

Miten ja milloin puhun nuorelle seksuaalisuudesta?

Väestöliiton Kumita-kampanjan vanhempainwebinaari

Seksuaalikasvatus alkaa kehotunnekasvatuksella

- Aloitamme lapsen seksuaalikasvatuksen jo syntymästä saakka: Tästä kasvatuksesta käytetään sanaa kehotunnekasvatus.
- Omat ennakkoluulomme, häpeämme ja vaikeutemme ottaa seksuaalisuuden asioita puheeksi peilautuvat suoraan nuoreen. On siis ensi arvoisen tärkeää tarkastella myös omia arvoja ja asenteita.
- Vaikka sinusta tuntuisi, että apua olen epäonnistunut ja unohtanut puhua aiheesta, ei hätää, ehdit kyllä!



Kuka on seksuaalikasvattaja?

- Jokainen meistä on omalla esimerkillään seksuaalikasvattaja.
- Lapsen ja nuoren seksuaalioikeus on saada iänmukaista tietoa ja opetusta tavalla, jonka hän voi ymmärtää.
- On todettu, että nuorelle annettu seksuaalikasvatus ja oikea tieto vähentää riskikäyttäytymistä ja liian varhaisia seksikokemuksia.
- Seksuaalikasvatusta on tärkeä saada kotona, koska koulussa opettajan on hankala antaa yksilökohtaista ohjausta riittävästi jokaiselle nuorelle ja isossa ryhmässä esimerkiksi itseä koskevia kysymyksiä ei voi kysyä.



Pohdi, millaista seksuaalikasvatusta sait nuoruudessasi



- Harvan malli kotoa saadusta seksuaalikasvatuksesta on ollut täydellinen.
- Muistatko millaista tietoa olisit kaivannut? Mistä sait hait tai sait tiedon?
- Miten olisit toivonut, että oma vanhempi olisi puhunut seksuaalisuudesta?
- Voit myös kertoa nuorelle, että sinusta tuntuu vaikealle puhua aiheesta, mutta jos yritetään yhdessä.
- On hyvä pohtia ensin mitä mieltä esimerkiksi itse on pornon katsomisesta, miten suhteutuu nuoren seurusteluun, miten ajattelet sukupuolesta tai seksuaalisista suuntautumisista.

Mitä tietoa nuori haluaa kuulla?

- Nuorimpia kiinnostaa ensin murrosikään ja kehon muutoksiin liittyvät asiat
- Kun seksi on ajankohtaista, kiinnostus ehkäisyyn ja seksitauteihin lisääntyy.
- Onko tämä normaalia/Olenko normaali? Hyväksynnän ja arvostuksen saaminen on tärkeää.



Seksuaalikasvatuksen tavoitteet

- Nuori saa riittävästi tietoa.
- Nuori oppii ilmaisemaan tarpeitaan ja tunteitaan.
- Nuoren identiteettikehityksen tukeminen.
- Lisätä nuoren kykyä toimia vastuullisesti itseään ja muita suojellen/kunnioittaen muiden rajoja.
- Luoda edellytys tehdä omia päätöksiä.
- Edistää seksuaaliterveyttä ja kokonaisvaltaista terveyttä.
- Nuori oppii arvostamaan itseään ja näkee itsensä arvokkaana.

Mitä tapahtuu ja miten se vaikuttaa?



- **Samaan aikaan isot fyysiset ja henkiset muutokset.**
- **Kapinoimalla vanhempaa vastaan nuori itsenäistyy, mutta jokainen nuori on yksilö.**
 - Kaikki eivät kapinoi.
- **Persoonallisuus vaikuttaa nuoren tapaan toimia.**

Mikä muuttuu, kun nuori tulee murrosikään?

