

Eija Järviö, Arja Kinnula, Kari Lankinen ja Maija Sarajärvi

# Jumalan silmissä

# H M E

PUHETTA SEKSUAALISUUDESTA, RUUMIILLISUUDESTA JA SUKUPUOLISUUDESTA





Eija Järviö, Arja Kinnula, Kari Lankinen ja Maija Sarajärvi



Jumalan silmissä

H M E

PUHETTA SEKSUAALISUUDESTA, RUUMIILLISUUDESTA  
JA SUKUPUOLISUUDESTA

Aids-tukikeskus  
Helsinki

**LÄMPIMÄT KIITOKSET KIRJOITUSTYÖSSÄ AVUSTANEILLE:**

Raisa Cacciatore  
Eero Jokela  
Johanna Koivisto  
Jouko Porkka

**Kirjan valmisteluun on saatu tukea sosiaali- ja terveysministeriön tartuntatautien torjunnan määrärahoista.**

Teksti ©: Arja Kinnula, Kari Lankinen, Maija Sarajärvi ja Eija Järviö, 2006

Kuvitus ©: Petteri Tikkanen 2006

Taitto: Janne Harju

ISBN 978-951-96182-6-5

Kirjapaino Nomini Oy

Helsinki 2006

# Sisälllys

<b>SINULLE ISONEN</b> . . . . .	7
<b>OLEN IHME!</b> . . . . .	8
Syntymä . . . . .	9
Irrottele itsesi aikuiseksi . . . . .	11
Harjoitukset . . . . .	15
<b>RUUMIS</b> . . . . .	18
Ruumis elää . . . . .	19
Mielelön tiedonsiirtojärjestelmä. . . . .	20
Ystävystynkö oman ruumiini kanssa? . . . . .	20
Onnellisuus ja kauneus – kaksi eri asiaa . . . . .	21
Pidä huolta! . . . . .	23
Harjoitukset . . . . .	25
<b>SUKUPUOLI</b> . . . . .	28
Puolensa ja puolensa . . . . .	29
Huippumalli haussa. . . . .	30
Kelpaanko minä?. . . . .	31
Pehmeää voimaa . . . . .	31
Mies eikä poika enää . . . . .	33
”Todistettavasti en ole enää pikkutyttö” . . . . .	37
Harjoitukset . . . . .	42
<b>SEKSUAALISUUS - YKSIN</b> . . . . .	44
Voima. . . . .	45
Hyväileminen – tekee hyvää . . . . .	46

<b>SEKSUAALISUUS - KAKSIN . . . . .</b>	<b>49</b>
Kaipaus . . . . .	50
Monimuotoista . . . . .	51
Alaks olee? . . . . .	52
Hyvä ilmasto. . . . .	54
Ennen ekaa kertaa. . . . .	57
Suhteen päättäminen. . . . .	64
Harjoitukset . . . . .	66
<b>TERVETTÄ SEKSUAALISUUTTA . . . . .</b>	<b>70</b>
Älä häiritse! . . . . .	71
Huono ilmasto. . . . .	74
Mediaseksi. . . . .	76
Viisaasti verkossa . . . . .	77
Pää selvänä. . . . .	78
Oireilua alapäässä. . . . .	80
Seksitaudit . . . . .	82
Älä tuo tuliaisia! . . . . .	84
Harjoitukset . . . . .	85
<b>RAKKAUDEN SUOJAKSI . . . . .</b>	<b>89</b>
Oikeudet . . . . .	90
Laki . . . . .	93
Avoliitto . . . . .	94
Erilaisia näkemyksiä. . . . .	97
<b>IHMINEN ON PYHÄ . . . . .</b>	<b>101</b>
Harjoitukset . . . . .	102
<b>LIITE . . . . .</b>	<b>106</b>
<b>LÄHTEET . . . . .</b>	<b>108</b>

# Sinulle ISOENEN

Olet ottanut haasteen vastaan! Isosena toiminen on merkittävää aikaa jokaiselle nuorelle. Se on upea mahdollisuus oppia tuntemaan itseään paremmin, kasvaa kohti aikuisuutta ja tutustua uusiin ihmisiin. Sinä olet monelle nuorelle luotettu isosisko tai isovelji.

Tämä kirja on tarkoitettu Sinulle isonen. Kirjan tarkoitus on auttaa pohtimaan teemoja, jotka koskettavat ruumiillisuutta, sukupuolisuutta ja seksuaalisuutta. Ihminen on kaikinensa Jumalan luoma kokonaisuus. Jokainen ihminen on Jumalan silmissä kaunis.

Kirja sisältää myös harjoituksia, joita voit käydä läpi itseksesi, kavereiden kanssa, isoskoulutuksessa tai riparilla.

# Oletko ihminen?

## Rukous

Taivaallinen Isä. Tiedän, että tiedät minusta kaiken. Joskus mietin, mitä ajattelet minusta, kun kiukkuisena paiskon kotiovea? Tai, jos sinulla on silmät, miltä ne näyttävät, kun katselet minua yksinäisinä kaipuun hetkinäni. Tiedät, että olet ainoa itkuni todistaja. Voi, kuinka haaveilen ihmisestä, jonka sylissä olisi hyvä olla.

Sitäkin mietin, oletko oikeasti lähelläni aina ja joka paikassa? Silloinkin, kun esimerkiksi urheilen? Tunnen itsessäni outoa ja uutta voimaa venyessäni suorituskykyäni ääriarajoille pelikentällä. On vaikea sanoa, miltä se tuntuu, jotain olemassaolon riemua se on. Se on vähän samanlaista kuin silloin, kun uppoudun kuuntelemaan musiikkia ja tunnen olevani lähes hurmiossa. Sellaisina hetkinä maailma tuntuu hyvältä ja käsittämättömän upealta paikalta. Kiitän Sinua siitä. Aamen.

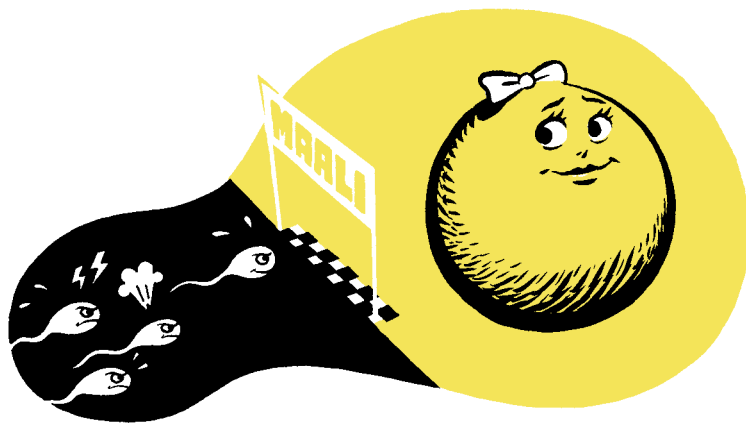
PSALMI 139

## Syntymä

Ihmisen tarina alkaa siitä, kun miljoonat siittiösolut syöksyvät munasolua kohti päästäkseen perille voittajana. Jokainen on tällaisen kilpauinnin lopputulos, valittu miljoonien joukosta. Ihminen on jo biologisilta lähtökohdiltaan ainutlaatuisen valinnan seurausta.

Hedelmöitys laukaisee valtavan tapahtumaketjun äidin ruumiissa. Raskausaika on maailman kehittynein tuotantojärjestelmä. Sen seurauksena kehittyy ihminen, joka ajattelee, tuntee, tahtoo, liikkuu ja osaa huikeita asioita. Jumalan silmät ilahtuvat jokaisesta ihmisestä, joka syntyy tähän maailmaan.

Nuoruus on kuin toinen syntymä. Edellisen kerran yhtä mullistava aivotoiminnan kehitys on tapahtunut ensimmäisen elinvuoden aikana. Muutokset eivät tapahdu kuitenkaan kaikki kerralla, vaan tapahtumat ovat jokaisella hyvin yksilöllisiä. Ruumis, ajattelu sekä tunteiden tunnistaminen kehittyvät eri tahtiin.



Tunne-elämä on yhteydessä hormoniitoimintaan. Jos nuoruuden ulkoiset muutokset tapahtuvat nopeasti (mm. pituuskasvu, sukupuolielimien ja lihasten kehittyminen sekä äänenmurros), ne heijastuvat todennäköisesti rajummin myös tunne-elämään. Joillakin nämä muutokset tapahtuvat rauhallisemmassa tahdissa kaikilla osa-alueilla. Oman itsensä löytäminen ensin tyttönä tai poikana ja myöhemmin naisena tai miehenä ei liity vain murrosikään, vaan se kestää koko elämän.



Isot kysymykset ovat olennainen osa nuoruutta. Miksi minä olen tällainen? Kukaan ei varmaan koe niin kuin minä. Olenko epänormaali? Mitä minä oikeasti haluan?

## Irrottele itsesi aikuiseksi



”Kun pitää viedä roskat tai hoitaa pikkuveljeä, mua kohdellaan kuin aikuista. Sit kun mä pyydän lupaa mennä diskoon, niin mä en osakaan enää huolehtia yhtään mistään. Koittakaa päättää...”

Itsenäistyminen on yksi nuoruuden tärkeimmistä tehtävistä. Jokaisella on oikeus ja lopulta velvollisuus itsenäistyä vanhemmistaan. Vanhempi voi yhtenä hetkenä olla ärtymyksen, jopa vihan kohde ja seuraavana päivänä taas älyttömän kiva. Osoittaa kypsyttää, jos välillä yrittää ajatella asioita vanhempiensa näkökulmasta. Vanhempien kaikkia arvoja ja ajatuksia ei tarvitse hyväksyä, mutta heitä voi silti kunnioittaa. Samaa kunnioitusta ja toisen asemaan asettumista nuorella on oikeus odottaa vanhemmiltaan. Aikuisten rinnalla kypsyttään aikuisten maailmaan.

Nuoruudessa yksi vaikeimpia asioita on tulla ystäväksi omien tunteidensa kanssa. Tunteiden alkuperää on välillä vaikea jäljittää. Jotta tunteiden viestin pystyisi ymmärtämään, ne pitää ensin tunnistaa ja sitten antaa niille nimi. Sen jälkeen on helpompi ymmärtää itseään ja kertoa halutessaan tunteistaan toiselle ihmiselle. Toisen tunteiden vastaanottaminen taas tarkoittaa toisen itkun, kiukkuisuuden, jännittämisen tai onnistumisen ilon myötäelämistä ja kuuntelemista. Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä.


**AGGRESSIO** – Aggression tunne on totuttu liittämään negatiivisiin asioihin ja väkivaltaan. Aggressio on kuitenkin pelkkä tunne eikä sinänsä hyvä eikä paha. Tunteena se on mahtava, kuin toimintaa vaativa, kehon ja mielen energisoiva hyökky. Aggressio on tahtomista, taistelutahtoa tai vihaa. Se, mihin tätä voimaa kanavoi, on erityisen tärkeää.

Aggressio voi ilmetä myönteisesti esimerkiksi rohkeutena ja voimana puolustaa itseä ja toisia. Se voi ilmetä myös itsearvostuksena ja haluna muuttaa maailmaa hyvään suuntaan. Vahingoittavat tavat ilmaista aggressioita liittyvät oman voiman väärinkäyttöön, joka ilmenee toisten fyysisenä tai henkisenä painostuksena. Vahingoittavinta on rikkoa toisen seksuaalisuuteen liittyviä rajoja. Aggressio voi tulla esiin myös väkivallan tekoina ihmisiä tai muiden omaisuutta koh-




taan. Ihminen voi vihan vallassa vahingoittaa myös itseään. Tällöin hän kääntää omat vihan tunteensa itsetuhoisuudeksi, viiltelyksi, turhaksi riskinotoksi tai päihteiden käytöksi kostamistarkoituksessa.

Aggressio on voima, jonka avulla tullaan omaksi itseksi. Siksi se on välttämätön tunne. Se on konkreettinen voimavara, jonka avulla voi suojella oman ruumiillisuuttaan ja seksuaalista koskemattomuutta. Aggressio auttaa vetämään erillisyyden rajan: Olen oma itсени, Tätä mieltä olen, Minulle ei tehdä näin, Nämä asiat eivät käy minulle! Tällä samalla voimalla nuori myös irtaantuu lapsuudenkodistaan ja itsenäistyy.



**SURU** – Itsenäistyminen on toisaalta haastavaa ja antoisaa, mutta samalla siihen sisältyy paljon surua, kun lapsuus jää taakse. Välillä saattaa itkettää ilman syytä tai tekee mieli kiukutella syyttä suotta. Lapsen viattomuuden, leikkien ja huolettomuuden taakse jättäminen aiheuttaa luopumisen tuskaa. Joskus tähän suruun haetaan lohdutusta seurustelukumppanin syylistä. Itsen kannalta rakentavampaa olisi kuitenkin oppia kestäämään riittävästi surua ja antamaan sille tilaa uskaltamalla olla surullinen. Surua voi paeta myös tunkemalla sitä väkisin pirteyden, jaksamisen tai vihan taakse piiloon.

Vaikka itsenäisyyteen sisältyy iloa vapaudesta ja riippumattomuudesta, siihen liittyy väistämättä myös yksinäisyyttä. Itsenäisyys tarkoittaa sitä, että pärjää uusissa tilanteissa omillaan eikä turvaudu vanhempien tai muiden apuun.



**MASENNUS** – Aina elämä ei maistu. Koulu tuntuu turhalta, harrastukset eivät kiinnosta eikä ystävistä ole paljoakaan lohtua, vanhemmista nyt puhumattakaan. Väsymys tuntuu niin valtavalla, että on miltei mahdotonta saada itseään ylös sängystä. Ruoka ei maita tai sitten tekee mieli syödä koko ajan. Olo on muutenkin kuin kävelisi sumupilvessä. Ulkopuolisten piristysyritykset tuntuvat vain väki-


näisiltä tempuilta. Paljon mieluummin vetäytyy omaan turvalliseen huoneeseensa kuin jää tylsistyneenä kuuntelemaan toisten joutavaa puhetta.

Jokainen tuntee itsensä välillä alavireiseksi. Ihmisen elämään kuuluvat jaksot, joissa haluaa positiivisella tavalla eristäytyä muista ja olla rauhassa. Jos alavireisyys, sisäinen tyhjiys ja itkuinen olo jatkuvat useita viikkoja, kannattaa keskustella asiasta vanhempien, ystävien tai kouluterveydenhoitajan kanssa

**PELKO** – Muutos on aina pelottava asia. Koska tulevaisuuteen ei voi nähdä, ihminen joutuu kohtaamaan omien päätösten mukanaan tuomat pelot ja huolet: Teenkö oikeat valinnat, jotta voisin saavuttaa päämääräni koulussa ja harrastuksissa? Luottavatko vanhemmat ja muut aikuiset päätökseeni?

Pelolla on biologinen perusta. Ihmiseen on laadittu hienoviriteinen hälytysjärjestelmä, joka aktivoituu heti, kun vaara yllättää. Vaara voi uhata ihmisen fyysistä hyvinvointia (esim. väkivalta) tai henkistä hyvinvointia (esim. haukkuminen). Pelko varoittaa ihmistä ja pyytää häntä välttämään tilannetta poistumalla paikalta tai puolustautumalla. Tätä suojelujärjestelmää kannattaa kunnioittaa ja kuunnella tarkasti.

**ILO** – Uudet mahdollisuudet herättävät usein riemua. Oman elämän haltuunotto, itsenäistyminen ja päämäärien löytäminen tuottavat hyvää oloa ja selkeyttävät ajatuksia. Nuori kykenee entistä enemmän päättämään omista asioistaan ja ilmaisemaan omat mielipiteensä. Joskus jopa silloin, kun kaikki muut ovat eri mieltä. Vastuun saaminen sekä luottamuksen osoitukset vanhemmilta, seurakunnan työntekijöiltä ja opettajilta antavat onnistumisen iloa ja kohottavat itsetuntoa. Kun miettii tulevaisuutta, voi vapaasti pohtia, haluaako tulevaisuudessa IT-insinööriksi, taiteilijaksi vai kokiksi. Elämän monet avaimet ovat käsissä.



**RAKKAUS** – Elämän suurin voima on kuitenkin rakkaudessa. Rakkaus on vastavuoroista. Yhtä tärkeää on antaa rakkautta kuin saada sitä toisilta. Jokainen tarvitsee kokemuksia siitä, että on tärkeä ihminen toisille. Rakkautta voi ilmaista monella tavalla: antamalla hyvää palautetta toiselle, ilmaisemalla hyväksyntää, vaikka toinen on epäonnistunut tai yksinkertaisesti iloitsemalla toisen olemassaolosta. Perheenjäsenten, ystävien tai seurustelukumppanin rakkaus saattaa elämässä eteenpäin. Kokemus rakastamisesta, liittyi se sitten ihmisiin, eläimiin, luontoon tai Jumalaan, lisää elämän mielekkyyttä. Jokaisen henkilökohtainen haaste on oppia rakastamaan itseään juuri sellaisena kuin on ja kohtelemaan toisia niin kuin toivoisi itseään kohdeltavan

## Harjoitukset



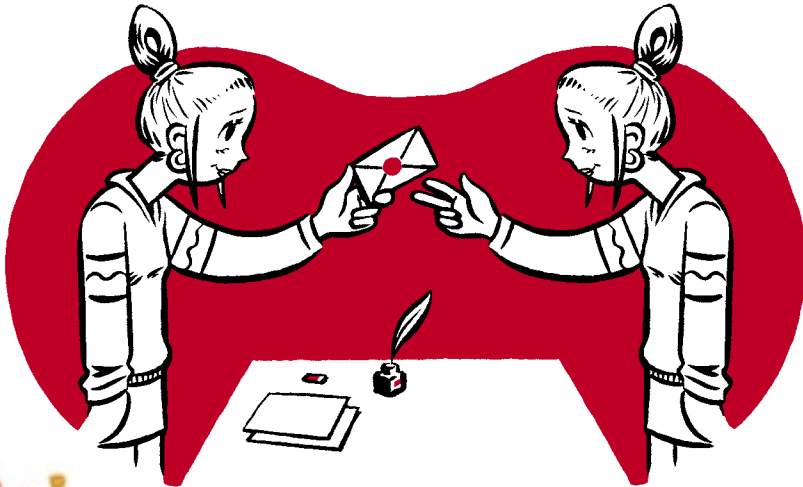
### HENKILÖKOHTAISTA

#### Tunne itsesi

Kirjoita itsellesi lyhyt kirje joillakin seuraavista otsikoista:

- Silloin minulla meni totaalisesti hermot!
- Sinä hetkenä tunsin itseni kauniiksi/komeaksi
- Se juttu hävettää minua vieläkin
- Hetki, jolloin tunsin itseni miltei aikuiseksi
- Pystyn vieläkin tunnistamaan sen pelon

Voit myös keksiä itse kirjeesi otsikon. Kirje on henkilökohtaista omaisuuttasi. Sen sisältöä ei tarvitse jakaa kenellekään. Säästä itsellesi kirjoittamasi kirjeet. Niitä on mielenkiintoista lueskella myöhemmin.



## ISOSTEN KESKEN

### Tunnesinä

Seinille on laitettu perustunteiden nimet siten, että jokaiselle seinälle on varattu yksi tunne. Perustunteet voi jakaa esimerkiksi seuraavasti: ilo ja hyvä mieli, suru ja yksinäisyys, pelko ja epävarmuus, rakkaus ja läheisyys sekä päättäväisyys, voima ja vihasuus.

Jokainen valitsee tunteista itselle tutuimman ja menee sen seinän edustalle seisomaan. Miettikää tyyppillinen tilanne, jossa kyseinen tunne tulee esiin, ja näytelkää niistä yksi.

Kokoontukaa yhteen ja esittäkää toisillenne keksimänne näytelmät. Käykää keskustelua siitä, mitä tunteita huomasitte ja mitä muita tunteita kyseinen tilanne voisi herättää.

Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa omia tunteita ja kertoa niistä toisille.

## Missä tunne tuntuu?

Nimeä erilaisia tunteita. Valitse tunne ja eläydy tunteeseen. Kerro, miltä se maistuu ja tuntuu? Voitko määritellä, missä osassa kehoa sen tunnet? Voit myös yrittää siirtää tunnetta kehossasi paikasta toiseen ja kokeilla, miten se häviää.



## ISOSEN HAASTEET

### Raivo-Poju

Raivo-Poju haluaisi hengata muiden poikien kanssa, mutta jää ulkopuoliseksi. Muut pojat naljailevat Raivo-Pojulle hänen pukeutumisestaan ja hiustyylistään. Yhtäkkiä riparilaisenne Neea tulee kertomaan, että Raivo-Poju on kaatanut tuoleja ja uhkaillut vetää muita poikia turpaan.

- Miten toimit tilanteessa?
- Miksi Raivo-Poju on niin suuttunut?
- Miten hänen kanssaan voisi keskustella?

### Surullinen Sussu

Surullinen Sussu on ryhmäsi hiljaisin tyttö. Muut riparilaiset eivät ota häneen kontaktia. Hän kuuntelee korvalappustereoitteita ja sulkeutuu huoneeseen jokaisella tauolla.

- Miten toimit tilanteessa?
- Miten saisit Sussin mukaan ryhmäsi toimintaan?
- Miten hänen kanssaan voisi keskustella?

# Ruuhimies

## **Jumala puhalsi ihmiseen hengen...**

”Siihen aikaan, kun Herra Jumala teki maan ja taivaan, ei maan päällä ollut vielä yhtään pensasta eikä edes ruoho ollut noussut esiin, sillä Herra Jumala ei ollut antanut sateen kastella maata eikä ihmistä vielä ollut maata viljelemässä. Mutta maasta kumpusi vettä, ja se kasteli maan pinnan. Ja Herra Jumala muovasi maan tomusta ihmisen ja puhalsi hänen sieraimiinsa elämän henkäyksen. Näin ihmisestä tuli elävä olento. Herra Jumala istutti puutarhan itään, Eedeniin, ja sinne hän asetti ihmisen, jonka oli tehnyt.”

1. Moos.2:6-8

## Ruumis elää

Ruumis on outo sana. Yleensä siihen törmää vain hautajaisissa. Luomiskertomuksessa kerrotaan, miten Jumala puhalsi ihmiseen hengen. Ihminen heräsi ja hänestä tuli elävä. Ihminen on ruumiin, sielun ja hengen muodostama kokonaisuus. Ruumis on ihmisen sielun ja hengen koti. Ruumiinsa kautta ihminen on yhteydessä toisiin ihmisiin ja myös Jumalaan.



## Mielelön tiedonsiirtojärjestelmä!

Ruumiin kieli on ihmisen ensimmäinen äidinkieli. Ihminen jähmettyy paikoilleen, kun toinen koskettaa epämiellyttävästi. Vatsaa kouraisee, kun ihastuneena kohtaa toisen katseen. Pala nousee kurkuun, kun pahoittaa mielensä. Näin ruumis kertoo välittömästi, mitä ihmisessä tapahtuu.

Useimmiten ihmisen voidessa hyvin myös ruumis voi hyvin. Silloin sen ei tarvitse pitää ääntä itsestään. Se kulkee mukana kuin huomaamatta. Kun ihminen voi huonosti, ruumis yrittää viestittää siitä. Kun ihminen ikävöi toista kovasti, hän voi syödä suklaata yhtä suurella vimmallalla. Uni ei tule, koska pää on täynnä huolia. Selkää pakottaa, kun istuu ilta toisensa jälkeen koneen ääressä. Ruumis osaa viisaasti suojella itseään. Osaanko tulkita sen varoitusmerkkejä oikein?

## Ystävystynkö oman ruumiini kanssa?

Ihminen elää ruumiinsa kanssa koko elämänsä. Sukupuoli ja ruumis tulevat annettuina, eivät tilattuina. Kukaan ei ole voinut syntyessään valita silmiensä väriä, hiustensa paksuutta eikä luustonsa rakennetta. Jokainen on tässä asiassa samalla viivalla.

Kukapa ei välillä seisoi peilin edessä arvostellen tyytymättömänä kroppaansa. Vielä yleisempää on vertailla itseään muiden ulkoonäköön. Valitettavasti se ei auta. Ihminen arvostelee vääriä asioita itsessään, jos ei ole tyytyväinen siihen ruumiiseen, jonka on saanut lahjaksi. Loppujen lopuksi ihminen loukkaa Luojaansa, jos ei kunnioita omaa ruumistaan. Sen sijaan tutustumalla ja ystävystymällä itseensä oppii myös hyväksymään oman ruumiinsa.

## Jeesuksellakin oli ruumis

Jumala tuli maailmaan Jeesuksessa Kristuksessa. Jeesus oli siis samaan aikaan ihminen ja Jumala. Hän syntyi maailmaan ja kasvoi nuoruuskaiseksi kuten muutkin. Jeesus tunsi fyysisistä kipua ja koki inhimillisiä tunteita. Hän rikkoi yleisiä sovinnaisääntöjä ruokailemalla ”syntisten” kanssa sekä koskettamalla sokeita, rampoja ja spitaalisia. Jeesus kuoli kantaen harteillaan koko ihmiskunnan syntejä ja heräsi kuolleista antaakseen meille iankaikkisen elämän mahdollisuuden. Ehtoollisen salaisuudessa Kristus on läsnä. Leipä on Kristuksen ruumis ja viini Kristuksen veri. Meidän puolestamme annettu ja vuodatettu.

**Raamatunkohtia:** Joh. 1:1-4, 14, Joh. 11:33, Luuk. 7:36-50,  
Luuk. 22:44

## Onnellisuus ja kauneus - kaksi eri asiaa

Valitettavasti ihmisen ruumiista on mediassa tehty elämän keskipiste, epäjumala. Ulkonäköön liittyy paljon vaatimuksia hoikkuudesta, lihaksikkuudesta, kauniista hiuksista, virheettömästä ihosta ja valkoisista hampaista. Tällainen ulkonäköön liittyvä vaatimuspommitus ei tee kenellekään hyvää. Kuinka sen keskellä voisi olla tyytyväinen omaan tavalliseen itseensä ja poiketa ulkonäköihanteista?

Yksi mainonnan tavoitteista on luoda tyytymättömyyttä. Media hyödyntää sitä tietoa, että ihmisten vahvimpia tarpeita on tarve saada myönteistä palautetta itsestä ja tulla hyväksytyksi. Median esittämä kuva todellisuudesta on sellainen, jossa ihmiset tulevat onnellisiksi ostaessaan uusia merkkituotteita ja kauneuspalveluita.

Hyvä olo, tyytyväisyys ja rakkaus tuntuvat sydämessä, ihmisen sisällä. Sekä ihannemitat täyttävä henkilö että itseään rumana pitävä ihminen kokevat onnen tai tyytymättömyyden samankaltaisina tunteina. Kadehdittavimpia ovat ihmiset, jotka ovat sinut itsensä kanssa ja joista huokuu aitous.



### TUTKIMUKSET OSOITTAVAT:

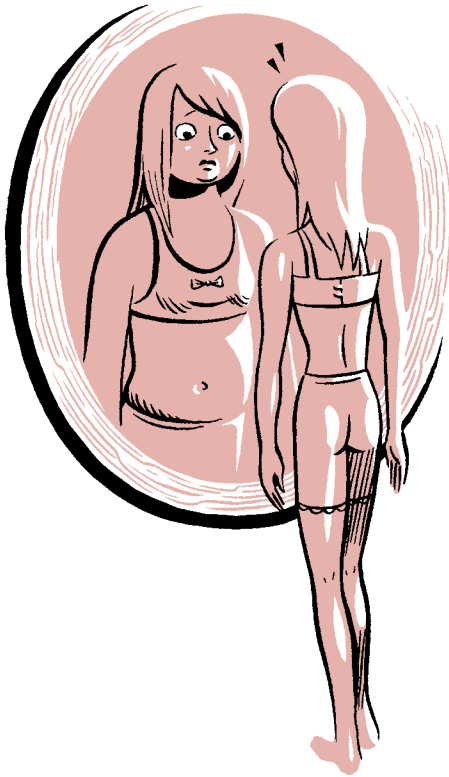
- Tutkimuksessa 14 - 18 -vuotiaiden tyttöjen arviot omasta viehätysvoimastaan olivat myönteisempiä heidän nähtyään mainoksia, joissa mallit olivat ylipainoisia, verrattuna mainoksiin, joissa mallit eivät olleet ylipainoisia. Nämä tytöt pitivät myös laihuutta vähemmän tärkeänä ominaisuutena kuin muut.
- Poikien ylipaino lisääntyy kaiken aikaa ja on jo ehkä suurempi terveydellinen ongelma kuin laihuushäiriö. Tämä liittyy oman kehon arvostamattomuuteen, masennukseen ja lohtusyömiseen.

## Pidä huolta!

Normaalipainoinen näkee itsensä helposti lihavana, kun vartalon muoto muuttuu. Kehosta ja sen hoidosta tai hoitamattomuudesta tulee olla kiinnostunut. Omasta ruokavaliosta, liikunnasta ja ulkomuodosta huolehtiminen on jokaisen henkilökohtainen velvollisuus. Pelko lihomisesta tai ylenmääräinen liikunta eivät kuitenkaan saisi hallita elämää. Normaali itsestä huolehtiminen muodostuu sairaudeksi, kun ruuan ajattelu tai kuntoilu muuttuu pakonomaiseksi.

Itsestä huolehtimiseen liittyy myös se, että syö riittävästi. Ihmisen aivot ja ruumis eivät jaksaa, jos ne eivät saa riittävästi energiaa. Kukaan ei pysty ajattelemaan selkeästi, jos ei syö riittävästi. Suuri osa ihmisistä tulee ärtysisäksi nälkäisenä.

Syömättömyyteen tai liialliseen syömiseen liittyy aina laajempia kysymyksiä. Usein ne heijastelevat kodin tai kaveriporukan ilmapiiriä. Jos ei tunne halua syödä tai lohduttautuu ruuan ahmimisella, on tärkeää miettiä omia tunteuksiaan ja puhua niistä jollekin luotettavalle aikuiselle. On hyvä pysähtyä miettimään, mitä syömishäiriöiden taakse piiloutuu: Saatko olla oma itsesi? Oletko tyytymätön



omaan ulkonäköösi? Onko sinulla kovia suorituspaineita? Miten koet oman paikkasi perheessä? Käytätkö syömistä tai syömättömyyttä aseena aikuisia vastaan? Anoreksia, oksentelu ja ahmiminen ovat vakavia syömishäiriöitä, ja ne voivat aiheuttaa pysyviä vaurioita.

Jokaisella on oikeus ja velvollisuus pitää huolta sydämeästään ja ruumiistaan. Jokainen vastaa itse niiden hyvinvoinnista. Se, miten kohtelee tänään itseänsä, näkyy ja tuntuu tulevaisuudessa. Kun opettelee pitämään itsestään hyvää huolta, osaa kohdella myös toisia kunnioittavasti.



## UNI-INFO

Nukkumisen tarve on yksilöllinen. Ei ole olemassa tiettyä määrää unta, joka ihmisen olisi nukuttava, vaan unen määrä vaihtelee ihmisestä toiseen ja päivän aikana tulleen rasituksen myötä. Ellei ihminen nuku tarpeeksi, aktiivisuus vähenee ja uneliaisuus lisääntyy. Unen laatu on tärkeämpi kuin pelkkä unen määrä. Murrosiässä ihminen tarvitsee säännöllistä lepoa ja pitkää yöunta. Esimerkiksi aivot eivät kasva ilman riittävää energian ja levon tasapainoa.

## Harjoitukset



### HENKILÖKOHTAISTA

#### Muuta itseäsi!

Listaa paperille kolme asiaa, jotka haluaisit muuttaa itsessäsi. Asiat voivat liittyä ulkonäköön tai luonteenpiirteisiin, mutta niiden pitää olla muutettavissa olevia. Mieti ja kirjoita sitten jokaisen asian kohdalle, mikä muuttuisi, jos toiveesi toteutuisi. Muuttuisiko elämäsi ja miten?

Harjoituksen tavoitteena on miettiä, mikä oikeastaan muuttuisi, jos jokin asia olisi toisin. Pienet virheet ja puutteellisuudet nousevat helposti kohtuuttoman suuriksi ja ne saattavat asettaa turhia esteitä. Asian sanominen ääneen tai kirjoittaminen saattaa jo saada muutosta aikaan tai alkuun.

### Ruumisjana

Lattialle on piirretty kuvitteellinen jana, jossa toisessa päässä lukee Täysin samaa mieltä ja toisessa päässä Täysin eri mieltä. Valitse oma paikkasi suhteessa seuraavassa esitettyihin väittämiin ja valmistaudu myös perustelemaan valintasi:

1. Useimmat tytöt ovat ylpeitä ruumiistaan.
2. Tytöt arvostelevat poikien ulkonäköä.
3. Homottelu ja huorittelu riparilla on OK.
4. Kauniit ihmiset ovat onnellisimpia.
5. Pojilla on vähemmän ulkonäköpaineita kuin tytöillä.
6. Nimittelyyn ja kiusaamiseen pitää puuttua.  
(Jatka aiheesta keskustelua; miten niihin pitää puuttua?)

Harjoituksen tavoitteena on vaihtaa mielipiteitä ja herättää keskustelua esitettyjen väitteiden pohjalta. Halukkaat voivat perustella mielipiteitään. Väittämiä voi keksiä lisää tilanteen mukaan. Väittämiin ei ole oikeita ja vääriä vastauksia, ne ovat jokaisen omia mielipiteitä.

### Mediakollaasi

Tehdään kuvakollaasi keräämällä lehdistä kuvia siitä, miltä nuoret aikuiset näyttävät. Tytöt ja pojat jakaantuvat omiksi ryhmikseen. Ryhmissä miettään median välittämää kuvaa siitä, millaisia heidän ikäistensä pitäisi olla. Keskustellaan yhdessä, miten realistinen mainosten, elokuvien ja musiikkivideoiden antama kuva on, ja mikä vaikutus tällä kaikella on nuoriin.

Etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälainen on median tarjoama kuva nuorista ihmisistä?
- Miten media on vaikuttanut sinuun?
- Miten ulkonäkö vaikuttaa elämän laatuun?

- Kuka hyötyy siitä, että ihmiset eivät ole tyytyväisiä ulkonäköönsä?
- Mitä tapahtuisi, jos kaikki olisivat itseensä tyytyväisiä?

Harjoituksen tavoitteena on pohtia yhdessä median vaikutusta ajatteluun ja median välittämää kuvaa todellisuudesta.



## ISOSEN HAASTEET

### Kutos-huoneen pojat

Kutos-huoneen pojat alkavat jo haista! Riparin leirijaksoa on käyty muutamia päiviä, mutta Ake, Make, Pertsu ja Kilu ovat pitäneet omat pyyhkeensä nättisti kassinsa pohjalla. Alkaa myös tuntua siltä, että he eivät ole nukkuneet kolmeen yöhön, koska he kävelevät miltei pitkin seinää.

- Miten toimit?
- Miten voi arvostavasti kehottaa poikia huolehtimaan omasta hygieniastaan?
- Mitä riskejä väsymyksestä seuraa?

### Ykkös-huoneen tytöt

Ykkös-huoneen tytöt haluavat välttämättä laittaa meikit uudestaan ilta-hartauteen vaikka peseytymisaika on ennen iltahartautta. Hämmennystä herättää myös Piken ja Ellun tapa tulla hartauksiin bikiniin yläosat päällä.

- Miten toimit?
- Mistä tyttöjen käytöksessä on kyse?
- Millainen pukeutuminen sopii hartautustilaan ja tilanteeseen?

# SUKKIPUOLIT

## Mieheksi ja naiseksi...

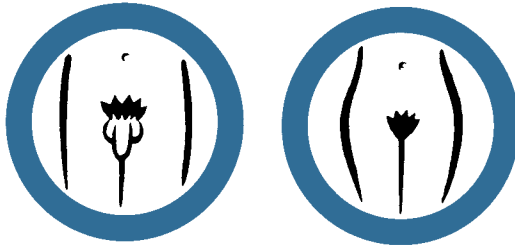
”Jumala sanoi: ”Tehkäämme ihminen, tehkäämme hänet kuvaksemme, kaltaiseksemme, ja hallitkoon hän meren kaloja, taivaan lintuja, karja-eläimiä, maata ja kaikkia pikkueläimiä, joita maan päällä liikkuu.” Ja Jumala loi ihmisen kuvakseen, Jumalan kuvaksi hän hänet loi, mieheksi ja naiseksi hän loi heidät.”

1. MOOS. 1: 2-28

## Puolensa ja puolensa

Jumala loi ihmisen ensisijaisesti ihmiseksi. Ihmisyyteen kuuluu mahdollisuus syntyä joko naiseksi tai mieheksi. Biologia huolehtii siitä, että ihminen alkaa näyttää sukupuolensa edustajalta. Ihmisen tärkein kysymys itselleen on: kuka minä olen? Tämä kysymys sisältää myös kysymyksen siitä, millainen nainen tai mies minä olen.

Sukupuolta pidetään ihmisen synnynnäisenä ja pysyvänä ominaisuutena. Kokemus omasta sukupuolesta muodostuu sekä biologisista tunnusmerkeistä että sisäisestä kokemuksesta. Näin muodostuva sukupuolinen identiteetti vahvistuu sosiaalisen vuorovaikutuksen ja siitä saatavan palautteen kautta. Sukupuolinen identiteetti eroaa seksuaalisesta identiteetistä (ks. sivu 51). Molempiin liittyvät määritelmät, jotka menevät arkikielessä helposti sekaisin.



Nainen/Mies – Suurin osa ihmisistä voidaan jakaa jompaankumpaan sukupuoliryhmään, miehiksi tai naisiksi. Eroottinen ja seksuaalinen vetovoima on yleensä sukupuolten välistä – miehet haluavat naisia ja naiset miehiä. Näin syntyy parisuhteita ja perheitä, joissa yli 4 038 000 suomalaista elää.

Transsukupuolisuus – Oma kokemus sukupuolesta on eri kuin biologiset tunnusmerkit: nainen tuntee olevansa pikemminkin mies ja mies kuin nainen. Osa ihmisistä, joilla on tämänkaltainen sukupuoliristiriita, käy aikuisiässä läpi sukupuolenkorjauksen. Korjausprosessi kestää useita vuosia. Nuoruusiässä ristiriitainen tunne voi olla ohimenevä ja osalla aikuisistakin ristiriita on lievempi eikä henkilöllä ole tarvetta muuttaa täysin kehoaan tai mieltään.

Intersukupuolisuus – Henkilöllä on syntyessään sekä miehen että naisen sukupuolen piirteitä. Suomessa syntyy vuosittain noin 20 intersukupuolista lasta.

## Huippumalli haussa

Jokainen kasvaa mieheksi tai naiseksi tarkkailemalla ympärillään eläviä ihmisiä. Suurimmat vaikutteet opitaan omilta vanhemmilta tai muilta kasvattavilta aikuisilta. Heidän naiseutensa ja miehisyytensä ovat kuin näkymätön ohjekirja, josta lapset ohjelmoivat itseensä käyttäytymiskoodit, tavat ilmaista tunteita ja olla lähellä vastakkaista sukupuolta.

Perheen lisäksi myös ympäröivä yhteiskunta vaikuttaa siihen, mitkä asiat koetaan naisille tai miehille sopivina. Kullakin aikakaudella ja kulttuurilla on oma näkemyksensä siitä, miltä naisellinen nainen tai miehekäs mies näyttää. Vielä 1900-luvun alussa pyöreä ja rehevä nainen oli kauneusihanne. Nykyajan hoikkuusvaatimukset olisivat tuntuneet todennäköisesti sen ajan ihmisistä kauheilta.

