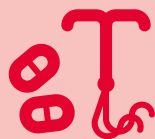




OHJAAJAN OPAS

SEX, BODY & RIGHTS

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALI
16-22 VUOTIAILLE



SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	3
OHJEEKSI OHJAAJALLE	4
SEKSUAALIKASVATTAJAN EETTISET OHJEET	5
TUOKIO 1 - SEKSUAALISUUS	7
TUOKIO 2 - SUKUPUOLI, SEKSUAALISUUS, MONINAISUUS	15
TUOKIO 3 - SEKSUAALINEN VÄKIVALTA	20
TUOKIO 4 - SEKSUAALINEN VÄKIVALTA, SUKUPUOLI & SEKSUAALIOIKEUDET	26
TUOKIO 5 - HYVÄ SEKSI	30
TUOKIO 6 - SEKSIN ERI MUOTOJA & EHKÄISYSTÄ	39
TUOKIO 7 - NÄKÖKULMIA SEKSIIN	49
TUOKIO 8 - NÄKÖKULMIA SEKSUAALITERVEYTEEN	56
TUOKIO 9 - PARISUHDEMUOTOJA, SUHTEIDEN VAIHEITA	60
TUOKIO 10 - PARISUHTEELLISTA, PERHEELLISTÄ	65
TUOKIO 11 - LAPSI TULEE TALOON	69
TUOKIO 12 - SEKSUAALINEN HYVINVOINTI, ITSETUNTEMUS	72
TIETOA RFSU:STA	76



SEX, BODY & RIGHTS

seksuaalikasvatusmateriaali 16-22-vuotiaille

RFSU:n seksuaalikasvatusmateriaali on tarkoitettu 16-22 -vuotiaiden kanssa työskentelevien aikuisten tueksi ja avuksi seksuaalikasvatukseen. Tuokioita voi käyttää yksittäin, soveltaen tai muodostaen niiden avulla seksuaalikasvatuskokonaisuuden.

Materiaali tarjoaa mahdollisuuksia pohtia seksuaalisuutta, sukupuoli ja ihmissuhteita monista eri näkökulmista. Se haluaa herättää ajatuksia, tunteita ja nostaa esille normatiivisia ajatuksia, joihin ei välttämättä muutoin tulisi kiinnittäneeksi huomiota.

Materiaalissa on positiivinen ote seksuaalisuuteen ja siinä seksi nähdään myönteisenä asiana, joka parhaimmillaan tukee ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Materiaalin tarkoituksena on edistää nuoren mahdollisuuksia olla vapaa ja ilmaista itseään, vapautta valita millaisia asioita omaan seksuaalisuuteen, sukupuoliin ja ihmissuhteisiin liittyy, sekä vapautta nauttia omasta seksuaalisuudestaan ja oikeutta tulla kunnioitetuksi ihmisenä juuri sellaisena kuin on. Toiveena on, että materiaalin avulla nuori saisi myös taitoja kohdata ihmissuhteissaan toinen osapuoli empaattisesti, itseään ja toista kunnioittavasti ja turvallisesti.



SEX, BODY & RIGHTS

Ohjeeksi ohjaajalle

Tämä RFSU:n tuottama seksuaalikasvatusmateriaali koostuu 12 tuokiosta, joista kukin on 90 minuutin mittainen. Tuokiot on suunniteltu niin, että ne voi halutessaan jakaa 45 minuutin mittaisiksi kokonaisuuksiksi, mikäli se on toimivampi kokonaisuus ohjaustyössä. Tuokiot on suunniteltu 16–22 -vuotiaiden kanssa toteutettavaksi.

Materiaali tukee ja täydentää virallista seksuaalikasvatusta, jota esimerkiksi eri kouluasteilla toteutetaan. Materiaali pyrkii tuomaan ohjaajan ulottuville kokonaisuuksia, joilla syventää kasvajien tietoja ja taitoja seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamisessa.

Ohjaustuokioissa on tärkeä muistaa, että jokaisella tulee olla oikeus osallistua ja kokea itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. On olennaista, että jokainen osallistuja voi kokea oman seksuaalisuutensa ja sukupuolensa hyväksi ja kunnioitetuksi. Ohjaajan tulee varoa heteronormatiivista otetta ohjaustyössään. Tämän lisäksi tulisi välttää ikään ja sukupuoleen liittyvien stereotyyppien vahvistamista. Normatiivisten asenteiden esille tuominen ja niiden haastaminen on yksi keskeisistä seksuaalikasvatuksen tehtävistä.

Keskustelutaidot ovat tärkeä osa ihmissuhteita ja itsetuntemuksen vahvistumista. On tärkeää oppia ottamaan kantaa omiin asioihin sekä kuuntelemaan että kuulemaan muiden ajatuksia ja pohdintoja. Keskustellen ja muiden ajatuksia kuulostellen maailma voi laajentua ja omat mielipiteet muuttua tai vahvistua. Keskustelemalla voidaan myös tukea empatiataitojen kasvua.

Ohjaajan on hyvä pysähtyä pohtimaan ennen seksuaalikasvatustyöhön ryhtymistä omia ajatuksiaan ja asenteitaan seksuaalisuuteen liittyen. Yksi työkalu tähän on Lumme-malli, voimaa seksuaaliseen kasvuun.

Lumme-malliin voit tutustua tästä:

<http://www.nektaria.fi/site/wp-content/uploads/2019/11/Lumme-malli-Voimaa-seksuaaliseen-kasvuun.pdf>

Ohjaajan saattaa myös olla tarpeen täydentää omaa osaamistaan ja tietoaan tietyistä aiheista, vaikka tuokiota on suunniteltu sellaisiksi, että ohjaaja voi valita sopivan tuokion ja ohjata sen ohjeiden mukaan. Aiheista löytyy paljon hyvää lisätietoa seksuaaliterveyttä edistävien järjestöjen internetsivuilta. Paljon hyvää tietoa löytyy myös Suomen RFSU:n internetsivuilta. Ennen ohjaustyöhön ryhtymistä onkin hyvä ajatus pysähtyä teeman äärelle ohjaamiseen valmistautuen, harjoitukset huolella läpikäyden ja lisätietoa aiheesta hakien.

Vaikka osio on suunnattu 16–22-vuotiaille, soveltuu moni tuokiosta sellaisenaan tai sovelletusti nuoremmille ja vanhemmillekin. Ohjaaja voi käydä läpi kaikki tuokiota ohjattavien kanssa tai valikoida sopivimmat ja osallistujien toivomat aiheet käsittelyyn.

Ohjaajan vastuulla on miettiä, miten tuokiota soveltuvat omalle ryhmälle ja millaiset harjoitukset ovat sopivia. Ryhmän turvallisuuden aste ja ohjaajan suhde ohjattaviin määrittää paljon sitä, millaiset harjoitukset toimivat kyseiselle porukalle. Jos harjoitukset ovat monimuotoisia, on todennäköisempää, että jokainen osallistuja saa mahdollisuuden omaksua asioita itselle ominaisella tavalla. Siksi olisikin hyvä, jos ohjaaja ei valitsisi harjoituksia tai aiheita vain omista lähtökohdistaan liikkeelle lähtien vaan ohjattavien tarpeet huomioiden.

Seksuaalisuuteen liittyvät asiat saattavat olla tabuluonteisia osallistujille, tai ne voivat herättää erilaisia reaktioita, kuten tirskahtelua tai rivouksien huutelua. Mikäli tuokiosta syntyvät naurahattelut tai muut eivät häiritse tuokion ohjaamista eteenpäin, kannattaa miettiä, puuttuuko reaktioihin vaiko ei. Monesti antamalla tilaa tunteille tuokiota ovat mukavampia kaikille.

Seksuaalikasvatustuokiosta on hyvä huomioida, että nostamalla esille hyvin intiimejä asioita, saattaa osallistujien mieleen tulla ikäviä tai vaikeita muistoja ja kokemuksia. Ketään ei saisi painostaa tai pakottaa osallistumaan, vaan jokaisella tulisi olla mahdollisuus vetäytyä kunniakkaasti sivuun harjoituksesta niin, että ohjaaja varmistaa ohjattavan olevan ok ja selviävän asioiden kanssa eteenpäin. Joskus ohjaaminen avun piiriin saattaa olla perusteltua. Alaikäisten kohdalla tulee muistaa tietyissä tilanteissa velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus ja velvollisuus ilmoittaa poliisille. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi epäily lapsen kohtaamasta seksuaalisuutta loukkaavasta väkivallasta tai lähisuhdeväkivallasta.

EETTISET OHJEET

Seksuaalikasvatustajien eettiset ohjeet vahvistettiin Nordic Association for Clinical Sexologyn (NACS) yleiskokouksessa 2016 Tartossa. Näihin ohjeisiin on hyvä tutustua ennen seksuaalikasvatustyöhön ryhtymistä.

Seksuaalikasvatustajan eettiset ohjeet ovat kokonaisuudessaan luettavissa tästä:

<http://www.nacs.eu/index.php?1,57>

Seuraavalla sivulla tiivis kuvaus ohjeista.

©Suomen RFSU Oy

Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus

Jokainen ihminen on yhtä arvokas, ja kaikilla tulee olla oikeus olla omanlaisensa. Jokaista seksuaalikasvatukseen osallistujaa tulee kohdella tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti.

Oikeus osallistua

Jokaisella seksuaalikasvatukseen osallistuvalla henkilöllä tulee olla todellinen mahdollisuus päättää, ottaako osaa osallistaviin harjoituksiin vaiko ei.

Seksuaalikasvatuksen tulee huomioida osallistujat kokonaisvaltaisesti yksilönä unohtamatta jokaisen ainutkertaista elämäntilannetta.

Jokaisen seksuaalikasvatustuokion tulee huomioida osallistujien toiveet, erityisvaateet ja -tarpeet, elämäntilanteiden erilaisuus sekä yksilö- että ryhmätasolla.

Oikeus yksityisyyteen

Jokaisella seksuaalikasvatukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus yksityisyyteen. Seksuaalikasvattajan vastuulla on huolehtia tilanteen turvallisuudesta ja osallistujien mahdollisuudesta pitää kiinni omista rajoistaan sekä säädellä sitä, miten paljon osallistujat itsestään kertovat. Ammatillisesti ja eettisesti toimiva seksuaalikasvattaja ei kerro liian intiimejä asioita itsestään ja huolehtii myös osallistujien integriteetistä.

Stereotyyppien ja myyttien kyseenalaistaminen

Seksuaalikasvatuksen tehtävänä on haastaa ja kyseenalaistaa seksuaalisuuteen ja sukupuoliin liittyvät myytit ja stereotyyppit. Uskomusten ja olettamien tilalle seksuaalikasvatus tarjoaa tutkimukseen perustuvia faktoja.

Jokainen ihminen on ainutkertainen yksilö

Jokainen seksuaalikasvatukseen osallistuva henkilö on ainutkertainen seksuaalinen olento. Ammatillinen seksuaalikasvatus kunnioittaa jokaisen osallistujan erilaisuutta, kokemuksia ja tarpeita sallien jokaisen olla totta omassa seksuaalisuudessaan.

Mahdollisuus ja lupa olla oma itsensä ilman pelkoa väkivallasta, hylätyksi tulemisesta tai syrjinnästä

Jokaisella seksuaalikasvatukseen osallistuvalla on oikeus tuntea itsensä arvokkaaksi. Seksuaalikasvattajan vastuulla on huolehtia siitä, että tuokioissa jokaista osallistujaa kohdellaan kunnioittaen muiden osallistujien mutta myös seksuaalikasvattajan itsensä toimesta.

Seksuaalikasvattajan on ylläpidettävä taitojaan, seurattava seksuaalisuuteen liittyvää keskustelua ja tutkimusta sekä huolehdittava työhyvinvoinnistaan

Seksuaalikasvattajan tulee pitää huolta ammattitaidostaan, työhyvinvoinnistaan, turvallisuudesta ja siitä, että hänellä on käytössään ajantasaisin tieto. Seksuaalikasvattajan tulee noudattaa eettisiä ohjeita.

Tuokiot on luonut Susanna Ruuhilahti, joka on seksuaaliterveyden asiantuntija (Authorized Sexuality Educator and Sexual Health Promoter, NACS), kätilö ja logo-terapeutti (LIF). Ruuhilahti on kirjoittanut kirjoja ja artikkeleita seksuaalisuuteen liittyvistä asioista sekä luonut koulutuskokonaisuuksia seksuaalikasvattajille (0,5–10 op). Hän tarjoaa myös yksilö- ja ryhmätutukea erityisesti ihmisille, jotka haluavat käsitellä seksuaalisen väkivallan tai lähisuhdeväkivallan kokemuksiaan..

Mikäli haluat keskustella, kommentoida tai ehdottaa muutoksia materiaaliin, lähetä sähköpostia: susanna.ruuhilahti@rfsu.fi

TUOKIO 1 (2 x 45-60min)

SEKSUAALISUUS

Tuokion tarkoituksena on saada kasvajat pysähtymään seksuaalisuuden ja siihen liittyvien asioiden äärelle pohtien, millaisia ajatuksia ja mielikuvia erilaisiin sanoihin liittyy sekä määritellä keskeiset termit. Tunnin myötä pohditaan myös omaa itseä ja omaa suhdetta elämään, itseen ja erilaisiin seksuaalisuuteen liittyviin teemoihin. Tuokiossa luodaan yhteiset säännöt, jotta seksuaalikasvatustuokioista muodostuisi kaikille osallistujille turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö pohtia omaa itseään ja seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä.

AVAINSANAT:

sääntöjen luominen
keskeiset määritelmät
omakohtainen pohdinta
keskustelutaidot

OHJAAJALLE VINKIKSI DIOJEN KÄSITTELYYN

SEKSUAALISUUDEN ULOTTUVUUDET

Kulttuurinen:

lait, uskomukset, yhteiset arvostukset, taide, uskonnot, pukeutumistyyli, arvostukset, normit, historiallinen paikka ja aika

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: mikä on seksikästä, kuka saa harrastaa seksiä ja kenen kanssa, millainen on parisuhde, miten toista lähestytään, millaisista asioista saa puhua ja millaisista ei, suojaikäraja, väkivalta sallittua vaiko laitonta ja niin edelleen, millaisessa ympäristössä eletään ja millaista aikakautta

Sosiaalinen:

perheen, ystävien ja kasvatusinstituutioiden käsitykset, historiallinen käsitys, mallioppiminen, ympäröivän maailman viestit, uutiset ja niin edelleen

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: perheen suhtautuminen seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin asioihin, millaisista asioista ja miten ihmisistä, seksistä, seksuaalisuudesta puhutaan, mainonta, normit, arvostukset, miten kohtelemme toisia ihmisiä, perhemuodot

Psyykinen:

tunteet, käsitys itsestä, muista ihmisistä, maailmasta, seksuaalisuudesta, seksuaalinen minäkuva, identiteetti ja seksuaalinen itsetunto, koettu sukupuoli ja miltä asiat itsessä tuntuvat sekä millaisia reaktioita ne itsessä saavat aikaan, opittu käytös, elämykset

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: miten suhtaudumme omaan ja toisten seksuaalisuuteen, millaisia tunteita seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvät kysymykset herättävät, miltä oma seksuaalisuus ja sukupuoli tuntuvat

Henkinen:

Luottamus itseen ja toisiin ihmisiin, uskallus antautua hetkiin, haltioitumisen kyky, aito eettinen omatunto, usko siihen, että omalla elämällä on tarkoitus, halu ja pyrkimys etsiä ja löytää tarkoitus omalle olemassa ololle, tahdon vapaus, vastuullisuus, huumori, luovuus ja rakkaus. Henkisen ulottuvuuden avulla ihminen voi ottaa etäisyyttä itseensä ja tilanteeseensa sekä suuntautua eteenpäin.

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: heittäytymisen kyky, uskallus asettua ihmissuhteissa haavoittuvaksi, pyrkimys tehdä oikein itseä ja muita ihmisiä kohtaan, vastuullisuus ja toisten huomiointi, vaikeissa tilanteissa parhaan mahdollisen ratkaisun tekeminen kaikki osapuolet huomioiden eikä vain omaan napaan tuijottaen

Kognitiivinen:

Opitut ja omaksutut asiat seksuaalisuudesta. Uusi tietoaines lomittuu vanhan kanssa yhteen: osan tiedosta unohtamme, osan muistamme. Hylkäämme ja hyväksymme osan tiedoista, ja muokkaamme ne itsellemme sopiviksi. Opimme paljon asioita huomaamattammekin.

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: seksuaalikasvatus ja sen sisällöt, mainonta, kirjallisuus, uutiset, elokuvat, internetsisällöt seksuaalisuudesta ja sukupuolesta

Biologinen:

Muodostuu monista eri osista kuten:

anatomia: sukupuolielimet, aivot, keho

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: miten kehoon suhtaudutaan, millainen on kaunis/sopiva ihminen, miten suhtaudutaan sukupuolielimiin – nähdäänkö niitä tasaveroisina osina esimerkiksi käsien ja jalkojen kanssa

geenit: perimä, muodostumme ihmisen kaltaiseksi geenien ansiosta

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: karkeasti ottaen sukupuoli määrittyy myös geenien myötä, huomioitavaa on, että geenien mukaankin sukupuoli on paljon monimuotoisempi kuin dikotominen ajatus siitä, että sukupuolia olisi vain kaksi, perinnölliset sairaudet

hormonit: seksuaalinen halu, nautinto, parinvalinta, rakkaus, läheisyys, hoiva, murrosiän sekundaarit (ja primäärit) muutokset, fysiologiset syklit, lisääntyminen, seksuaaliset reaktiot

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: halun määrä vaihtelee, kehon muutokset murrosiässä, voit haastaa osallistujia ottamaan selvää, miten esimerkiksi haju vaikuttaa parinvalintaan, vaihdevuodet, raskaudenehkäisy, kasvu ja kehitys

fyysinen keho: kehollisuus, ulkomuoto

Esille nostettavia asioita esimerkiksi: sukupuolielimet, seksikkyys ulkomuodon perusteella, millaisia asioita hormonit saavat aikaan

Eettinen:

moraali, arvot, eettisyys – aina sidoksissa kulttuuriseen ulottuvuuteen. Eettisyydessä tärkeää on tasa-arvo, itsemääräämisoikeus ja oikeus koskemattomuuteen, seksuaalisten oikeuksien toteutuminen. Eettinen säännöstö ohjaa meitä käyttäytymään kunnioittaen ja väkivallattomasti itseämme ja muita kohtaan jo ennen kuin lain ehdottomat rajat tulevat vastaan.

Pysähtykää pohtimaan, miten seksuaalioikeudet toteutuvat maailmassa ja Suomessa. Seksuaalioikeudet lueteltu diastossa ([Tuokio 1, diat 10-11](#)).

HARJOITTEET 1/2

OTA KUVA SEKSUAALISUUDESTA



Aseta kuvakortit ([tuokio 1, liite 1](#)) ryhmäläisten nähtäville jo ennen tuokion alkua, mikäli mahdollista. Levitä kuvia pöydille tai lattialle ja aseta tuolit ympyrään tai siten, että kasvajat ovat 3–4 hengen ryhmissä pöytien äärellä. Anna jokaisen valita paikkansa itse.

Voit myös pyytää osallistujia avaamaan linkin kuvagalleriaan ja valitsemaan sieltä itselleen mielenkiintoisen kuvan toisille näytettäväksi.

Pyydä osallistujia valitsemaan kuva, joka kertoo heidän mielestään jotakin seksuaalisuudesta. Anna tuokiossa mukana oleville hetki aikaa valita sopiva kuva. Kuvan valinnan jälkeen jokainen palaa omalle paikalleen istumaan. Aloita kertomalla kuvasta, jonka itse valitsit. Kerro, miksi kuvan otit ja millaisia ajatuksia se seksuaalisuudesta heräsi. Pyydä jokaista osallistujaa näyttämään valitsemansa kuvan ja kertomaan, millaisia ajatuksia seksuaalisuudesta se herätti. Voit tarttua jonkun sanomaan asiaan osallistujan ajatusta syventäen tai kommentoiden. Mikäli joku ei halua sanoa omaa ajatustaan, pyydä lupaa, että sinä tai joku muu ryhmäläinen saisi sanoa oman ajatuksensa kuvasta.

Kierroksen päätyttyä pyydä osallistujia kertomaan, millaisia ajatuksia kuvakierros herätti tai mikä ajatus jäi erityisesti mieleen.

Harjoituksen tavoitteena on assosoida kuvien avulla sitä, millaisia ajatuksia, mielikuvia, asenteita tai myyttejä seksuaalisuuteen ja siihen liittyviin asioihin osallistujilla kenties on. Harjoitus myös tarjoaa osallistujille mahdollisuuden kuulla, miten monenlaisia erilaisia ajatuksia sama teema ihmisissä herättää.

SANA-ASSOSIAATIO

Kirjoita otsikkosanat, yksi kullekin A4 -kokoiselle paperiarkille, valmiiksi ennen tuokion alkua. Otsikkosanat: seksi – seksuaalisuus – sukupuoli – rakkaus – rivot sanat – seksuaaliterveys

Jaa osallistujat 2–4 hengen ryhmiin siten, että ryhmiä muodostuu kuusi. Jokainen ryhmä tarvitsee itselleen kynän. Jaa kullekin ryhmälle yksi sanapaperi.

