

## TUOKIO 10 LIITE 2 KOTITEHTÄVÄ 10

### SEKSUAALISUUDEN ELÄMÄNKAARI:

Tee oman seksuaalisuutesi elämänkaari. Hahmota elämäsi noin seitsemän vuoden jaksoissa alkuvuosien jaon jälkeen. Muistele, mieti ja pohdi elämääsi 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? Kenen ihastuit tai ketä ihailit? Muistatko masturboineesi tai puhuneesi pissa-, kakka-, pieru-, pimpli-, 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? Pukeuduitko toisin kuin aiemmin? Millaisia ajatuksia seksuaalisuuteen liittyen mielessäsi oli? Rakastuitko? Ikkävöitkö? 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 (20–25-vuotias)

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 seksuaalisuuteesi häpeää tai pelkoja?

Lähde: Bildjuschkin, Katriina, Ruuhilahti, Susanna. 2012. Mitä Ihmettä?

Seksuaalikasvatusta 3–9-vuotiaille. Opas ammattilaisille. Nektaria ry.