Naisellisuus ja miehisuus ovat kuitenkin ennen kaikkea sisäisiä ominaisuuksia. Niissä on kysymys paljon laajemmasta ja syvemmästä asiasta kuin ulkonäöstä. Tästä huolimatta jokainen kysyy toistu-

vasti myös konkreettisia ulkonäköönsä liittyviä kysymyksiä: Olenko hyvännäköinen? Ovatko rintani riittävän suuret ja lantioni sopivan muotoinen? Olenko tarpeeksi lihaksikas ja onko ”se” sopivan mittainen? Näiden kysymysten alla on vielä suurempi kysymys: hyväksyykö joku minut sellaisena kuin olen?

## Kelpaanko minä?

Ei uskoisi niin pienen ja mitättömän kysymyksen kykenevän rakentamaan niin suunnattomia suojarustuksia ja käsittämättömiä kulis-seja. Mutta kaikkialla, missä ihmiset keskenään ovat, he kysyvät toisiltaan kaikella, mitä tekevät, tätä yhtä ja samaa: Kelpaanko minä?

Sitä kysyvät koulumenestyjät, kaverijoukon johtajat ja huippuunsa viritetyt harrastajat. Sitä kysytään, kun hävitään ja voitetaan ja siitä samasta on kyse, kun vihataan ja rakastetaan. Sielläkin, missä toiset luulevat kaiken olevan niin kuin pitää, ollaan epävarmoja siitä, kelvataanko ja riittäkö tämä. Minä itsekin olen epävarma.

(lainaus Kaisa Raaitilan tekstistä).

## Pehmeää voimaa



”Mun isä on sanonut mulle, että pojat ei koskaan itke. Mihin ihmeeseen mä sitten sen itkun tungen? Pitäisikö mun oikeasti antaa takaisin, kun kaverit lyö? Mä en usko väkivaltaan, rauha ja rakkaus kunniaan. Tätä mä en kuitenkaan uskalla ääneen sanoa.”

Voimakkuutta on totuttu pitämään miehisenä piirteenä, pehmeyttä naiseuteen kuuluvana piirteenä. Maskuliiniseen voimaan liitetään usein ajatus aloitteellisuudesta, rohkeudesta ja peräänantamattomu-

desta. Sen sijaan feminiiniseen pehmeuteen sisältyy ajatus avoimuudesta, tunneherkkyydestä ja kyvystä kuunnella. Jos miehet ja naiset kavennetaan näihin muotteihin, tehdään molemmille sukupuolille vääryyttä.

Ihminen kasvaa ehyeksi, jos hänellä on lupa olla sekä voimakas että pehmeä. Kaikissa naisissa ja miehissä on sekä voimakas että pehmeä puoli. Naisille ja tytöille tunteistaan ja heikkouksistaan kertominen on sosiaalisesti sallitumpaa kuin miehille.

On mahdotonta yrittää jatkuvasti olla varma ja vahva. Siitä huolimatta ihmiset käyttävät suunnattomasti voimavaroja heikkoutensa peittämiseen. Monelle heikkoutensa näyttäminen voi tuntua suurelta häpeältä tai kasvojen menettämiseltä. Myös miehillä ja pojilla tulisi olla lupa ilmaista yksinäisyyttä tai epävarmuutta pelkäämättä, että joutuu nolatuksi. Samalla tavalla tytöillä ja naisilla tulisi olla mahdollisuus tuntea oma voimakkuutensa ilmaisemalla mielipiteitään, kantamalla vastuuta ja osoittamalla rohkeuttaan. Itse asiassa osoittaa kuitenkin sisäistä rohkeutta, jos uskaltaa kertoa omasta epävarmuudesta. Vahvuus ja heikkous ovat näin lähellä toisiaan.

## **Daavidin voima ja pehmeys**

Daavid oli Jumalan sydämen mukainen mies. Hän uhmasi Goljatia, kun vihastui tämän röyhkeistä puheista. Vaikka Goljat oli täydessä sotavarustuksessa oleva sotasankari, hän hävisi paimenpoika Daavidille. Sama rohkea ja vahva Daavid ilmaisi riemuaan hyppimällä Jumalansa edessä kaikin voimin. Hän myös itki, paastosi ja nukkui paljaalla maalla ahdistuksessaan. Psalmi on täynnä Daavidin rukouksia, joissa hän vuodattaa sydäntään Jumalalle. Hänessä näkyy yhtä aikaa sekä sisäistä lujuuutta että sydämen pehmeyttä.

**Raamatunkohdat:** Daavid ja Goljat 1 Sam 17, Daavidin riemu 1 Aik 13:8, Daavidin ahdistus 2 Sam 12:15-17, Daavidin psalmit 17:, 23, 25:17 jne.



## Mies eikä poika enää!



”On todella makeeta pukee ne albat ylle. Konfisharkoissa mä tunsin itse-  
ni niin äijäksi, kun me jonossa käveltiin kohti sitä alttaria. Koko loppuke-  
sän mä ajelen mun uudella mopolla auringonlaskuun asti.”

On väistämätöntä, että poika muuttuu mieheksi. Ääni madaltuu etu-  
rivin sopraanosta takarivin bassoksi. Karvoja tunkee joka paikkaan,  
ja iho kukkii. Lihasten kasvaminen ja ihon muutokset ovat yksi osa  
mieheksi kasvamista. Pituuskasvu ja lihasten vahvistuminen voivat

tapahtua nopeasti. Välillä kehityksessä voi olla vaikea itse pysyä perässä. Oman voiman ja rohkeuden tunteminen on monille tärkeä askel kohti miehistä maailmaa. Lihasten kehittyminen, parran kasvu ja ryhdin suoristuminen saavat monet nuoret miehet näkemään itsensä aivan uudessa valossa.



Hämmäntävimmät muutokset tapahtuvat alakerrassa. Peniksen kasvun vielä ymmärtäisi, mutta miksi sen täytyy toimia ihan hallitsemattomasti? Moni välttää suihkuun menemistä muiden nähden, koska pelkää yllättävää erektiota. Yksi yleisimmistä miesten huolenaiheista on peniksen koko ja sen muoto. Siksi peniksiä on vertailtu kautta maailman historian miesten pukuhuoneissa ja peseytymistiloissa. Penisten koko vaihtelee aina, samoin niiden ulkonäkö ja seisontakulma. Itse asiassa suoraan eteenpäin sojottava penis on erittäin harvinainen.

Peniksen koko ei vaikuta seksin onnistumiseen, nautinnollisuuteen tai siihen, miten mies pystyy tyydyttämään naisen. Peniksen koko ei myöskään vaikuta raskaaksi tulemiseen. Myös naisten emättimen koko vaihtelee, ja pienempi penis voikin olla suurta sopivampi.

Ensimmäiset siemensyöksyt tapahtuvat usein yölliseen aikaan ja siksi joskus puhutaankin märistä unista. Siemensyöksyt alkavat keskimäärin 14 vuoden iässä, samoihin aikoihin peniksen kasvun kanssa. Siemensyöksyt liittyvät seksuaaliseen kiihottumiseen ja peniksen jäykistymiseen. Kiihottuminen huipentuu orgasmiin. Tapahtuu siemensyöksy, jossa siemenneste yleensä lentää tai valuu ulos virtsaputken aukosta. Siemennestettä on pienen teelusikallisen verran. Yleensä mies tarvitsee noin 2 tunnin palautumisajan ennen uutta mahdollista siemensyöksyä.

Siittiöt elävät siemennesteessä eli spermassa. Sukukypsällä miehellä syntyy kiveksissä kuukaudessa noin 10–30 miljardia siittiötä. Yhdessä siemensyöksyssä on 150–400 miljoonaa siittiötä. Siemensyöksyä edeltää esiliukaste, joka on väritöntä nestettä. Sen tehtävänä on neutraloida virtsaputken happamuutta siittiösoluille suotuisammaksi. Esiliukasteessa on jo siittiösoluja. Yhdynnästä ilman ehkäisyä voi seurata raskaus, vaikka siemensyöksyä ei olisi tapahtunutkaan.

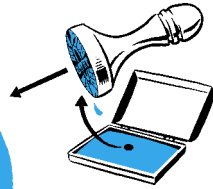
Viimeisenä kehittyä esinahka. Murrosiän lopussa esinahan tulisi vetäytyä suhteellisen helposti terskan reunan yli. Esinahka voi kuitenkin joissakin tapauksissa olla niin tiukka, ettei terskaa saa kokonaan näkyviin. Asia voidaan hoitaa, kun ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen tai keskustele asiasta vanhempien kanssa. Lääkäri tai kouluterveydenhoitaja osaa kertoa, miten tilanteessa kannattaa toimia.

Ympärileikkaus kuuluu joihinkin kulttuureihin ja uskontoihin, mm. juutalaisuuteen ja islaminuskoon. Joissakin maissa ympärileikkaus tehdään jo synnytyslaitoksella. Suomessa ympärileikkaus tehdään yleensä vain lääketieteellisistä syistä, kun esinahka on liian ahdas. Leikkauksessa esinahka leikataan kokonaan pois ja siittimen pää jää sen jälkeen kokonaan näkyviin. Leikkaus ei vaikuta mitenkään haitallisesti sukupuolielinten toimintaan eikä seksuaalisuuteen.



### TIESITKÖ, ETTÄ

- peniksen kasvu alkaa 10 - 14 -vuotiaana, noin vuosi sen jälkeen, kun kivesten kasvu on alkanut
- kasvu kestää kahdesta kolmeen vuoteen
- myös peniksen paisuvaiskudos kasvaa, penis paksuntuu ja terskan ulkonäkö muuttuu
- velttona peniksen pituus aikuisella on keskimäärin 6 - 9 cm
- jäykistyneenä pituus on noin 12 - 17 senttiä
- pienemmät penikset kasvavat erektiossa yleensä kookkaita enemmän.



Rippikoulussa olet esimerkki aikuistuvasta miehestä. Se, miten pukeudut, peseydyt ja suhtaudut omaan kehoosi, kiinnostaa rippikoululaisia. Tästä ei kannata ottaa paineita, mutta se on hyvä pitää mielessä. Riparilla voit harjoitella miehenä olemista. Se, miten huomioit tyttöjä ja toisia poikia, rekisteröidään varmasti. Omalla toiminnallasi voit rohkaista muita tulemaan mukaan yhteiseen toimintaan. Ilmaisemalla tunteitasi näytät esimerkkiä muille pojille tunteiden kuuntelemisesta ja vastaanottamisesta.

#### Väärät olettamukset

”Karvoitus ei ole koskaan naisellista”

”Peniksen koko ratkaisee”

”Poika ei saa halata toista poikaa”

”Murrosiässä seisoo koko ajan”

#### ”Todistettavasti en ole enää pikkutyttö”



”Tänään oli ihan mielettömän ihana ilma, mutta mä en menny uimaan vaikka melkein kaikki muut oli laiturilla ja uimassa. Sanoin vaan, että mua ei huvita. Oikeesti mä en vaan halua, kun en kestä että noi näkee mut uiikkareissa.”

Tyttö muuttuu naiseksi. Toisilla muutos tapahtuu yhdessä kesässä, toisilla hiljalleen. Lapsuus jää konkreettisesti taakse. Paino lisääntyy ja lantio saa naisellisemmän kaaren, jotta nainen voisi kantaa sisäl-



lään lasta. Moni joutuu sulattelemaan pitkäänkin reisien ja takapuolen muuttunutta muotoa. Peilistä katsoessa voi olla vaikea tunnistaa itseään. Rinnat ovat kuitenkin naisellisuuden ensimmäinen näkyvä merkki.

Rintojen kasvu alkaa keskimäärin 10. ikävuoden jälkeen, ja se jatkuu koko pituuskasvun ajan. Rinnan muoto voi vaihdella hyvinkin paljon kehityksen aikana ja rinnat voivat tuntua aroilta, epätasaisilta tai pingottuneilta. Pehmeät möykyt ja kyhmyt ovat myös tavallisia. Rintojen kehityksellä on jokaiselle naiselle suuri merkitys. Vertailu ja oikean kuppikoon etsintä ovat osa naiseksi kasvamisesta. Alusvaateosastolla liikkuminen on seikkailua PushUpien, kaaritutkien ja

T-paitaliivien ihmemaassa. Tämä maailma voi olla samaan aikaan innostava ja hämmentävä.

Media tekee rinnoilla bisnestä. Uhkealla povella myydään lähes kaikkea, aina autoista aurinkomatkoihin. Rinnat ovat entistä keskeisemmässä asemassa myös TV-sarjoissa, elokuvissa ja nettisivuilla. Miesten maku naisten rintojen suhteen ei ole niin yksioikoinen kuin media antaa ymmärtää. Kaikki miehet eivät edes pidä kookkaista rinoista. Suuri osa miehistä näkee naiset viehättävyyden kokonaisuuden kautta eikä yhden ruuminosan välityksellä.

Suhtautuminen rintoihin ja se, miten kantaa omia rintojaan, on niiden kokoa tärkeämpää. Naisen rinnat eivät ole yhteistä omaisuutta vaan kuuluvat naiselle itselleen. Jokaisella on lupa ainutlaatuisena naisena iloita itsestään ja myös rinnoistaan. Kenelläkään ei ole oikeutta kosketella niitä ilman lupaa.

Naisten sukupuolielimet ovat katseilta piilossa karvoituksen alla. Ulkoisimpana ovat häpyhuulet, joista sisemmät häpyhuulet ovat ulkoisten häpyhuulien välissä. Usein toinen sisäisistä häpyhuulista on alempana kuin toinen. Sisempien häpyhuulien välissä on immenkalvo, jonka tarkoituksena on suojata emätintä ja sisäsynnyttelimiä etenkin, kun tyttö on vielä lapsi ja kehitysvaiheessa. Immenkalvo erottaa ihopintaiset ulkosynnyttimet limakalvopintaisista sisäsynnyttimistä.

Tytön kasvaessa emätin kasvaa täyteen mittaansa. Samalla immenkalvo venyy ja emättimen aukko suurenee. Kasvun ansiosta yhdyntä ja esimerkiksi tamponin käyttö tulee mahdolliseksi. Immenkalvo ei ole yhtenäinen kalvo, joka ulottuu reunasta reunaan, vaan siinä on valmiiksi reikä. Ensimmäisessä yhdynnässä immenkalvon ei aina tarvitse repeytyä tai vuotaa verta.

Häpykieli eli klitoris on virtsaputken aukon yläpuolella sisempien häpyhuulten yhtymäkohdassa. Häpykielessä on samanlaista paisu-

vaiskudosta kuin peniksessä ja se myös laajenee samalla tavalla. Klitoris on tuntoherkin osa naisten sukupuolielimissä. Suurin osa emättimestä on melko tunnotonta, eikä esimerkiksi tamponi kuukautissuojana tunnu juuri lainkaan. Nykyisen käsityksen mukaan mitään erillistä G-pistettä ei ole olemassa. Emättimen etuseinässä on laaja alue, joka voi olla kiihottumisherkkä ja tuottaa mielihyvää. Herkän alueen sijainti, koko ja toiminta on kuitenkin hyvin yksilöllistä.

Emättimen pohjassa on kohdunkaula, jossa puolestaan on kohdunsuu, pieni kohtuun johtava reikä. Kohdunsuun reiästä kuukautisveri ja siittiösolut voivat kulkea esteettömästi. Vain synnytyksessä kohdunsuu avautuu luonnollisesti. Lantionpohjan lihaksisto ympäröi sisäsynnytelimiä. Lantionpohjan lihaksia voi tahdonalaisesti jännittää ja rentouttaa. Yhdynnässä on tärkeää naisen oma kiihottuminen ja halu, jolloin emätin kostuu ja lantionpohjan lihakset rentoutuvat mahdollistaen yhdynnän. Siemensyöksy yhdistetään miehen orgasmiin, mutta myös nainen voi orgasmin yhteydessä erittää nestettä virtsaputken ympärillä olevista rauhasista. Erittyvä neste ei ole virtsaa, eikä se ole siemennestettä.



.....

Isosena olet esimerkki aikuistuvasta naisesta. Sinun on helppo eläytyä riparinuoren kysymyksiin. Miten voisit rohkaista tyttöjä keskustelemaan avoimesti omasta naiseudestaan? Millä tavalla voisit helpottaa tyttöjen viihtyvyyttä riparilla? Muista, että pienet asiat, esimerkiksi siteiden unohduttaminen kotiin, voivat joskus olla kaikkein vaikeimpia.

## Mahtava Maria

Jeesuksen äidin, Marian, elämä oli täynnä jännittäviä asioita, Jumalan ihmeitä ja taistelua. Kun Maria oli vasta nuori tyttö, enkeli vieraili hänen luonaan. Enkeli kertoi, että Maria on raskaana ja, että syntypvä lapsi on Jumalan Poika. Maria hämmentyi tiedosta, koska hän oli vielä neitsyt. Mutta hän ei lamaantunut vaan riensi tapaamaan sukulaistaan Elisabethia, joka oli myös raskaana. Nuori tyttö ja vanhempi nainen jakoivat toisilleen kokemuksensa enkelivieraasta ja erityisestä lapsesta. Kukapa ei olisi ylpeä ja riemuissaan tehtävästään, jos saisi kantaa po-vellaan, kasvattaa ja suojata Jumalan Poikaa?

Maria synnytti Jeesus lapsen eläinten tallissa. Siellä hän otti vastaan myös yllättävät vieraat, jotka tulivat itäisiltä mailta. Hän sai olla vastasyntynään äitinä kunnia-asemassa. Hänen pojalleen tuotiin kultaa, mirhamia ja upeita lahjoja. Lähes saman tien perhe joutui pakenemaan Herodeksen antamaa esikoispoikalasten joukkomurhakäskyä. Perhe oli maanpaossa Egyptissä Herodeksen kuolemaan saakka. Enkelit suoja-sivat heitä monissa vaiheissa. Vaikeat vaiheet kasvattivat luottamusta Jumalan huolenpitoon ja lisäsivät nuoren parin yhteenkuuluvuutta.

Jeesuksen aloitettua toimintansa Maria hyväksyi osansa, jossa hän ja muu perhe tuntuivat jäävän sivuun. Hänen täytyi luottaa Jumalan viisauteen tässäkin asiassa. Maria oli rohkea Jeesuksen ristin juurella-kin, missä hän seurasi poikansa kiduttamista ja käsittämätöntä kuole-maa. Siellä hän koki myös Jeesuksen ainutlaatuista huolenpitoa itseään kohtaan.

**Raamatunkohdat:** Mt 1:18, 2, 12:46–50, Lk 2:35, Jh 19:26.

# Harjoitukset

## HENKILÖKOHTAISTA

### Katso peiliin

Katso itseäsi peilistä. Mitä näet ja miltä näkemäsi tuntuu? Harjoittele omaan sukupuoleesi tutustumista siten, että opit nauttimaan omasta naiseudesta-si/miehisyydestäsi. Mieti, mihin asioihin olet erityisen tyytyväinen itsessäsi. Miten olemuksestasi tulee eniten näkyviin naiseutesi/miehisyytesi? Mistä huomaat, että olet muuttumassa työstä naiseksi tai pojasta mieheksi?

## ISOSTEN KESKEN

### Jatka lauseita

Jatkakaa lauseita annetun alun mukaan. Käykää keskustelua esim. siten, että lauseet kerätään pois ja luetaan nimettömänä.

Kehoni on....

Tunnen itseni naiselliseksi/miehekkääksi kun...

Koska olen tyttö/poika niin minä....

On epäreilua ajatella naisista/miehistä ....

Kutsun toista sukupuolta nimillä...

Tuntuu hyvältä, kun...

Alle 16-vuotiaana....

Koen loukkaavana, kun...

Naiset ovat....

Miehet ovat...

Harjoituksen tavoitteena on pohtia, missä asioissa tytöt ja pojat ovat samanlaisia tai erilaisia. Onko eroja ja miten ne ilmenevät?