Pyydä ryhmää kirjoittamaan sanasta, joka heillä on kirjoitettuna paperille, niin monta asiaa kuin he keksivät minuutin aikana. Kun minuutti on kulunut, huuda ”vaihto”. Tämä tarkoittaa, että ryhmät vaihtavat papereita myötöpäivään. Kun uusi sana tulee ryhmälle, se alkaa kirjoittaa sanasta omia ajatuksiaan. Rumia tai vääriä sanoja ei ole, vaan nyt saa kirjoittaa, mitä haluaa sensuroimatta ajatuksiaan. Papereita vaihdetaan ja kirjoittamista jatketaan, kunnes kullakin ryhmällä on oma aloituspaperi takaisin käsissään. (Kirjoitusvaihe kestää kuusi (6) minuuttia.)

Pyydä tämän jälkeen kutakin ryhmää lukemaan ääneen kirjoitetut sanat. Täydennä tämän jälkeen omalla tietotaidollasi sanojen sisältöä ja korjaa mahdollisia väärinymmärryksiä. Hyödynnä myös diastoa (Tuokio 1 diat 12–18), jossa on tietoa kustakin sanasta. Anna osallistujille mahdollisuus kommentoida, ottaa kantaa ja lisätä ajatuksiaan.

SÄÄNTÖJEN LUOMINEN

Pyydä osallistujia miettimään pienissä ryhmissä kolme asiaa, jotka edistävät ja mahdollistavat seksuaalikasvatustuokioiden turvallisuutta ja oppimisen mahdollisuutta. Millaiset asiat ovat tärkeitä huomioida? Anna ryhmille muutama minuutti aikaa tehdä valintoja. Pyydä kutakin ryhmää kertomaan näkökulmansa. Muodostakaa näistä yhteiset säännöt ryhmälleen. Kirjaa asiat ylös ja täydennä tarvittaessa. Kunkin ryhmän ajatuksen jälkeen tiedustele, onko joku, joka ei halua sitoutua noudattamaan sääntöä. Tee ryhmälle kirjatut säännöt, joita jokainen on sitoutunut noudattamaan. Kirjaa säännöt ylös ja jaa ne opiskelijoille. Mikäli aikaa jää, miettikää, miksi sääntöjä tarvitaan ja miksi niiden noudattaminen on tärkeää.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2 SEKSUAALISUUS-KYSELY



Tulosta osallistujille valmiiksi Seksuaalisuus-kysely ([tuokio 1, liite 2](#)).

Jaa kysely jokaiselle, ja pyydä täyttämään kysely ohjeen mukaan. Korosta, että kysely on nimetön. Anna aikaa täyttää kyselyä joitakin minuutteja. Kerää kaavakkeet takaisin ja lupaa, että tulevat seksuaalikasvatustuokiot tulevat käsittelemään suosituimpia aiheita.

Käy vastaukset lävitse ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Tarkastele, mitkä ovat suosituimmat viisi (5) aiheet ja työstä mallituokioita siten, että jokainen näistä suosikkiaiheista pääsee seksuaalikasvatuksessa esille. Kirjaa nämä ylös Diastoon (Diat 2). Tarkastele myös tarinoita, joita osallistujat ovat kirjanneet. Mieti, miten voisit ottaa tarinat käsittelyyn osallistujien kanssa tulevissa tuokioissa. Tarinoita kannattaa hyödyntää esimerkiksi siten, että tietyn aiheen käsittelyssä osallistujat miettivät, millaisia erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tarinan henkilöillä olisi tai millaisia erilaisia seuraamuksia erilaisista valinnoista on. Nämä aiheet, joita tarinoissa esiintyy, ovat usein sellaisia, jotka puhuttelevat ja mietityttävät osallistujia.

SEKSUAALISUUDEN ULOTTUVUUDET

Käykää seksuaalisuuden ulottuvuudet lävitse diojen avulla ([tuokio 1, diat 7-9](#)). Pyydä osallistujia kertomaan esimerkkejä, joita heille kustakin seksuaalisuuden osa-alueesta tulee mieleen.

NELJÄN SANAN ASSOSIAATIO

Kerro, että kyseessä on assosiaatioharjoitus. Oikeita tai huonoja vastauksia ei ole olemassa. Tärkeää on, että sanoo sen sanan, joka mieleen tulee ensimmäisenä – sellaisenkin sanan, joka ei tunnu liittyvän asiaan mitenkään. Pyydä osallistujia sanomaan minkä tahansa asia ympäristöstään, mikäli mitään sanaa ei tule mieleen.

Pyydä oppilaita olemaan nopeita ja toimimaan "aivot narikkaan" -tyylillä. Osoita tai pyydä osallistujia sanomaan sanan yksi kerrallaan ja jokainen vuorollaan.

Kustakin kantasanaista syntyy alkuvaiheessa neljä sanaa. Kantasanat ovat:

rakkaus, seksuaalisuus, sukupuoli ja seksi.

Tee harjoitus flappitaululle, valko- tai liitutaulelle. Katso liite 3 ([tuokio 1, liite 3](#)).

RAKKAUS

1. ihana
2. turva
3. tyttöystävä
4. hellyys



kumppani
läheisyys



intiimiyys

SEKSUAALISUUS

1. henkilökohtainen
2. moninainen
3. vapaus
4. hankala



voimaantua
määrittely



fasa-arvo

SUKUPUOLI

1. mies
2. nainen
3. valta
4. yhteiskunta



perinteet
feminismi



haastaja

SEKSI

1. ihana
2. salaisuus
3. tuhma
4. suostumus



kiihottava
kokeileminen



itsetuntemus

ihanne

onnellisuus

minäkäsitys

Kun 16 sanaa on koottuna allekain, kerro, että harjoitus muuttuu monimutkaisemmaksi. Seuraavaksi tarvitaan yksi sana, kun sinä ohjaajana sanot kaksi sanaa. Tässä vaiheessa lausut äänen kunkin peräkkäiset sanat 1 ja 3 sekä 2 ja 4. Näin neljästä sanasta jää jäljelle kaksi kuhunkin kantasanaan. Edelleen tärkeää on, että sanat tulevat ajattelematta ja miettimättä.

Kun jäljellä on kahdeksan sanaa, yhdistetään kunkin kantasanan kaksi sanaa toisiinsa edelleen assosioiden. Näin jäljelle jää enää neljä sanaa.

Yhdistä tässä kohtaa sanat 1 ja 3 sekä 2 ja 4. Kun jäljellä jää kaksi sanaa, saa kuka tahansa huuata, mitä näistä kahdesta sanasta tulee mieleen.

Käykää läpi kierros, jossa jokainen kertoo vuorollaan, miten hän ajattelee jäljelle jääneen sanan liittyvän seksuaalisuuteen, sukupuoleen tai näihin liittyviin asioihin.

KOTITEHTÄVÄ 1

OMAN SEKSUAALISUUDEN POHTIMINEN

Tehtävä löytyy myös liitteistä 4 ([tuokio 1, liite 4](#))

Lue seuraavat kysymykset läpi ja valitse niistä viisi. Vastaa kysymyksiin. Pohdi sen jälkeen, millaisia ajatuksia seksuaalisuus ja kysymykset sinussa herättävät. Mieti myös, miksi omaa seksuaalisuuttaan ja omaa suhdettaan seksuaalisuuteen kannattaa miettiä. Kerro, millaisia tunteita kysymykset tai vastaukset sinussa herättivät. Sinun EI tarvitse lähettää vastauksiasi ohjaajalle vaan pohdintasi sekä kysymykset, joihin vastasit.

POHDITTAVAT KYSYMYKSET

Mitä seksuaalisuus sinusta tarkoittaa?

Millaisia arvoja ja tunteita seksuaalisuuteen liittyy omalla kohdallasi?

Miten ilmaiset tunteitasi?

Koetko olevasi turvassa ja rakastettu?

Millainen merkitys sukupuoli on sinulle?

Millaisia tunteita rakkauteen liittyy?

Missä kehosi osassa tunnet rakkauden?

Miten ilmaiset rakkautta?

Mitä rakkaus on?

Millaisena muut sinua pitävät? Millaiseksi itsesi ajattelet?

Millaisia hyviä ja huonoja kokemuksia sinulla on seksuaalisuudesta?

Ovatko kokemuksesi vaikuttaneet käsityksiisi seksuaalisuudesta? Miten?

Millainen kehosi on?

Millaisesta kosketuksesta pidät?

Miltä ja missä seksuaalinen nautinto ja mielihyvä tuntuvat?

Mihin kehossasi ei saa koskea?

Onko sinun helppoa edellyttää oikeuttasi koskemattomuuteen?

Oletko pohtinut omaa seksuaalista suuntautumistasi?

Kunnioitatko toisten oikeutta koskemattomuuteen?


Miten erilaiset tunteet ja ajatukset seksuaalisuuteen liittyen vaikuttavat elämääsi tai muiden elämään?

Miten eri kulttuurit suhtautuvat seksuaalisuuteen?

Millaisia merkityksiä seksuaalisuudelle niissä annetaan?

Saako seksuaalisuudelle nauraa?

Lähde: Ruuhilahti, Susanna, Bildjuschkin, Katriina. 2009. Lumme – malli. Voimaa seksuaaliseen kasvuun. Nektaria ry.



TUOKIO 2 (2 x 45-60min)

SUKUPUOLI, SEKSUAALISUUS, MONINAISUUS

Tuokion tarkoituksena on tarkastella sukupuoliä ja määritellä käsitteitä sukupuoleen liittyen. Tärkeää osaa tuokiossa näyttelee omakohtainen pohdinta ja pysähtyminen oman minän, minäkuvan ja identiteetin äärelle. Tuokio nostaa esille stereotyyppisiä ja normatiivisia ajatuksia sekä haastaa osallistujia pohtimaan niiden merkitystä ja vaikutusta arjessa sekä yksilötasolla. Tuokio tarjoaa mahdollisuuden harjoitella keskustelua ja mahdollistaa empatian lisääntymistä.

AVAINSANAT

ainutlaatuisuus

erilaisuus

moninaisuus

sukupuoli

stereotyyppiat

normatiivisuus

HARJOITEET 1/2

KUVIA MONINAISUUDESTA



Näytä kuvat oheisesta linkistä osallistujille. Viivähdä hetki kunkin kuvan äärellä. Anna osallistujille aikaa katsoa kuvaa.

<https://www.vogue.it/en/photo-vogue-festival/exhibition/2018/10/27/embracing-diversity/>

Kun kuvat on katsottu läpi, pyydä jokaista kirjoittamaan nopeasti ylös kolme asiaa, jotka kuvista tulivat mieleen.

Tämän jälkeen pyydä osallistujia muodostamaan kahden–kolmen (2–3) hengen ryhmiä. Ryhmissä kukin kertoo, millaisia asioita kirjoitti ylös. Tämän jälkeen ryhmän tulisi valita kaksi (2) asiaa, jotka he esittelevät läpikäymistään asioista koko ryhmälle näkökulmana moninaisuus.

Kukin ryhmä/pari esittelee ajatuksensa koko ryhmälle. Ohjaaja kommentoi näitä ajatuksia. Muut osallistajat saavat kommentoida esille tulleita asioita ja heittää ilmaan kysymyksiä tai pohdintoja.

Kun kaikkien ryhmien ajatukset on käyty läpi, kerro, että on aika pohtia hetki itseä.

OMINAISUUSHUUTOKAUPPA

Ennen tuokion alkua tulosta tiedosto ([tuokio 2, liite 1](#)) ja leikkaa ominaisuuskortit irti toisistaan ohjeiden mukaan. Pyydä kutakin osallistujaa noutamaan itselleen 5 ominaisuuskorttia pinosta sattumanvaraisesti. Näyttämättä muille jokainen saa lukea ominaisuuskorttinsa.

Pyydä osallistujia miettimään, mitkä ominaisuudet kuvaavat heitä itseään ja mitkä eivät. Kerro, että tarkoituksena on, että jokainen vaihtaa vähintään kaksi (2) ominaisuutta jonkun toisen osallistujan kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että halutessaan esimerkiksi vaihtaa ominaisuuden ärhäkällä johonkin toiseen ominaisuuteen, tulee osallistujan tarjota tätä ominaisuutta jollekulle toiselle. Saman henkilön kanssa saa vaihtaa vain yhden ominaisuuden. Jos sopivaa ominaisuutta ei löydy tai kukaan ei suostu vaihtamaan tiettyä ominaisuutta, voi osallistuja vaihtaa tämän pinossa jäljellä oleviin. Pinosta voi vaihtaa kuitenkin vain kerran.

Kun ominaisuudet on vaihdettu, käydään kierros, jossa jokainen osallistuja kertoo, millaisia ominaisuuksia hän on itseensä liittänyt. Tämän jälkeen edellinen kertoja pyytää kertojaa kuvaamaan tarkemmin yhtä valitsemaansa ominaisuutta. Ensimmäisen kertojan kohdalla ohjaaja pyytää tarkennusta yhteen tämän ominaisuuteen kysyen esimerkiksi: "Kertoisitko, miksi kuvailit itseäsi iloiseksi?"

TOSI MIES/NAINEN VAI HYVÄ NAINEN/MIES?

Kirjoita valkotaululle, liitutaulelulle tai fläppipaperille otsikot neljään lohkoon:

HYVÄ MIES / HYVÄ NAINEN / TOSI MIES / TOSI NAINEN

Pyydä osallistujia huutelemaan hyvä mies/nainen otsikon alle, millaisia ominaisuuksia heidän ihailemillaan ja arvostamallaan hyvillä miehillä ja hyvillä naisilla on, millaisia eettisiä ohjeita ja arvoja he noudattavat, millaisia asioita he tekevät ja sanovat toisille ja mistä tietää, kuka on hyvä mies tai hyvä nainen.

Kirjaa osallistujien ehdotukset ylös omiin sarakkeisiinsa.

Siirry sitten kirjaamaan sitä, millainen on tosi mies/nainen. Tiedustele, millaisia ominaisuuksia tosi miehellä ja tosi naisella on. Miten he käyttäytyvät ja miten eivät? Mistä tietää, että joku on tosi mies tai tosi nainen.

Jaa osallistujat kolmen–neljän hengen ryhmiin. Pyydä ryhmiä miettimään, millaisia ajatuksia kirjatut asiat herättävät sukupuolista, sukupuolirooleista ja siitä, millaisia eroja hyvän miehen ja tosi miehen välillä on ja millaisia eroja tosi naisen ja hyvän naisen välillä on. Pyydä ryhmiä miettimään, ovatko hyvät naiset ja miehet samanlaisia keskenään vai eroavatko he toisistaan. Mistä erot johtuvat? Haluaisivatko ryhmäläiset olla enemmän tosi naisia tai miehiä vaiko hyviä naisia tai miehiä ja miksi?

Pyydä ryhmiä miettimään, millaisia vaatimuksia stereotyyppisesti sukupuoliin liitetään ja millaisia vaikutuksia näillä on ihmiselle itselleen ja hänen läheisilleen. Millaisia stereotyyppisiä ajatuksia yhteiskunnassa on naisista ja miehistä? Eroavatko naiset ja miehet toisistaan sukupuolensa vuoksi vai ovatko erot suurempia yksilöiden välillä? Pyydä ryhmiä perustelemaan vastauksensa.

Lopuksi pyydä heitä pohtimaan millaisia miehiä/naisia on mainoksissa ja musiikkivideoissa. Millaisina sukupuolet esitetään? Millainen vaikutus näillä on kasvaviin nuoriin? Entä aikuisiin?

Käykää vastauksia läpi ja keskustelkaa tehtävän herättämistä ajatuksista. Kysy ryhmältä lopuksi seuraavat kysymykset:

Millaisessa maailmassa eläisimme, jos jokaisella olisi oikeus olla olemassa oman sukupuolikemuksensa kanssa ja tulla arvostetuksi sellaisena kuin on?

Millaisia syitä keksitte siihen, että ihmisiä syrjitään sukupuolen tai seksuaalisen suuntautumisen vuoksi? Miten syrjintää voisi ennaltaehkäistä ja estää?

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

SUKUPUOLESTA



Käykää osallistujien kanssa lävitse sukupuoleen liittyvää sanastoa ja sukupuolitematiikkaa diojen avulla ([tuokio 2, diat](#)).

Voit kysyä ennen kunkin dian näyttämistä seuraavia asioita:

Mitä tarkoittaa sukupuoli-identiteetti? (Dia 2)

Mitä tarkoittaa intersukupuolinen? (Dia 3)

Mitä tarkoittaa transsukupuolinen? (Dia 3)

Mitä tarkoittaa cis? (Dia 3)

Mitä tarkoittaa transgender? (Dia 4)

Mitä tarkoittaa transmies? (Dia 4)

Mitä tarkoittaa transnainen? (Dia 4)

Mitä tarkoittaa sukupuolen moninaisuus? (Dia 5)

Mitä tarkoittaa sukupuolisensitiivisyys? (Dia 6)

Mitä eroa on sanoilla sex ja gender? (Dia 7)

Millaisia ”vaatimuksia” tai olettamia liittyy sukupuoleen ja seksiin? (Dia 8)

ARVOSTAVA HAASTATELU

Lataa ja tulosta itsellesi Arvostava haastattelu ([tuokio 2, liite 2](#)).

Jaajokaiselle osallistujalle A4- tai A3-kokoinen paperiarkki. Pyydä osallistujia piirtämään paperin keskelle pienehkö ympyrä, johon he kirjoittavat nimensä. Ympyrä on kukan keskusta. Pyydä osallistujia piirtämään isohkot terälehdet keskustan ympärille. Terälehtiä pitäisi piirtää 12 kappaletta. Kerro, ettei terälehtien tarvitse olla samankokoisia. Olennaista on, että niiden sisään pystyy kirjoittamaan muutamia lauseita tai sanoja.

Kun terälehdet on piirretty, pyydä osallistujia valitsemaan terälehti, josta he lähtevät liikkeelle. Tehtävänä on kirjoittaa yksi vastaus kuhunkin terälehteen. Onkin tärkeää, että kerrot aina, kun terälehti vaihtuu. Näin kaikki pysyvät harjoituksessa mukana.

Kun kaikkiin terälehtiin on kirjoitettu jotakin, on aika tehdä toinen kierros. Pyydä jokaista osallistujaa piirtämään terälehtien perään toiset terälehdet. Näiden terälehtien sisään osallistujien pitäisi kirjoittaa, mitä kussakin terälehdessä olevat asiat tuovat hänen elämäänsä.

Esimerkiksi jos jossakin terälehdessä lukee urheilu ja musiikki, tulisi osallistujan kirjoittaa uloimpaan terälehteen, mitä urheilu ja musiikki tuovat hänen elämäänsä.

Näin tehdään jokaisen terälehdän kanssa. Tärkeää on, etteivät osallistujat koita mieltä, mitä he vastasivat mihinkin, vaan mitä nämä asiat, joita he ovat kirjanneet ylös, tuovat elämään.

Kun kukka on valmis, pyydä osallistujia miettimään, millaiselta oma elämä näyttää. Millaiset asiat siellä toistuvat tai saavat mielteliääksi? Käykää kierros läpi, jossa jokainen kertoo, millaisia ajatuksia omasta elämästä tehtävä herätti.

KOTITEHTÄVÄ 2

(Tuokio 2, liite 3)

Katso video tästä linkistä: <https://www.youtube.com/watch?v=P8K-sVpUrKs>

tai etsi video YouTubesta nimellä: Moninaisuus on meissä! Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus nuorten elämässä.

Kirjoita sen jälkeen kirje nuoremmalle itsellesi, jossa pohdit sukupuolta, erilaisuutta, moninaisuutta sekä asioita, joita näihin liittyy. Anna ohjeita ja vinkkejä nuoremmalle itsellesi, jotta hän voisi kasvaa omaa ja muiden sukupuolta arvostavaksi sekä itseensä tyytyväisesti suhtautuvaksi ihmiseksi.

TUOKIO 3 (2 x 45-60min)

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Tuokio 3 pysähtyy pohtimaan seksuaalista väkivaltaa sekä myytien ja stereotyyppien että sukupuolien näkökulmasta. Tavoitteena on haastaa osallistujia purkamaan oletuksia, joita seksuaaliseen väkivaltaan usein liittyy sekä tarjota tietoa seksuaalisen väkivallan haavoittavuudesta ja siitä miten ennalta ehkäistä väkivaltaa omalla toiminnallaan.

Tuokion 4 yhdessä osiossa puretaan kotitehtävien avulla sitä, mitä seksuaalinen väkivalta saa aikaan ja miten toimia, jos työssään, muuten elämässään tai joku läheinen kuulee jonkun kohdanneen seksuaalista väkivaltaa. Tuokio 4 tarttuu myös aiheeseen seksuaalioikeuksien ja maskuliinisuuden näkökulmasta.

AVAINSANAT

seksuaalisuutta loukkaava väkivalta

keskustelutaidot

omat rajat

koskemattomuus

traumatisoituminen

myytit ja normatiiviset ajatukset



HUOM!

