

Miten puhua nuorille seksistä ja ehkäisystä?

Teksti ja kuvat:
Maria Nikunlaakso

Seksuaalikasvatuksen tärkein tehtävä on opettaa nuoria arvostamaan itseään, jotta he oppivat kuuntelemaan itseään siinä, mikä tuntuu itsestä hyvältä sekä pitämään itsestään huolta. Seksuaalisuutta käsittelevillä oppitunneilla on opettajan tehtävä osoittaa, että seksuaalisuus on ihan normaali asia, ja että seksuaalisuuteen liittyvistä asioista voi ja kannattaa puhua.

On tärkeää, että nuoret saavat oikeaa tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään. Aika monet seiskaluokkalaisten – etenkin tytöt – seurustelevat jo, joten heillä olisi syytä olla perustiedot esimerkiksi ehkäisystä, sanoo terveystiedon ja biologian opettaja, seksuaalineuvoja ja -terapeutti Eeva Lehtinen Nuolialan koulusta Pirkkalasta.

Koulun seksuaalikasvatus keskittyy pitkälti kahdeksannelle luokalle. Lehtisen mielestä seksuaalikasvatus saisi alkaa aikaisemmin. Ihannetapauksessa seksuaalikasvatus – tai kehotunnetaikasvatus – alkaa jo pikkulapsena, jolloin luodaan pohja sille, että oma keho näyttää tyydyttävänä ja arvokkaana eikä hävettävänä, ja että jokaisella on oikeus luoda omat rajansa. Koska kaikki vanhemmat eivät syystä tai toisesta tähän pysty, on tärkeää, että jokainen lapsi – taustastaan riippumatta – saa koulussa laadukasta seksuaalikasvatusta.

Tutkimusten mukaan asiallinen seksuaalikasvatus ja oikea tieto parantavat nuoren kykyä pitää itsestään huolta ja välttää riskeihin joutumista.

– Seksuaalisuudesta, seksistä tai ehkäisystä puhuminen ei altista nuorta riskikäyttäytymiselle eikä ole kimmoke aikaisemmin aloitettaviin seksikokemuksiin, vaan päinvastoin, muistuttaa nuorten seksuaalisuuden asiantuntija Maria Nikunlaakso Väestöliiton Kumita-kampanjasta.

Nautintoa eikä pelottelua

Nuorten vanhemmat suhtautuvat koulun seksuaalikasvatukseen pääsääntöisesti positiivisesti.

– Ikinä ei ole tullut yhdeltäkään vanhemmalta valitusta, että mitä te tuollaisista puhutte, kertoo terveystietoa opettava Lehtinen, joka kertoo käyttävänsä ison osan 8. luokan terveystiedon kurssista seksuaalikasvatukseen.

Kun seksuaalisuuden ymmärtää laajasti, valtaosa 8. luokan terveystiedon kurssista kytkeytyy siihen: niin mielen hyvinvointi, minäkuva, ihmissuhteet, tunnetaidot kuin vuorovaikutuskin ovat kaikki tärkeässä roolissa seksuaalisuudessa.

– Se, että pystyy olemaan sinut itsensä kanssa ja suhtautumaan hyväksyvästi niin itseensä kuin muihinkin, on keskeistä myös seksuaalisen nautinnon kannalta. Seksuaalisuus puolestaan on iso osa kaikkea hyvinvointia, Lehtinen muistuttaa.

Nykyään seksuaalikasvatus painottuu pelottelun sijaan nautinnon ja vastuullisuuden korostamiseen. Siihen kuuluvat niin minäkuva ja vuorovaikutustaidot kuin myös konkreettisemmin seksin tekemiseen liittyvät asiat, kuten vaikkapa klitoriksen anatominen rakenne, erektion lerpahduksen normalisointi, liukuvoiteen merkitys ja tietysti ehkäisy. Myös seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus tulee aina huomioida koulun seksuaalikasvatuksessa.



Kouluille saapuneet Kumita-kondomit on tarkoitus jakaa jokaiselle kasiluokkalaiselle joko terveystiedon tunnilla tai terveystarkastuksen yhteydessä.

Kondomiin kannattaa tutustua

Lehtinen korostaa koulun seksuaalikasvatuksen ammattilaisten eli terveystiedon opettajan ja terveydenhoitajan välisen yhteistyön merkitystä seksuaali- ja ehkäisykasvatuksessa. Lehtisen kouluisa esimerkiksi kondomiopetuksen työnjako on sovittu niin, että Kumita-kondomit 8.-luokkalaisille jakaa terveydenhoitaja, ja lisäksi koulu on hankkinut jokaiselle kasiluokkalaiselle toiset kondomit terveystiedon tunnille, jossa jokainen saa avata kondomipaketin ja harjoitella sen käyttöä rennossa ilmapiirissä.