## Taikapeili

Harjoitus tehdään pareittain. Kuvittele katsovasi tai katso omaa kuvaasi peilistä. Peili on ”taikapeili”, joka näyttää myös sisäisen kauneutesi. Kerro tai kirjoita ensin ainakin kolme hyvää tai kaunista asiaa itsestäsi. Negatiiviset asiat ovat tässä vaiheessa kiellettyjä. Tämän jälkeen kerrotaan tai kirjoitetaan kolme hyvää asiaa kaverista. Verrataan vastauksia ja keskustellaan, oliko hyvät asiat helpompi löytää itsestä vai kaverista.

Harjoituksen tavoitteena on miettiä ja löytää hyviä tai kauniita asioita ensin itsestä ja sen jälkeen kaverista. Liian usein peili näyttää ja kertoo vain viat ja huonot puolemmme, vaikka jokaisessa on paljon hyvää ja kaunista. Tarkkaan etsimällä ja katsomalla nämä asiat ovat löydettävissä.



## ISOSEN HAASTEET

### Poikatyttö

Riparillanne on eräs Jaana, joka haluaa itseään kutsuttavan lempinimellä Jii. Hän pukeutuu huomiota herättävän miesmäisesti ja haluaa erottautua muutenkin muista tytöistä. Riparin pojat eivät osaa suhtautua Jiihin, ja tytöt karttavat hänen seuraansa.

- Miten toimit?
- Miten Jii voisi päästä mukaan muiden riparilaisten joukkoon?
- Miten otat asian puheeksi Jiin kanssa?

### Lumisota

Pojat innostuvat sotimaan lumella. Ilmassa on lumen lisäksi ihastusta, joten pojat vetävät tytöt sotaansa mukaan. Pojat antavat tytöille raisuja lumipesuja ja taklaavat heitä lumipenkkaan.

- Miten toimit?
- Mitä vaaroja lumisodassa on?
- Miltä tytöistä kohtelu voi tuntua?

# Seksuaalisuus Yksinäisyys

## Hehku

”Paina minut sinetiksi sydäntäsi vasten, pane sinetiksi ranteesi nauhaan.

Rakkaus on väkevä kuin kuolema, kiivas ja kyltymätön kuin tuonela. Sen hehku on tulen hehkua, sen liekki on Herran liekki. Suuret vedet eivät voi sitä sammuttaa, virran tulva ei vie sitä mukanaan. Jos joku tarjoaisi talot ja tavarat rakkauden hinnaksi, hän saisi vain toisten pilkan.”

LAUL.L. 8:6-7

## Voima

Seksuaalisuus on elämänvoimaa. Ihminen on seksuaalinen syntymästään lähtien. Seksuaalisuus ei ole ihmisen ulkopuolella, eikä se ole riippuvainen siitä, seurusteleeko ihminen vai ei. Seksuaalisuus antaa oman värinsä kaikkeen: siihen miten pukeudun, katson itseäni peilistä ja lähestyn toisia ihmisiä. Seksuaalisuus ei siis tarkoita ainoastaan seksiä, eroottista pukeutumista tai flirttailutaitoja.

Seksuaalisuus on enemmän kuin seksi ja seksi enemmän kuin pelkkä yhdyntä. Seksuaalisuus on myös ihmisen biologinen ominaisuus, joka antaa mahdollisuuden synnyttää uutta elämää. Seksuaalisuuden merkitys elämässä vaihtelee eri aikoina. Ajoittain seksuaalisuuden merkitys voi olla vähäinen eikä ihminen kaipaa kumppania seksuaalisen tyydytyksen saamiseen.

Seksuaalista kiihottumista herättävät mm. näköhavainnot, hajut, kosketus, sanat, ajatukset ja tunteet.

Hermojen välittämät viestit kulkevat ääreishermostojen kautta sukupuolielimiin ja aiheuttavat verisuonien laajentumisen. Tästä on seurauksena verenkierron lisääntyminen sukupuolielimissä. Sukupuolielimet voivat aktivoitua myös refleksinomaisesti kosketuksen seurauksena.

Seksuaalinen jännite ei ole vain kiinnostusta toisen kehoon, vaan myös toisen mieleen ja sydämeen. Seksuaalisuus yhdistää ruumiillisuuden sukupuolisuuteen. Sen avulla voi ehkä syvimmin kokea olevansa nainen tai mies. Seksuaalisuus tuottaa mielihyvää ja nautintoa, joka on Jumalan antamaa lahjaa.

Jokainen päättää itse, mikä on oikea aika ja tapa tutustua omaan seksuaalisuutensa. On rohkeutta kulkea omaa tietään kaverien mielipiteistä huolimatta.

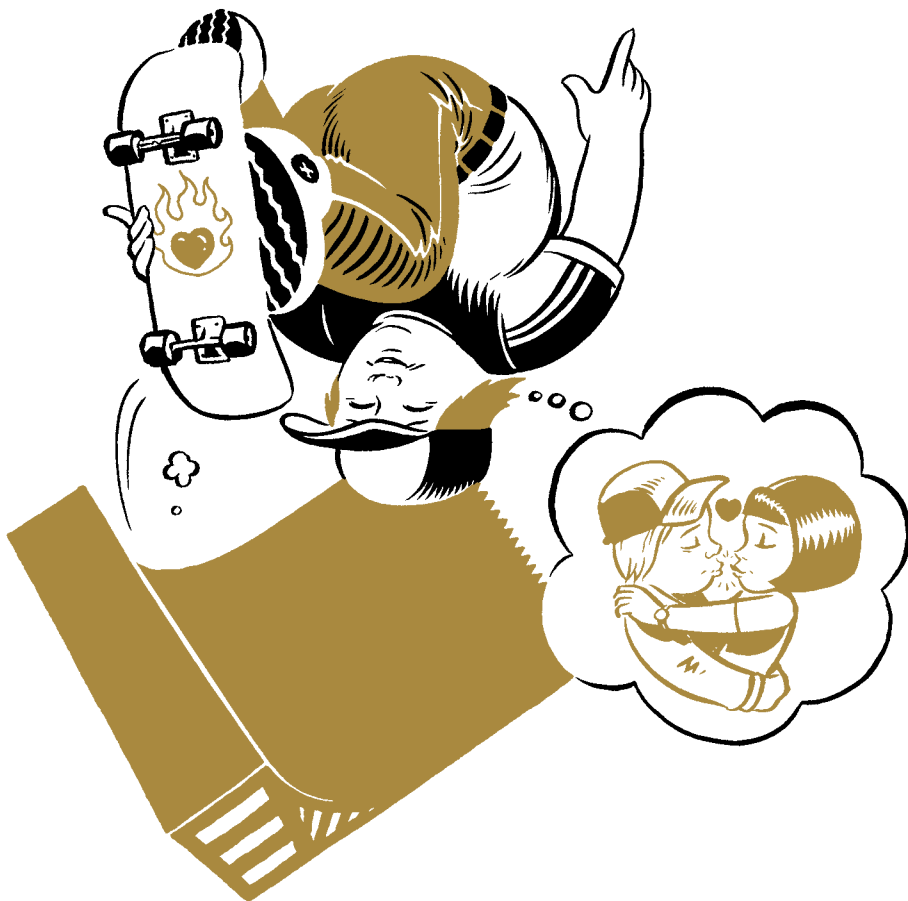
# Hyväileminen - tekee hyvää

Väärät olettamukset:

"Vain pojat hyväilevät itseään"

"On outoa haaveilla bilsan maikasta"

"Itsetyydytys loppuu parisuhteessa"



On haastavaa oppia elämään muuttuvan ruumiinsa ja voimistuvien eroottisten halujen kanssa. Oman kehon koskettelu ja itsensä hyväily opettavat tuntemaan sukupuolielinten toimintaa ja sitä, miten itse kiihottuu seksuaalisesti. Itsehäväilystä puhutaan myös masturbaationa tai itsetyytytyksenä.

Fantasiat ovat ajatuksia, mielikuvia ja haaveilua. Mielikuvissa voi olla toista ihmistä lähellä silloin kuin haluaa. Haaveet voivat liittyä ihan tavallisiin asioihin, ja mieleen voi nousta kuvia idolista, opettajasta, nuorisotyöntekijästä tai luokkakaverista. Fantasiat voivat liittyä koskettamiseen, suutelemiseen tai voimakkaisiin hyväilyihin. Samalla voi hyväillä itseään. Fantasiat ja todellisuus ovat eri asia. Jotkut fantasiat saattavat sisältää asioita, jotka voivat tapahtua vain mielikuvi- tuksessa, eikä niitä edes halua tai saa toteuttaa todellisuudessa.

Itsensä hyväily voi johtaa laukeamiseen eli orgasmiin. Silloin hyvän olon tunteet tuntuvat lähes koko kehossa. Orgasmi purkaa seksuaalisia paineita ja rauhoittaa. Seksuaaliset nautinnot antavat myös energiaa ja mielihyvää.

Itsensä hyväily ei ole haitallista: siitä ei voi tulla raskaaksi eikä saada tauteja, se ei myöskään aiheuta lapsettomuutta. Itsetyydytys voi olla liiallista, jos se muuttuu pakonomaiseksi, häiritsee arkielämää tai aiheuttaa hiertymiä.

Itsetyydytyksestä ei tarvitse kokea häpeää tai syyllisyyttä. Siitä voi ajatella samalla tavoin kuin ruuasta. Jos syö ravitsevasti, siitä jää hyvä olo. Tuntee itsensä energiseksi, kylläiseksi ja välillä jälleen nälkäiseksi. Jos taas syö ahmimalla, alkaa voida huonosti. Itsetyydytys on intiimi ja yksityinen asia. Siitä ei ole tilivelvollinen kenellekään.

## TIESITKÖ, ETTÄ

- pidättäytymistä kaikista seksuaalisista toiminnoista kutsutaan selibaatiksi
- selibaatti voi olla myös osittaista, jolloin ihminen masturboi, mutta ei ole seksuaalisessa kontaktissa toisen ihmisen kanssa
- pitkään jatkunut täydellinen selibaatti vaikuttaa sukupuolisen halun heikkenemiseen
- esimerkiksi munkeilla ja nunnilla selibaatissa eläminen on tietoinen valinta.



# seksuaalisuus KAKSIN

## Rukous

Rakas Taivaallinen Isä. Entä, jos en löydäkään ketään? Kaverit on jo seurustelleet pitkään. Itselläni on vain muutama epäonnistunut yritys. Miksi ihastun aina väärin ihmisiin tai väärät ihmiset ihastuvat minuun? Pelkään, että elämä ajaa ohi ja paine kasvaa. Rakas Jumala, kerro onko ylipäätään olemassa sitä oikeaa ihmistä?

Joskus taas olen ihan rauhassa ja ajattelen: kuka sanoo, että minulla pitäisi olla joku? Olen oikeasti vasta nuori. Eihän kaikkien tarvitse taltata samaa polkua. Kenen idea oikeasti on, että pitää olla kokemuksia seurustelusta ja seksistä jo tässä iässä? Auta minua kuulemaan, mikä olisi minun unelmieni rakkaustarina. Aamen.



## Kaipaus

Biologia tekee tehtävänsä ja syyttlee jokaisessa uinuvaa seksuaalisuutta. Vaikka ihastuksen kohteen kanssa ei olisi konkreettista säpinää, jokainen meistä haaveilee ihastuksensa kohteen läheisyydestä. Välillä nämä haaveet ovat kevyttä päiväunelmointia, toisinaan tulisia fantasioita. Tällainen haaveilu ja seksuaalifantasiat ovat henkilökohtaista omaisuutta, joiden sisältöä vain harvoin jaetaan muille ihmisille.

Ihastuminen ja rakastuminen aiheuttavat varsinaisen tunne-myrskyn. On mysteeri, mistä tämänkaltainen kahden ihmisen välinen jännite syntyy ja kenen kanssa sitä voimakkaimmin kokee. Tunteet pistävät vatsan sekaisin, vievät yöunet ja saavat asiat näyttämään valoisilta. Kun lähestyy ihastuksensa kohdetta, se synnyttää myös asiaankuuluvaa epävarmuutta. Sisäinen myllerrys ja ”mielen vapina” ovat merkkejä siitä, että jotain merkittävää on tapahtumassa.

## Monimuotoista

Kautta aikojen ihmisten välillä on ollut monenlaista vetovoimaa. Suurin osa ihmisten välisistä rakkauteen ja seksuaaliseen vetovoimaan liittyvistä tunteista on kohdistunut vastakkaiseen sukupuoleen. Aina on kuitenkin ollut myös ihmisiä, jotka ovat tunteneet vastaavanlaisia tunteita samaa sukupuolta kohtaan. Rakkauden ja seksuaalisen vetovoiman kohteet saattavat joillakin ihmisillä muuttua elämän aikana. Sukupuolisesta suuntautumisesta riippumatta ihminen rakastuu loppujen lopuksi ihmiseen ja hänen persoonaansa, ei sukupuoleen.

Seksuaalinen monimuotoisuus voidaan jakaa eri luokkiin esimerkiksi seuraavalla tavalla:

**Heteroseksuaalisuus** - yksilö on romanttisesti, eroottisesti ja seksuaalisesti kiinnostunut vastakkaista sukupuolta olevasta ihmisestä.

**Homoseksuaalisuus** - yksilö on romanttisesti, eroottisesti ja seksuaalisesti kiinnostunut samaa sukupuolta olevasta ihmisestä.

**Biseksuaalisuus** - yksilö voi olla romanttisesti, eroottisesti ja seksuaalisesti kiinnostunut ihmisestä riippumatta tämän sukupuolesta.

Seksuaalinen identiteetti liittyy ihmisen perustarpeeseen olla haluttu ja rakastettu; halusta kokea syvää turvallisuutta ja mahdollisuudesta rakentaa yhteistä tulevaisuutta valitsemansa ihmisen kanssa.

Osa aikuistumista on oppia hyväksymään ja iloitsemaan omasta seksuaalisuudesta sekä ilmaisemaan sitä itseä ja toista kunnioittavalla tavalla. Tärkeintä on löytää levollinen suhde itseensä ja omaan seksuaalisuuteensa. Osa aikuistumista on oppia hyväksymään ja iloitsemaan myös toisten ihmisten seksuaalisuudesta.

## Alaks olee?



”Me ollaan nähty Sannan kans jo muutamii kertoja. Hengailtu vaan ja juteltu kaikenlaista. Käytiin kattoos yks sikatylsä leffa ja ollaan kuunneltu paljon musaa. Me ei olla puhuttu sillai vakavasti meidän jutusta. Onkohan se edes tosissaan mun kaa? Haluisin alkaa seurustelemaan, mut en edes kehtaa puhua sille asiasta.”

Eri-ikäiset tarkoittavat seurustelulla varsin erilaisia asioita. Yhdessä oleminen voi olla hyvin tiivistä tai niin huomaamatonta, etteivät muut edes tiedä parin seurustelevan. Seurustelun kesto voi vaihdella muutamasta päivästä muutamaaan viikkoon, kuukausiin tai jopa vuosiin. Osa ottaa seurustelun alusta lähtien hyvin vakavasti, toisille se saattaa olla tapa tutustua uusiin ihmisiin.

Seurustelu on aina kahden ihmisen välinen asia. Jo suhteen aloittaminen ja toiseen tutustuminen on osoitus kiinnostuksesta toiseen. Voimakkain jännite kahden ihmisen välillä syntyy, kun nämä ovat kiinnostuneita toisensa tavasta olla oma itsensä, ajatella ja tuntea.

Jokaisella on lupa opetella seurustelua. Ei voi tietää, miltä tuntuu seurustella, jos ei saa ottaa seurustelun ensiaskeleita omalla tavallaan. Jokaisella on myös lupa olla seurustelematta. Ei ole koskaan liian liian myöhäistä aloittaa seurustelusuhdetta, mutta joskus se voi olla liian aikaista.



Puhumalla toisen kanssa ja yhteisellä tekemisellä antaa aikaa tutustumiselle. Tarttumalla toista kädestä ja halaamalla rakentaa siltaa läheisempään suhteeseen. Kun molemmat kertovat omista tunteistaan toisiaan kohtaan, astutaan seurustelusuhteessa iso askel lähemmäs toista. Äänen lausutuissa sanoissa on yllättävän suuri voima.

Seurustelu vie usein mukanaan. On miltei huumavaa jakaa elämänsä uuden ihmisen kanssa ja kokea uusia asioita. Tässä tunne-myrskyssä vanhat asiat, harrastukset ja ystävät saattavat jäädä takalalle. Seurustelusuhteessa on luonnollista etsiä tasapainoa yhdessä vietetyn ajan ja henkilökohtaisten harrastusten ja ystävien suhteen. On hälyttävää, jos luopuu kaikista itselle tärkeistä asioista seurustelukumppanin vaatimuksesta tai painostuksesta.

Seurustelua saatetaan pitää saavutuksena: on kelvannut jollekin ja löytänyt toisen, josta pitää. Seurusteleva pari saa kokea sekä kaverien ihailua että kateutta. Toisten tekemisiä seurataan tarkkaan. Välillä voi olla vaikea tasapainoilla kummallisten odotusten ristipaineissa. Toisaalta pitäisi seurustella, toisaalta taas ei saisi liian usein vaihtaa seurustelukumppania.

### MIETTIESSÄSI SEURUSTELUN ALOITTAMISTA

- tee omia ratkaisuja, älä tee välttämättä niin kuin kaverit
- älä seurustele vain seurustelun takia
- lähesty rohkeasti, kukaan ei tee aloitetta puolestasi
- tutustu ja ystävysty rauhassa, tarkista, että teillä molemmilla on sama käsitys: seurustellaanko me?

## Hyvä ilmasto



”Mulla on niin ikävä Pekkaa. Vielä kolme yötä, ennenku mä näen sen! Illalla mä lähetän sille vielä vähintään viis tekstaria, ennenku hiljaisuus alkaa ja on pakko laittaa valot pois.”

Seurustelukumppani on ihminen – Häntä tulee kohdella sen mukaisesti kuin haluaisi itseään kohdeltavan. Hyvä käytös ja toisen huomioiminen lähtee jokaisen sydäimestä. Kuuntele siis itseäsi, mieti mitä tunnet. Uskalla olla oma itsesi. Anna siihen lupa toisellekin. Älä tee asioita vain miellyttääksesi toista.

Sovituista asioista kiinni pitäminen – Hyvältä tuntuva seurustelusuhde perustuu molempien rehellisyyteen ja uskollisuuteen. Seurusteluun kuuluu myös luottamus. Kahden ihmisen välillä puhuttuja asioita ei

ole tarkoitettu muiden tietoon. Sovituista asioista kiinni pitäminen näkyy myös pienissä asioissa. Myöhästely, ailahtelevat mielenliikkeet ja valkoiset valheet nakertavat yhteisten päätösten arvoa.

Sanat merkitsevät paljon – Miten puhua seurustelukumppanilleen tai seurustelukumppanista toisille? Puheellaan voi osoittaa ihailua, huomioida, kunnioittaa, kannustaa, laskea leikkiä tai olla rakentavasti kriittinen. Sanoillaan voi myös halventaa, piikitellä, mitätöidä, nimittellä, painostaa ja uhkailla. Arvostavat, rehelliset ja suoratkin sanat kuuluvat hyviin tapoihin. Toisaalta asiat pitää ottaa puheeksi yhdessä, älä lue toisen ajatuksia.

Pienet teot muistetaan – Pienet, huomaavaiset teot sekä toisen kuulumisten kysyminen ja kuunteleminen ovat luonnollinen osa seurustelua. Välillä voi tehdä jotain toisen puolesta ja yllättää hänet iloisesti.