Muistathan kertoa osallistujille ennen tuokion aloitusta, että aiheena on seksuaalinen väkivalta. Koska seksuaalisuutta loukkaavan väkivallan kokemukset ovat melko yleisiä, on tärkeää muistuttaa, että aihe saattaa nostattaa pintaan muistoja, tuntemuksia tai ajatuksia. Muistuta myös, että samaisesta syystä on tärkeää keskustella aiheesta kunnioittaen ja arvostaen. Kerro, että puoleesi voi kääntyä tunnin jälkeen, mikäli kaipaa avun saamiseen tukea tai haluaa purkaa tunnin aiheuttamia tuntemuksia.

HARJOITEET 1/2



SEKSUAALISEN VÄKIVALLAN STEREOTYYPPIINEN KUVA

Harjoitusta varten tarvitset liitu-, valko-, tai fläppitaulun.

Tehtävän ohjeet alla ja liitteessä 1 ([tuokio 3, liite 1](#)).

Pyydä osallistujia miettimään mielikuvia ja stereotyyppisiä ajatuksia, joita heille on syntynyt, kun he ovat seuranneet raiskaus uutisia tai pohtivat, millaisia tarinoita raiskauksista kerrotaan.

Kirjaa kaikki asiat ylös. Muodostakaa eri ehdotuksista kompromisseja kuhunkin kohtaan.

SEKSUAALISEN VÄKIVALLAN TEKIJÄ

Pyydä osallistujia kertomaan, kuka on tyyppinen raiskaaja. Pyydä heitä kertomaan tekijän sukupuoli, ikä, mistä tämä on kotoisin, millaista elämää hän elää, onko hänelle tai onko hänellä ollut perhettä, onko hän tyytyväinen elämäänsä sekä missä tekijä asuu.

SEKSUAALISEN VÄKIVALLAN KOHDE

Pyydä osallistujia kertomaan, kuka tulee raiskautuksi. Pyydä kertomaan tekijän sukupuoli, ikä, mistä tämä on kotoisin, millaista elämää hän elää, onko hänelle tai onko hänellä ollut perhettä, onko hän tyytyväinen elämäänsä sekä missä hän asuu.

AIKA JA PAIKKA

Pyydä osallistujia kertomaan, missä ja milloin raiskaus tapahtuu: konkreettinen paikka, kellonaika, viikonpäivä ja kuukausi.

Tiedustele sitten, miksi väkivallan kohde on kyseisessä paikassa. Onko hän tulossa tai menossa jonnekin? Miten hän on pukeutunut ja onko hän päihtynyt?

Kysy, miksi väkivallan tekijä on kyseisessä paikassa. Onko hän tulossa tai menossa jonnekin? Onko hän päihtynyt?

Tiedustele, miksi tekijä valitse uhrikseen kyseisen henkilön. Miten raiskaus saa alkunsa? Mitä tapahtuu? Miettikää myös, milloin väkivaltaa käyttävä on päättänyt ryhtyä seksuaaliseen tekkoon. Miettikää, miksi tekijä raiskaa.

Pohtikaa, miten tilanne jatkuu raiskauksen jälkeen. Mitä tekijä tekee ja minne hän menee? Miltä tekijästä tuntuu? Onko hän tyytyväinen itseensä? Miltä teon kohteeksi joutuneesta tuntuu? Minne hän menee ja mitä hän tekee? Mitä hänen elämälleen tapahtuu?

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Anna osallistujien huudella vastauksia. Jos kukaan ei ehdota mitään, osoittele sattumanvaraisesti osallistujia ja pyydä heitä vastaamaan. Muistuta, ettei nyt ole kyseessä oma mielipide vaan haluatte kerätä yleisiä ajatusmalleja asian pohtimiseksi.

Osallistujien ajatusten pohjalta syntyy usein kertomus, jossa raiskaaja on mies, jonka elämä ei vaikuta kovin onnelliselta. Väkivallan kohteeksi joutuu aika usein nuori vähiin vaatteisiin pukeutunut tyttö. Melko usein kumpikin heistä on päihtyneitä. Tapaamispaikka on lämmin viikonloppuyö. Kumpikin on tulossa jostakin ja he kohtaavat ulkotiloissa toisensa. Tavallisesti nämä kaksi keskustelevat hetken, tyttö kieltäytyy miehen seurasta tai seksiehdotuksesta ja jatkaa matkaansa. Tämä suututtaa miehen ja tapahtuu raiskaus.

Tavallisesti mies unohtaa tapahtuneen pian tai katu tekoaan hetken. Tyttö ei kerro kenellekään tai jos kertoo, häntä ei uskota tai asiasta ei seuraa mitään.

MUISTA SANOJA TEHTÄVÄN LOPUKSI:

On tärkeää muistaa, että väkivallan tekijä voi olla sukupuoleltaan mitä tahansa (cis tai trans-ihminen), kuten myös seksuaaliselta suuntautumiseltaan (homo-, hetero-, biseksuaali). Ulkotiloissa pojat ja miehet kohtaavat seksuaalista väkivaltaa yleensä itsensä heteroseksuaaliksi määrittelemän miehen tekemänä. Naisten ulkotiloissa kohtaama seksuaalinen väkivalta on myös usein miehen tekemää. Suurin osa seksuaalisuutta loukkaavasta väkivallasta tapahtuu kuitenkin ainakin jollain tavalla tutun henkilön toimesta ja sisätiloissa.

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA LUKUINA JA KOKEMUKSELLISESTI

Avaa diat 1 ([tuokio 3, diat 1](#)).

Pyydä osallistujia muodostamaan 3–4 hengen ryhmiä, jossa he voivat miettiä vastauksia kysymyksiin, joita dioissa esitetään.

Käykää läpi diastoa, jonka ensimmäisissä dioissa kerrotaan seksuaalisesta häirinnästä tilastojen valossa.

Pyydä osallistujia miettimään pienryhmässä hetki vastauksia kysymyksiin. Käykää sen jälkeen kunkin ryhmän vastaukset läpi.

Mikäli ryhmien on vaikeaa keksiä vastauksia, esitä lisäkysymyksiä:

DIA 5

Lukekaa diaan kirjoitetut tutkimustulokset. Pyydä osallistujia pohtimaan ovatko lauseet heidän maailmastaan käsin totta. Pyydä osallistujia miettimään, miten sukupuolinormatiivisuus saattaa vaikuttaa siihen, että tytöt kenties saavat kokea seksuaalisen häirinnän epämiellyttävänä ja miksi pojat eivät. Tai saavatko pojat ja miehet sanoa, että häirintä tuntui epämukavalta? Perustelkaa vastauksenne.

Mistä voisi johtua, että pojat tutkimuksen mukaan pysyvät pysäyttämään häirinnän tehokkaammin kuin tytöt?

Määritellä, mikä kaikki on häirintää. (Ainakin tietynlaiset tungettelevat seksuaaliset eleet, ilmeet ja katseet, jotka saavat kohteen olon epämukavaksi, seksi- tai alastonkuvien lähettäminen ilman toisen suostumusta, koskettelu, seksuaaliset ehdotukset tai toisen ulkomuodon kommentointi seksuaalisvytteisiä viestejä lähetellen, vaikei viestejä saava niitä haluaisi.)

HUOM!

Ohjaaja, muista kertoa ohjattaville:

Sillä, miten seksuaalista häirintää joutuu kohtaamaan, ei ole väliä. Koskaan ei voi tietää, miten teon kohteeksi toiminnan kokee ja kuinka haavoittavaa se on. Siksi onkin tärkeää, ettei kehenkään kohdisteta minkäänlaista häirintää. Seksuaalinen häirintä voi jättää elämänmittaiset arvet ihmiseen, olipa hän sukupuoleltaan mitä tahansa.

DIA 7

Yllättikö tieto, että noin kahdeksassa (8) tapauksessa kymmenestä (10) tekijä ja seksuaalisen väkivallan kohde ovat toisilleen tuttuja?

Yllättikö raiskausten määrä? Jos 10 000 tapausta jaettaisiin vuoden jokaiselle päivälle ja jokaisen päivän tunnille, raiskattaisiin Suomessa joka tunti arvion mukaan vähintään yksi ihminen.

Kysy osallistujilta tai kerro:

Oletko tullut miettineeksi, että myös naiset raiskaavat, seksuaalista väkivaltaa tapahtuu samaa sukupuolta olevien suhteissa, transihmisillä on kohonnut riski kohdata seksuaalista väkivaltaa sukupuolensa vuoksi ja että myös transihmiset voivat olla seksuaalisuutta loukkaavien tekojen tekijöitä? Potentiaalisesti kuka tahansa meistä voisi olla seksuaalisen väkivallan tekijä, joten on tärkeää ottaa kantaa väkivaltaa vastaan.

DIA 12

Täydennä osallistujien keskustelua esimerkiksi näillä seikoilla:

Seksuaalinen väkivalta jättää usein ihmiseen syvät, jopa elämän mittaiset, arvet. Kokemuksesta voi toipua, mutta on tärkeää, että sekä väkivaltaa kohdannut että väkivaltaa tehnyt saivat apua.

Ystävien tuki on korvaamatonta. Jos joku kertoo sinulle kohdanneensa seksuaalista väkivaltaa, usko häntä. Vakuuta hänen syyttömyyttään.

Jos kohtaa väkivaltaa, on tärkeää hakeutua lääkäriin tutkimuksiin viipymättä (pyydettyä SERI-tutkimuksia tai kerrottava joutuneensa seksuaalisen väkivallan uhriksi). On myös tärkeää pyytää apua ja tukea eikä jäädä yksin.

DIA 13

Täydennä osallistujien keskustelua esimerkiksi näillä seikoilla:

Muistuta sukupuolistreotypioista ja siitä, että tilanteessa olevat henkilöt voivat olla sukupuoleltaan mitä tahansa. Usein mielikuvamme vain kulkeutuvat tytön ja pojan välisiin tapahtumiin. Poika on myös mielellämme useasti seksuaalisesti halukkaampi, aggressiivisempi ja kykenevämpi väkivaltaan, ja siksi ajattelemme usein osaltaan, että miehet tekevät väkivaltaa. Koska ajatuksissamme miehet ovat vahvempia kuin naiset, voi olla vaikeaa mieltä, että mies kokisi väkivaltaa. Tämä myös osaltaan estää miehiä kertomasta kohtaamastaan väkivallasta. Näiden stereotyyppien purkaminen on tärkeää, jotta voimme ennaltaehkäistä väkivaltaa ja edistää tuen piiriin pääytymistä – olipa sukupuoli mitä tahansa.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2



MYYTIT

Pyydä osallistujia selittämään, mitä myytti tarkoittaa. Anna osallistujien etsiä vastaus puhelimillaan. (Myytti on uskomus tai tarina, jonka paikkansa pitävyyttä ei voida vahvistaa tai josta ei ole varmaa tietoa.)

Siirtykää sen jälkeen diastoon 2 ([tuokio 3, diat 2](#)) pohtiaksenne seksuaaliseen väkivaltaan usein liitetyjä myyttejä.

Avaa diasto 2 ([tuokio 3, diat 2](#)).

Kerro, että tulette käsittelemään yleisempiä seksuaalisuutta loukkaavaan väkivaltaan liittyviä myyttejä. Listaa voi täydentää. Diojen lausahdukset tai ajatukset ovat sellaisia, joita seksuaaliseen väkivaltaan usein liitetään.

Pyydä osallistujia palaamaan ryhmiinsä ja anna heille tehtäväksi pohtia lyhyesti pienryhmässä kysymyksiä dioista. Kun pienryhmät ovat keskustelleet hetken, käykää kunkin ryhmän ajatuksia läpi ja keskustelkaa aiheista sekä syntyneistä ajatuksista. (DIAT 1-16)

TIETOISKU 1 - HYVÄ TIETÄÄ, HYVÄ MUISTAA

Käy diat 17-20 ([tuokio 3, diat 2](#)) tietoisuudella läpi. Kysy kunkin dian jälkeen, haluaako joku kommentoida tai sanoa asioista jotakin. Keskustelkaa lyhyesti.

KYLMÄÄ JA YKSINÄISTÄ

Pyydä osallistujia lukemaan rauhassa omaan tahtiinsa kappaleen Kylmää ja Yksinäistä sanat dialta 21. Pyydä osallistujia kertomaan, millaisia tunteita, ajatuksia ja oivalluksia biisin sanat herättivät. Miltä väkivaltaa kohdanneesta saattaisi kappaleen sanojen mukaan tuntua?

TIETOISKU 2 - HYVÄ TIETÄÄ, HYVÄ MUISTAA

Käy diat 23-25 tietoisuudella läpi. Kysy kunkin dian jälkeen, haluaako joku kommentoida tai sanoa asioista jotakin. Keskustelkaa lyhyesti.

TUNNELMIA KUVIN

Käytä materiaaliin kuuluvia kuvia, jotka olet printannut ([tuokio 1, liite 4](#)) tai pyydä jokaista osallistujaa lataamaan itselleen sopiva kuva kuvagalleriasta.

Mikäli sinulla on kuvat printattuina, asettele nopeasti kuvakortit lattialle tai anna niitä pieninä nippuina osallistujille. Pyydä heitä valitsemaan kuva, joka kuvaa heidän oloaan ja tunnelmiaan tuokiosta. Pyydä jokaista näyttämään kuva ja kuvaamaan ajatus lyhyesti yhdellä lauseella. Käykää vielä tämän jälkeen kierros, jossa jokainen kertoo, mikä elämässä, maailmassa tai itsessä on kaunista ja hyvää. Tämä kierros tehdään yhdellä sanalla.

KOTITEHTÄVÄ 3

Jaa osallistujat kahteen ryhmään. Jaa ryhmät pareihin. Anna toisen ryhmän pareille kotitehtäväksi lukea ja vastata kysymyksiin, jotka löytyvät tehtävästä Seksuaalisen väkivallan ja seksin välinen raja ([tuokio 3, liite 2](#)).

Jaa toinen ryhmä pareihin ja anna kullekin parille tehtäväksi selvittää vastaukset seuraaviin kysymyksiin ([tuokio 3, liite 3](#)):

MISTÄ APUA?

1. Miten toimia, jos kohtaa seksuaalista väkivaltaa?
2. Mitä tapahtuu poliisilla, lääkärissä ja kriisitueessa?
3. Mistä apua, jos käyttäytyy väkivaltaisesti tai pelkää käyttävänsä toisen seksuaali suutta loukkaava väkivaltaa?
4. Minne soittaa tai mennä, jos on kohdannut seksuaalista väkivaltaa? Kootkaa listaksi auttavia numeroita ja soveltuvia internetsivustoja.

Kerro, että nämä tehtävät käydään seuraavan tuokion aluksi läpi.

TUOKIO 4 (2 x 45-60min)

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA, SUKUPUOLI JA SEKSUAALIOIKEUDET

Tuokiossa pysähdytään tarkastelemaan sukupuoli ja sen merkitystä arjessa seksuaalioikeuksien ja vielä uudemman kerran seksuaalisen väkivallan kautta aiemman tuokion kotitehtäviin pysähtyen. Tuokio nostaa esille myös maskuliinisuuteen ja stereotyyppisiin sukupuoliollettamiin liittyviä haasteita.

AVAINSANAT

seksuaalisen väkivallan ennaltaehkäisy

sukupuoli

seksuaalioikeudet

stereotyyppiat ja myytit

maskuliinisuus



Ensimmäisessä osiossa käydään läpi ryhmämuotoisesti osallistujien tekemät kotitehtävät. Osallistujat kertovat tehtävien vastauksista toisilleen muita samalla opettaen.

Toisessa osassa tuokiota pysähdytään miettimään, miten sukupuoli ja erilaiset asiat elämässä vaikuttavat seksuaaliseen hyvinvointiin joko sitä tukien tai sitä heikentäen. Seksuaalioikeuksien toteutuminen elämässä on tärkeä osa tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja jokaisen mahdollisuutta kokea oma seksuaalisuutensa sekä sukupuolensa arvokkaana ja tärkeänä asiana.

HARJOITEET 1/2

SEKSIN JA VÄKIVALLAN ERO – KOTITEHTÄVÄN PURKU



Tulosta valmiiksi ennen tunnin alkua edellisen tuokion kotitehtävä ([tuokio 3, liite 2](#)).

Pyydä tämän tehtävän tehneistä viittä (5) henkilöä esittämään tehtävän vuoropuhelu. Mikäli ryhmässä ei ole riittävästi osallistujia, pyydä koko ryhmästä osallistujia.

Jaa ”roolit” ja pyydä lukijoita esittämään muille tehtävän tarina lukien. Alusta tarina siten, että luet alkukuvauksen kaikille ensin.

Kun tarina on kerrottu, pyydä kysymyksiin vastanneita kertomaan ajatuksiaan kysymys kerrallaan. Toisen ryhmän tehtävänä on kuunnella muiden ajatuksia ja tehdä muistiinpanoja ajatuksista, jotka ovat hyviä, oivaltavia tai itselle mieleen tulevia asioita. Tämä ryhmä kuuntelee eikä osallistu keskusteluun lainkaan toistaiseksi. Kotitehtävänä vastauksia miettineiden osallistujien puolestaan on sallittua haastaa ja kommentoida toinen toistensa ajatuksia.

Kun kaikki kysymykset on käyty läpi, pyydä kuuntelijoita kertomaan ajatuksiaan ja pohdintojaan. Pyydä kaikkia sanomaan jotakin. Miettikää myös koko ryhmänä, miltä tuntui kuunnella ilman mahdollisuutta osallistua ja miltä kotitehtävän tarina tuntui – voisiko se olla todellisuutta Suomessa?

MISTÄ APUA? – KOTITEHTÄVÄN PURKU

Pyydä tämän tehtävän tehneitä esittelemään kysymys kerrallaan vastauksia. Toimi kirjurina. Koostakaa kustakin kysymyksestä tärkeiden asioiden, numeroiden ja yhteystietojen lista.

Kirjaa listat ryhmien kertoessa ja täydentäessä tietojaan valko-, liitu- tai fläppitaululle. Kokoa nämä listat tietokoneelle ja lähetä osallistujille sähköpostitse tai tulosta ne jokaiselle.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 1/2

MIEHEYS



Jaa oppilaat pareihin. Katsokaa video:

<https://www.youtube.com/watch?v=hc45-ptHMxo>

Kun video on katsottu, anna pareille minuutti aikaa miettiä kaksi sanaa, jotka nousivat videosta mieleen: eli millaisia ajatuksia video herätti. Pyydä heitä myös miettimään, mikä on se tunne, jota he eivät näytä julkisesti tai jonka kohtaaminen voisi olla hämmentävää julkisessa tilassa.

Kun minuutti on kulunut, pyydä pareja käymään kirjoittamassa kolme–neljä (3–4) sanaa liitutaalulle, fläppitaalulle tai valkotaalulle.

Käykää sanat lävitse ja miettikää vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Millaiselta mieheys / poikana eläminen sanojen kautta tarkastellen näyttää?
- Millaisia asioita nousi esille ja miksi?
- Millaisten tunteiden näyttäminen on julkisesti haastavaa? Miksi?
- Miten tunteet, joita ei voi näyttää, koetaan?

Pyydä pareja miettimään hetken aikaa yksinäisyyttä. Pyydä heitä miettimään:

- Millaiset asiat vaikuttavat siihen, että joku voi kokea olonsa yksinäiseksi?
- Miten lähiympäristö voi tuottaa yksinäisyyttä?
- Mikä ero on yksin olemisella ja yksinäisyydellä?
- Mitä tarkoittaa, että joku kokee olevansa yksinäinen ihmisjoukon keskelläkin?
- Miten yksinäisyyttä tai yksinäisyyden kokemusta voisi vähentää?

Käykää läpi vastaukset ja keskustelkaa niistä.

KUUMA TUOLI SUKUPUOLESTA

Asettakaa tuolit ympyrään. Harjoitukseen tarvitaan yksi ylimääräinen tuoli.

Pyydä osallistujia nousemaan seisomaan väitteen kuultuaan ja vaihtamaan istumapaikkaa, mikäli he ovat väitteen kanssa samaa mieltä. Muistuta, että kyseessä ovat yleiset asenteet, normatiiviset ajatukset, eivätkä niinkään henkilökohtaiset mielipiteet. Ylimääräistä tuolia tarvitaan, jotta jokainen halukas voi varmasti vaihtaa paikkaa.

Kun väite on sanottu ääneen ja osallistujat ovat liikkuneet tai pysyneet paikoillaan, pyydä kummastakin ryhmästä jotakuta kertomaan, miksi liikkui tai jäi paikoilleen. Siirrykää sen jälkeen seuraavaan väitteeseen.

Kun kaikki väitteet on käsitelty, käykää kierros läpi, jossa jokainen osallistuja kertoo ajatuksen, jonka harjoitus herätti.

Mikäli paikan vaihtaminen tuntuu hankalalta, voit pyytää myös osallistujia nostamaan käden ylös, mikäli he ovat samaa mieltä väitteen kanssa ja pitämään kätet alhaalla, mikäli he ovat eri mieltä. Väitteet löydät liitteestä 1 ([tuokio 4, liite 1](#)).

