

- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Mistä kysymyksistä oli helppoa ja mistä vaikeaa keskustella?
- Miten suostumus liittyy seksuaaliseen kanssakäymiseen?
- Mitkä ovat keskeisimpiä asioita, jotka jokaisen tulisi muistaa toisten seksuaalioikeuksien kunnioittamiseksi?

Tehtävän purku koko ryhmässä

- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Oliko kysymyksistä helppoa/vaikeaa keskustella?
- Miten suostumus liittyy seksuaaliseen kanssakäymiseen?
- Mitkä ovat keskeisimpiä asioita, joita kaikkien tulisi muistaa suostumuksen ja toisen ihmisen itsemäärämisoikeuden kunnioittamiseksi?

Lopuksi

Täytä seuraava lause:

Suostumus on sitä, että...