Riidellään reilusti – Ota puheeksi erimielisyydet, ne ovat terveen suhteen merkki. Yleensä mitä aikaisemmin asioista puhutaan, sen parempi. Suuttuneena on helppo sortua käyttämään epäreiluja riitelilytapoja. Näitä ovat mykkäkoulu, marttyyriksi heittäytyminen, kiroileminen, uhkailu tai toisen nimittely ja tavaroiden paiskeminen, piikittely tai toisen arvostelu. Vanhoista, jo sovituisia asioista tai entisistä seurustelukumppaneista muistuttaminen ei ole reilua. Jos näitä osaa välttää, osaa jo aika hyvin riidellä. Erimielisyyksiä aiheuttavissa aiheissa rehellinen keskustelu ja avoin kuuntelu ovat yksinkertaisia hyviä keinoja päästä eteenpäin.

Virheiden myöntäminen – Pahoillaan oleminen ja anteeksipyyttäminen ovat monesti vaikeimpia asioita ihmissuhteissa ja silti ne ovat tärkeimpiä asioita suhteen kestävyuden kannalta. Myöntämällä virheensä osoittaa kunnioitusta toisen tunteita kohtaan.

Itsestä huolehtiminen – Kukapa ei pitäisi siitä, että seurustelukumppani pitää huolta itsestään. Hygieniasta, terveydestä, ulkonäöstä ja vaatetuksesta huolehtiminen on jokaisen omalla vastuulla. Hyvässä seurustelusuhteessa on myös vapaus näyttäytyä toiselle hikiässä verkkareissa tai olla meikkaamattomana ja tukka likaisena.



**Rajat kunniaan** – Jokaisella on oma henkilökohtainen reviirinsä ja heikot kohtansa. Seurustelukumppanin arkojen kohtien kunnioittaminen on erittäin tärkeää. Vaikeiden asioiden ilmaisu hienotunteisesti lisää luottamusta. Silloin kummankaan ei tarvitse pelätä nolaamista tai mollaamista. Joskus voi myös puolustaa toista, jos tämä joutuu vaikeaan tilanteeseen.

**Kumppanin huomioiminen toisten seurassa** – On tärkeää antaa kumppanille hänen arvoisensa paikka. Sekä mukavat että ikävät tilanteet saavat suuremman merkityksen, kun tilanteissa on muita ihmisiä. Liika kontrollointi tai seurustelukumppanin jättäminen yksin seurassa ovat huonoja ääripäitä. Yhdessä olemisen tulisi olla sellaista, ettei kenellekään tule kiusallinen olo (esimerkiksi julkinen riitely tai intiimit hellyyden osoitukset).

**Kosketus on erityisaluetta** – Hellyys ja hyvänä pitäminen kuuluvat erityisesti seurustelu- ja parisuhteeseen. Jokainen tarvitsee rakastamansa ihmisen lämmintä kosketusta, oli se sävyltään hellyyden, lämmön, huumorin tai eroottisen jännitteen sävyistä.

## Ennen ekaa kertaa



”Me ollaan seurusteltu Jaanan kanssa aika pitkään ja nyt se haluaisi jo edetä makuuhuoneen puolelle. Musta tuntuu, että se on kokeillut jos vaikka mitä muiden kanssa. Mä oon ihan untuvikko sen vierellä. Miten saisin sanottua sille, että mä en halua sänkyyn sen kanssa?”

On iso asia rakastella toisen ihmisen kanssa. Eka kerta on ainutlaatuinen. Rakastelussa ollaan tekemisessä erityisen elämäalueen kanssa. Eka kerta mietityttää ja pelottaa aina. Seksuaalinen läheisyys synnyttää ihmisten välille vahvoja tunnesiteitä, joita on vaikea järjellä hallita tai selittää.



Ekaa kertaa ei kannata kiirehtiä. Valtaosa ikäisistäsi ei ole vielä ollut yhdynnässä.

Seurustelusuhteeseen ei automaattisesti kuulu rakasteleminen. Myönteinen hämmennys ja ujous kuuluvat olennaisena osana tutustumiseen. Kun seurustelussa tutustutaan rauhallisesti toisiinsa, on aikaa myös henkisesti sulatella tapahtumia. Läheiset tunteet ja turvallisuuden tunne ovat seurustelun ja seksuaalisuudenkin tärkein polttoaine.

Asennetasolla on väärin suhtautua seksuaalisuuteen niin, että ajattelee vain sen nautinnollista puolta ja huijaa itseään kieltämällä seksuaalisuuteen liittyvät tunne-elämän ja ruumiin riskit. Jos syök-syy suoraan seksiin, ohittaa samalla myös monia huikeita näköalapaikkoja matkan varrelta, kuten esim. sen, miltä tuntuu ensimmäistä kertaa sipaista tyttöystävänsä rintaa tai tuntea halauksessa poikaystävänsä erektio. Sitä paitsi hyviä rakastajia syntyy, kun tutustutaan kiirehtimättä kummankin kehoon ja niiden reaktioihin. Pelkät hyväilyt tekevät hyvää. Ensimmäiset rakastelukokemukset ovat tärkeitä ihmisen seksuaalisuudelle ja niitä kannattaa arvostaa.

Lisäjännitystä tuo, jos kumppani on ollut yhdynnässä aiemminkin. Aikaisemmat suhteet voivat herättää kokemattomassa pelkoa siitä, että suorituksia vertaillaan toisiinsa. Monen toiveena onkin löytää kumppani, jolla on suunnilleen sama määrä kokemuksia kuin itselläkin. Uuden kumppanin kanssa ensimmäinen yhdyntä on aina ainutlaatuinen, ja jokaisessa suhteessa koetaan oma ”eka kerta”.

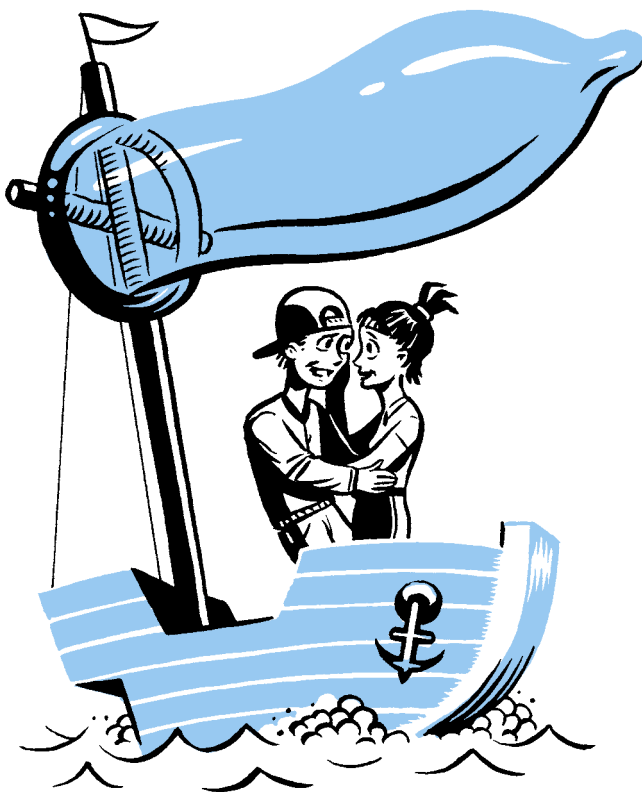
## **Ehkäisy**

Ennen ekaa kertaa, ja itse asiassa ennen jokaista kertaa, tulee yhdessä miettiä ja keskustella ehkäisystä.

Jokaisessa yhdynnässä on läsnä uuden elämän mahdollisuus, eikä 100-prosenttisen varmaa ehkäisymenetelmää ole olemassa. Yksi suhteen kypsyyden merkeistä on, että seksistä puhutaan myös vastuullisuuden näkökulmasta. Vastuu sekä tautien että raskauden ehkäisemisestä on molemmilla osapuolilla.

## TIESITKÖ, ETTÄ

- raskauden jatkamisesta tai mahdollisesta keskeyttämisestä nainen saa päättää itsenäisesti, vaikka lapsen isä olisi asiasta täysin eri mieltä.
- syntyneen lapsen isällä on elatusvelvollisuus, vaikka hän olisi alaikäinen.



Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka estää sekä raskauden että sukupuoliteitse tarttuvat taudit.

Oikein käytettynä se suojaa hiv-tartunnalta ja muilta seksiteitse tarttuvilta taudeilta. Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella etukäteen joko omalla erektiolla itsetyydytyksessä (pojat) tai kurkun, banaanin tms. kanssa.

Kondomi on loistava ehkäisyväline, mutta se saattaa joskus rikkoutua. Kynnet ja korut voivat rikkoa kondomin ja esimerkiksi väärä säilytystapa auringossa tai pakkasessa voi haurastuttaa kumia. Kondomiehkäisyn peittäessä jälkiehkäisy on tarpeen. Jälkiehkäisytabletit voi 15 vuotta täyttänyt henkilö ostaa apteekista ilman reseptiä, sitä nuoremmat tarvitsevat lääkärin määräämän reseptin. Jälkiehkäisy toimii sitä tehokkaammin, mitä nopeammin se toteutetaan.

Kondomin käytöstä, ehkäisymenetelmän valinnasta sekä e-pil-  
lereiden käyttämisestä esimerkiksi terveydellisistä syistä voi keskustella luottamuksellisesti lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. Hormonaalisen ehkäisyn valitseminen on hyvin tavallista tämän päivän nuorille naisille. Hormonivalmisteisiin tarvitaan aina lääkärin resepti ja säännölliset terveystarkastukset.

### TIESITKÖ, ETTÄ

- 8.-luokkalaisista pojista 85 % ja tytöistä 83 % ei ole ollut yhdynnässä. Vastaavat luvut 9. luokan kohdalla ovat 75 % ja 66 %. (Kouluterveys 2005 -tutkimus)
- Ehkäisyneuvoloiden vastaanotoilla kohdataan tyttöjä, joilla on useita yhdyntäkokenemuksia, mutta jotka eivät ole koskaan seurustelleet.

## YHDYNTÄ

Yleensä yhdynnästä puhuttaessa tarkoitetaan sitä, kun mies työntää jäykistyneen peniksensä naisen kostuneeseen emättimeen ja liikuttelee sitä siellä edestakaisin liikkein. Myös nainen liikuttelee itseään ja liikkeet voivat sulautua yhtenäiseksi liikkeeksi, rakasteluksi.

Yhdyntä voi päättyä miehen tai molempien, ei välttämättä samanaikaiseen, orgasmiin. Orgasmilla tarkoitetaan sekä miehen että naisen kiihottumisen laukeamiseen liittyvää fyysisen ja henkisen mielihyvän kokemista. Yhdynnän tai rakastelun kestoa on turha laskea minuuteissa, sillä tärkeintä on molempien osapuolten tyytyväisyys. Ensimmäinen yhdyntä ei aina vastaa odotuksia ja siihen voi liittyä epäonnistumisia. Siksi yhdyntään ei pidä ryhtyä ennen kuin seurustelu on niin turvallinen, ettei siihen liity suorituspaineita. Asiaa voi varovasti opetella yhdessä ja yhdynnän voi lopettaa heti, jos ei tunnukaan hyvältä.

Yhdyntää on myös peniksen työntäminen peräaukkoon (anaaliyhdyntä) tai peniksen ottaminen suuhun (suuseksi). Suuseksillä laajemmin tarkoitetaan sekä naisen että miehen sukupuolielinten hyväilyä suun avulla. Raskaaksi voi tulla vain emätinyhdynnässä, mutta seksitaudit voivat tarttua kaikissa yhdynnöissä.

Länsimaalaisen kulttuurin erityispiirteisiin kuuluu seksin (rakastelun) mieltäminen liian yhdyntä- ja orgasmikeskeiseksi. Yhtä miellyttävän yhdessäolokokemuksen voi saada läheisyydellä ja ihon kosketuksella.



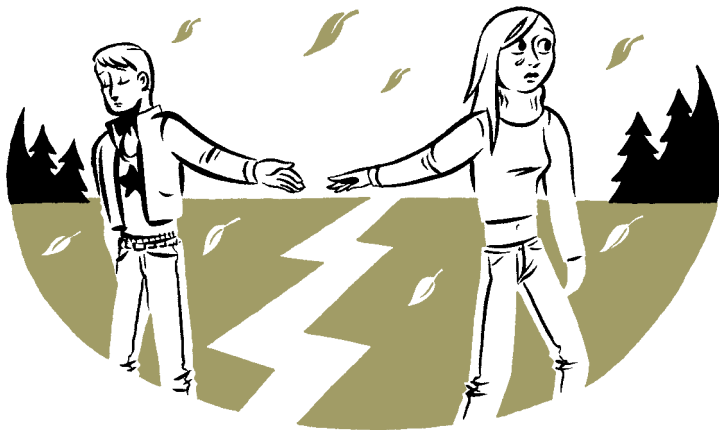
## Suhteen päättäminen



”Mä en haluis enää olla Kasperin kanssa, mutten osaa sille sitä kertoa. Toivottavasti se itteki alkais jo tajuta, että tää meidän juttu ei toimi!”

Seurustelusuhteen päättäminen on oikeasti vaikeaa. Siksi on ymmärrettävää, että ihmiset tekevät tilanteen itselleen mahdollisimman helppoksi. Vaikein asia on kohdata toisen kipu, syytökset, uhkailu ja pettymyksen tunteet. Joskus suurin este suhteen päättämiseksi voi olla pelko toisen selviämisestä.

Jokaisella on oikeus päättää seurustelusuhde. Toinen ei voi painostaa suhteen jatkamiseen tai vaatia rakkautta siltäkään uhalla, että toisen elämä tuntuu päättyvän siihen. Seurustelusuhteet päättyvät harvoin yksimielisesti. Usein toinen haluaisi jatkaa suhdetta. Yksipuolinen näkemys sopivuudesta ei ole riittävän vankka pohja seurustelusuhteelle.



Osoittaa kypsyyttä, jos pystyy päättämään seurustelusuhteen riittävän ajoissa, ennen kuin tutustuu uuteen ihmiseen. Toisen luottamuksen pettäminen on aina loukkaavaa. Siitä jää myös itselle paha olo. Kun miettii, mikä on oikein, kannattaa miettiä, miten itse toivoisi itseään samassa tilanteessa kohdeltavan.

”Ollako vai eikö olla?” Epävarmuus seurustelun ja sen päättämisen välillä on yleistä. Halu päättää seurustelusuhte on aina viesti tyytymättömyydestä. Silloin kaikki ei ole hyvin! Joillekin tilanne on jatkuva, koska he kokevat olonsa ahdistuneiksi sekä toisen ihmisen lähellä että suhteen päättymisuhan edessä. Tällaisessa suhteessa ei ole kyse aidosta toisesta välittämisestä vaan tarrautumisesta ja yksinäisyyden pelosta.

Tekee väärin, jos rakentaa läheistä ihmissuhdetta ja päättääkin sen yhtäkkiä selittelemättä. Usein se, että suhde päättyy, ei ole niin suuri asia kuin se, miten se päättyy. Suhteen voi aina päättää toista kunnioittavasti ja asioista puhumalla. Molemmilla tulisi olla mahdollisuus kertoa omista tunteistaan, vaikka itse asiasta oltaisiin eri mieltä. Jos itse on täysillä mukana suhteessa, joka kuitenkin yhtäkkiä päättyy, suhteen päättymisen voi tuottaa käsittämätöntä tuskaa. Toisaalta seurustelusuhteen lopettava henkilö voi kokea syyllisyyttä ja ahdistusta toiselle aiheuttamasta mielipahasta.

Suhteen päättämistä ei voi hoitaa tekstiviestin tai sähköpostin välityksellä pelkällä tiedonannolla. Mikään ei korvaa menetettyä keskustelua. Kokemuksen tekee erityisen tuskalliseksi, jos toinen ei ymmärrä, mitä tapahtui. Kaikkein kipeintä tekevät tyhjiys, puhumattomuus tai hylkääminen. Jätetty osapuoli alkaa helposti syytellä itseään, ettei edes ole ”riittävän hyvä” toiselle seurustelukumppaniksi. Näin syytös kääntyy itseä vastaan, vaikka todellinen syy onkin usein siinä, etteivät nämä kaksi ihmistä olleet toisilleen sopivia. Entisestä seurustelukumppanistaan ei saa kertoa valheita eikä hänen henkilökohtaisia asioitaan saa puhua muille.

# Harjoitukset

## HENKILÖKOHTAISTA

### Seksuaalisuuden sanat

Miten seuraavat sanat liittyvät seksuaalisuuteen?

- lämpö
- hyvyys
- pyhyys
- kauneus
- Jumalan läsnäolo
- haavoittuvaisuus
- kuuleminen
- kunnioitus

## ISOSTEN KESKEN

### Prinsessa Jää

Kuunnelkaa Maija Vilkkumaan kappale Prinsessa Jää (levyltä Meikit, ketjut ja vyöt). Kappaleen jälkeen jokainen kirjoittaa tekstiviestin (160 merkkiä) Prinsessa Jäälle. Tavoitteena on tukea ja rohkaista häntä. Kertokaa toisillenne viestien sisällöt ja keskustelkaa Prinsessa Jään tilanteesta ja tunteista.

- Miltä Prinsessa Jäätä tuntuu?
- Miksi häntä pelottaa kertoa tunteistaan?
- Miten Prinsessa Jäätä voisi rohkaista kertomaan tunteistaan?
- Millainen kanava tekstiviesti on tunteiden ilmaisemiseen?

## Rajat ja säännöt

Valitkaa kaksi isosta esittämään seurustelevaa paria. Valitkaa molemmille myös vanhemmat. Seurusteleva pari keskustelee yhdessä vanhempiansa kanssa seuraavista aiheista:

- Saavatko nuoret yöpyä toistensa luona, ja missä he nukkuvat, jos saavat?
- Nuoret haluavat lähteä kavereiden kanssa mökille, jonne ei tule vanhempia. Yhden kaverin viisi vuotta vanhempi isosisko tulee poikaystävänsä kanssa mukaan. Sopiiko se vanhemmille?

Valitkaa seurustelevan parin lisäksi kaksi henkilöä esittämään seurustelevien kavereita. Seurusteleva pari keskustelee kavereiden kanssa seuraavista aiheista:

- Seurustelu alkaa riparin leirijaksolla, ja pari haluaa viettää kaiken ajan keskenään. Aiheuttaako tämä ongelmia riparilla? Millaisia haasteita siitä seuraa?
- Miten tilanne muuttuu, jos seurusteleva pari onkin isonen ja rip-pikoululainen?

Keskustelussa kaikkien pitää perustella omat mielipiteensä! Esityksen lopulla koko ryhmä saa kommentoida ja esittää omia mielipiteitä perusteluineen. Käykää yhteistä keskustelua. Tilannetta on hyvä harjoitella rauhassa ennen esitystä siten, että vanhempia esittävät isoset sopivat keskenään omista rooleistaan.

Harjoituksen tavoitteena on tehdä ymmärrettäväksi eri näkökantoja kyseessä oleviin aiheisiin. Sekä nuorten että vanhempien ajatukset ja näkemykset tulevat ehkä helpommin ymmärrettäviksi. Harjoituksesta voi oppia sitä, miten perustella oman mielipiteensä.

## Olen ihannekumppani!

Miettikää ensiksi itsekseenne, millaisia seurustelukumppaneita haluaisitte olla? Kirjatkaa ominaisuudet lapuille (1 ominaisuus/lappu). Laput kerätään pois ja ryhmitellään.

Minkä ominaisuuden koette tärkeimmäksi? Mitkä muut ovat olleet tärkeitä asioita? Miten ne näkyvät seurustelun alussa, sen aikana ja seurustelusuhteen päättyessä? Harjoituksen tavoitteena on herättää keskustelua seurustelusta ja siitä, mikä seurustelusuhteessa on tärkeää.



## ISOSEN HAASTEET

### Mä en halua enää jatkaa!

Riparillanne oleva Veera on seurustellut Jannen kanssa kohta vuoden. Veera tulee kertomaan sinulle, ettei hän enää halua jatkaa seurustelua. Hän ei kuitenkaan tiedä, miten lopettaisi suhteen. Janne tuntuu aina vaan yhtä ihastuneelta ja haluaa taas tavata koulun jälkeen.