SEKSUAALIOIKEUDET ROOLIHARJOITUKSENA

Tulosta ennen tuokiota roolikortit ja seksuaalioikeusväitteet liitteestä 2 ([tuokio 4, liite 2](#)).

Harjoituksessa on 12 erilaista ihmistä (nuorta), joiden seksuaalisten oikeuksien toteutumista suomalaisessa yhteiskunnassa tutkaillaan. Mikäli osallistujia on enemmän kuin 12, tulosta kortteja useampia. On jopa hyödyllistä, että harjoituksessa olisi useampi samaa henkilöä edustavaa korttia. Näin tulee näkyviin, miten eri tavoin kenties asioita ajattelemme.

Ja kullekin osallistujalle oma roolikortti ja pyydä häntä kuvittelemaan, millaista elämä olisi, jos hän olisi roolikorttinsa henkilö. Pyydä kutakin eläytymään roolikortin hahmon arkeen harjoituksen ajaksi.

Pyydä oppilaat seisomaan riviin toiseen päähän huonetta.

Ohjeista osallistujia ottamaan iso askel eteenpäin, mikäli roolikortin henkilö toimii tai kokee väitteen mukaisesti. (Esimerkiksi: Ota askel eteenpäin, mikäli sinua ei kiusata pukeutumisesi vuoksi.) Mikäli vastaus on negatiivinen, pyydä heitä ottamaan askel taaksepäin. Mikäli rooli-hahmo ei ole päässyt askeltakaan eteenpäin, seisoo osallistuja lähtöviivalla.

Kun kaikki oikeusväitteet on käyty läpi, on joku päässyt paljon enemmän eteenpäin kuin joku toinen. Miettikää, millaiset ihmiset ovat päässeet elämässään muita paremmin eteenpäin ja miksi. Pyydä etummaisina olevia osallistujia kertomaan, keitä he olivat. Kysy sen jälkeen keitä olivat ne henkilöt, jotka olivat jääneet taimmiksi. Pohtikaa, millaiset asiat erottivat nämä roolihaamot toisistaan. Miettikää, millaiset asiat mahdollistavat hyvinvointia ja onnellisuuden kokemusta. Miten voisi auttaa niitä, jotka eivät ole päässeet eteenpäin. Miettikää myös, miksi osa pääsi eteenpäin jonkin verran. Jos osallistujilla on samoja rooleja, vertailkaa, miksi henkilöt ovat kenties eri kohdissa.

Harjoitus herättää usein paljon keskustelua ja pohdintaa esimerkiksi kiusatuksi joutumisesta ja sen elämää rampauttavista vaikutuksista. Väkivallan kohteena olleet nuoret harvoin pääsevät tässä harjoituksessa eteenpäin. Tämä mahdollistaa keskustelua siitä, että kiusaamisen vaikutukset ovat suuria. Mitä yhdessä voisi tehdä, jottei kukaan joutuisi kiusatuksi.

KOTITEHTÄVÄ 4

([Tuokio 4, liite 3](#))

Valitse musiikkikappale, joka saa sinut iloiseksi ja energiseksi tai hyvälle tuulelle. Laita kappale soimaan ja ryhdy kirjoittamaan. Kirjoita kappaleen ajan tajunnanvirtaa. Kirjoita pysäyttämättä kynää tai sensuroimatta ajatuksiasi. Aiheena ovat seksuaalioikeudet, sukupuoli ja stereotyyppit. Mikäli et keksi, mitä kirjoittaa, toista jotakin sanaa, kunnes mieleesi tulee asioita.

Tajunnanvirtatekstin ei tarvitse olla loogista tai ehyttä, vaan se voi olla irrallisia sanoja, kokonaislauseita, ajatuksenkulkuja tai mitä vain.

Kun kappale loppuu, lue kirjoittamasi. Ympyröi tekstistäsi neljä sanaa (4). Muodosta näiden neljän sanan avulla neljä erillistä lausetta, jotka liittyvät tuokioon, josta sait tämän kotitehtävän. Käytä siis yhtä ympyröimääsi sanaa aina kuhunkin lauseeseen.

Lähetä tämä neljän (4) lauseen kokonaisuus ohjaajalle ja perustele lyhyesti, miksi päädyit kyseisiin lauseisiin.



TUOKIO 5 (2 x 45-60min)

HYVÄ SEKSI

Käsittelyssä ovat sellaiset kysymykset kuin mitä on seksi, mitä on hyvä seksi, miksi kommunikaatio on tärkeä osa seksiä ja mitä tarkoittaa suostumus.

Tuokiossa pohditaan seksiä ja puretaan auki stereotyyppisiä ajatuksia aiheeseen liittyvistä teemoista. Hyvän seksin ja seksuaalisen hyvinvoinnin pohjana on luottamus. Tuokio ryhtyy rakentamaan ajatusta siitä, mitä on hyvä seksi ja millainen seksi tukee seksuaalista hyvinvointia sekä millainen puolestaan voisi jopa heikentää hyvinvointia tai jopa tuottaa pahoinvointia.

Tuokiossa tehdään harjoituksia ja keskustellaan paljon. Asioita tarkastellaan pysähtymättä tekniikoihin tai ehkäisyvälineisiin. Näiden aiheiden vuoro on myöhemmin. Tuokion tarkoituksena on edistää kumppanusten välistä keskustelua seksistä, omista toiveista ja tarpeista sekä vahvistaa kykyä kertoa ja vastaanottaa kumppanin viestit ei-haluamisestaan kunnioituksen ja luottamuksen eleinä.

AVAINSANAT

seksi

hyvä seksi

kommunikaatio

suostumus

tasa-arvoisuus



HARJOITEET 1/2

SEKSIÄ PAPERILLE



Pyydä osallistujia kirjoittamaan avainsanoja tai ajatuksia seksistä paperille. Kirjoitettavien asioiden tulisi olla sellaisia, joista heille on puhuttu eli millaisia asioita esimerkiksi seksuaalikasvatuksessa, kotona ja ystävien kesken on tullut ilmi. Millaisia ajatuksia seksiin liittyy osallistujien miettiessä median viestintää ja tietolähteitä, joista ovat saaneet tietoa seksistä. Näitä asioita tulisi kirjata ylös neljästä kuuteen (4-6). Anna kirjoittamiseen aikaa muutama minuutti.

Jaa tämän jälkeen osallistujat kolmen hengen ryhmiin. Ryhmien tarkoituksena on käydä läpi seksiin liittyvät sanat ja keskustella, millaisia asioita he haluavat nostaa esille koko ryhmän kuultavaksi. Näitä asioita saa olla 3 kpl / ryhmä.

Kirjoita ryhmien keskustellessa liitu-, valko- tai fläppitaululle isoilla kirjaimilla SEKSI. Kirjoita tämän sanan ympärille asiat, joita ryhmät esittelevät.

Kun kaikkien ryhmien avainsanat tai ajatukset ovat kirjattu ylös, miettikää yhdessä millaiselta seksi näyttää ja millaisia stereotyyppisiä ajatuksia siihen liittyy. Pohtikaa esimerkiksi seuraavia asioita:

- Onko masturbointi / itsetyydytys seksiä?
- Liittyykö seksi-sana usein penis-emätin yhdyntään? Jos näin on, millaisia stereotyyppioita tähän liittyy.
- sukupuolinormatiivisuus (nainen-mies), heteronormatiivisuus (nainen-mies)
- Kapea kuva seksistä? Mitä kaikkea seksi on (esimerkiksi suudelmia, hyväilyjä, käsi seksiä, suuseksiä, anaaliseksiä, seksifantasioita, sidontaa, seksivälineiden kanssa harrastettavaa seksiä, sooloseksiä, seksiviestejä jne.) Onko niin kutsuttu esileikki seksiä vaiko ei? Jos ei: miksi ei? Jos on: miksi?
- Mikäli esille nousivat ehkäisyvälineet, millaiseen seksiin ne viittaavat? Onko kyseessä jälleen penis-emätinyhdyntä? Jäävätkö ei-heteroseksuaaliset suhteet ulkopuolelle? Nousiko esille esimerkiksi suu- tai anaaliseksiä mahdollisesti tarvittavat ehkäisyvälineet?
- Millainen mielikuva seksistä syntyy sanojen perusteella? Näyttäytyykö sanoissa nautinto, ilo ja hyvän seksin tuoma hyvä olo?

HYVÄ SEKSI

Kirjoita liitu-, valko- tai fläppitaululle otsikoksi HYVÄ SEKSI.

Pyydä osallistujia huutelemaan asioita, jotka heistä tekevät seksistä hyvää. Nyt kyseessä on seksi toisen ihmisen kanssa. Tarkoituksena on löytää universaaleja asioita, joiden voisi ajatella pätevän kaikkiin ihmisiin, jotka seksistä nauttivat. Muistuta, ettei vastaaminen edellytä omakohtaisia seksikokemuksia vaan enemminkin ajatuksia siitä, mitkä asiat tekevät seksistä hyvää ja nautinnollista.

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Esimerkiksi isot tissit eivät kaikkien mielestä ole tärkeitä tai edes toivottuja asioita, kuten ei myöskään rakkaus. Osa harrastaa seksiä rakastamansa henkilön kanssa, osa taas nauttii seksistä henkilön kanssa, jota ei rakasta.

Koita olla täsmällinen sanoja listaan kirjoittaessasi. Kysele osallistujilta täsmennyksiä ja tarkennuksia. Jos esimerkiksi joku sanoo tunteet, tiedustele millaiset tunteet. Esimerkiksi viha tai raivo eivät yleensä luo puitteita hyvälle seksille jne.

Melko usein ainakin seuraavat sanat päätyvät listalle:

- turvallisuus, luottamus
- kummankin nautinto
- kemia
- halu, himo
- sopiva aika ja paikka, sopiva kumppani
- kumppanuksille sopiva seksitapa
- ehkäisy, jos sitä tarvitaan
- tasa-arvoisuus, tasa-veroisuus
- kunnioitus
- itselle mieluisa ja sopiva kumppani
- läsnäoloa
- intiimiyttä
- vapaaehtoisuutta

Kun listanne on valmis, tiedustele, voisiko listasta ottaa jotakin pois, jos kyseessä olisi vain seksi tai huono seksi.

Jos joku ehdottaa esimerkiksi turvallisuuden tai luottamuksen poistamista, kysy onko tällöin läsnä kummankin nautinto tai onko kumppaneiden välillä kemiaa, halua ja himoa, jos toista pelottaa. Ovatko aika ja paikka tuolloin sopivat tai onko seksi sellaista, jota kumpainenkin haluaa? Entä miten on tasa-arvoisuuden laita, jos toista pelottaa? Jos toisen pelosta huolimatta jatkaa seksiä, voiko ajatella, että kunnioittaa kumppaniaan. Onko kyseessä vapaaehtoisuus ja voiko pelon vallassa kokea olevansa läsnä intiimisti täydellisen kumppanin kanssa?

Tätä samaa ajatuskulkua voi kulkea mistä tahansa sanasta liikkeelle lähtien. Kun asiasta on keskusteltu hetki, on hyvä pysähtyä miettimään millainen merkitys huonoilla seksikokemuksilla voi olla ihmiselle? Tai mitä tarkoittaa huono seksi? Onko se edes seksiä vaan kenties jostain muuta? Ehkäpä ennemminkin tekninen tapahtuma, joskus jopa seksuaalisen väkivallan teko. Mikä merkitys on sillä, että tietää, miltä toisesta seksihetkellä tuntuu?

Lopuksi pysähtykää pohtimaan, mitä sana seksi oikeastaan tarkoittaa ja mitä on seksi.

Anna osallistujille hetki aikaa miettiä ryhmissä, mitä seksi tarkoittaa. Anna heidän etsiä määritelmiä ja määreitä puhelimellaan. Kannusta etsimään hakusanoilla, katsomaan sivistysaakirjojen määritelmiä. Huomauta kuitenkin, että sanalla SEKSI, saattaa törmätä myös materiaaliin, jota ei haluaisi nähdä, ja joka voi olla laitonta tai järkyttää. Kehota siis käyttämään järkeä sen suhteen, mitä lähtee katsomaan ja avaamaan. Pyydä heitä synkronoimaan löytämiään asioita edellisen harjoituksen sanojen kanssa sekä luomaan omaa määritelmäänsä.

Käykää kunkin ryhmän määritelmä seksistä läpi ja luokaa yhteinen määritelmä asialle.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

HUIPPUSEKSI JA SEKSUAALINEN HYVINVOINTI



Avaa diasto 1 ([tuokio 5, diat 1](#)).

Kerro, että kanadalaiset tutkijat ovat tutkineet sitä, mikä tekee seksistä loistavaa. Hyvän seksin resepti muodostuu kahdeksasta (8) elementistä.

Käykää diojen avulla läpi nämä kahdeksan asiaa ja miettikää, mitä kukin sana tarkoittaa osallistujien ikäisten maailmassa ja miksi kyseistä asiaa loistavaan seksiin tarvitaan. Tätä pohdintaa voivat tehdä kaikki yhdessä vastauksia ja ajatuksia huudellen tai ensin pareittain miettien ja sitten vastauksia koostaen.

Lopuksi asia liitetään seksuaaliseen hyvinvointiin (dia 14).

Huippuseksin elementit

1. Läsnäolo
2. Yhteys
3. Syvä eroottinen ja seksuaalinen intiimiys
4. Erityislaatuinen kommunikaatio
5. Uteliaisuus, uskallus kokeilla, hauskuus
6. Aitous
7. Haavoittuvuus
8. Transsendenssi – tavallisen kokemuksen ylittävä hetki

(Vinkki: näihin teemoihin pääset syventymään lukemalla liitteen 3 ([tuokio 5, liite 3](#)), mikäli haluat valmistautua keskusteluun. Liite on osa osallistujien kotitehtävää myöhemmin.)

ONNELLINEN SEKSIKERTA

Tulosta etukäteen itsellesi ohjeistus tehtävään ([tuokio 5, liite 1](#)).

Jaa osallistujat kahteen ryhmään. Kumpikin ryhmä edustaa harjoituksessa yhtä henkilöä. Tarinan aluksi pyydä kumpaakin ryhmää luomaan hahmo. Hahmoista tulee tarinan päähenkilöt.

Anna ryhmille hetki aikaa luoda hahmo, joka tarinan myötä kokee onnellisen seksikerran tarinan toisen päähenkilön kanssa. Pyydä ryhmiä luomaan taustatarina hahmolleen.

Ainakin seuraavat asiat tulisi käydä ilmi:

- henkilön nimi
- ikä (18–25 v.)
- mistä kotoisin ja missä asuu nyt
- mitä opiskelee tai missä tekee töitä vai onko työtön
- sukupuoli (nainen, mies, transgender, sukupuoliluokkien ulkopuolelle jättäytyvä)
- harrastukset tai mistä pitää

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Mikäli tarinan kehittämissä vaiheissa tarina alkaa kulkea ikävään suuntaan tai tilanteeseen, joka ei tuota onnea, pysäytä tilanne ja tiedustele, tuottavatko ehdotukset hyvää mieltä kummallekin osapuolelle tai miltä osallistujista tuntuisi, mikäli he olisivat tilanteessa. Muistuta, että nyt kyseessä on onnellinen seksitarina, ja pyydä ryhmiä miettimään, miten tilanne korjataan / pelastetaan takaisin onnelliseen suuntaan. Tämän jälkeen jatkakaa tarinan kehittelyä.

Tarinan kehkeytyessä on tärkeää antaa mahdollisuus rakentaa päätös, joka ei ole ennalta määrätty. On mahdollista, että hahmot pysyvät suunnitelmassaan harrastaa seksiä tai sitten he päättävät toimia toisin. Joskus saattaa tapahtua jotakin odottamatonta. Ohjaajana on olennaista pitää kiinni siitä, että rakennettava tarina on onnellinen tarina kummankin hahmon näkökulmasta ja nämä kaksi hahmoa kunnioittavat toisiaan. Kun ohjaat tarinan rakentamista, pidä huolta siitä, että tarinassa sallitaan monenlaisuus ja tarinan syntymistä saa siivittää huumori.

Tarinaa rakennettaessa on mahdollista mennä ajassa taaksepäin esimerkiksi näin:

”Tuo äskeinen oli kokeilua tai voisi tuottaa pahaa mieltä molemmille tai jommalle kummalle, joten pakitetaanpas ajassa vähän ja nyt ollaan edelleen sohvalla. Miten tilanne nyt jatkuu toisin?”

Pyydä kumpaakin ryhmää kertomaan vuorotellen hahmonsa. Voit tiedustella hahmoista lisää.

Tämän jälkeen toteaa, että nämä kaksi siis kohtaavat jossakin, he viehättyvät toisistaan ja nauttivat loistavasta seksistä keskenään. Muistuta, että kyseessä on onnellinen tarina, jossa onnelliset hetket, kohtaamiset ja onnellinen seksikerta ovat keskiössä. Pyydä osallistujia ottamaan kantaa asioihin ja kehittämään kanssasi tarinaa tämä näkökulma mielessä pitäen.

Tämän jälkeen luodaan alkutarina.

Pyydä ryhmää 1 kertomaan, missä tarinan päähenkilöt tapaavat.

Ryhmä 2 saa kertoa, miten nämä kaksi kohtaavat ja miten heidän tarinansa alkaa.

Ensimmäisestä tapaamisesta sytty kipinä, ja kaksikko alkaa tapailla ja tutustua toisiinsa.

Tiedustele ryhmältä 2, kauanko kaksikko tapaillee ennen seksiä.

Kumppanukset keskustelevat seksistä yhdessä.

Pyydä ryhmää 1 kertomaan, missä kumppanusten ensimmäinen seksikerta tapahtuu.

Nyt meillä on kaksi ihmistä, jotka ovat sopineet yhteisestä seksihetkestä. Kyseinen päivä on käsillä. Totea, että tapaaminen on sovittu iltaan, joten ennen h-hetkeä ehtii tapahtua paljon.

Pyydä kumpaakin ryhmää kertomaan, miten heidän hahmojensa päivä kuluu.

Kun aikaa sovittuun tapaamiseen on 2 tuntia...

Pyydä kumpaakin ryhmää kertomaan vuorotellen:

- Miten hahmo valmistautuu iltaan?
- Millaisia ajatuksia hänellä pyörii mielessä? Iloja ja pelkoja?
- Millaisia tunteita hänellä on?

Jompikumpi on soittamassa ovikelloa, koputtamassa oveen tai muuta vastaavaa tarinaan sopivaa.

Tämän hahmon ryhmä vastaa kysymykseen:

Miten hänet otettaisiin vastaan, jos asiat menisivät niin kuin unelmissa?

Onneksi tarinan toinen päähahmo toimii juuri tällä tavalla. Tarkoittaa siis sitä, että ilmassa on hyviä enteitä onnistuneen illan puolesta!

Pyydä kumpaakin ryhmää kertomaan, mitä he haluaisivat toisen sanovan, jotta ilta voisi jatkua mukavasti eteenpäin.

Ilta sujuu eteenpäin mukavissa merkeissä.

Ryhmä 1: Miten tilanne etenee: mitä tapahtuu seuraavaksi?

Ryhmä 2: Mitä sitten tapahtuu? Miten aloite hyvään seksikertaan tapahtuu?

Tilanne kehkeytyy ja kaksikko seisoo alastomina vastakkain toisiaan silmiin katsoen.

Pyydä kumpaakin ryhmää kertomaan vuorotellen:

- Mitä hahmonne ajattelee?
- Miltä hänestä tuntuu?
- Mitä hän haluaisi kumppaninsa sanovan tai tekevän?
- Mitä hän ei haluaisi kuulla ja miksi?

Onneksi kumpikaan kumppanuksista ei sano tai tee mitään ikävää, joka pahoittaisi toisen mielen, vaan kumpikin saa osakseen ihailua, lämpöä ja himoitsevia katseita.

On aika vetää intiimiverhot tarinan hahmojen eteen ja siirtyä seksin jälkeiseen aikaan. Kumppanukset lepäilevät lähekkäin toisiaan.

Pyydä kumpaakin ryhmää kertomaan vuorotellen:

- Miltä hahmostanne tuntuu nyt?
- Mistä he tietävät, että seksi on ollut hyvää molemmille?
- Mitä mukavaa hahmonne sanoo toiselle?

Harjoitus päättyy tarinan saadessa luontevan päätöksen.

Kysele osallistujilta tämän jälkeen:

- Miltä tarina tuntui? Miltä tarinan rakentaminen tuntui?
- Mikä teki tarinasta onnellisen? Mikä teki seksistä hyvää?
- Millaiset asiat ovat tärkeitä muistaa, kun ryhtyy seksiin toisen ihmisen kanssa?
- Mistä tietää, että toinen on halukkaasti ja vapaaehtoisena mukana seksistä? Miten asiasta voi ottaa selvää, jos ei ole varma?
- Miten voi välittää omaa haluamistaan tai ei-haluamistaan kumppanilleen?
- Millaisista asioista kannattaisi puhua kumppanin kanssa seksiin liittyen? Miksi keskustelu voi olla joskus vaikeaa? Miten kynnyksiä keskusteluun voisi alentaa?
- Olisiko tarina muuttunut, jos kyseessä olisi ollut sukupuolimoninainen, cis- tai hetero/homopari?