- **Muutos lapsesta teiniksi käy lopulta yllättäen:** Enää ette keskustele asioista yhtä avoimesti, nuori itsenäistyy, ottaa välimatkaa, vetäytyy huoneeseensa ja kiinnostuu mitä ihmeellisimmistä asioista.
- **Kaverivanhemmasta irrottautuminen on vaikeampaa, kuin rajoja pitävästä "tyhmästä" vanhemmasta. (Voit siis onnitella itseäsi!)**



Miten tässä nyt puhut nuoren kanssa seksuaalisuudesta, kun sanat kaikuvat kuuroille korville?

- Keskustelut voivat olla luonnollisia osana arkea: esimerkiksi autossa, kävelyllä tai yhteisen tekemisen ohessa. Näissä tilanteissa nuori ei tunne painetta vastata heti.
- Sen sijaan, että annat suoraa tietoa, voit kysyä: "Mitä mieltä sä olet tästä asiasta?"
- Kerro, että olet käytettävissä ilman, että nuori joutuu tuntemaan häpeää tai pelkoa: "Mä olen aina valmis juttelemaan mistä tahansa. Sä voit kysyä mitä tahansa, en suutu tai naura."
- Nuorelle voi ostaa sopivia kirjoja tai vinkata sopivia nettisivuja.



Puheeksi ottaminen on aikuisen vastuulla



- Nuori ei välttämättä itse ota asioita puheeksi, vaan vastuu seksuaalisuuden teemojen puheeksi ottamisesta on vanhemmalla.
- Puheeksi ottamisen voi aloittaa esimerkiksi kommentoimalla aiheeseen liittyvää uutista tai voit keskustella aiheesta ensin toisen vanhemman kanssa, jolloin nuori on tilanteessa kuulolla.
- Puhe yleisellä tasolla voi olla ensin helpompaa.
- Älä kerro omia muistoja tai seksikokemuksia nuorelle.

Mitä hyötyä on seksuaalikasvatuksesta?

- **Saatat ajatella, että kyllä se nuori nykypäivänä löytää oikean tiedon itse:** Väärin! Oikean lähteen löytäminen ei ole helppoa. Lisäksi malli puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tulee huoltajilta.
- **Nuoret kaipaavat tietoa ja jos tietoa ei ole saatavissa esimerkiksi kotoa, niin oppia voidaan ottaa esimerkiksi pornosta.**
- **Seksuaalikasvatus suojaa nuorta liian varhaisilta seksikokemuksilta.**