- Miten toimit?
- Mitkä ovat Veeran konkreettiset huolet, pelot ja vaikeudet?
- Miten voisit rohkaista Veeraa keskustelemaan aiheesta Jannen kanssa?

## Manu ja Ansku

Manu ja Ansku ovat ryhmässäsi. Kaikissa ryhmissä, raamiksissa ja rauhoittumishetkissä he liimautuvat toisiinsa, vaikka ovat tunteneet toisensa vasta muutamia viikkoja. Ennen leirijaksoa Manu ja Ansku tuskin puhuivat toisilleen. Viimeisessä ryhmissä yllätit heidät kahdestaan huoneesta, jossa he makailivat samassa sängyssä todella vähissä vaatteissa.

- Miten toimit? Mitä tunteita sinussa herää?
- Mistä Manu ja Anskun toiminta saattaa johtua?
- Miten otat asian puheeksi ja kenen kanssa?



# TeRVEttä seksuaalisuutta

## Mooses lähestyy Jumalan reviiää

”Kun Herra näki hänen tulevan katsomaan, hän huusi pensaasta:  
”Mooses, Mooses!” Mooses vastasi: ”Tässä olen.” Herra sanoi: ”Älä tule lähemmäksi! Riisu kengät jalastasi, sillä paikka, jossa seisot, on pyhä.”  
Herra sanoi vielä: ”Minä olen sinun isäsi Jumala, Abrahamin, Iisakin ja Jaakobin Jumala.” Silloin Mooses peitti kasvonsa, sillä hän pelkäsi katsoa Jumalaa.”

2. Moos. 3:4-6

## Älä häiritse!

”Mua ärsyttää aivan älyttömästi, että Toni ja Ville jatkuvasti tönii ja homottelee mua. Itte ne on selkeesti homoja, kun ne tuuppii ja törkkii taukoamatta.”

### TIESITKÖ, ETTÄ

- suomalaisista alle 15-vuotiaista tytöistä 41 % on kokenut seksuaalista häirintää
- joka kolmas oli joutunut häirinnän kohteeksi viimeksi kuluneen vuoden aikana
- seksuaalista häirintää tapahtuu myös kouluissa
- myös pojat joutuvat seksuaalisen häirinnän kohteeksi
- vakavinta seksuaalista kaltoinkohtelua eli yhdyntään tai seksiin pakottamista ilmoitti kokeneensa 4,1 % pojista ja 2,3 % tytöistä

Ihmisellä on oma henkilökohtainen reiviiriinsä, jolle ei saa tulla miten sattuu. Jokainen tietää, miltä kohtelias lähestyminen tuntuu, tai miltä tuntuu, kun näkee toisen silmistä, että on tervetullut seuraan. Kukaan ei pidä röyhkeästä lähestymisestä tai koskettamisesta.

Kun toisen käyttäytyminen on ei-toivottua tai yksipuolista, puhutaan sukupuolisesta häirinnästä. Se voi olla fyysistä tai sanallista. Tilanne on ristiriitainen, koska muut voivat vähätellä asiaa. He voivat pitää toimintaa normaalina tai he pelkäävät joutuvansa itse häirinnän kohteeksi.

## SUKUPUOLISTA HÄIRINTÄÄ OVAT MM.

- loukkaavalta tuntuvat puheet ja rivot eleet
- toisen kosketus, kun ei itse sitä halua
- seksuaalisesti värityneet tekstiviestit, puhelinsoitot, kirjeet ja pornon näyttäminen
- painostus ja vallankäyttö.

Häirinnän kohteena olevasta käyttäytyminen tuntuu epämiellyttävältä ja loukkaavalta. Rivot puheet, ehdottelu ja epämiellyttävä koskettelu tai muu ahdistelu nostavat esiin vastenmielisyyttä, kiukkua



ja noloutta. Henkilöllä voi olla tunne, ettei hän voi itse vaikuttaa tilanteeseensa. Voimattomuus voi herättää ahdistusta ja yksinäisyyttä. Omat tunteet joutuu tukahduttamaan. Jatkuva häirintä vaikeuttaa keskittymistä koulunkäyntiin ja voi horjuttaa mielen terveyttä.

Usein tilanteen loppumiseen riittää tiukka sana: **Lopeta!** Tilanteeseen kannattaa aina reagoida eikä sen pidä antaa jatkuva. Tehokas tapa tilanteen ratkeamiseen on kertoa häiritsijälle, miltä kohtelu tuntuu. Jos tilanne ei lopu, **poistu** paikalta ja **kerro** tilanteesta luotettavalle aikuiselle.

Häiritsijällä on omat motiivinsa häirintään. Hän saattaa hakea huomiota tai purkaa omaa pahaa oloaan ja epävarmuuttaan toisiin ihmisiin. Joskus häirintä on kömpelö yritys kertoa toiselle omasta ihastuksestaan. Häiritsijän tilannetaju on muuttunut epäselväksi ja hän tarvitsee muiden tervettä reagointia käyttäytymiseensä. Häirinnän kohteeksi joutunut ei saa syyllistää itseään tilanteesta. Kun puuttuu häirintään ja kertoo siitä aikuiselle, ei auta vain itseään, vaan myös häiritsijää.

## HÄIRINNÄSTÄ VOI KIELTÄYTYÄ MONELLA TAVALLA:

### Sanoin kieltäytyminen

Satutat minua!  
Minua pelottaa.  
En ole valmis.  
En pidä tästä...  
Tahdon kotiin!  
Pitää lähteä...  
Hidastetaan tahtia.  
Minusta tämä ei tunnu hyvältä.

### Teoin kieltäytyminen

Huutaminen  
Vetoaminen  
Jähmettyminen  
Yritys vaihtaa paikkaa  
Työnnetään toista käsillä pois  
Yritys laittaa vaatteita takaisin päälle  
Lopettaa jokin seksuaalinen teko  
(esim. ei vastaa suudelman)



Riparilla sekä tytöt että pojat ovat aktiivisessa kanssakäymisessä toistensa kanssa. Varsinkin leirijaksolla tämä yhdessäolo on välillä hyvinkin tiivistä. Riparin alussa nämä yhteiset pelisäännöt käydään läpi yhdessä työntekijän kanssa. Usein näiden sääntöjen lisäksi muodostuu ripariryhmän sisäisiä, hiljaisia sääntöjä. Niissä pidetään luonnollisina ja sallittuina sanoja sekä tapoja, jotka osa voi kokea häirinnäksi. Näitä sanoja ja tapoja vältetään työntekijän läsnä ollessa, mutta ei välttämättä muuten.

Jos huomataan, että riparilla on häirintää, asiasta tulee aina keskustella sekä häiritsijän että häirinnän kohteena olleen kanssa erikseen. Tällaiset keskustelut ovat työntekijöiden vastuulla.

## Huono ilmasto

Seurustelusuhhteessa toinen voi katsoa, puhua tai koskettaa välinpitämättömästi, alentavasti tai vihaisesti. Silloin alkaa paleltaa ja tulee yksinäinen olo, vaikka on fyysisesti toisten lähellä. Toisen ulkonäön arvostelu ja nimittely ovat aina väärin. Ei myöskään ole oikein pyrkiä muuttamaan toista vihjailemalla, painostamalla tai uhkailemalla. Toisen käyttäytymiseen tai tapaan hoitaa itseään voi suhtautua kriittisesti. Kriittikkä ei voi kuitenkaan ilmaista ihan miten tahansa, vaan on oltava erityisen hienotunteinen.

Huonoon kohteluun tottuminen voi tehdä sydämen tunnottomaksi tai kovaksi. Asian kuittaa helposti sanomalla itselleen "ei se mitään". Silloin väheksyy omia tunteitaan. Usein ihminen ajattelee, että vain hänestä itsestään tuntuu pahalta. Se ei pidä kuitenkaan paikkaansa. On tervettä pahoittaa mielensä ja kiukustua huonosta kohtelusta. Rumaa kohtelua saanut on toisten seurassa helposti va-

ruillaan ja alkaa välttää läheisiä ihmissuhteita. Toisaalta karkeaan lähestymiseen tottunut voi huomaamattaan jatkaa saamaansa kohtelua suhteessa toisiin ihmisiin.

Toisen hyväksikäyttöä voi olla monen asteista. Joissain tilanteissa seurustelusuhde vääristyy siten, että toisen tarpeista, toiveista ja haluista tulee suhteen määräävin tekijä. Tällöin seurustelu ei ole tasavertaista eikä toisen osapuolen ajatuksille ja mielipiteille jää tilaa. Epätasapaino voi joillakin näkyä yhteisen tekemisen keskittymisenä vain toisen kavereiden ja harrastusten pariin. Toisilla vääristymä voi näkyä monella alueella, myös seksuaalisuudessa. Se voi tarkoittaa seksiin painostamista, suhteen päättämisen uhkailua, nöyryyttämistä tai valehtelua.

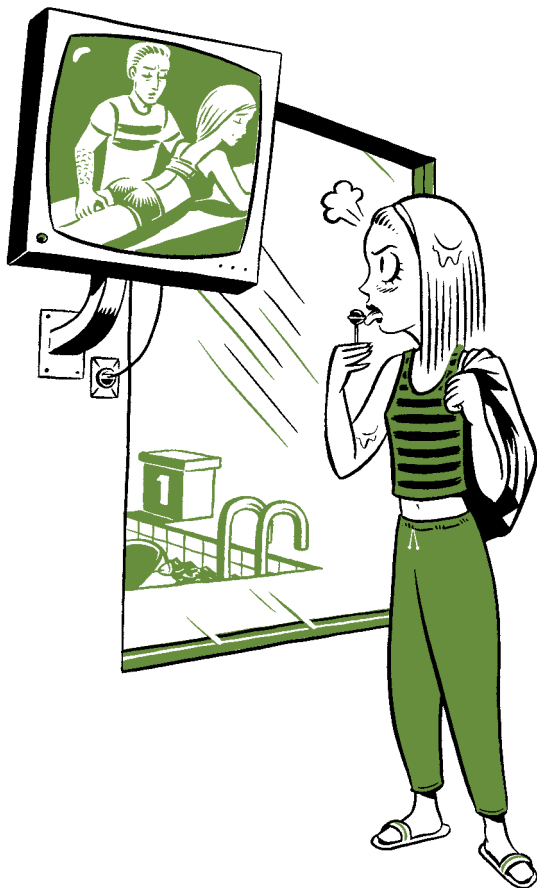
Seurustelusuhteeseen ei tule kuulua pakottavaa tai alistavaa seksuaalista käyttäytymistä. Siitä, miten seksuaalisuutta toteutetaan yhdessä, tulee keskustella ja kummankin pitää haluta sitä. Kumpikaan osapuoli ei saa painostaa toista kokeilemaan asioita, jotka toisesta tuntuvat liian aikaisilta tai vierailta. Seksuaalisuuteen ei kuulu automaattisesti pornografian katselu, seksivälineet, sitominen, suu- tai anaaliseksi. Jos joku niin väittää, hän yrittää manipuloida eikä sitä pidä uskoa.

Rakasteluun ei tule myöskään kuulua liiallista voimankäyttöä. Voimakas liike voi vahingoittaa ja se turruttaa tuntoaistia. Kiihottumisen fysiologiaan kuuluu toisen kuuntelu ja läsnäolo. Jos kuuntelee toista, ei käytä valtaa vaan asettuu vastaanottamaan toiselta. Rakastelu on aina sekä antamista että vastaanottamista.

## Mediaseksi

Minä vannotan teitä, Jerusalemin tytöt, gasellien ja villipeurojen kautta:  
älkää häiritkö rakkauttamme, älkää häiritkö, ennen kuin itse haluamme herätä!

LAUL.L. 2:7



Seksin ylikorostuminen mediassa aiheuttaa ongelmia kaikenikäisille. Jo lapset altistuvat mainosten erotisoituneille kuville paljon aikaisemmin kuin heidän kehitykselleen olisi sopivaa. Ympäröivän yhteiskunnan antamat viestit luovat ja vahvistavat epärealistisia malleja siitä, miten toteuttaa seksuaalisuutta. Elokuvat ja television saippuasarjat antavat seksuaalisuudesta ja seurustelusta vääristyneen kuvan. Viihdeteollisuudessa kauniit ihmiset ratkaisevat myrskyisiä ihmishuhdesotkuja upeissa kulisseissa. Vaikeudet selvitetään usein sängyssä. Tunteet ovat ylimitoitettuja niin hyvässä kuin pahassakin. Elämä esitetään kohtalonomaisena ja yliromanttisena.

Seksifilmien, Internet-sivujen ja pornolehtien maailma ei kuvaa todellista läheisyyden ilmapiiriä. Erityisen ongelmallista on väkivalan yhdistäminen seksuaalisuuteen. Pornon katselu voi tuntua samaan aikaan kiihottavalta ja kuitenkin vääraltä ja inhottavalta. Porno on näyteltyä seksiä, jossa teknistä toimintaa saattaa jatkua tuntikautalla. Ihmissuhteisiin ei liity tunteita, vaan huomio keskittyy eroottiseen haluun ja valloituksiin.

Pornossa käytetään ihmisiä hyväksi, ja seksi on suorittamista. Seksin aikana ei puhuta, vain ähkiminen on sallittua. Pornon takana on suuri bisnes. Paineet kasvavat, jos omaksuu median ylikiihotuneen tunnelman ja ajattelee elämän olevan aamusta iltaan seksin kyllästävä.

## Viisaasti verkossa

Internet on ympäristö, jossa liikkuu paljon seksuaalisuuteen liittyvää aineistoa. Välillä tätä aineistoa joutuu kohtaamaan, vaikka ei sitä haluaisikaan. Jos päätyy epämiellyttävälle nettisivulle, voi aina sulkea selaimen ja keskustella asiasta vanhempien tai ystävien kanssa.

## Jokaisella on oikeus

- pitää haluamansa tiedot salassa
- olla vastaamatta kysymyksiin
- tutkia ja oppia erilaisia asioita Internetin välityksellä
- keskustella asioista vanhempien kanssa.

Kun liikkuu verkossa, kannattaa välttää antamasta itsestään tietoa, joita toiset voivat käyttää väärin (nimi, puhelinnumero, sähköpostiosoite, kotiosoite, valokuva ja pankkitiedot). Netin keskusteluihin voi osallistua usein kuka tahansa ja huijaaminen netin keskusteluissa on helppoa. Internetissä liikkuu myös paljon hyväksikäyttäjiä, joilla on suunnitellut toimintamallit. Heidän älykkyytään ei kannata missään nimessä aliarvioida. Jotkut heistä etsivät uhrinsa nimenomaan netin välityksellä

Keskustelupalstoista kannattaa valita omalle ikäryhmälle suunnattu palvelu, jota valvotaan tai jossa on vähintään mahdollisuus ilmiantaa häiriköt palvelun ylläpitäjälle. Jos joku vieras pyrkii kovin läheiseen keskusteluun Internetin välityksellä, kannattaa olla varuillaan. Jos päättää tavata nettiystävänsä, kannattaa sopia tapaaminen johonkin yleiseen paikkaan ja ottaa joku aikuinen tai luotettava kaveri mukaan.

## Pää selvänä



”Alkoholi herättää halun, mutta kaataa kalun.”

- Vähäiset määrät alkoholia herkistävät tuntoaistia, kun taas suuret määrät vähentävät tuntoaistin herkkyyttä ja seksuaalista kykyä. Pitkäaikainen käyttö voi aiheuttaa myös potenssihäiriöitä.

Humalassa tulee tehtyä asioita, joita ei selvin päin tulisi mieleenkään:

- Ei muista, kenen kanssa ja mitä on tullut tehtyä.
- Herätessä miettii: ”miten olen voinut maata tuon kanssa?”
- Maine leviää: ”siltä saa kännissä”.



Huumeiden pitkäaikainen käyttö vähentää selvästi halukkuutta. Varsinkin kannabis vie sekä halut että kyvyt, ja lopulta parin seksuaalisuus voi olla yhtä kuin kannabiksen polttelu. Huumeiden käyttö aiheuttaa yleensä laihtumista, mikä taas saa kuukautiset usein jäämään pois. Raskaus on silti mahdollinen eikä ehkäisyä saa unohtaa.

Anabolisilla steroideilla eli hormonivalmisteilla on vakavia vaikutuksia mm. hedelmällisyyteen ja moniin sairauksiin. Lihakset kasvavat, mutta kivekset voivat surkastua ja potenssihäiriöt lisääntyvät. Myös naiset käyttävät steroideja, ja heillä käyttö aiheuttaa mm. miehistymistä.

## Oireilua alapäässä

Seksuaali- ja lisääntymisterveydellä tarkoitetaan kaikkia seksuaalisuuteen liittyviä terveysasioita. Aivan kuten terveys, myös seksuaaliterveys on ihmisoikeuksiin kuuluva perusoikeus. Seksuaaliterveys on osa terveyden sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä kokonaisuutta ja tältä osin osa elämän laatua.

Sukupuolitauteihin liittyy edelleen häpeää, uskomuksia ja virheellisiä pelkoja, joiden vuoksi kynnys hakeutua tutkimuksiin on vieläkin korkea. Sukupuolitauteihin ja niiden oireisiin tulisi suhtautua kuin muihinkin tauteihin. Kaikki sukupuolielimissä olevat oireet eivät liity varsinaisiin sukupuolitauteihin. Erilaisille tulehduksille voi altistua myös, jos sukupuolielinten iho rikkoutuu tai jos elimistön normaali bakteerikanta muuttuu.



Naisilla tavallisin syy hakeutua sukupuolitauditutkimuksiin on valkovuodon määrässä tai laadussa tapahtuvat muutokset. Valkovuodon tehtävänä on puhdistaa emätintä, ja vuodon happamuus toimii suojana uselta bakteereita vastaan. Valkovuodon määrä lisääntyy useissa emätintulehduksissa, mutta tavallisin syy on emättimen oman bakteerikannan muutos. Liiallinen peseminen voi kuivattaa ja rikkoa ihoa ja limakalvoja. Alapesuihin riittää pelkkä vesi. Liika hygienia saattaa altistaa myös hiivatulehdukselle.

Runsas kokkaremainen valkovuoto ja voimakas kutina emättimessä ja ulkosynnyttimissä ovat hiivatulehduksen oireita. Antibioottikuuri, raskaus, sokeritauti, huono yleiskunto ja ehkäisy pillereiden käyttö sekä vatsaa puristavat vaatteet ja hengittämättömät kuukautissuojat saattavat edesauttaa hiivan liikakasvua emättimessä. Jos hiivatulehdus on häiriöksi, apteekista voi ostaa siihen itsehoitolääkkeen.



Miehillä ei ole esiliukasteen, sperman ja virtsan lisäksi mitään luonnollista eritettä, joka erityyppiä peniksestä. Hiivatulehdus voi joskus esiintyä myös miehillä terskan ja esinahan alueella punoituksena, kutinana ja pieninä haavaumina.



## Seksitaudit

Suojaamattomassa seksikontaktissa on mahdollisuus saada mikä tahansa seksitauti. Monet sukupuolitaudit ovat täysin oireettomia (esim. klamydia, hiv) ja ne voidaan todeta vain testein. Eri taudeilla on eripituiset itämisajat, eivätkä taudit näy testeissä heti suojaamattoman yhdynnän jälkeen.

Kaikkiin seksitauteihin ei edes ole testiä yleisessä käytössä: kondyloomat ja herpes voidaan todeta vasta oireiden ilmaannuttua. Muut sukupuolitaudit lisäävät hiv-tartunnan riskiä.

Maksuttomiin tutkimuksiin voi hakeutua omalle terveysasemalle, sukupuolitautiin poliklinikalle tai opiskelijaterveydenhuoltoon ja maksullisiin tutkimuksiin yksityislääkäriasemalle.