KAHDEKSAN ASKELMAA HYVÄÄN SEKSIIN

Mikäli aikaa jää, kuunnelkaa seuraavasta Ylen podcastista, Akti - Orgasmeja, erotiikkaa Akti-koosteessa, noin kuuden minuutin mittainen osuus (00.00-06.10).

<https://areena.yle.fi/1-4464336>

Kuuntelun jälkeen miettikää, miten tuokiassa esiin nostetut teemat nousevat esiin kuunnellussa katkelmassa. Pohtikaa myös, millaisista asioista voi päätellä keskustelun sukupuolinormatiivisuutta ja millaisia seksiin liittyviä normatiivisia ajatuksia osiossa esiintyy.

MIKÄ VÄRI

Pyydä osallistujia kertomaan, mikä on se väri, joka kuvailee heidän oloaan juuri nyt. Tiedustele, miksi he ovat valinneet kyseisen värin.

KOTITEHTÄVÄ 5

Kuuntele HimoCastin podcast-lähetyksen Yhden illan jutuista joko alkuosa tai loppuosa:

<https://podtail.com/fi/podcast/himocast/3-yhden-illan-jutut/>

1) Jos kuuntelet podcastin alkuosan, kuuntele jakso 00.00-16.50.

Pohdi kuuntelun jälkeen yhden illan suhteita, turvallisuutta, luottamusta ja seksiä.

Millaisia ajatuksia sinussa heräsi? Kirjoita viisi (5) sinusta tärkeää asiaa näihin asioihin liittyen.

2) Jos kuuntelet podcastin loppuosan, kuuntele jakso 16.51- 34.38.

Pohdi kuuntelun jälkeen seksin jälkeisiä hetkiä, seksiin liittyviä muistoja, seksin harrastamisen motiiveja, suostumusta ja muita asioita, joita podcastin tässä osiossa käsitellään. Kirjoita viisi (5) sinusta tärkeää asiaa näihin asioihin liittyen.

Vastaukset lähetetään ohjaajalle.

Ohjaaja: Koosta vastauksista useimmin toistuvat toteamukset seuraavan tuokion alkuun, jolloin aiheeseen ”hyvä seksi” voidaan vielä palata.

TUOKIO 6 (2 x 45-60min)

SEKSIN ERI MUOTOJA JA EHKÄISYSTÄ

Tavoitteena on lisätä osallistujien ajatuksia siitä, mitä seksi voisi olla ja mitä kaikkea siihen kuuluu. Kun pohditaan ja nostetaan esille erilaisia tapoja ajatella seksiä, voi osallistujan oma maailma laajeta sekä hyväksyntä toisia ihmisiä ja heidän tapojaan kohtaan kasvaa. Tämän lisäksi ennen kaikkea tarkoituksena on edistää omakohtaista pohdintaa ja omien haluamisten ja ei-haluamisten määrittelyä.

Tuokio pyrkii vaikuttamaan suotuisasti asenteisiin kondomia kohtaan ja nostaa esille, että ehkäisyä voidaan tarvita monenlaisessa seksissä eikä vain penis-emätin-yhdynnässä. Ehkäisyllä on myös maailmanlaajuinen merkitys ihmisten seksuaaliterveydelle. Tästä syystä asiaa tarkastellaan lyhyesti myös näin. Seksitaudit nostetaan esille erikseen. Tavoitteena on, että tuokion jälkeen osallistujat tietäisivät milloin ja minne hakeutua avun piiriin.

AVAINSANAT

ehkäisy

kondomi

seksin muotoja

yhden yön suhteet



HARJOITEET 1/2

SEKSISANAT



Ja osallistujat neljään ryhmään ja anna kullekin ryhmälle paperi ja kynä. Kerro, että kyseessä on leikkimielisen kisan ensimmäinen osa. Ryhmien tehtävänä on koota kahden minuutin aikana mahdollisimman monta seksiä kuvaavaa sanaa. Jokaisesta seksisanasta saa pisteen.

Käynnistä kello ja huuda: "Sanojen kirjoitus lähtee käyntiin nyt!" Kun aika on kulunut umpeen, huuda: "Seis!"

Käykää sanat läpi ja varmista, että jokainen tietää, mitä sanat tarkoittavat. Merkitse ryhmien saamat pisteet ylös.

Kerro, että kisa jatkuu hetken kuluttua.

YHDEN YÖN SUHTEET – KOTITEHTÄVÄN PURKU

Esittele osallistujille tekemäsi kooste edellisen tuokion kotitehtävän annista. Mikäli et ole tehnyt koostetta, voit käydä listat lävitse yhdessä ja koota niistä yhteisen viiden asian koosteen.

Pyydä ryhmiä miettimään listan asioita ja yhden yön suhteita sekä kirjaamaan ajatuksiaan ylös:

- Millaisia asioita tulisi huomioida itsen ja kumppanin kohdalla?
- Mitä asioita tulisi varmistaa ja mistä kaikesta kenties keskustella?
- Millaisia ajatuksia ja tuntemuksia yhden illan suhteet herättävät?

Keskustelkaa hetki vastauksista ja niiden synnyttämistä ajatuksista.

SANASELITYKSIÄ

Seksisanakisa jatkuu. Ryhmien tehtävänä on mahdollisimman nopeasti arvata tai kertoa, mitä sanotut sanat tarkoittavat. Sanat löydät liitteestä 1 ([tuokio 6, liite 1](#)).

Jokaisesta oikeasta vastauksesta saa kaksi pistettä. Mikäli yksikään ryhmä ei tiedä sanaa, anna vihje. Vihjeen jälkeen tietämisestä saa yhden pisteen. Merkitse pisteet ylös. Vastausvuoron saa viittaamalla.

EHKÄISYÄ JA HISTORIAA

Katsokaa oheisesta linkeistä:

"Vahinkojen estäjät", Seksi-Suomen historia, kohdasta 24.08-28.53:

<https://areena.yle.fi/1-4162503>

ja F*ck Like a Finn -video

<https://www.youtube.com/watch?v=uADzFiEp6pQ>

Pyydä ryhmiä käymään keskustelua keskenään siitä, miten maailma on muuttunut ja millaisia ajatuksia videot herättivät.

Kootkaa ajatukset koko ryhmän yhteisessä keskustelussa.

SEKSISANA-ALIAS

Tulosta liite 2 ([tuokio 6, liite 2](#)) ja leikkaa sanat irti toisistaan ohjeen mukaan.

Jaa sanat ryhmille tasan siten, että tekstipuoli on alaspäin. Kerro, että ryhmillä on viisi (5) minuuttia aikaa valmistautua sanojen selittämiseen. Selitykset tulee tehdä siten, ettei alkuperäistä sanaa tai mitään sen osaa saa mainita vaan muita sanoja käyttäen tulee yrittää saada muut ryhmät arvaamaan lapussa oleva sana.

Ryhmä saa itse päättää, kuka selittää minkäkin sanan. Jos ryhmäläisiä on riittävästi, on jokaisen selitettävä jokin sana. Mikäli ryhmässä on enemmän jäseniä kuin sanoja, voi ryhmä päättää, ketkä selittävät ja ketkä eivät. Samoin tarvittaessa ryhmän päätöksellä joku/jotkut voivat esittää useamman sanan.

Kukin ryhmä esittelee sanansa yksi kerrallaan. Aikaa kunkin sanan selittämiseen on minuutti. Ohjaaja ottaa aikaa. Jos ajan kuluessa sanaselitys arvataan oikein, saa selittäjäjoukkue kaksi (2) pistettä ja oikein arvannut joukkue yhden (1). Selittäjäjoukkueen jäsenet eivät saa osallistua arvailuun.

Voittaja saa kunniaa, hurraa-huutoja ja oikeuden valita tehtävän, jonka ryhmät tekevät pienen tauon jälkeen. Alla lueteltu seksisanat selityksineen.

HUOM!

Tässä poikkitieteellisiä ja osviitallisia ajatuksia sanojen selityksiin. Nämä eivät ole tieteellisiä tai kattavia vaan vain sanoja arkisesti avaavia.

ORGASMI

Fyysinen ja psyykinen tuntemus, joka koetaan useimmiten seksuaalisen kiihottumisen huipulla. Usein orgasmi tapahtuu, kun kehon erogeenisia alueita kuten sukuelimiä kiihötetään. Orgasmin hetkellä keho voi vavahdella tai yksilö voi kokea supistelua sukuelinten alueella. Suusta voi päästä äännähdyksiä. Siemensyöksy voi liittyä orgasmiin, mutta siemensyöksyn voi saada ilman orgasmia ja orgasmin kokea ilman siemensyöksyä. Klitoriksen koskettelu tuottaa useimmille naisille orgasmin.

Seksi ilman orgasmia voi olla hyvin nautinnollista.

KOSTUMINEN

Naisen emätin kostuu hieman syklisesti läpi vuorokauden. Kun tämä kiihottuu seksuaalisesti, on tavallista, että emättimen seinistä erittyvä erite kostuttaa emättimen. Tämän tarkoituksena on helpottaa penis-emätin-yhdynnän tapahtumista.

Nainen voi olla seksuaalisesti kiihottunut, vaikkei hänen emättimensä olisi kostunut. Samoin emätin voi kostua, vaikka ei olisi halua seksiin. Reaktio voi olla kehollinen.

Myös miehen penis ”kostuu”. Ns. touhutipat liukastavat penistä ja helpottavat esinahan liikkumista edestakaisin.

SQUIRTTAAMINEN

Englannin kielestä tuleva termi naisen ejakulaatiolle. Seksuaalisen kiihottumisen yhteydessä osa naisista ejakuloi. Se, mistä tämä neste on peräisin, on vielä kysymysmerkki tutkijoiden parissa. Emättimen seinämissä on rauhasia, jotka erittävät eritettä emättimen kostumiseksi, mutta on olemassa myös tutkimusnäyttöä, että ainakin osa nesteestä voisi olla peräsin virtsarakosta. Tosin neste ei tuoksu virtsalle eikä se ole virtsan väristä. Asiasta on puhuttu jo Kama Sutrassa ja monissa afrikkalaisissa perinteissä vuosisatoja sitten. Naisten on tiedetty voivan erittää huomattava määrä nestettä sukuelimistään seksuaalisen kiihottumisen tai orgasmin aikana. Myös erilaisia seksiteknikoita, joissa naisen ejakulaation aikaansaaminen oli kumppanille kunnia-asia löytyy historiasta ja erilaisista kulttuureista.

SIEMENSYÖKSY

Siemensyöksyssä peniksen päässä olevasta virtsaputken aukosta pulpahtaa pihalle noin lusikallinen siemennestettä. Siemennesteessä on monia eri aineita siittiöiden lisäksi. Siemensyöksyn voi saada seksuaalisen kiihottumisen vuoksi, mutta myös monista muista syistä.

SEKSUAALINEN KIIHOTTUMINEN

Mieli virittää seksuaalisen mielenkiinnon ja halun ja käynnistää seksuaalisen kiihottumisen. Jokaisella ihmisellä on omanlaisensa mielikuvat, tilanteet ja ihmiset, jotka herättävät voimakkaita seksuaalisia reaktioita. Mieli saa aikaan kehossa muutoksia. Aivot ovat tässä tärkeässä asemassa.

MASTURBOINTI

Itsetyydytys, itsensä koskettelua käsin tai jollakin apuvälineellä seksuaalisen nautinnon saamiseksi ja kokemiseksi. Seksiä, jota harrastavat eri ikäiset ihmiset. Masturbointi voi olla osa kumppanusten keskinäistä seksiä tai seksihetki yksin, olipa henkilö parisuhteessa tai ei.

SEKSIFANTASIA

ovat mielen kuvia, jotka ovat eroottisia luonteeltaan ja voivat johtaa seksuaaliseen kiihottumiseen. Myös seksuaalinen kiihottuminen voi saada aikaan eroottisia kuvia mielessä, jotka lisäävät kiihottumisen määrää. Fantasiat ovat kuvitelmia ja ajatuksia, joita niiden kokija ei välttämättä halua millään tavoin kokea todellisessa arjessa vaan ne tuottavat mielihyvää mielikuvatasolla, mielen leikkinä. Osalle fantasian toteuttaminen oikeasti tuottaa valtavaa nautintoa. Jollekulle seksifantasia voi olla muisto tapahtuneista seksihetkestä, jollekin taas mielikuviutus antaa mahdollisuuden luoda vaikka millaisia tarinoita eroottisella tvistillä. Seksi-fantasian ei tarvitse olla siis millään tapaa realistinen.

HYVÄILYSEKSI

henkilöt hyväilevät toisiaan esimerkiksi käsin tai kumpikin itseään tai sitten toisiaan ja samalla myös molemmat itseään

SUUSEKSI

suun avulla seksuaalisen nautinnon tuottamista ja kokemista. Suuseksi käsitetään usein toisen ihmisen sukuelimien hyväilyksi suulla, mutta myös suudelmat, nuolaisut, pureminen, ja suulla toisen kehon hyväily ovat suuseksiä.

HANKAUSSEKSI - GNIDSEX

seksiä, jossa ainakin kahden ihmisen kehon eri osat hankaavat toisiaan vasten. Kumppanuksilla voi olla vaatteet päällään tai he voivat olla alastomina. Tässä seksissä kosketuksissa voivat olla esimerkiksi kaksi penistä, kaksi vulvaa, takapuoli ja toisen sukuelin tai vaikkapa rinta vasten takapuolta jne.

ANAALISEKSI

Anaaliseksi ei ole välttämättä sama asia kuin anaalilyhyntä. Anaaliseksi voidaan esimerkiksi kädellä, seksivälineellä tai peniksellä kosketella peräaukon seutua. Peräaukon seutu on hyvin tuntoherkkää aluetta ja sen koskettelu tuottaa monille nautintoa. Tätä aluetta voidaan myös seksissä nuolla jne.

Anaaliseksissä voidaan myös työntää pienen matkan verran sormenpäästä peräaukosta sisään. Tämä tuottaa monille suurta seksuaalista mielihyvää. Käsihygienia on tärkeä asia muistaa seksin jälkeen.

Anaaliseksi voi tarkoittaa myös anaaliyhdyntää, mutta ne eivät siis välttämättä ole synonyymeja keskenään.

ANAALIYHDYNTÄ

Anaaliyhdyntä on työntäminen peräaukkoon esimerkiksi peniksellä tai dildolla. Anaaliyhdyntä on tärkeä käyttää liukastetta ja kondomia. Mikäli yhdyntä jatkuu emätin-penis/dildo-yhdyntänä tai suuseksinä, jossa hyväilläään peräaukossa ollutta penistä/dildo suulla, on tärkeää vaihtaa kondomi tai pestä peräaukossa ollut penis/dildo huolellisesti näiden kahden seksitavan välillä. Yksi seksin "lajeista".

PENIS-EMÄTIN-YHDYNTÄ

Penis työntyy emättimeen. Yksi seksin "lajeista". Mahdollistaa raskauden alkamisen ainakin potentiaalisesti. Näin voi käydä, mikäli siittiö hedelmöittää munasolun.

PUHELINSEKSI

Kumppanukset masturboivat tai muutoin harrastavat seksiä yhdessä toisiaan katsellen, toisilleen puhuen tai viestitellen. Seksi tapahtuu puhelimen välityksellä. Puhelinseksissä voi myös toinen osapuoli maksusta esimerkiksi puhua ja kuunnella soittajan tarpeita vastaten. Puhuja kiihottaa soittajaa luomalla eroottisia mielikuvia tämän mieleen.

BDSM

(bondage, discipline, sadism, masochism) koostuu kolmesta alakategoriasta: 1) sidontaleikit, 2) kuri/alistuminen, 3) dominointi/alistuminen ja sadismi/masokismi. Se voi siis tarkoittaa kaikkia näitä asioita tai vain yhtä näistä. Seksuaalista mielihyvää kaikille osapuolille tuottavaa toimintaa. Seksin "laji".

VOYERISMI

Tirkistelyä ja sellaisiin tilanteisiin hakeutumista, jossa voyeristi tarkkailee kohdettaan seksuaalista mielihyvää saaden, joko kohteen tietäen tai tämän tietämättä. Nämä tilanteet voivat olla myös voimakkaita mielikuvia tai fantasioita tapahtumista.

Voi olla seksiä tai jopa rikos.

EKSHIBITIONISMI

Pakonomaisia mielikuvia tai pakonomaista käyttäytymistä, jossa paljastetaan omat sukuelimet tuntemattomille ihmisille yllätyksellisesti tai masturboidaan yllättäen muiden silmien edessä. Paljastaminen ja yllätys tuottavat seksuaalista nautintoa ja mielihyvää.

Termi on laajentunut tarkoittamaan myös nautinnon saamista siitä, että joku katselee, kun itse harrastaa seksiä yksin, kaksin tai useamman kanssa.

Voi olla seksiä tai jopa rikos.

SEKSIVÄLINE-SEKSI

Seksiä, jossa käytetään seksivälinettä, esimerkiksi dildoa, vibraattoria, seksinukkeja tms.

SEKSUAALINEN HALUTTOMUUS

Seksuaalisen halun määrä vaihtelee elämän eri vaiheissa. Jos haluttomuus ei vaivaa, ei se ole ongelma. Seksuaalinen halu tai seksuaaliset mielikuvat voivat olla vähäisiä tai puuttua kokonaan. Haluttomuus voi olla sidoksissa esimerkiksi elämäntilanteeseen, parisuhteeseen, kumppaniin, sairauksiin tai hormonaaliseen tilanteeseen.

ASEKSUAALISUUS

Henkilö, joka kokee hyvin vähän tai ei ollenkaan seksuaalista viehtymystä toista ihmistä kohtaan.

SUOJAIKÄRAJA

Lakisääteinen ikäraja, jota nuoremman henkilön ei katsota voivan antaa suostumustaan seksuaaliseen kanssakäymiseen suojaikärajan ylittäneen henkilön kanssa.

Suomessa ikäraja on 16 vuotta. Kaikenlainen seksuaalinen kanssakäyminen alle 16 vuotiaan kanssa on rangaistavaa. Tietyissä tilanteissa ikäraja nousee 18 vuoteen.

Saman ikäisten ja psyykkisesti samalla tasolla olevien kumppanusten välisestä seksistä, joka on vapaaehtoista, ei yleensä rangaista. Ikäeron tai psyykkisen kehitystason kasvaessa, kasvaa myös rangaistavuuden todennäköisyys.

Seksuaalisen hyväksikäytön rangaistavuuteen ei vaikuta se, onko lapsi ollut myöntynyt tekoon. Houkuttelu seksuaaliseen tekoon, seksuaalisen hyväksikäytön yritys ja seksipalveluiden ostaminen alle 18 -vuotiaalta (myös ostamisen yritys) ovat rangaistavia tekoja.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

EHKÄISYÄ MEILLÄ JA MUUALLA



Avaa diasto 1 ([tuokio 6, diat 1](#)).

Käy diat läpi tietoisuudella pysähtyen miettimään vastauksia kysymyksiin. Alla muutamia ehdotuksia vastauksiin.

DIA 2

Suomalaisista 21–35-vuotiaista 42% käyttää kondomia tai kondomia sekä jotain muuta ehkäisyä seksin aikana.

MILLAISIA SELITTÄVIÄ TEKIJÖITÄ NÄILLE PROSENTTILUVULLE LÖYTYY?

OHJAAJALLE VINKKEJÄ VASTAUKSEEN:

käytössä muu ehkäisy (kuten hormonaaliset vaihtoehdot, pessaari, sterilisaatio, kierukka, sterilisaatio tai muu menetelmä), ei käytä ehkäisyä, harrastaa seksiä, johon ei tarvita kondomia, kondomia pidetään hankalana ehkäisyvälineenä, ei kehdota ehdottaa kondomin käyttöä, ei olla totuttu käyttämään kondomia

DIA 3

Suomalaisista 59% käytti kondomia harrastaessaan seksiä uuden kumppanin kanssa ensimmäisen kerran.

MILLAISIA SELITTÄVIÄ TEKIJÖITÄ NÄILLE PROSENTTILUVULLE LÖYTYY? MIKSI KONDOMIN KÄYTTÄMINEN JÄÄ VÄHÄLLE MYÖS UUDEN KUMPPANIN KANSSA?

OHJAAJALLE VINKKEJÄ VASTAUKSEEN:

kondomin ehdottaminen tuntuu nololta, ei ehdi, intohimo vie mennessään eikä ehdi ajatella mahdollisia seuraamuksia, ajattelee, ettei toisella ole seksitauteja, ei halua käyttää kondomia, ei välitä omasta tai toisen terveydestä, halu tai esimerkiksi erektio lopahtaa kondomia asettaessa, ei ole varautunut harrastamaan seksiä, niin päihitynyt, ettei tule mieleen, käyttää jotain muuta ehkäisyä

DIA 4

MILLAISIA RISKEJÄ KONDOMIN KÄYTTÄMÄTTÖMYYDESTÄ SEURAA?