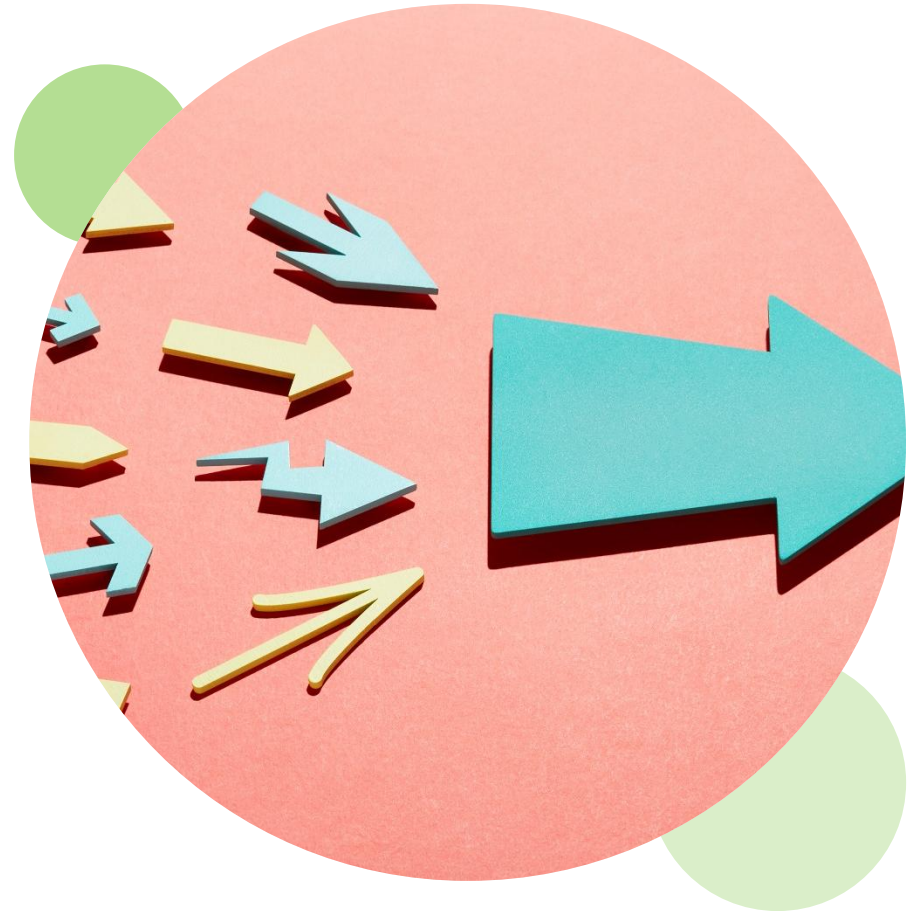
Seksuaalisuuden portaat

- Seksuaalisuuden portaat ovat hyvä apuväline itselle ja nuorelle ymmärtää missä kohtaa omaa seksuaalista kehitystä on menossa.
- Jokaisen seksuaalinen kehitys etenee omaan yksilölliseen tahtiin.
- Voit tutustua seksuaalisuuden portaisiin esimerkiksi Hyvä Kysymys verkkoalustalla.



Käytä omaan suuhun sopivia sanoja

- **Seksuaalisuudesta puhuttaessa on hyvä käyttää itselle tuttuja sanoja.**
- **Pohdi kuitenkin, ettei valitsemasi sanat kerro ennakkoluuloistasi.**
- **Voitte myös pohtia mitä sanoja nuori haluaa käyttää.**
- **Puhu oikeilla nimillä.**