Klamydian, hivin, kupan ja B-hepatiitin tutkimukset ja hoito ovat tartuntatautilain perusteella potilaalle maksuttomia julkisessa terveydenhuollossa. Kondylooman (visvasyyliä) ja herpesen hoidot on sen sijaan maksettava itse.

Lääkäri, terveyden- tai sairaanhoitaja antaa lähetteet laboratorio-kokeisiin. Klamydia- ja tippurinäyte tutkitaan virtsanäytteestä, hiv, hepatiitit ja kuppa taas verinäytteestä. Samalla käynnillä voit luottamuksellisesti keskustella seksuaalisuudesta, taudeista ja esimerkiksi ehkäisyasioista.

## MENE LÄÄKÄRIIN

- jos sinulla on ensimmäistä kertaa intiimialueen oireita
- jos sinulla on virtsan kirvelyä tai virtsaamisvaikeuksia
- jos sinulla on harmahtavaa, ruskeaa tai kellertävää vuotoa virtsaputkesta tai emättimestä
- jos sinulla on hiivatulehdus usein (3 kertaa uusintulehdus puolen vuoden aikana)
- jos sinulla on epäsäännöllisiä verisiä vuotoja tai pahan hajuista vuotoa
- jos sinulla on alavatsakipuja ja/tai kuumetta
- jos sinulla on sukuelimissä näppylöitä, rakkuloita tai haavaumia
- jos epäilet, että sinulla voi olla jokin sukupuolitauti.

Turvaseksiä on kaikki sellainen seksi, jossa verta, siemennestettä, esiliukastetta tai emätineritettä ei pääse kumppanin limakalvoille. Limakalvoa on mm. suussa, peräaukossa, terskassa ja emättimessä. Tavallisimmin kosketuksissa ovat sukuelinten limakalvot (penis ja emätin), mutta seksitaudit voivat tarttua myös peräaukkoyhdyntäessä ja suuseksissä. Hiv ja hepatiitit voivat tarttua myös veren välityksellä esim. yhteisiä huumeneuloja ja -ruiskuja käyttämällä.



## TIESITKÖ, ETTÄ

- **Klamydiatapausten** vuosittainen määrä on lisääntynyt lähes 60 % vuodesta 1995. Valtaosalla klamydiainfektio on oireeton ja se voi hoitamattomana johtaa mm. hedelmättömyyteen.
- **HPV-tartunta (papilloomavirustartunta)** on yleisin sukupuoliteitse leviävä tartuntatauti. Näkyvien syyllämaisten muotojen (kondylooma, visvasyyliä) lisäksi esiintyy myös näkymättömiä muotoja. Jopa 80 % seksuaalisesti aktiivista naisista saa HPV-tartunnan jossakin elämänsä vaiheessa. HPV voi aiheuttaa kohdunkaulan solumuutoksia ja syöpää.
- **Sukuelinherpes** on seksitauti, jota ihminen kantaa koko eliniän ja joka oireilee ajoittain. Se voi tarttua sukuelimistä huuliin ja huuliherpes puolestaan voi tarttua sukuelimiin.

## Älä tuo tuliaisia!

Matkailu avartaa, mutta seksimatkailu voi tuoda ikäviä tuliaisia ja lähtemättömiä muistoja. Hiv-tartuntojen määrä on moninkertainen naapurimaissamme ja useat hiv-positiiviset narkomaanit rahoittavat huumeidenkäyttönsä prostituutiolla. Paras turvaseksiväline on sydämen arvot. Sen jälkeen tulevat terve järki ja kondomi.

## HENKILÖKOHTAISTA

### Piirrä omat rajasi

Ota paperi tai tyhjä päiväkirjan sivu.

Tee sivun laitaan lista lähelläsi olevista ihmisistä (mm. vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat, sukulaiset, kummit, ystävät, seurustelukomppanit, harrastuskaverit ja luokkatoverit). Piirrä itsesi keskelle sivua. Sijoita lähelläsi olevat ihmiset itsesi ympärille ja mieti, kuinka lähelle itseäsi haluat heidät päästää.



Voit miettiä sekä fyysisen että henkisen läheisyyden rajoja esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Kenen kanssa on mukava harrastaa? Kenen kanssa on helppo jutella ja uskoutua luottamuksellisissa asioissa? Ketä mielelläsi halaat? Kenen kanssa voisit/voit suudella? Kenen vieressä on mukava nukkua? Kenen kanssa haluaisit rakastella? Ketä et missään nimessä haluaisi päästää lähellesi? Kenen olemus pelottaa sinua? Keneltä kaipaavat huomiota, muttet sitä saa? Kuka saa sinut nauramaan?

Katsele lopuksi omia rajojasi. Kirjaa ylös, mitä tunteita, muistoja ja ajatuksia ne herättävät. Jos haluat, voit jatkaa ajattelua yhdessä vanhempi tai luotettavan ystävän kanssa.



## ISOSTEN KESKEN

### Mun reviiri!

Tehdään pareittain reviiri (oman alueen) -harjoitus. Toinen parista seisoo paikoillaan, ja toinen kävelee hitaasti kohti. Paikallaan seisova sanoo ”SEIS!” heti, kun alkaa tuntua epämukavalta. Harjoitus tehdään esim. parhaan kaverin ja vieraamman isosen kanssa.

**Huom.** Toisen ”Seis”-käskyä tulee kunnioittaa jokaisessa tilanteessa.

### Keskustelkaa ryhmissä seuraavista aiheista:

- Mistä voi tietää toisen ihmisen rajat; kuinka lähelle saa mennä?
- Saako toista ihmistä koskettaa?
- Mitkä ovat ne alueet, joita ei julkisesti tai luvatta kosketella?
- Onko vittu-sanan käyttäminen seksuaalista häirintää?
- Miten voidaan estää seksuaalinen häirintä tai seksuaalisuuteen liittyvillä asioilla kiusaaminen?
- Miettikää esimerkkejä positiivisesta ja negatiivisesta kosketuksesta. Mistä ne tunnistaa, ja miten negatiivisen kosketuksen voi torjua?

Harjoituksen tavoitteena on pohtia kosketuksen rajoja ja oman intimitietin suojaa. Mitkä ovat kenenkin rajat, ja muuttuvatko rajat tilanteen mukaan?

### **Pelon maantiede**

Tehkää omasta lähiympäristöstänne ”Pelon maantiede” -kartta. Merkitkää karttaan ne alueet, jotka koette turvallisina ja ne, joita pidätte turvattomina. Miten vuorokaudenaika vaikuttaa? Vertaillkaa tyttöjen ja poikien karttoja. Keskustelua ryhmässä.

### **Voi tauti!**

17-vuotiaat kaverukset Maiju ja Niklas sekoilevat festareilla, ja hyvässä humalassa he ovat suojaamattomassa yhdynnässä tuntemattomien kumppaneiden kanssa. Mitä seurauksia tästä käytöksestä voi tulla heille

- heti festareiden jälkeen
- 3 kuukauden jälkeen
- 5 vuoden kuluttua?

### **Miettikää, miksi sukupuolitauteja kannattaa ehkäistä?**

Jokainen listaa ainakin kolme hyvää syytä, miksi ehkäisyä kannattaa käyttää. Syyt kerätään taululle yksi kerrallaan ja niistä keskustellaan. Harjoituksen tavoitteena on huomata, miksi jokaisen on tärkeä huolehtia itsestään ja omasta terveydestään. Jaetaan tietoa sukupuolitaudeista.



### **ISOSEN HAASTEET**

#### **Kuka hankkii kumit?**

Riparilaisesi Jutta ja Jaska ovat seurustelleet jonkin aikaa. Jutta tulee kertomaan sinulle, että seksi on heillä puheissa, mutta kumpikaan ei kehtaa

käydä ostamassa kondomeja. Jutta ei haluaisi harrastaa seksiä ilman kondomia. Hän on kuitenkin hyvin ihastunut, haluaa tehdä poikaan vaikutuksen eikä halua vaarantaa suhdetta.

- Miten toimit?
- Mitä riskejä Jutan ja Jaskan tilanteessa on?
- Mitä sanot Jutalle?

### **Antakaa mun olla!**

Ryhmäsi jäsen Emma on muita hieman kookkaampi. Hänen isokokoisuutensa selvästi häiritsee muutamia riparin pojista. Ensimmäisen iltaohjelman aikana kukaan ei uskaltanut ottaa Emmaa syliinsä leikissä, jossa vuorotellen istutaan sylikkäin. Tänäään Emma on tullut luoksesi kertomaan, että pojat ovat läiskineet häntä takamukselle ja nolanneet hänet muiden riparilaisten edessä.

- Miten toimit?
- Minkälainen iltaohjelma kunnioittaa kaikkien rajoja?
- Miten otat asian puheeksi poikien kanssa?

### **Auroran paha olo**

Olette käsitelleet riparilla avioliittoa, seurustelua ja seksuaalisuutta. Päivän päätteeksi huomaat Auroran olevan poissa tolaltaan. Hän itkeskelee eikä halua osallistua iltahartauteen. Auroran ystävät eivät tiedä, mikä häntä vaivaa. Kun menet keskustelemaan hänen kanssaan, hän kertoo muistaneensa erään ikävän tapahtuman, joka liittyy päivän teemaan.

- Miten toimit?
- Mistä Auroran paha olo saattaa johtua?
- Miten jatkat keskustelua ja kenen kanssa?

# Rakkauden suojaksi

Kautta maailman historian on luotu keinoja suojata rakkauden ja seksuaalisuuden kauneutta, viattomuutta ja haavoittuvuutta. Näitä suojia ovat rakentaneet uskonnot, kirkot, yhteiskunnat ja vanhemmat. Tarve rakentaa suojia ei synny tyhjästä. Sen taustalla on elämän todellisuus.

# Oikeudet

Aikuistumiseen liittyy myös omien seksuaalioikeuksien haltuun ottaminen. Aikuisella ihmisellä on oikeus päättää omista ihmissuh-teistaan ja seksuaalisuhteistaan. Oikeudet myös velvoittavat vastuulli-seen käyttäytymiseen. Tätä käyttäytymistä suojaavat yksilön turvak-si laaditut lait. Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia, jotka perustuvat YK:n ihmisoikeuksien julistukseen.

## **NUOREN SEKSUAALISET OIKEUDET (IPPF\*)**

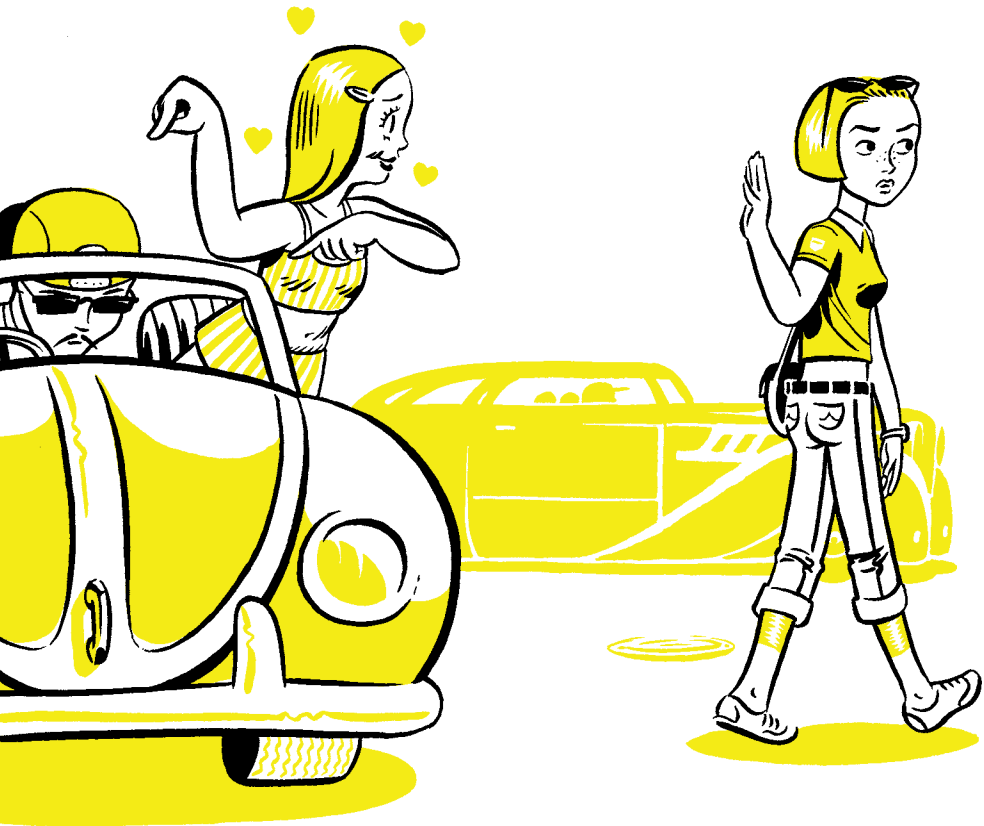
1. Oikeus elämään, oikeus olla oma itsensä, tehdä itsenäisiä päätök-siä, ilmaista mielipiteensä
  - Nuorilla on oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuu-destaan.
  - Kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen suku-puolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyyten-sä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
  
2. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta, olla turvassa, valita vapaasti, haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhe-suunnitteluun
  - Jokaisella nuorella on oikeus seksuaalisen suuntautumisen-sa mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielä-mään, kunhan ei vahingoita eikä alista ketään toista.
  - Nuorella on oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja pe-räytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.

\* IPPF = International Planned Parenthood Federation

- Nuorella on oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia, oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada kaikki tarpeellinen tuki.
3. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta, ehkäisymenetelmistä, sukupuolitaudeista ja hivistä ja omista oikeuksistaan
    - Aikuisen tulee kertoa nuorelle seksuaalisuuteen liittyvistä riskeistä sekä niistä menetelmistä, joilla riskejä voidaan välttää.
    - Nuorille tulee tarjota myös tietoa seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa on turvallista kokea.
  4. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittelemattomilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta ja hiviltä sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä
    - Yhdenkään nuoren terveys ei saa vaarantua seksuaalisuuden vuoksi. Ketään ei saa painostaa seksiin.
  5. Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon, joka on luottamuksellista ja korkeatasoista, johon nuorilla on varaa ja jota annetaan molemminpuolisella kunnioituksella
    - Nuorilla on oikeus nopeasti saatavilla oleviin seksuaaliterveydenpalveluihin, joissa heitä hoitavat nuoria kunnioittavat ja heidän kanssaan yhteistyöhön kykenevät aikuiset.
    - Palveluiden tulee lähteä nuoren tarpeista, eikä sukuelinten tutkimus tai hoito saa olla kivuliasta tai loukkaavaa.

6. Oikeus osallistua ohjelmien suunnitteluun nuorille nuorten kanssa ja oikeus vaikuttaa nuoria koskeviin päätöksiin
- Nuorilla tulee olla todellinen mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa sekä olla mukana suunnittelemassa nuorten seksuaaliterveyden palveluja.

Naisilla ja miehillä on tasavertainen oikeus haluta ja olla haluamatta seksiä. Jokaisella on oikeus jokaisessa tilanteessa sanoa ei. On tärkeää kuunnella omaa itseään, kuunnella sitä, miltä kosketus tuntuu ja mitä se herättää.



Oikeuksiin liittyy aina vastuu ja velvollisuudet. Seksuaalisuus on elämänalue, jonne ei voi pinnallisesti lähteä kokeilemaan, koska kokeileminen on jo selvempää sukellusta seksuaalisuuteen.

Ihminen on vastuussa seksuaalisuudestaan ja sen toteuttamisesta. Itsen ja muiden kunnioittaminen, omantunnon kuunteleminen ja vastuullinen käyttäytyminen ovat seksuaalisuuteen kuuluvia velvollisuuksia.

## Laki



”Täytän kuukauden päästä viisitoista ja mun poikaystävä on nyt kaksikolme. Jenna sanoi, että se on liian vanha mulle, mut musta se on aika siistiä, kun mulla on aikuinen poikakaveri. Se hakee mut usein sen autolla kaupungille. Jenna on vaan kateellinen mulle.”

Suomessa myös lainsäädäntöön on kirjattu ihmisten seksuaalisuutta suojelevia lakeja. Suojaikäraja on 16 vuotta, mikä tarkoittaa alle 16-vuotiaana seksuaalisuuden erityistä suojaamista. Tämä koskee seksuaalista kaltoinkohtelua, ei omasta halusta toteutettua seksuaalista kokemusta. Laki ei kriminalisoi, jos kaksi tasavertaista alle 16-vuotiaasta ovat seksisuhteessa keskenään. Laki määrittää selkeät ikärajat, mutta se ei pysty mittaamaan yksilön henkistä kypsyyttä. Kehityksensä eri vaiheissa olevat 15-vuotiaat eivät välttämättä ole tasavertaisessa asemassa keskenään.

Alle 18-vuotiaasta koskettavat myös lastensuojeluun liittyvät lait. Viranomaisilla on oikeus ja velvollisuus puuttua nuorta vahingoittavien ihmisten toimintaan sekä nuoren itseään vahingoittavaan omaan toimintaan.

Seksuaaliseksi hyväksikäytöksi määritellään toiminta, joka rikkoo ihmisen omaa itsemääräämisoikeutta eri tavoin ja eriasteisesti. Näissä tilanteissa toinen henkilö käyttää hyväksi asemaansa ja pakottaa tai taivuttaa toisen henkilön sukupuoliyhteyteen tai muuhun seksuaaliseen tekoon. Seksuaalinen hyväksikäyttö on kokemus, joka voi aina vaurioittaa lapsen tai nuoren kehitystä ja vaikuttaa pitkälle elämään. Aikuisten tehtävä on suojata kaikin tavoin lapsia ja nuoria seksuaaliselta hyväksikäytöllä, myös lainsäädännön avulla. Seksuaalirikoksia koskeva lainsäädäntö suojaa seksuaalista itsemääräämisoikeutta.

Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö tarkoittaa aikuisen, yli 18-vuotiaan

- a) harjoittamaa sukupuoliyhteyttä alle 16-vuotiaan kanssa
- b) koskettelemalla tai muulla tavalla tekemää seksuaalista tekoa, joka voi vahingoittaa alle 16-vuotiaan kehitystä
- c) tekoa, joka saa lapsen itse ryhtymään seksuaaliseen tekoon.

Myös aikuista ihmistä voidaan käyttää seksuaalisesti hyväksi. Yleisimpiä seksuaalirikoksia Suomessa ovat raiskaus ja katsomaan pakottaminen (itsensä paljastaminen). Yleensä hyväksikäyttäjäksi ajatellaan aikuisia miehiä. Todellisuudessa myös naiset ja alaikäiset nuoret voivat olla hyväksikäyttäjiä.

## Avioliitto

### Suurin on rakkaus

Vaikka minä puhuisin ihmisten ja enkelien kielillä, mutta minulta puuttuisi rakkaus, olisin vain kumiseva vaski tai helisevä symboli. Vaikka minulla olisi profetoimisen lahja, vaikka tuntisin kaikki salaisuudet ja kaiken tiedon ja vaikka minulla olisi kaikki usko, niin että voisin siirtää vuoria, mutta minulta puuttuisi rakkaus, en olisi mitään. Vaikka jakaisin kai-

ken omaisuuteni nälkää näkeville ja vaikka antaisin polttaa itseni tules-  
sa mutta minulta puuttuisi rakkaus, en sillä mitään voittaisi.

Rakkaus on kärsivällinen, rakkaus on lempeä. Rakkaus ei kadehdi, ei  
kersku, ei pöyhkeile, ei käyttäydy sopimattomasti, ei etsi omaa etuaan, ei  
katkeroidu, ei muistele kärsimäänsä pahaa, ei iloitse vääryydestä vaan  
iloihsee totuuden voittaessa. Kaiken se kestää, kaikessa uskoo, kaikessa  
toivoo, kaiken se kärsii.