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Seksitautiriski, mahdollisesti raskausriski, huoli ja hätä omasta terveydestä jälkeensä, katumus

DIA 5

TIESITKÖ?

Kondomin käyttöä ehdottavia kumppaneita pidettiin vastuullisina, kokeneina, huomaavaisina ja rakastavina (Kondomittari 2016).

Dear Condom -kampanjan mukaan kondomin käyttäminen on yleensä vahva symboli yhteiselle suostumukselle seksissä.

DIA 6

EHKÄISYFAKTA MAAILMALTA

Lähde: Seager, Joni. The Women's Atlas. 2018. Myriad Editions

DIA 7

EHKÄISYFAKTA MAAILMALTA

12 prosenttia maailman naisista, jotka ovat joko naimisissa tai elävät puolison kanssa, halusivat käyttää ehkäisyä, mutta eivät voi, koska heillä ei ole mahdollisuutta ehkäisyyn tai varaa siihen.

DIA 8

EHKÄISYFAKTA MAAILMALTA

Edelleen raskauden ehkäisy on naisen harteilla ympäri maailman. Miehiä osallistavia ehkäisymenetelmiä käytetään maailmanlaajuisesti hyvin vähän (esimerkiksi vasektomia, miehelle asetettava kondomi).

DIA 9

EHKÄISYFAKTA MAAILMALTA

Kaikkein yleisin ehkäisymenetelmä on naisille tehty sterilisaatio.

Maailmanlaajuisesti ehkäisyn käyttämättömyys on 36 prosenttia.

Niistä 64 prosentista naisesta, jotka käyttävät ehkäisyä, käyttävät ehkäisynään:

- kierukka 14 prosenttia
- ehkäisypillereitä 9 prosenttia
- pistoksia 5 prosenttia
- traditionaalisia menetelmiä kuten rytmimenetelmä, yrtit, keskeytetty yhdyntä tai pidättäytyminen seksistä 6 prosenttia
- miesten sterilisaatio 2 prosenttia
- miesten kondomi 8 prosenttia
- muut 1 prosentti

DIA 10

EHKÄISYFAKTA MAAILMALTA

Suomessa ja muissa pohjoismaissa 14–19-vuotiaista 51–75 prosenttia käyttää heteroseksuaalisissa suhteissaan niin sanottua modernia ehkäisyä (esimerkiksi kondomi tai ehkäisypillerit).

Ranskassa ja Englannissa vastaava luku on yli 75 prosenttia. Serbiassa ja Kreikassa luku on 26–50 prosenttia. Euroopassa on maita, joissa luku on 11–25 prosenttia.

DIA 11

MILLAISIA AJATUKSIA NÄMÄ LUVUT HERÄTTÄVÄT SINUSSA?

KONDOMIN KÄYTTÖOPAS

Jaa osallistujat neljään (4) ryhmään. Anna sanaselityskisan voittajaryhmän valita, minkä tehtävän he ottavat suorittaakseen.

Vaihtoehdot ovat:

- 1) kondomin oikeanlainen käyttö (penis-emätin-yhdyntä, anaaliyhdyntä, seksivälineen kanssa käytettynä)
- 2) suuseksisuoja (miten tehdään kondomista, miten käytetään, miksi käytetään)
- 3) seksitaudit (lyhyt ja tiivis kuvaus eri taudeista ja miten toimia ja mihin ottaa yhteyttä, jos epäilee seksitautia) <https://hivpoint.fi/seksitaudit/> ja <https://hivpoint.fi/hiv-ja-aids/>
- 4) jälkiehkäisy (luodaan kaavio jälkiehkäisyn käytöstä: mistä saa, milloin ottaa ja miten toimia jälkiehkäisyn ottamisen jälkeen)

Anna ryhmille 10–15 minuuttia aikaa valmistautua (anna aikaa siten, että tuokion loppuun jää 10 minuuttia viimeiseen harjoitteeseen). Ohjeista ryhmät luomaan pienet tuokiot kuskakin aiheesta. Tuokiossa voi olla historiallisia faktoja, omia ajatuksia ja pohdintoja, muistoja aiemmista harjoituskerroista, vitsejä, musiikkia, kuvia tai muuta sellaista kiinnostavaa unohtamatta faktaa, jota aiheesta pyydetään. Ryhmät opettavat aiheista seuraavalla tapaamisella toisiaan. Kunkin tuokion keston tulisi olla 5–10 minuuttia. Tuokiot tehdään valmiiksi kotitehtävän osana.

DEAR CONDOM

Katsokaa tuokion lopuksi RFSU:n video Dear Condom oheisesta linkistä:

<https://www.dearcondom.org/content/rfsu-presents-dear-condom>

Videon katsomisen jälkeen pyydä osallistujia sanomaan sana, joka kuvaa omaa fiilistä juuri nyt.

KOTITEHTÄVÄ 6

Tulosta osallistujille liite 3 ([tuokio 6, liite 3](#)).

Ryhmät valmistelevat tietopakettinsa valmiiksi tuokiossa aloitettujen teemojen mukaisesti. Tämän lisäksi jokainen ryhmä kirjoittaa kirjeen, joka alkaa sanoilla Dear Condom...

Kirjeessä on tarkoitus kertoa ajatuksia, jotka liittyvät kondomiin ja kondomin käyttöön.

Kondomin käyttöopas - tuokiossa aloitettu ryhmätyö

Vaihtoehdot olivat:

- 1) kondomin oikeanlainen käyttö (penis-emätin-yhdyntä, anaaliyhdyntä, seksivälineen kanssa käytettynä)
- 2) suuseksisuoja (miten tehdään kondomista, miten käytetään, miksi käytetään)
- 3) seksitaudit (lyhyt ja tiivis kuvaus eri taudeista ja miten toimia ja mihin ottaa yhteyttä, jos epäilee seksitautia) <https://hivpoint.fi/seksitaudit/> ja <https://hivpoint.fi/hiv-ja-aids/>
- 4) jälkiehkäisy (luodaan kaavio jälkiehkäisyn käytöstä: mistä saa, milloin ottaa ja miten toimia jälkiehkäisyn ottamisen jälkeen)

Luokaa pieni tuokio kustakin aiheesta. Tuokiossa voi olla historiallisia faktoja, omia ajatuksia ja pohdintoja, muistoja aiemmista harjoituskerroista, vitsejä, musiikkia, kuvia tai muuta sellaista kiinnostavaa unohtamatta faktaa, jota aiheesta pyydetään. Valmistautukaa esittelemään aikaansaannoksenne seuraavan tuokion ensimmäisessä osiossa Dear Condom -kirjeen kera. Esityksen keston tulisi olla n. 10 minuuttia.



TUOKIO 7 (2 x 45-60min)

NÄKÖKULMIA SEKSIIN

Seksuaalisuus ja siihen liittyvät asiat kiinnostavat ihmisiä eri tavoin. Myöskään seksi ei kaikista tunnu kiinnostavalta, tärkeältä tai merkitykselliseltä. Tuokio käsittelee seksin eri muotoja, mutta nostaa esille myös seksiin liittyvää historiaa sekä näkökulmia, että ihminen voi voida hyvin, vaikkei seksuaalisuus tai seksi kiinnostaisi lainkaan. Toisaalta seksuaalinen hyvinvointi voi olla heikoilla kantimilla, mikäli esimerkiksi seksi tuottaa kipua tai siihen suostuu vastentahtoisesti.

Porno ja media ovat tuokiossa käsittelyssä myös. Aiheita tarkastellaan erilaisista näkökulmista, jotta osallistujat saisivat mahdollisuuden miettiä ja ajatella, millaisia mielipiteitä tai ajatuksia he itse aiheista luovat. Tarkoituksena on luoda välittävää kulttuuria ja kerrata seksuaaliterveyden näkökulmasta tärkeitä asioita seksiin liittyen.

AVAINSANAT

seksuaalisuus kiinnostaa, ei kiinnosta

porno

mediakriittisyys,

mediataidot

HARJOITEET 1/2

KOTITEHTÄVÄN PURKU



Edellisellä tapaamisella osallistujat aloittivat työstämään tietoisukumaisia paketteja turvasexistä toisilleen. Pyydä kutakin ryhmää esittämään työnsä. Varmista, että asiat ovat oikein esityksissä. Voit varmistua oikeanlaisuudesta katsomalla liitteen 1 ([tuokio 7, liite 1](#)) linkit ja jälkiehkäisystä tehdyn kaaviokuvan liitteestä 2 ([tuokio 7, liite 2](#)). Täydennä tarvittaessa ryhmän esityksiä. Voit myös tässä kohtaa jakaa halukkaille kondomit näyttöksi.

- 1) kondomin oikeanlainen käyttö
- 2) suuseksisuoja
- 3) seksitaudit
- 4) jälkiehkäisy

TIETOISKU SEKSUAALITERVEYTEEN LIITTYEN

Käykää yhdessä lävitse diat 1 ([tuokio 7, diat 1](#)). Keskustelkaa lyhyesti kustakin diasta ja ajatuksesta, joita ne herättävät osallistujissa.

DIA 2

SEKSUAALINEN HALU VAIHTELEE ELÄMÄNTILANTEIDEN MUKAAN JA YKSILÖSTÄ TOISEEN

Millaisia myyttejä liittyy sukupuoleen ja seksuaaliseen haluun?

OHJAAJALLE ESIMERKKEJÄ:

Miehet haluavat enemmän kuin naiset seksiä: Todellisuudessa halu vaihtelee yksilöistä toiseen. Myytti tuottaa paineita sekä naisille että miehille.

Ensimmäinen yhdyntä koetaan alle 15-vuotiaana. Todellisuudessa noin 40 prosenttia 17-vuotiaista on kokenut ensimmäisen yhdyntänsä.

Kaikki haluavat seksiä: todellisuudessa osaa ihmisistä seksi ei voisi vähempää kiinnostaa, vaan he inspiroituvat elämän muista osa-alueista.

Miehen vastuulla on huolehtia kondomeista: todellisuudessa vastuu tarvittavasta ehkäisystä kuuluu jokaiselle osapuolelle.

Seksikkyyden on tietynlaista pukeutumista ja käyttäytymistä: todellisuudessa yksilöiden mielistä seksikkyyden on monenlaisia asioita, eivätkä kaikkia miellytä samat asiat.

DIA 3

SEKSUAALISTA HALUA VÄHENTÄVÄT TAI POISTAVAT AINAKIN

- Seksi ei kiinnosta eikä herätä halua.
- Muut asiat kuin seksi kiinnostavat paljon enemmän.
- Huono seksuaalinen itsetunto
- Tietyt sairaudet
- Seksuaalisuutta loukanneet kokemukset
- Väsymys
- Stressaava elämäntilanne
- Masennus
- Korostunut mustasukkaisuus
- Oma tai kumppanin uskottomuus
- Erektio-ongelmat
- Kipu seksin aikana
- Suorituspainet
- Epätasa-arvoinen kommunikaatio
- Myönteisen yhteisen ajan puute
- Toisen haluttomuus
- Väkivalta ihmissuhteessa
- Alkoholismi
- Arvostuksen ja myönteisen palautteen puute

Lähde: mm. Kontula, Osmo ja Sandberg, Tarja. 2012. Halut jäissä? Naisten seksuaalisen halun puute. Väestöliitto.

DIA 4

KIPUA SEKSISSÄ VOIVAT TUNTEA SEKÄ MIEHET, NAISET ETTÄ MUUN SUKUPUOLISET

Jos kokee kipua seksissä, on tärkeää pysäyttää tilanne ja kertoa asiasta kumppanille. Yhdessä voitte miettiä, miten seksistä saisi nautinnollista ja kivuntonta.

Kipua voi kokea seksin aikana tai sen jälkeen.

Jos kipu mietityttää ja huolettaa, on hyvä kääntyä asiassa lääkärin puoleen ja varmistua, mistä voi olla kysymys.

Kipu voi poistua yhdyntäasentoa vaihtamalla, muuntamalla kosketuksen voimakkuutta, ottamalla liukasteen käyttöön, vaihtamalla kondomin lateksittomaan (lateksiallergia), harrastamalla seksiä, joka tuottaa kiihotusta ja seksuaalista mielihyvää, seksistä yhdessä keskustelemalla ja toiveita yhteensovittamalla, omien rajojen asettamisella sille, mitä ei halua seksissä tapahtuvan.

DIA 5

EREKTIO-ONGELMAT OVAT MELKO TAVALLISIA

On melko tavallista, että erektio lopahtaa kesken seksin tai ettei erektiota kehity, vaikka haluaisikin seksiä kovasti tai kumppani himottaisi paljon. Nuorten ja nuorten aikuisten tavallisimpia syitä erektiottomuuteen ovat jännitys, suorituspaineeet, vahva päihtymys. On myös mahdollista, että seksuaalinen halu lopahtaa kesken. Tilanteissa tarvitaan kumppanusten välistä ymmärrystä ja seksiin liittyvistä asioista keskustelua.

DIA 6

HUOM!

Jos kumppanisi on allerginen jollekin, mitä olet käsitellyt, hän saattaa saada siitä reaktion seksissä, mikäli et ole pessyt käsiäsi.

DIA 7

MASTURBOINTI

- Terveellistä seksiä yksin
- Opettaa paljon omasta kehosta, siitä, mistä nauttii ja mikä tuntuu hyvältä.
- Rentouttaa
- Tarjoaa seksuaalista mielihyvää ja nautintoa.
- Masturboida voi ainakin käsiä käyttäen, seksivälineiden avulla ja erilaisia turvallisia välineitä hyödyntäen (esim. suihku, tyyny).
- Masturboinnista käytetään monia eri nimityksiä.
- Ei tuota yhtä pitkäkestoista nautintoa seksin jälkeen useimmille kuin mitä kumppanin kanssa harrastettu seksi tarjoaa.
- Joskus masturbointi voi olla pahoinvoinnin oire (pakko masturboida, hallitsee arkea) tällöin on hyvä hakeutua avun piiriin

DIA 8

MASTURBOINTI

Pienista lapsista monet ”unnuttavat” eli koskettelevat itseään ja kehoaan rauhoittuakseen sekä mielihyvää saadakseen. Tämä kuuluu normaaliin lapsen kasvuun ja kehitykseen – erot ovat yksilöllisiä. Lapsi oppii samalla sopivuussääntöjä ja hyviä tapoja, rajoja. Näitä tulisi asettaa lämmöllä ja arvostaen. Ei lasta syyllistäen tai häpeäkokemuksia tuottaen.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

VASTAUKSIA NOPEASTI MEDIAKUVASTOISTA JA TEKSTEISTÄ



Pyydä osallistujia vastaamaan nopeasti ja kertomaan, millaisia sanoja tulee mieleen alla olevista kysymyksistä. Kirjaa sanoja valko-, fläppi- tai liitutaululle esiin.

- Median luoma kauneusihanne. Entä miten seksikkyys esitetään? Kuka määritelee mikä on kaunista tai seksikästä?
- Millainen on mediassa esitetty nainen?
- Millainen on mediassa esitetty mies?
- Miten sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt esitetään mediassa? Eroavatko kuvaukset jollain tapaa edellisistä kuvauksista?
- Millainen mielikuva syntyy keski-ikäisestä miehestä? Entä naisesta? Millaisina esitetään seniorit?
- Millaisena nuoret esitetään mediassa? Eroavatko tyttöjen ja poikien kuvaukset toisistaan?
- Mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanasta porno?
- Miten sanan pornon voisi määritellä?

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Porno löytyy hyvin monenlaista. Jo hakusanalla sex tai seksi avautuu monenlaisia kuvastoja. Porno on nuorista nähnyt joko tarkoituksella tai vahingossa varsin moni. Porno on fantasiaa, ei totta. Mikäli näkee tai kohtaa jotakin sellaista pornoa, mikä ahdistaa tai tulee uniin, on tärkeää kertoa asiasta luotettavalle ihmiselle. Aikuisuus (ikä) ei ole tae sille, että voisi kuluttaa pornoa huolettomasti. Toisaalta eri ikäiset ihmiset saavat nautintoa pornosta, eikä sen katsominen tuota ihmissuhde- tai muitakaan vaikeuksia, vaan tarjoaa maustetta seksiin ja arkeen. Ikärajojen noudattaminen on pornossa tärkeää, vaikka pornoa olisikin saatavilla minkä ikäisenä tahansa.

NETTIELÄMÄÄ – SEKSIÄ MEDIASSA: MILLAISIA AJATUKSIA VIDEO HERÄTTÄÄ?

Nettielämää – seksiä mediassa: Millaisia ajatuksia video herättää?

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin ja katsokaa video:

<https://www.youtube.com/watch?v=VTu7GU1E4rc&feature=youtu.be>

Pyydä osallistujia vastaamaan nopeasti seuraaviin kysymyksiin ennen ryhmätyöskentelyn aloittamista:

- Mitä tunteita heräsi? Miksi?
- Mitä ajatuksia nousi? Miksi?
- Mitä jäi mieleen?
- Mitkä olivat klipin tärkeimmät viestit?

Anna tämän jälkeen kullekin ryhmälle yksi kysymyspaperi, jonka löydät liitteestä 3 ([tuokio 7, liite 3](#)).

Kerro, että videon katsomisen jälkeen kullakin ryhmällä on 10 minuuttia aikaa miettiä perustellut vastaukset kysymyksiin. Käykää tämän jälkeen vastaukset läpi. Pyydä muita ryhmiä kommentoimaan ja täydentämään toisten ryhmien vastauksia. Täydennä itse ryhmien vastauksia esittämällä lisäkysymyksiä, haastaen ajatuksia sekä tuoden erilaisia ajatuksia julki.

KOTITEHTÄVÄ 7

Tulosta tai lähetä sähköisesti osallistujille kotitehtävä, jonka löydät liitteestä 4 ([tuokio 7, liite 4](#)).

Musavideoita, seksiä ja stereotyyppisiä ihmiskuvia?

Katso seuraavista linkeistä kaksi (2) tai etsi videot YouTubesta nimen mukaan. Lue myös tämä linkin takaa löytyvä teksti:

<https://www.journalisti.fi/artikkelit/2018/7/puolijulkista-seksipuhetta/>

Kirjoita sitten ajatuksiasi siitä, millaisina naiset, miehet ja seksi tai seksikkyyys esitetään videoilla. Millaisia stereotyyppioita huomaat? Keitä videoiden ulkopuolelle jää ja miksi? Millaisia ajatuksia videot sinussa herättävät? Kirjoita vähintään 800 merkkiä pitkä vastaus.

Robin Thicke - Blurred Lines ft. T.I., Pharrell (Official Music Video):

<https://www.youtube.com/watch?v=yyDUC1LXUSU>

I Just Had Sex (feat. Akon):

<https://www.youtube.com/watch?v=lQllhraqL7o>

Bruno Mars - Gorilla (Official Music Video):

<https://www.youtube.com/watch?v=AHDtXqjgEj4>

Pete Parkkonen - Kohta sataa (virallinen musiikkivideo):

<https://www.youtube.com/watch?v=L9ZbJrxloQ8>

TUOKIO 8 (2 x 45-60min)

NÄKÖKULMIA SEKSUAALITERVEYTEEN

Tuokio jakautuu kahteen osioon. Ensimmäisessä osiossa tarkastellaan pornoa moninaisista näkökulmista ja siihen liittyviä normatiivisia ja stereotyyppisiä ajatuksia tarkastellen ja purkaen. Samassa tuokiossa käsitellään asioita, jotka altistavat seksuaaliselle pahoinvoinnille tai toimivat seksuaalisen hyvinvoinnin esteinä.

Toisessa tuokiossa käsitellään gynekologista tutkimusta ja urologista tutkimusta, opetellaan lantionpohjan lihasten vahvistamista, rintojen ja kivesten omatoimista tutkimista.

osallistujat tietäisivät milloin ja minne hakeutua avun piiriin.

AVAINSANAT

porno
sukupuolistereotypiat
seksinormatiivisuus
laki
seksuaalinen pahoinvointi
gynekologinen tutkimus
urologinen tutkimus

HARJOITEET 1/2

KOTITEHTÄVÄN PURKU



Jaa osallistujat pareihin. Pyydä heitä miettimään hetken aikaa, muutaman minuutin ajan, pareittain millaisia ajatuksia kotitehtävä herätti ja pohtimaan millaisia vaikutuksia medially meihin on. Käykää läpi pari ajatukset. Älkää lähtekö keskustelemaan vaan siirtykään seuraavaan aiheeseen eli pornoon.

Porno - ajankuvaako?: Millaisia ajatuksia video herättää

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin ja katsokaa yhdessä video:

<https://www.youtube.com/watch?v=TE71MJQczHY>

HUOM!

Kerro ennen videon katsomista, että videolla käsitellään kahdella eri tavalla pornoa, jotta tehtävän toteuttaminen tulisi mahdolliseksi.

Pyydä osallistujia vastaamaan nopeasti seuraaviin kysymyksiin ennen ryhmätyöskentelyn aloittamista videon katselun jälkeen:

- Mitä tunteita heräsi? Miksi?
- Mitä ajatuksia nousi? Miksi?
- Mitä jäi mieleen?
- Mitkä olivat klipin tärkeimmät viestit?