– Jokaisen nuoren kannattaa tutustua kondomiin ja harjoitella sen käyttöä omassa rauhassa, ettei tositilanteessa tarvitse jännittää enää sitä, miten se sujuu, kannustaa Kumita-kampanjan Nikunlaakso.

Tutkimusten mukaan yksi tavallisimmista syistä siihen, ettei nuori käytä seksissä ehkäisyä on se, että ehkäisyä ei ole hankittu etukäteen. Siksi nuoria on tärkeä kannustaa tutustumaan kondomiin ja suuseksisuojaan ja hankkimaan niitä hyvissä ajoin.

Paitsi raskauden ehkäisystä, myös seksitautien ehkäisystä on tärkeää puhua, jot-

ta kondomia tai suuseksisuoja muistetaan käyttää myös silloin, kun raskauden-ehkäisyä ei tarvita. Myös se, kuinka kondomista voi tehdä suuseksisuoja, kannattaa opettaa nuorille.

Opettajan työ vaatii sosiaalista lukutaitoa

Terveystiedon opettajan työ vaatii sosiaalista lukutaitoa, jotta iholla olevista asioista pystyy puhumaan sensitiivisesti ja kuulijakunta huomioiden. Seksuaalisuudesta puhuttaessa luokassa olisi hyvä olla positiivinen ilmapiiri, jossa kaikkia kunnioitetaan.

– Huumoria on opetustilanteessa hyvä olla mukana. Esimerkiksi kondomin käyttöä harjoitellessa saa vitsailla. Huumori kuuluu seksiin, ja vaikkapa eka kerta on usein melkoista säheltämistä ja on tärkeää, että siitä voi jutella kumppanin kanssa, Lehtinen sanoo.

Seksuaalikasvatukseen kuuluvat myös ikävät asiat, kuten seksuaalinen väkivalta. Aina on mahdollista, että luokassa on joku, joka on joutunut seksuaalisen väkivallan uhriksi.

– Siinä opettaja saa olla todella varpaillaan, ettei esimerkiksi hyväksikäyttöä kokeneelle tule epätoivoinen olo, vaan viesti on, että apua on saatavilla ja kauheistakin kokemuksista voi selvitä, Lehtinen neuvoo.

Myöskään sosiaalista mediaa ei voi seksuaalikasvatuksessa sivuuttaa.

– Somessa on tullut ikään kuin normaalisti, että toisia saa arvostella ja kommentoida todella julmastikin, ja tästä kannattaa nuorten kanssa keskustella. Nuorten kanssa on tärkeää puhua siitä, että myös somessa jokaisella on oikeus asettaa rajat, eikä esimerkiksi ikävältä tuntuviin viesteihin tarvitse vastata, Lehtinen muistuttaa.



– Se, että pystyy olemaan sinut itsensä kanssa ja suhtautumaan hyväksyvästi niin itseensä kuin muihinkin, on keskeistä seksuaalisen nautinnon kannalta. Seksuaalisuus puolestaan on iso osa kaikkea hyvinvointia, sanoo terveystiedon opettaja Eeva Lehtinen.

Lehtisen kokemuksen mukaan nuoret ovat todella fiksuja ja kiinnostuneita seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

– Parhaan keskusteluyhteyden saa, kun kysyy nuorilta, miten he asiat kokevat eikä yritä puhua ylhäältäpäin, Lehtinen vinkkaa.

Kirjoittaja Maria Nikunlaakso, nuorten seksuaalisuuden asiantuntija, Väestöliitto

Kumita-kampanja

- Jakaa kondomin kaikille Suomen 8.-luokkalaisille terveystiedon opettajan tai kouluterveydenhoitajan kautta.
- Kumita-lähetykset saapuivat kouluille elokuussa. Tänä vuonna pakeiteissa on mukana kondomien lisäksi kondomin käyttöohjejuliste sekä esite, joka kannustaa vanhempia seksuaalikasvatukseen ja kondomien hankintaan nuorelle.

– Tarkoituksena on rikkoa kondomiin liittyviä myyttejä ja kannustaa harjoittelemaan sen käyttöä kaikessa rauhassa.

- Tarjoaa tietoa kondomista nuorille mm. pelien ja videoiden muodossa sekä tietoa koulun ammattilaisille

ja vanhemmille siitä, miten auttaa nuorta onnistumaan ehkäisyn käytössä osoitteessa kumita.fi.

- Kampanjan toteuttaa Väestöliitto ja sitä rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.