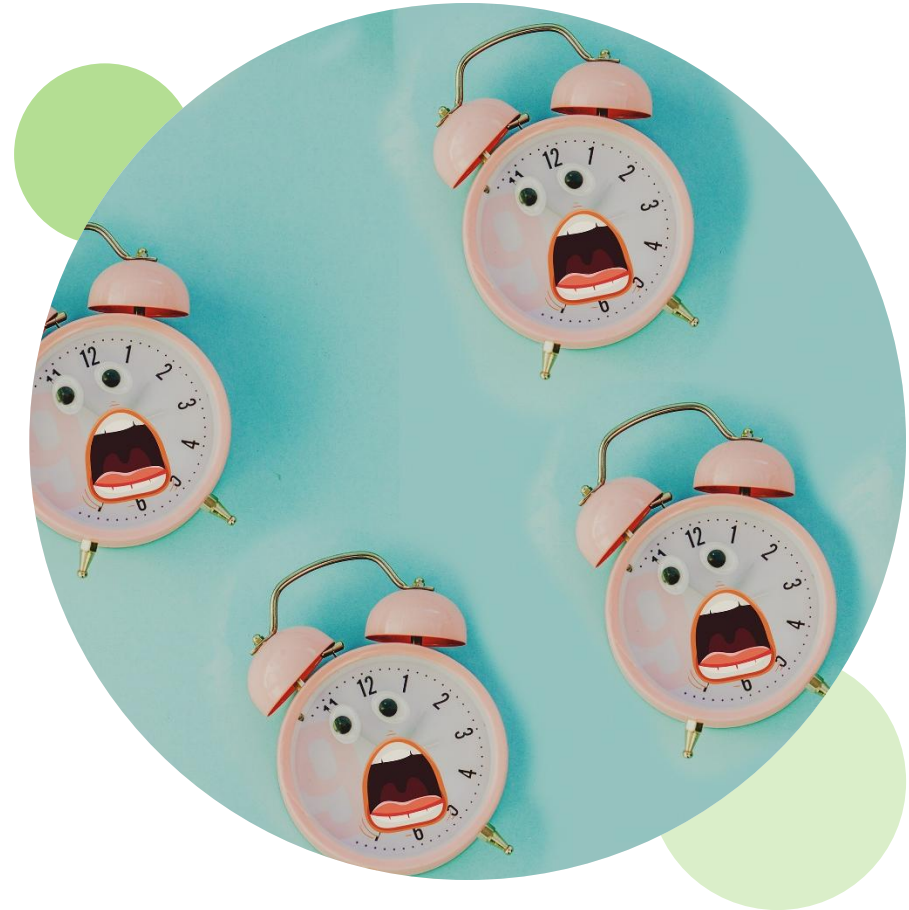
Seksuaalioikeudet

- Oikeus omaan seksuaalisuuteen.
- Oikeus tietoon seksuaalisuudesta.
- Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi.
- Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin.
- Oikeus näkyä.
- Oikeus yksityisyyteen.
- Oikeus vaikuttaa.



”Mitä kaikkea ikävää seksistä voi seurata”

- Puhu seksistä nautinnon kautta, vaikka omassa mielessäsi voi olla etusijalla nuoren suojeleminen.
- Seksuaalikasvatuksen keskittyessä seksitauteihin ja raskauden ehkäisyyn, voidaan luoda pelkoja ja uhkakuvia seksistä likaisena, pelottavana ja pahana asiana.
- Tästä voi seurata vaikeuksia nauttia seksistä ja lisätä nuoren häpeää seksiä ja omaa kehoa kohtaan.
- Raskauden pelko/seksitautien pelko.
- Oman lapsen seksuaalisuus voi tuntua pelottavalta ja oma suojeleminen tarve nuorta kohtaan voi kasvaa liian suureksi.



Kuka ammattilainen voi tarvittaessa auttaa?



- Nuorelle on hyvä kertoa myös mistä seksuaaliterveydenpalveluja on mahdollista saada.
- Kouluterveydenhoitaja koetaan usein ammattilaiseksi, jonka luona nuoren on lupa puhua omasta seksuaalisuudesta, seksuaali-identiteetistä sekä sukupuoli-identiteetistä
 - Voit auttaa ajanvarauksessa. Kunnioita nuoresi yksityisyyttä, jos hän haluaa olla vastaanotolla ilman sinua.

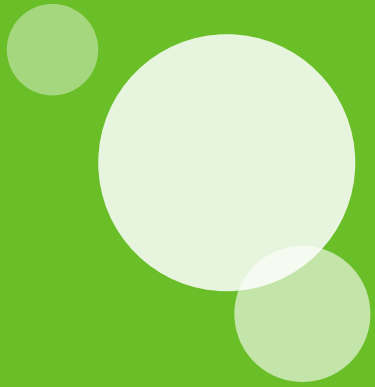
Omaa ja nuoren tietoja voi päivittää

- <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/nuorten-vaestoliitto-artikkelit/>

Väestöliiton maksuttomat palvelut nuorille

NUORTEN
VÄESTÖLIITTO

- **Seksuaalineuvontachat**
 - [Vaestoliitto.fi/nuoret](https://vaestoliitto.fi/nuoret) (13-28-vuotiaat)
 - Seksuaalineuvonnan ajanvarauschat nuorille ja nuorille aikuisille
 - **QA seksuaalisuudesta nuorille-palsta**
 - **Intiimit ihmissuhteet**
 - Ajanvarauschat, päivystyschat sekä kurssit/artikkelit
 - **Tietoa nuorille seksuaalisuudesta hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto**
- 
- **Poikien Puhelin**
 - Puhelinpalvelu ja chat
- 
- **Et ole yksin- hanke**
 - Oletko kohdannut epäasiallista käytöstä urheilun parissa?



Kiitos!