Anna tämän jälkeen kullekin ryhmälle yksi kysymyspaperi, jonka löydät liitteestä 1 ([tuokio 8, liite 1](#)).

Kerro, että videon katsomisen jälkeen kullakin ryhmällä on 10 minuuttia aikaa miettiä perustellut vastaukset kysymyksiin. Nyt saa käyttää nettiä apuna. Tosin tärkeää on miettiä, millaisia sivuja käy katsomassa tai millaisia linkkejä avaa!

Käykää tämän jälkeen vastaukset läpi. Pyydä muita ryhmiä kommentoimaan ja täydentämään toisten ryhmien vastauksia. Täydennä itse ryhmien vastauksia esittämällä lisäkysymyksiä, haastaen ajatuksia sekä tuoden erilaisia ajatuksia julki.

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Selkenevää! -hankkeen tuottamassa videoklipissä nostetaan esille pornosta puolia, joista monesti vaietaan. Klipin tarkoituksena ei ole ottaa asioihin kantaa vaan enemmänkin nostaa esille moniäänisyyttä ja tarjota sitä kautta katsojalle pohdittavaa ja keskusteltavaa. Katsoamisen jälkeen tapahtuva työskentely on avainasemassa, kun pohditaan omaa näkemystä ja kokemusta pornoon liittyen. On tärkeää kokea, että oma suhde pornoon on ok ja luvallista tuottaa näkyväksi ja keskusteluun ilman, että ihmiseltä viedään oikeutta kokea kunnioitusta omista mielipiteistään. Osalle aikuisista porno on seksielämää rikastuttava elementti, toisille se on vastenmielistä ja osalle se on eettisesti kestänyt ja ihmisyyttä loukkaavaa. Näiden kaikkien tulee saada pohtia pornoa turvassa ja kaikkien mielipiteillä pitää olla oikeus tulla näkyväksi.

Alussa oleva sketsi on näyttelijä Maria Järvenhelmen rakentama talkshow -tilanne. Haastateltavana puolestaan on tutkimusprofessori Osmo Kontula. Kumpikin osio nostaa esille pornosta tärkeitä näköaloja, joita on hyvä pysähtyä miettimään itsekseen, mutta ennen kaikkea turvallisessa ja ennakkoluulottomassa ilmapiirissä, jotta omien valintojen tekeminen olisi mahdollista.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

SEKSUAALISEN HYVINVOINNIN ESTEET



Avaa diat 1 ([tuokio 8, diat 1](#)). Käykää läpi diat. Pysähtykää kunkin dian kohdalla miettimään, mistä asiat johtuvat ja mitä pitäisi tehdä, jotta seksuaaliselle pahoinvoinnille altistavia tekijöitä voisi vähentää.

Kahdessa viimeisessä diassa nostetaan esille seksuaaliselle hyvinvoinnille tärkeitä asioita. Miten näiden kehittymistä voisi edistää ja tukea. Pohtikaa, miksi tunneyhteys on seksissä tärkeää.

GYNEKOLOGINEN JA UROLOGINEN TUTKIMUS

Ja osallistujat kahteen ryhmään. Anna kummallekin ryhmälle 10 minuuttia aikaa luoda powerpoint-esitys koko ryhmää varten.

Anna toiselle ryhmälle aiheeksi gynekologinen tutkimus ja toiselle urologinen tutkimus.

Pyydä ryhmiä luomaan diasto, jossa kerrotaan, milloin ja minne tutkimuksiin tulisi hakeutua, miten tutkimus tehdään ja miten tutkimuksiin tulisi valmistua. Pyydä heitä myös kertomaan dioissa, keille tutkimukset ovat suunnattu.

Voit antaa ryhmien etsiä tietoa internetistä vapaasti tai ohjata heidät käyttämään oheisia linkkejä:

GYNEKOLOGINEN TUTKIMUS

[http://www.ksshp.fi/fi-FI/Potilaalle/Potilasohjeet/Gynekologinen_tutkimus_ensimmainen_potil\(55330\)](http://www.ksshp.fi/fi-FI/Potilaalle/Potilasohjeet/Gynekologinen_tutkimus_ensimmainen_potil(55330))

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/laakarinvastaanotollehakeutumi/gynekologinen-tutkimus/>

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00125

http://www.seteke.fi/pdf/Gynekologinen_tutkimus.pdf

UROLOGIA

<https://virtсарakko.fi/rakko-ongelmat/hyva-tietaa-ennen-ensimmaista-kayntia-urologin-vastaanotolla>

<http://www.seteke.fi/urologinen-tutkimus.html>

<https://www.medfin.fi/laakarikeskus/urologinen-tutkimus>

Pyydä ryhmiä esittämään diansa ja kertomaan, miten tutkimukset tapahtuvat. Täydennä, mikäli tietoiskut ovat puutteellisia.

OMATOIMINEN TUTKIMINEN

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Ennen kivesten ja rintojen omatoimisten videoiden näyttämistä tutustu oheisiin linkkeihin, mikäli asiat eivät ole sinulle tuttuja:

<https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syopariskit/miehille/>

<https://www.ilmansyopaa.fi/tarkkaile-kehoasi/rintojen-tarkkailu/>

Näytä ryhmälle video:

<https://youtu.be/9gSONFSXzDQ>

Kysy videon jälkeen osallistujilta tiesivätkö he, että kivesten tutkiminen on tärkeää? Pyydä heitä kertomaan perusperiaatteet kivesten tutkimiseen.

Katsokaa sitten video:

<https://www.tunnerintasi.fi/materiaalit/opastusvideo/>

Kysy videon jälkeen osallistujilta tiesivätkö he, että rintojen omatoiminen tutkiminen on tärkeää? Pyydä heitä kertomaan perusperiaatteet rintojen tutkimiseen.

10 SANAA (MIKÄLI AIKAA JÄÄ)

Anna jokaiselle osallistujalle pieni paperinpala. Pyydä heitä kirjoittamaan nopeasti 10 sanaa alekkain paperille. Kun sanat on kirjoitettu, pyydä heitä ympyröimään yksi sanoista. Käykää kierros läpi siten, että kukin kertoo sanansa. Tämän jälkeen alkaa uusi kierros. Pyydä osallistujia sanomaan sana uudestaan ja kertomaan, millainen sana olisi, jos se olisi paikka.

Jos osallistuja ei keksi sanottavaa, auta häntä. Kysy, miltä sana kuulostaisi, tuntuisi, minkä värinen se olisi tai missä sana voisi sijaita ja niin edelleen.

KOTITEHTÄVÄ 8

Tutustu lantionlihasten harjoituksiin ja siihen, miksi treeni on tärkeää ja kannattavaa nuorillekin ([tuokio 8, liite 2](#)).

TUOKIO 9 (2 x 45-60min)

PARISUHDEMUOTOJA, SUHTEIDEN VAIHEITA

Tuokiossa käsitellään parisuhteita, niiden hoitamista sekä sitä, miten erosta selviää ja millaisia näkökulmia suhteissa olemiseen voi olla olemassa. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä erilaisista parisuhdemuodoista, kasvattaa suvaitsevaisuutta sekä tarjota valmiuksia osallistujille sekä henkilökohtaiseen elämään. Ajatuksena on myös antaa välineitä käsitellä mahdollisesta ammatillisesta näkökulmasta erilaisia tunteita, joita suhteet nostattavat pintaan. Tuokio esittelee myös erilaisia oma-apuohjelmia, joita käyttää tai joilla ohjata oma läheinen / asiakas saamaan tukea tai apua tarvittaessa.

AVAINSANAT

parisuhde

sitoutuminen

ero, selviäminen

nettisuhde vs reaali maailman suhde

mistä kumppani

yhdessä asuminen

avioituminen

suhteessa olemisen erilaiset syyt

HARJOITEET 1/2

MITÄ ON RAKKAUS?



Aseta kuvakortit ([tuokio 1, liite 1](#)) ryhmäläisten nähtäville jo ennen tuokion alkua, mikäli mahdollista. Levitä kuvia pöydille tai lattialle ja aseta tuolit ympyrään tai siten, että osallistujat ovat 3–4 hengen ryhmissä pöytien äärellä. Anna jokaisen valita paikkansa itse.

Voit myös pyytää osallistujia avaamaan linkin kuvagalleriaan ja valita sieltä itselleen mieluisan kuvan toisille näytettäväksi.

Pyydä osallistujia valitsemaan kuva, joka kertoo heistä jotakin rakkaudesta. Anna tuokiossa mukana oleville hetki aikaa valita sopiva kuva. Kuvan valinnan jälkeen jokainen palaa omalle paikalleen istumaan. Aloita kertomalla kuvasta, jonka itse valitsit. Kerro, miksi kuvan otit ja millaisia ajatuksia se rakkaudesta herätti. Pyydä tämän jälkeen jokaista osallistujaa näyttämään valitsemansa kuvan ja kertomaan, millaisia ajatuksia rakkaus valitun kuvan mukaan herättää. Mikäli joku ei halua sanoa omaa ajatustaan, pyydä lupaa, että sinä tai joku muu ryhmäläinen saisi sanoa oman ajatuksensa kuvasta.

RAKKAUDEN MONET MUODOT

Käykää nopeasti läpi, millaisia erilaisia rakkauden muotoja on olemassa ja miettikää, mitä ne tarkoittavat. Anna osallistujien huudella vastauksia. Mikäli vastauksia ei kuulu, osoita osallistujia ja haasta heitä kertomaan jokin rakkauden laji tai kertomaan, ketä voi rakastaa.

(lähimmäisen rakkaus, romanttinen rakkaus (huomioi, että tässä tulee näkyä kaikensukupuoliset), vanhemman ja lapsen välinen rakkaus, itserakkaus, itsensä rakastaminen, kotimaan rakkaus, rakkaus johonkin harrastukseen, urheiluun, tehtävään tai asiaan tms, rakkaus omaan lemmikkiin...)

SYITÄ SEURUSTELLA

Kysy osallistujilta, miksi ihmiset seurustelevat. Yrittäkää keksiä ainakin kymmenen (10) asiaa. Kirjaa vastaukset valko-, fläppi- tai liitutaalulle.

(kyvyttömyys olla yksin, lohdutus, halu tulla ihailuksi, rakkaus, himo, tapa, alisteinen suhde, pakko, pelko, status/varallisuus, ystävyys, kulissi, koska kaikki muutkin...)

TIETOISKU SUHTEISTA

Avaa diasto 1 ([tuokio 9, diat 1](#)) ja käykää asiat läpi. Kun olette käyneet läpi Fischerin 7 parisuhdetyyppiä läpi, kysele osallistujilta, millaisia ajatuksia heissä nämä tyypit herättävät ja pohtikaa, miten erilaisia suhteita voisi auttaa kohti tervettä suhdetta. Miten yksilöiden ja toisaalta suhteen tulisi muuttua?

Käykää tämän jälkeen läpi seuraavat kolme (3) diaa. Keskustelkaa erilaisista parisuhdemuodoista. Mitä dioista puuttuu? Millaisia haasteita osallistujien mielestä erilaisissa suhdemuodoissa voisi olla? Entä mitä hyvää?

Käykää lopuksi läpi viimeiset diat parisuhteen hoitamisesta. Käykää lopuksi läpi kierros, mikä olisi kustakin osallistujasta tärkein asia parisuhteessa.

UNELMIEN KUMPPANI

Pyydä osallistujia kertomaan nopeasti, millaisia ominaisuuksia olisi täydellisellä kumppanilla. Kirjaa vastaukset valko-, fläppi- tai liitutaulelulle. Heitä ilmoille kysymys, miten osallistujat näkevät itsensä suhteessa vaatimuksiin. Jos aikaa on, voitte keskustella, mutta harjoitteen voi jättää myös avoimeksi.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

PARISUHDESOPIMUS



Jaa osallistujat pieniin (3–4 henkeä/ryhmä) ryhmiin. Anna heille tehtäväksi laatia 10–15 kohdan parisuhdesopimus. Sopimuksesta tulee käydä ilmi, millaisia sääntöjä pariskunnan suhteeseen ryhtyessä tulisi tehdä, millaiset asiat suhteessa ovat tärkeitä sekä millaisista asioista olisi tärkeää puhua ennen suhteeseen ryhtymistä tai yhteen muuttaessa.

Kun suhdesopimukset ovat valmiita, käykää ne läpi. Muodostakaa eri variaatioista yksi yhteinen sopimus.

MITEN SELVITÄ EROSTA

Kerro, että tarkoituksena on selvittää, millaisia ajatuksia ja kokemuksia eroaminen suhteesta saattaa nostaa pintaan ja millaisin keinoin erosta selviää.

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin ja pyydä heitä kokoamaan saamastaan eroa käsittelevästä materiaalista pieni muistilista muille jaettavaksi. Harjoitukseen tarvitaan tietokonetta tai puhelinta sekä internet-yhteyttä.

Anna kullekin ryhmälle oma tehtävänsä selvittää eroon liittyviä asioita seuraavan linkin tekstin ja videoiden katselun avulla. Aikaa materiaalin läpikäymiseen on ryhmillä 10–15 minuuttia. Ryhmän jäsenet voivat aluksi lukea tai katsoa videoita muistiinpanoja tehden ja koota nämän sitten yhteiseksi ryhmän kokonaisuudeksi.

Kun muistilistat ovat valmistuneet, käykää ne yhdessä lävitse.

Lähde:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/eron_omahoito/Pages/default.aspx

Ryhmä 1:

Tietoa erosta -osio

Tunteita ja käytäntöjä osiosta: Miksi kävi näin? Eropäätöksen tekijä, Jätetty.

Ryhmä 2:

Tietoa erosta -osio

Tunteita ja käytäntöjä osiosta: Miten tulen toimeen tunteideni kanssa?

Ryhmä 3:

Tietoa erosta -osio

Tunteita ja käytäntöjä osiosta: Parisuhteen purkaminen, konflikteja eronneiden välillä, Mikä auttaa arjessa?

Ryhmä 4:

Lapsi ja ero

Ryhmä 5:

Uudelleen suuntautuminen

JOS OLISIT ESINE

Pyydä osallistujia nimeämään esine, joka kuvaa heidän fiilistään tuokion jälkeen.

KOTITEHTÄVÄ 9

Anna osallistujille kotitehtävän materiaali joko tulostettuna tai sähköisesti.

Anna tehtäväksi lukea kaksi tekstiä ja pohtia niiden avulla seurustelua ja yksinäisyyttä, seurustelusuhteessa koettua yksinäisyyttä tai yksinäisyyttä, joka seuraa siitä, ettei löydä seurustelukumppania vaikka haluaisi.

Miten asiat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja millaisia ratkaisuja näihin keksitään? Kirjoituksen pituus minimissään 600–800 merkkiä.

Kotitehtävä löytyy liitteestä 1 ([tuokio 9, liite 2](#)).

Aineisto:

1) Liite 1 - Seurustelun ABC ([tuokio 9, liite 1](#))

2) <https://www.helsinkimissio.fi/myotatuntouutisia/uusin-keinoin-irti-yksinaisyydesta>

TUOKIO 10 (2 x 45-60min)

PARISUHTEELLISTA, PERHEELLISTÄ

Ensimmäisessä tuokiossa käsitellään parisuhteita ja niissä ilmeneviä erilaisia tilanteita. Toisessa tuokiossa tarkastellaan perheitä ja sitä, millaisia ajatuksia osallistujilla on perheistä, perhemuodoista sekä vanhemmuudesta. Tarkoituksena on lisätä osallistujien tietoutta aiheisiin liittyen sekä kannustaa heitä pohtimaan aiheita omakohtaisesti ja omaa lähipiiriä tarkastellen ja erilaisuuden hyväksyen. Tehtävät valmistavat osallistujia käsittelemään lapsen tuloa mahdolliseen omaan perheeseen seuraavan tapaamisen yhteydessä.

Kotitehtävä puolestaan haastaa pohtimaan omaa seksuaalista kasvua ja kehitystä kysymysten avulla. Kotitehtävä nostaa esille perheen vaikutusta seksuaaliselle hyvinvoinnin kokemiselle sekä valmistaa käsittelemään viimeisen tapaamiskerran teemaa seksuaalisesta hyvinvoinnista.

AVAINSANAT

internetsuhteet

moninaiset parisuhteet

moninaiset perheet

HARJOITEET 1/2

SUHTEIDEN HAASTEITA



Avaa liite 1 ([tuokio 10, liite 1](#)) ja valitse tarinoista kolme (3) käsittelyyn. Kysy sen jälkeen kysymyksiä, joita kunkin tarinan perässä on. Voit antaa osallistujien miettiä vastauksia kysymyksiin hetkisen aikaa pareittain tai kysellä osallistujilta vastauksia heille huuteluun luvan antaen.

Toinen vaihtoehto on, että jaat osallistujat viiteen ryhmään ja annat kullekin ryhmälle luettavaa tarinan kysymyksineen. Kun ryhmät ovat käsitelleet omia casejaan jonkin aikaa, kokoaa osallistujat keskustelemaan tarinoista yhdessä. Tällöin on tärkeää, että kustakin ryhmästä joku lukee heille tulleen tarinan, kertoilee ryhmän ajatuksia kysymysten vastauksista, jotta muut saavat kysellä, pohtia ja ottaa kantaa asioihin lisää.

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Yhtä oikeaa vastausta kysymyksiin ei ole. Tärkeää on kuitenkin muistaa, ettei suhteista irtaantuminen ole helppoa. Kun itse on vaikeassa tilanteessa, on vaikeaa nähdä moninaisia ratkaisuja, joita tilanteessa voisi mahdollisesti olla. On tärkeää muistaa puhua asioista, suhteista ja ihmisistä kunnioittavasti. On muistettava, että osallistujien kokemukset ihmissuhteista voivat muistuttaa tarinoiden kaltaisia tarinoita. Tällöin naureskelu tai jonkun ihmisen arvostelu loukkaa ja saa aikaan paha mieltä.

Pieni tauko, 5 min

HARJOITEET 2/2

INTERNETSUHTEET



Avaa diasto 1 ([tuokio 10, diat 1](#)), joka käsittelee internetsuhteita. Käykää diat läpi ja miettikää yhdessä:

Millaisia viestejä osallistujat ovat saaneet netissä?

Millaisia mielikuvia internetdeittailuun liittyen osallistujilla on?

Millaisia ajatuksia diojen sisällöt herättävät?

Millaisia ajatuksia osallistujilla on esimerkiksi Tinderiin tai muihin deittipalveluihin liittyen?

Millaisia hyviä ja haastavia puolia internetsuhteissa on?

MIKÄ ON PERHE?

Pohtikaa yhteisesti seuraavia kysymyksiä perheisiin liittyen.

Mitä tarkoittaa sana perhe? Mitä sinulle tulee sanasta mieleen? Millainen on perhe?

Millaisia erilaisia perheitä on? Millaisia nimityksiä erilaisilla perheillä on?

Millaisia arvostuksia tai normituksia sanat pitävät sisällään?

Miten perheet voisi määritellä toisin tai kuvata toisin kuin ensimmäisenä mielen tulevilla nimityksillä? (ydinperhe, kahden samaa sukupuolta olevan vanhemman perhe, apilaperhe, saateenkaariperhe, yksinhuoltajavanhemman perhe, eroperhe, uusioperhe, suurperhe, perhemuodostelma...)

Ketkä kaikki kuuluvat perheeseesi?

Millainen on sinun mielestäsi äiti? Millainen on sinun mielestä isä?

Mikä tekee äidistä äidin tai isästä isän tai vanhemmasta vanhemman?

Millainen isä, äiti tai vanhempi sinusta tulisi lapsillesi? Millainen vanhempi olet lapsillesi?

Millaisia ajatuksia sinulle tulee mieleen siitä, kun lapsi syntyy?

NÄIN MINÄ SYNNYIN

Mikäli aikaa jää, pyydä osallistujia piirtämään kuuden kuvan sarjakuva siitä, miten he ovat syntyneet. Sarjakuvat voidaan piirtää myös pienissä ryhmissä. Sarjakuvat käydään läpi seuraavan tuokion alussa. Anna mahdollisuus tehdä humoristisia ja hassujakin sarjakuvia.

KOTITEHTÄVÄ 10

Anna kotitehtävä osallistujille tehtäväksi. Kerro, että tehtävä tulisi palauttaa ennen viimeistä tapaamista eli ennen tuokio numero 12 toteutumista. Näin osallistujilla on riittävästi aikaa pyyhähtyä tehtävän äärelle, ja teemaan palataan viimeisen tuokion yhteydessä ([tuokio 10 liite 2](#)).

SEKSUAALISUUDEN ELÄMÄNKAARI:

Tee oman seksuaalisuutesi elämänkaari. Hahmota elämäsi noin seitsemän vuoden jaksoissa alkuvuosien jaon jälkeen. Muistele, mieti ja pohdi elämäsi seksuaalisuuden kautta. Kirjoita, piirrä, maalaa tai käy läpi mielessäsi ja piirrä virstanpylväät punaiselle viivalle haluamiisi kohtiin. Voit tehdä tehtävän myös pohtien ja vain keskeisiä, haluamiasi asioita, muistiin kirjoittaen. Kun olet pohtinut kysymyksiin vastauksia, kirjoita siitä, millaisia ajatuksia nämä kysymykset sinussa herättivät. Millaisia asioita olisi tärkeää nostaa esille seksuaalisuuteen liittyen ja miten eri ikäisten ihmisten seksuaalista hyvinvointia voitaisiin mielestäsi tukea? Kirjoita vähintään 800-1000 merkin mittainen kirjoitus.

Mieti esimerkiksi seuraavia asioita:

Syntymäni

Mitä sinulle on siitä kerrottu? Mitä tiedät vauva-ajastasi? Katso valokuvia ja kysy vanhemmiltasi, mikäli et ole sitä vielä tehnyt. Millainen perheesi oli tuolloin? Keitä siihen kuului? Keitä kuvissa näkyy ja keitä kuvien ulkopuolelle jää?

Pikkulapsena (alle 7-vuotiaana)

Miten seksuaalisuus näkyi arjessasi? Miten vanhempasi osoittivat sinulle ja toisilleen hellyyttä? Kehen ihastuit tai ketä ihailit? Muistatko masturboinesi tai puhuneesi pissa-, kakka-, pieru-, pimppi-, pippeli-juttuja? Olitko mieluusti alaston? Millaisena lapsena sinua pidettiin?

Alakouluikäinen (7–12-vuotias)

Millaisia muutoksia kehossasi tapahtui tänä aikana? Puhuttiinko sinulle kehon muutoksista? Kuka kertoi? Miltä muutokset sinusta tuntuivat? Miltä kehosi tuntui verrattuna muihin ikätovereihisi? Odotitko muutoksia vai pelkäsitkö niitä? Koitko yöllisiä siemensyöksyjä tai yllättäviä erektioita? Alkoivatko kuukautisesi? Katsottiinko sinua eri tavoin kuin ennen? Miltä nämä asiat sinusta tuntuivat?

Ihastuitko? Särkyikö sydämesi? Seurustelitko tai ihailitko kaukaa ja salaa? Miten vanhempasi tai perheesi muut aikuiset osoittivat hellyyttä toisilleen? Tai millaista hellyyttä yksinhuoltava vanhempi sai osakseen? Ihailitko vanhempaa tai jotain muita aikuisia: mikä oli sellaista, mitä halusit häneltä oppia? Puhuitko kavereiden kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Katsoitko pornoa tai pornolehtiä? Miltä se tuntui?

Teini-ikä (13–19-vuotias)

Miten kehosi muuttui? Miten mielesi muuttui? Tuliko kavereistasi entistä tärkeämpiä? Pukeuditko toisin kuin aiemmin? Millaisia ajatuksia seksuaalisuuteen liittyen mielessäsi oli? Rakastuitko? Ikävöitkö? Suritko? Millaisena itseäsi pidit?

Oliko sinulla ystäviä, joiden kanssa jakaa asioita? Pidettiinkö sinusta? Käytitkö tai kokeilitko tupakkaa, alkoholia tai muita päihteitä? Harrastitko seksiä yksin, kaksin tai useamman kanssa? Pohditko omaa seksuaalista suuntautumistasi? Olitko tyytyväinen elämääsi? Millaisia asioita salasit muilta? Millaisia unelmia sinulla oli aikuisuudesta, elämästäsi 10 vuoden kuluttua?

Koitko epävarmuutta, yksinäisyyttä tai neuvottomuutta joissakin tilanteissa? Millaista tukea olisit kaivannut tuolloin? Jouduitko läpikäymään raskaudenkeskeytyksen? Tulitko raskaaksi tai tuliko kumppanisi raskaaksi? Koitko seksuaalista väkivaltaa, ahdistelua tai häirintää? Kävitkö seksitautitutkimuksissa?

Nuori aikuinen (nykyhetki)

Millaisia ajatuksia sinulla on seksuaalisuudesta nyt? Mitä ajattelet sukupuolestasi? Millaisena pidät itseäsi? Oletko tyytyväinen itseesi? Millainen merkitys seksuaalisuudella on elämässäsi? Mitä ajattelet seksistä? Millaisia ihmissuhteita sinulla on? Oletko tyytyväinen elämääsi? Millaisia unelmia sinulla on? Tahtoisitko olla vanhempi? Miltä tuntuu olla vanhempi? Koetko voivasi seksuaalisesti hyvin? Koetko seksuaalisuutesi arvokkaana asiana? Oletko pohtinut ehkäisyyn liittyviä asioita? Saatko päättää seksuaalisuudestasi? Kunnioitetaanko sinun oikeuttasi koskemattomuuteen? Liittyykö seksuaalisuutesi häpeää tai pelkoja?

Lähde: Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2012. Mitä Ihmettä? Seksuaalikasvatusta 3–9-vuotiaille.

Opas ammattilaisille. Nektaria ry.

TUOKIO 11 (2 x 45-60min)

LAPSI TULEE TALOON

Tuokiossa tarkastellaan perheitä, raskautta toivottuna ja ei-toivottuna asiana, lapsettomuutta sekä vanhemmuuden haasteita. Tarkoituksena on lisätä osallistujien tietoutta aiheisiin liittyen sekä kannustaa heitä pohtimaan aiheita omakohtaisesti ja omaa lähipiiriä tarkastellen, erilaisuuden hyväksyen.

AVAINSANAT

toivottu raskaus

ei-toivottu raskaus

raskauden keskeyttäminen

lapsettomuus

vanhemmuus: haasteet ja onnet

HARJOITEET 1/2

KOTITEHTÄVÄN PURKU



Jaa osallistujat pieniin ryhmiin tai pareihin ja anna kullekin ryhmälle yksi tai kaksi ikäryhmää alla olevista. Tietoa voi etsiä myös kirjoista, internetistä ja muista aineistoista. Pyydä kutakin ryhmää miettimään asioita, joita heistä olisi tärkeää nostaa esille seksuaalisuuteen liittyen ikäryhmään, joka heillä on käsittelyssä. Pyydä ryhmiä kertomaan kaksi asiaa ja perustelemaan, miksi juuri nämä teemat ovat tärkeitä.

Tämän jälkeen kunkin ryhmän tulisi pohtia, miten eri ikäisten ihmisten seksuaalista hyvinvointia voitaisiin edistää. Osallistujat käsittelevät kahta asiaa jokaisen ikäryhmän kohdalla.

Anna aikaa tehtävän tekemiseen 5-10 minuuttia. Käykää tämän jälkeen vastaukset lävitse ja täydennä tarvittaessa vastauksia tai esitä lisäkysymyksiä.

Tehtäväksianto:

Millaisia asioita olisi tärkeää nostaa esille seksuaalisuuteen liittyen (kaksi asiaa / ryhmä) ja miten eri ikäisten ihmisten seksuaalista hyvinvointia voitaisiin mielestäsi tukea (kaksi asiaa / ikäryhmä)?

Ikäryhmät:

- alle kouluikäiset
- alakouluikäiset
- yläkouluikäiset
- toinen aste
- nuoret aikuiset (20-25-vuotiaat)
- 26-35-vuotiaat
- 36-45-vuotiaat
- 46-60-vuotiaat
- yli 60-vuotiaat

TOIVEISSA RASKAUS

Jaa osallistujat ryhmiin. Anna kullekin ryhmälle iso paperi (A3), värikyniä / maaleja / leikeltäviä aikakauslehtiä ja liimaa. Kerro, että kunkin ryhmän tehtävänä on luoda kuukautiskierron juliste, joka kertoo katsojalle, miten hedelmöittyminen tapahtuu ja milloin se on todennäköisintä.

Tietoa kuukautiskierron rakentamista varten osallistujat löytävät esimerkiksi täältä:

<https://www.rfsu.com/fi/raskaus/toiveissa-raskaus/>
<https://felicitas.mehilainen.fi/hedelmallisyys/hedelmallisyysterveys/kuukautiskierto/>

Pieni tauko, 5 min



HARJOITEET 2/2

TOIVOTTU RASKAUS JA EI-TOIVOTTU RASKAUS

Avaa diasto 1 ([tuokio 11, diat 1](#)) ja käykää läpi diojen asiat. Voitte keskustella diojen herättämistä kysymyksistä tai tunteista. Käy diaston asioiden jälkeen läpi kierros, jossa jokainen kertoo yhdellä lauseella, millaisia ajatuksia itsessä pyörii juuri nyt. Älä painosta ketään vastaamaan kysymykseen vaan salli hiljaisuus tai sanattomuus.

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Muistathan, että osallistujilla voi olla omakohtaista kokemusta aiheista. Nämä kokemukset voivat olla iloisia tai surullisia, jopa kipeitä.

KOTITEHTÄVÄ 11

Tehtävän tekemistä voi aloittaa jo tunnilla, mikäli aikaa jää ([Tuokio 11 liite 1](#)). Osallistujien tehtävänä on lukea oheisten linkkien tekstit ja kirjoittaa vanhemman 10 tärkeää sääntöä raskauden/adoptioprosessin alkuvaiheesta asti. Millaiset asiat tekevät vanhemmasta hyvän vanhemman?

<http://www.lehmuskolo.fi/blogi/elama-ihmeita-tayna-nuoren-vanhemman-mietteita-vanhemmaksi-kasvamisesta>

<https://transtukipiste.fi/sukupuoli/tietoa-transihmisten-laheisille/vanhemmille/>

<https://sateenkaariperheet.fi/tietoa-ja-koulutusta/lapsi-osaksi-perhetta-ja-sukua/>

TUOKIO 12 (2 x 45 min)

SEKSUAALINEN HYVINVOINTI, ITSETUNTEMUS

Tuokiossa käsitellään itsetuntoa ja pohditaan itseä. Tuokio palaa seksuaaliseen hyvinvointiin ja sitä vahvistaviin asioihin. Harjoitellaan positiivisen palautteen antamista muille sekä perustellun palautteen antamista kirjallisesti.

AVAINSANAT

seksuaalinen hyvinvointi

seksuaalisuus

itsetuntemus

itsetunto

seksuaaliterveys

HARJOITEET 1/2

VANHEMMUUTTA JA ARVOJA



Jaa jokaiselle osallistujalle paperi. Jokainen osallistuja tarvitsee myös kynän. Pyydä osallistujia miettimään kotitehtävää ja laatimaansa listaa hyvästä vanhemmuudesta. Pyydä osallistujia miettimään sen pohjalta kymmenen (10) tärkeintä asiaa heidän elämässään. Anna hetki aikaa miettiä.

Kun kaikki ovat kirjoittaneet 10 tärkeintä asiaa ylös, kerro, että heidän tulisi poistaa listasta viisi (5), joista he olisivat pakon edessä valmiita luopumaan. Kun tämä on tehty, pyydä muutama kommentti siitä, miltä poistaminen tuntui.

Kerro, että seuraavaksi osallistujien on poistettava vielä kaksi asiaa listalta. Pyydä jälleen muutama kommentti siitä, miltä asioiden poistaminen tuntui. Kun tämä on tehty on aika poistaa vielä kaksi. Nyt jäljellä on enää kullakin yksi asia. Käykää läpi kierros siitä, millaisia asioita jäi jäljelle. Olivatko asiat samansuuntaisia vaiko erilaisia? Mistä tämä johtuu?

JOS OLISIN...

Pyydä osallistujia kääntämään paperi toisin päin. Pyydä osallistujia laittamaan paperille numerot 1-6 alekkain. Pyydä sitten osallistujia täydentämään lauseet numeroiden kohdille:

- 1) Jos olisin eläin, olisin...
- 2) Jos olisin väri, olisin...
- 3) Jos olisin ruokalaji, olisin...
- 4) Jos olisin kaupunki, olisin...
- 5) Jos olisin elokuva tai TV-ohjelma, olisin...
- 6) Jos olisin biisi, olisin...

Käykää tämän jälkeen kierros, jossa liikutaan myötöpäivään. Ensimmäinen kertoo sanomasi numeron sanan ja perustelee lyhyesti valintansa. Tämän jälkeen hän antaa seuraavalle numeron 1-6 väliltä, ja tämä kertoo kyseisen sanan perustellen valintansa. Näin jatkuu kierros loppuun saakka.

OLENKO AINOA...

Anna jokaiselle osallistujalle hetki aikaa miettiä, millaisessa asiassa he arvelevat olevansa osallistujista ainoita. Kyse voi olla esimerkiksi harrastuksesta, palkinnosta, aamupalasta, jonka he ovat kyseisenä aamuna syöneet tai mistä tahansa. Lyhyen pohdinnan jälkeen aloita kierros sanomalla: "Olenko ainoa, joka...". Tämän jälkeen ne, jotka ovat tehneet saman asian tai omistavat saman asian ja niin edelleen nostavat käden ylös. Mikäli kukaan ei nosta kättä ylös, saa lauseen sanoja pisteen. Käykää kierros koko ryhmän kanssa läpi. Keskustelkaa tämän jälkeen, miltä harjoitus tuntui ja millaisia ajatuksia se herätti jokaisen ainutlaatuisuudesta.

PIDÄN IHMISISTÄ, JOTKA...

Asettakaa tuolinne ympyrään. Kerro harjoituksen säännöt. Yksi kerrallaan on ringin keskellä ja "jatkaa pidän ihmisistä, jotka..." -lauseen loppuun. Ne, jotka pitävät lauseen asioiden tekemisestä tai ovat ominaisuuksiltaan sen kaltaisia, vaihtavat paikkaa. Se, joka jää ilman tuolia, jatkaa lauseen "pidän ihmisistä, jotka..." -lauseen loppuun. Jatkakaa muutama kierros ja keskustelkaa, miltä harjoitus tuntui.

OHJAAJALLE VINKIKSI:

Asetu alussa itse ringin keskelle ja täydennä lause loppuun. Mikäli joku ei keskelle joutueensa keksisi mitään, anna lause hänelle avuksi ja päästä keskellä oleva "pälkähästä". Kaikille ei ole helppoa olla ringin keskellä, saati helppoa keksiä lausetta lennosta.

ITSETUNTEMUS JA ITSETUNTO

Käykää tuokion loppuksi lävitse diat 1 ([tuokio 12, diat 1](#)) itsetuntemuksesta ja itsetunnosta. Dioissa oleviin kysymyksiin ei tarvitse löytää vastauksia. Ne ovat tarkoitettuja herättämään ajatuksia. Diojen päätteeksi pohtikaa koko ryhmän kanssa, miksi itsetuntemus ja seksuaalinen itsetuntemus ovat tärkeitä asioita seksuaaliselle hyvinvoinnille.

HARJOITEET 1/2



SEKSUAALISUUS JA SEKSUAALINEN HYVINVOINTI

HUOM!

Varmista, että tuokion loppuun jää aikaa viimeisen tehtävän tekemiseen noin 10 minuuttia. Viimeinen diasto ([tuokio 12, diat 2](#)) voi toimia myös vain sinun muistisi tukena.

Kerratkaa seksuaalisuuden määritelmä diastosta 2 ([Tuokio 12, diat 2](#)). Keskustelkaa lyhyesti, millaisia ajatuksia osallistujilla seksuaalisuus-sanaan liittyy.

Tämän jälkeen anna osallistujille Seksuaalisen hyvinvoinnin anamneesi täytettäväksi ([tuokio 12, liite 1](#)). Kerro, että tehtävään ei laiteta nimeä ja kaavakkeet jäävät osallistujille itselleen. Niitä käytetään työskentelyn pohjana. Kyseessä on yksilötyö, joten ohjeista osallistujat etsimään itselleen rauhallinen ja sopiva paikka täyttää kaavaketta.

Kun kaavakkeet on täytetty, jaa osallistujat ryhmiin tai pareittain. Pyydä osallistujia miettimään ryhmissä, miltä kysymyksiin tuntui vastata, millaiset asiat olivat helppoja ja mitkä vaikeita vastaamisen osalta. Millaisia ajatuksia seksuaaliseen hyvinvointiin liittyen heräsi vastaillessa? Millaiset asiat osallistujien mielestä edistävät seksuaalista hyvinvointia ja miksi? Keskustelkaa.

Käykää loppuksi lävitse diasto 2 ([tuokio 12, diat 2](#)).

"KUTSUN SINUT VIEREENI" TAI POSITIIVISTA PALAUTETTA KIRJOITTAEN

Kokonaisuuden päättää palautteenantamiskierros. Mikäli palaute annetaan kirjoittaen, kirjoitathan lappuihin kunkin osallistujan nimen ja jokaiselle valmiiksi jotakin positiivista. Mikäli teette Kutsun sinut viereeni -harjoitteen, valmistaudu sanomaan kustakin osallistujasta jotakin positiivista. Varmista myös, että jokainen saa positiivisen palautteen joltakulta toiselta osallistujalta. Varmista myös, ettei ketään kiusata tai jätetä ulkopuolelle vaan palaute pysyy positiivisena!

Kutsun sinut viereeni:

Istukaa kaikki rinkiin. Ringissä tulisi olla yksi ylimääräinen paikka, jossa ei istu kukaan. Tämän jälkeen tyhjän paikan vasemmalla puolella istuva henkilö kutsuu haluamansa henkilön istumaan viereensä ja sanoo viereen istujasta jonkin mukavan asian.

Ohjaajan tehtävänä on harjoituksen lopussa sanoa vielä kaikista jotakin positiivista. On tärkeää, että jokainen saa palautteen omasta itsestään myös ringissä harjoituksen aikana. Voit ohjeistaa, että kunkin ihmisen saa aluksi kutsua vain kerran viereensä. Kun kaikki ovat saaneet palautteen, voidaan harjoitusta jatkaa vapaasti.

Positiivista palautetta kirjoittaen:

Jaa kaikille osallistujille ringissä laput, joissa kussakin lukee yhden osallistujan nimi. Kerro, että jokaisen ringissä olevan tulisi kirjoittaa positiivinen asia henkilöstä, jonka nimellä varustettu paperi heillä on käsissään. Papereita liikutetaan myötäpäivään. Kun se paperi, joka ensimmäisenä oli kädessä, on takaisin itsellä kädessä, vie osallistuja paperin nimetylle henkilölle.

Muistathan kirjoittaa jotakin positiivista lappuihin jo ennen harjoituksen alkamista. Istu silti mukaan rinkiin ja kirjoita vielä toinen hyvä asia kustakin. Näin voit myös varmistua, ettei kukaan saa asiatonta lappua itselleen takaisin päin.

Tuokion loppuksi käykää läpi vielä, miltä positiivisen palautteen saaminen tuntuu.

KOTITEHTÄVÄ 12

Anna osallistujille viimeinen kotitehtävä. Se löytyy liitteestä 2 ([Tuokio 12, liite 2](#)).

Kirjoita ajatuksiasi seksuaalisuudesta ja seksuaalikasvatuskokonaisuudesta, johon olet osallistunut. Kerro jotakin, mitä opit tai jäit tuokioiden jälkeen miettimään ja mistä kaipaisit lisää tietoa. Mieti, miten osallistuit ja mahdollistit omaa sekä muiden oppimistasi. Miten ohjaaja toimi edistääkseen sinun oppimistasi? Kirjoita risuja ja ruusuja. Sana on vapaa.

RFSU

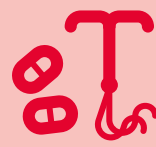
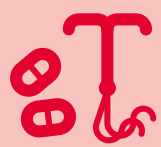
” Unelmoin siitä päivästä, jolloin kaikki lapset syntyvät toivottuina, miehet ja naiset ovat tasarvoisia ja seksuaalisuus ilmentää läheisyyttä, nautintoa ja hellyyttä.”

- Elise Ottesen-Jensen, RFSU:n perustaja

RFSU on puoluepoliittisesti, ammatillisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton aatteellinen järjestö, jonka tavoitteena on avoimen ja positiivisen ilmapiirin luominen seksiä ja parisuhdetta koskevissa kysymyksissä. RFSU:n omistamat myyntiyhtiöt RFSU AB ja Suomen RFSU Oy rahoittavat tuotteita myymällä RFSU -järjestön tekemää seksuaalikasvatustyötä eri puolilla maailmaa.

Haluamme tarjota mahdollisuuden parempaan ja terveellisempään elämään paremman seksuaaliterveyden kautta. Kondomin käytön edistäminen kuuluu yhtenä osana työhömme, sillä se suojaa sekä taudeilta että raskaudelta. Asiatieto on toinen tärkeä osa. Haluamme, että jokaisella yksilöllä on niin paljon tietoa, että hän voi tehdä omat valintansa itse. Vain se, joka tuntee eri vaihtoehdot, voi aidosti itse päättää omasta elämästään.

Lähtökohtanamme Suomen RFSU:lla on Body Rights eli kehon oikeudet. Se tarkoittaa jokaisen ihmisen oikeutta rakastaa ketä haluaa, päättää omasta kehostaan sekä ilmaista itseään ja seksuaalisuuttaan. Kehon oikeuksien puolustaminen on ollut RFSU:n kantava tema alusta asti, vuodesta 1933.



SEX, BODY & RIGHTS
SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALI

Tuokioiden suunnittelu ja tekstit: Susanna Ruuhilahti
Taitto ja graafinen ilme: Emilia Aukee



©Suomen RFSU Oy
Teknobulevardi 3-5
01530 Vantaa
www.rfsu.com