I. KOR:13



Raamatusta löytyy vastauksia siihen, mistä rakastavassa parisuhteessa on kysymys. Rakastavan parisuhteen kivijalkoja ovat kokonaisvaltainen sitoutuminen, uskollisuus, vastavuoroinen palveleminen ja anteeksiantaminen. Tällaisessa suhteessa mahdollistuvat rakkauden antaminen ja vastaanottaminen. Rakkautta ravitaan ja suojellaan yhdessä. Kaksi ihmistä tekee sydämissään liiton toistensa kanssa. Avioliitto on yhteisen päätöksen julkinen muoto.

Kirkko pitää miehen ja naisen välistä avioliittoa myös seksuaalisuhteen perusmallina. Avioliittoon sisältyy lupaus uskollisuudesta. Kuudes käsky ”Älä tee aviorikosta” on avioliiton varjelemista. Kahden rakastavan ihmisen väliin ei mahdu muita. Paras suoja rakkaussuhteelle myös uskottomuutta vastaan on huolehtia rakkauden syvenemisestä ja yhteydestä toiseen.

Avioliittoon vihkimisessä pappi ei liitä vihittäviä yhteen vaan he itse ovat päättäneet ottaa toisensa aviopuolisoiksi. Avioliitto perustuu heidän valintaansa ja päätökseensä. Ilmaistessaan tahtonsa rakastaa toinen toistaan vihittävät sitoutuvat avioliittoon ja siihen, että tekevät parhaansa, jotta kumpikin voisi olla siinä onnellinen. Avioliitto on yhteiskunnallinen instituutio, joka sisältää myös molempia osapuolia suojaavan juridisen sopimuksen.

Avioliittoon vihkimisessä parisuhteelle ja perhe-elämälle pyydetään Jumalan siunausta. Vihittävät jättäytyvät Jumalan huolenpitoon. Samalla seurakunta rukoilee Jumalan siunausta avioparille. Liitto ei ole kiinni vain ihmisistä, vaan Jumala siunaa yhteistä elämää. Avioliitto on suoja myös syntyville lapsille.

Kihlaus on kumppanien toisilleen antama lupaus avioliiton solmimisesta. Kihlaus on säilyttänyt suosionsa, vaikka sillä ei ole enää oikeudellista merkitystä. Perinteisesti kihlausta on edeltänyt vanhempien suostumuksen kysyminen avioliittoaikeelle. Tavallisesti kihlauksen merkinä on kihlasormusten vaihtaminen. Sormus pujotetaan vasemman käden nimettömään. Kihlaus voidaan julkaista lehdessä ja sitä voidaan juhlistaa viettämällä kihlajaisia.

## Erilaisia näkemyksiä

Useat, myös seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset jakavat kirkon työntekijöiden ja seurakuntalaisten mielipiteitä. Seurakunnan työntekijät tulkitsevat Raamattua eri tavoin. Tulkintaeroavuudet näkyvät myös kirkkohistoriassa. Kirkkokunnilla on erilaisia näkemyksiä ja painotuksia seksuaalieettisiin kysymyksiin.

Kun kysytään kirkon kantaa asioista, joihin Raamattu ei anna suoraan vastausta tai, jos tulkintamahdollisuuksia on monia, kuka silloin vastaa? Julkisuudessa kirkon virallisia kannanottoja antavat yleensä piispat, kirkkohallitus ja kirkolliskokous.

Mediaa kiinnostaa erityisesti uskonto ja seksuaalisuus sekä varsinkin näiden yhdistäminen. Tästä syystä kirkko saakin usein negatiivista julkisuutta yhden työntekijän sanomisten tai tekemisten perusteella. Usein aihe liittyy seksuaalisuuteen. Yksittäisen henkilön mielipiteelle annetaan mediassa koko kirkon kannan leima.

### Seksuaalielämän aloittaminen

Suomessa keskimääräinen avioitumisikä naisilla on 29 vuotta ja miehillä 30 vuotta. Monet elävätkin seurustelusuhteissa ja avoliitossa ennen avioitumista. Osa aloittaa seurustelun ja yhdessä asumisen jo ennen täysi-ikäisyyttä. Rippikoulussa käydään ehkä keskustelua seuraavista kysymyksistä: Miten Raamattu suhtautuu seksiin ennen avioliittoa? Onko avioliitto syntiä?

Miten Raamattu suhtautuu seksiin ennen avioliittoa? Tähän kysymykseen vastaamista vaikeuttaa historiallinen tosiasia: Raamatun syntyaikoina ei kysymystä ollut. Nuoret tytöt naitettiin jo murrosikäisenä. Raamatun tulkintaa vaikeuttaa tässä asiassa myös, että silloin elettiin patriarkaalisessa yhteiskunnassa, jossa miehen asema oli



korostunut. Kristityillä on aktiivisen seksuaalielämän aloittamisesta erilaisia käsityksiä. Alla olevat käsitykset eivät ole tutkimusten tulosta, vaan ne ovat havaintoihin perustuvaa karkeaa lähestymistapojen hahmottamista.

Avioliitto – Osa ihmisistä uskoo, että Jumalan silmissä on hyväksi, kun ihmisellä on yksi, elinikäinen kumppani, jonka kanssa hänellä on seksuaalisuhde vain avioliiton aikana. Seksuaalielämää ei ole ennen avioliittoa eikä (osalla) avioliiton päättymisenkään jälkeen. Osalle näin ajattelevista ihmisistä on mahdollista puolison kuoleman jälkeen avioitua uudelleen ja olla avioliiton aikana seksuaalisuhteessa uuden

aviopuolisonsa kanssa. Tosi rakkaus odottaa -liike on viime vuosien ilmiö, jossa nuoret julkisesti sitoutuvat odottamaan seksuaalielämän aloittamista rakastamansa ihmisen kanssa vasta avioliitossa.

Sitoutuminen toiseen ja tulevaan avioliittoon – Osa ihmisistä uskoo, että yhteiseen tulevaisuuteen ja avioliittoon sitoutuminen sydämen tasolla tai kihlauksen kautta on riittävä perusta seksuaalielämän aloittamiselle. Mahdollinen avioliitto nähdään askeleena kohti avioliittoa.

Aikuisuus – Osa ihmisistä ajattelee, että seksuaalielämä kuuluu kahden täysi-ikäisen, aikuisen ihmisen rakkaussuhteeseen. Tällöin he kantavat vastuun omista teoistaan eivätkä ajattele olevansa tilivelvollisia seksuaalisuhteistaan muille aikuisille tai uskonnollisille yhteisöille.

Henkinen kypsyyys – Osa ihmisistä ajattelee, että rakastelu edellyttää sellaista henkistä kypsyyttä, että kykenee kantamaan vastuuta itsestä, toisesta ja mahdollisesta lapsesta.

Kirkon virallinen kanta esiaviollisiin sukupuoli-suhteisiin löytyy piispojen kannanotosta Kasvamaan yhdessä. Piispojen mukaan ”sukupuolista yhdyselämää ei pidä aloittaa ennen kuin molemmat ovat valmiit elinikäisen kumppanuuteen toistensa kanssa. Tämä on yksi niistä syistä, joiden perusteella kristillinen kirkko on korostanut, että sukupuolielämä kuuluu avioliittoon”.

## SUHTAUTUMINEN HOMOSEKSUAALISUUTEEN

Kahden samaa sukupuolta olevan ihmisen rakkaus ja parisuhde jakaa myös kirkon työntekijöiden ja jäsenten suhtautumistapaa. Osa ajattelee, että homoseksuaalisuuden toteuttaminen on syntiä, josta on tärkeää tehdä parannus. Näkemystä perustellaan Raamatulla. Esimer-

kiksi Aslan ry järjestää homoseksuaaleille eheytymisryhmiä, joissa tavoitteena on parantua homoseksuaalisesta suuntautumisesta.

Kirkon sisällä on syntynyt toisella tavalla ajattelevista ihmistä Yhteys-liike. Sen jäsenet pitävät tärkeänä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksien huomioimista kirkossa. Heidän mielestään Raamattu ei pidä homoseksuaalisuutta vääränä, vaan Raamatun kriittinen suhtautuminen kohdistuu ennen kaikkea seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Homoseksuaalisessa yhdynnässä mies ottaa naisen roolin, joka oli siihen aikaan suuri häpeä miehelle. Raamatussa ei oteta kantaa naisten välisiin seksuaalisuhteisiin, ainoastaan miesten.

Kirkolle ajankohtainen kysymys on, miten suhtaudutaan rekisteröidyn parisuhteen siunaamiseen.

## **VASTUULLINEN VALINTA**

Seksuaalisuus on ihmisen intiimein elämän alue, josta on vastuussa ennen kaikkea itselleen, seurustelukumppanilleen ja Jumalalle. Viime kädessä jokainen vastaa itse siitä, miten toimii oman seksuaalisuutensa kanssa ja miten suhtautuu toisiin. Tätä päätäntävaltaa ei kannata antaa kenellekään eikä sitä oikeutta voi kukaan väkisin ottaa toiselta.

Kaikissa seurustelu- ja parisuhteissa elävillä on mahdollisuus sydämen ja tekojen tasolla osoittaa rakkautta ja kunnioitusta toisiaan kohtaan. Samalla tavalla jokaisen parisuhteen muodon sisällä voidaan haavoittaa ja hyväksikäyttää toista.

# ihminen on Pyhä

Ei ole suurin uhka, ettei tästä maailmassa puhuta oikein uskosta ja epäuskosta. Suurin uhka on siinä, mitä ajatellaan ihmisestä. Kun ihminen ei ole enää pyhä, voi ihmiselle tehdä sen, mikä luonnolle on jo tehty.

Kun puhun Jumalasta, puhun myös itsestäni. Hän on tässä, ruumiissani. Vedän sisään henkeä, otan hyvän asennon ja ajattelen: Ruumiini on pyhä. Kaikki, mitä ruumiissani on, haluaa tulla hyväksytyksi. Minulla ei ole tarpeen suorittaa ja ottaa jatkuvasti itsestäni mitta. Saan suojautua siltä, mikä vaatii tai satuttaa, ja suojella riittämisen taakalta myös muita.

Jumala on pyhittänyt ihmisyyden tulemalla ihmiseksi. Juuri siksi, että hän on sinussa ja minussa, en voi vahingoittaa itseäni tai sinua vahingoittamatta Jumalaa (lainsäätäjän Kaisa Raattilan tekstistä).

# Harjoitukset

## HENKILÖKOHTAISTA

### Elämänviiva

Tee elämästäsi elämänviiva, jossa keskikohta on nykyisyys. Mitä hyviä ja mitä ikäviä asioita muistat lapsuudestasi? Miltä nykyisyys näyttää?

Mieti elämäsi eteenpäin: mitä suunnitelmia ja odotuksia sinulla on elämäsi suhteen? Päätä viiva siihen kohtaan, mihin pystyt tällä hetkellä suunnittelemaan elämäsi. Piirrä tai kirjoita elämäsi menneitä tai tulevia tapahtumia.

### Aarrekartta

Tee elämäsi aarrekartta ja kuvittele, minkälaista elämäsi on esimerkiksi 5 – 10 vuoden kuluttua. Leikkaa lehdistä kuvia ja tekstejä ja liimaa ne isolle arkille. Voit myös itse piirtää ja kirjoittaa. Mitä asioita pidät tärkeänä ja tavoittelemisen arvoisina?

### Aika kultaa muistot

Kuvittele olevasi 50-vuotias ja istuvasi rauhallisesti kotona nojatuolissa. Katso ajatuksissasi taaksepäin ja mieti, mitä elämässäsi on tapahtunut. Mitä tärkeää olet tehnyt? Onko sinulla elämäkumppani, entä ystäviä? Kuuluvatko lapset elämäsi? Tunnetko olevasi onnellinen? Mitä tavoittelet elämältäsi? Kirjoita ajatuksesi paperille. Vertaile kirjoitelmaasi sekä aarrekarttaa ja elämänviivaa toisiinsa.



## ISOSTEN KESKEN

### Entä, jos elämä menee toisin?

Valitkaa joko Elämänviiva-, Aarrekartta- tai Aika kultaa muistot -harjoitus. Jokainen tekee harjoituksen itsenäisesti.

Kokoontukaa yhteen ja miettikää, mitä tapahtuisi, jos

- tulisit yllättäen raskaaksi tai isäksi 16-vuotiaana
- kokeilisit huumeita ja jäisit koukkuun
- ajaisit humalassa auton sillankaiteeseen ja vieressä oleva kaveri kuolisi



- d) huomaisit kiinnostuvasi omasta sukupuolestasi seksuaalisesti
- e) sairastuisit vakavaan sairauteen?

Jäisikö jotain suunnittelemaasi tekemättä tai toteutumatta, muuttuisiko elämäsi ja miten?

Harjoituksen tavoitteena on löytää omia elämän odotuksia ja suunnitelmia, jotka toisilla voivat olla hyvinkin selvät ja toisilla hajanaiset. Harjoituksista voi valita yhden, jonka avulla katsoo nykyisyydestä tulevaisuuteen tai toisinpäin.

Vaihtoehtoiset tilanteet havainnollistavat sitä, miten pienessä hetkessä suunnitelmat voivat muuttua ja miten pitkälle yhden erehdyksen vaikutukset voivat ulottua. Keskustelkaa tilanteista ryhmissä yhteisesti ja valitkaa ne siten, etteivät ne ole liian henkilökohtaisia.

### **Oikeudet**

Ryhmä saa yhden seksuaalisista oikeuksista pohdittavakseen. Mitä se käytännössä tarkoittaa? Keksikää joku konkreettinen tilanne, jossa oikeus

- a) toteutuu
- b) on vaarassa jäädä toteutumatta.

Harjoituksen tarkoituksena on pohtia nuorten seksuaalisia oikeuksia ja sitä, miten ne käytännössä näkyvät.

### Kihloissa?

Jussu ja Aikku ovat seurustelleet muutaman viikon. Jussu tapasi Aikun riparia edeltävässä konsertissa. Periaatteen miehenä Jussu on tosissaan seurustelun suhteen ja haluaisi kihlata Aikun. Hän ei vaan millään saa mieleensä, kumman käden sormeen sormukset pujotetaan.

- Miten toimit?
- Mikä on kihlauksen merkitys?
- Mitä Jussulle voisi sanoa?

### Avoliiton merkitys

Ryhmäsi on todella aktiivinen. Nuoret haluavat keskustella asiasta kuin asiasta. Erityisenä rikkautena on se, että ryhmässäsi on eri tavalla ajattelevia riparilaisia. Päivän teema on ollut avioliitto, seurustelu ja seksuaalisuus. Tullessasi ryhmän kokoontumiseen huomaatkin yhtäkkiä, että tunnelma on entistä tiiviimpi. Heti istuuduttuasi Jarke huudahtaa, että hän ei aio puhua Kisu kanssa enää lainkaan. Tähän Kisu vastaa, että he olivat keskustelemassa parisuhteesta ja että Jarke ei hyväksy hänen vanhempiansa pitkää avoliittoa. Jarken mielestä taas Kisu ei kuuntele hänen näkökantojaan avioliiton merkityksestä.

- Mitä tunteita tilanne herättää sinussa ja miten toimit?
- Mitä tunteita tilanteessa on liikkeellä?
- Miten asiasta voisi keskustella molempien näkökantoja kunnioittaen?

# Liite

## HIV NÄKYVÄIN TESTEISSÄ

### Mitä ovat hiv ja aids?

Hiv (Human Immunodeficiency Virus, ihmisen immuunikatovirus) tuhoaa vähitellen puolustuskykyä. Elimistön puolustuskyvyn laskiessa hiv-tartunnan saanut sairastuu erilaisiin sairauksiin, jotka terveeseen ihmiseen puolustuskyky pystyy torjumaan. Hiv-tartunnan saanut voi olla pitkään oireeton.

Aids (Acquired Immunodeficiency Syndrome, hankittu immuunioireyhtymä) on hiv-infektion viimeinen vaihe. Tässä vaiheessa tartunnan saanut on sairastunut johonkin puolustuskyvyn heikkenemisestä johtuvaan seurannaissairauteen. Kun virus lisääntyy elimistössä, puolustuskyvylle tärkeät auttajasolut ovat vähentyneet olemattomiin.

Hiv-infektion lääkehoito on viime vuosina kehittynyt merkittävästi. Nykyisen lääkehoidon avulla taudin eteneminen voidaan pysäyttää, mutta parantavaa hoitoa tai tartunnalta suojaavaa rokotetta ei ole.

### Näin hiv voi tarttua:

- emätin- tai anaaliyhdyntäessä ilman kondomia
- suuseksissä ilman kondomia
- yhteisistä huumeidenkäyttövälineistä
- yhteisessä käytössä olevista seksivälineistä
- hiv-positiiviselta äidiltä lapseen raskauden, synnytyksen tai imeytyksen aikana (Suomessa riski on pieni suojalääkityksen ja muiden toimenpiteiden ansiosta)
- veren- tai elinsiirron yhteydessä (Suomessa ei ole todettu yhtään tällä luovutetun veren välityksellä tarttunutta hiv-infektiota sitten vuoden 1986, jolloin verenluovuttajien hiv-seulonta käynnistettiin).

### **Näin hiv ei tartu:**

- sosiaalisessa kanssakäymisessä
- ruuan, juoman tai ruokailuvälineiden välityksellä
- pyyheliinoista tai lakanoista
- saunan lauteilta tai WC-istuimesta
- hyttysten tai muiden eläinten välityksellä
- syljen, kyynelten, hien, virtsan, ulosteen tai oksennuksen välityksellä
- suutelemalla, halaamalla.

### **Hiv näkyy vain testissä**

Hiv-tartunta ei näy päällepäin. Ainoa tapa saada tieto tartunnasta on käydä hiv-testissä.

Hiv-testissä etsitään verestä viruksen vasta-aineita. Ne kehittyvät mitattavalle tasolle kolmen kuukauden kuluessa tartunnasta. Tartunnan saanut voi kuitenkin tartuttaa muita jo paljon ennen vasta-aineiden kehittymistä. Testitulosta odotettaessa on muistettava turvaseksi.

### **Hiv-testissä voi käydä**

- Aids-tukikeskuksen toimipisteissä (maksuton ja nimetön)
- Suomen Punaisen Ristin Pluspisteissä (maksuton ja nimetön)
- terveyskeskuksissa (maksuton)
- sukupuolitautilien poliklinikoilla (maksuton)
- opiskelijaterveydenhuollossa (maksuton)
- yksityisillä lääkäriasemilla.

## Lähteet

Aalberg, V. & Siimes M.A. (1999). Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo, Helsinki.

Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. (2000). Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Tammi, Helsinki.

Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R. & Huovinen, M. (2004). Hei beibi, mä oon tulta. Nuoren oma seksikirja. WSOY, Porvoo.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Rynnänen, J., Rynnänen, A. & Apter, D. (2001). Legopaloista leopardikalsareihin. Pojan matka mieheksi. Tammi, Helsinki.

Cacciatore, R (2006). Aggression portaat. Väestöliitto (painamaton lähde).

Forsberg, M. (2005). Kalun käyttöopas. Johdatus rakkauteen, tunteisiin ja sukupuolielämään. WSOY, Helsinki.

Heinonen, L., Jokela, E. & Porkka, J. (toim., 2006). Jumalan silmissä kauden. Tytöt ja pojat kirkon kasvatuksen painopisteenä 2006-2008. Artikkelikoelma. Kirkkohallituksen monistamo, Helsinki.

Honkatukia, P. (2000). Lähentelystä raiskauksiin. Tyttöjen kokemuksia häirinnästä ja seksuaalisesta väkivallasta. Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.

Kasvamaan yhdessä (1984). Piispojen puheenvuoro perhe- ja seksuaalietiikan kysymyksissä. Kirjaneliö Oy, Helsinki.

Kinnula, A. ja Lankinen, K. (2004). Arki on extreme –laji. Kirjanen Virtaa välillämme -suhdekurssin teemoista, Kirkkohallitus Perheasiat, Helsinki.

Kinnula, A. ja Lankinen, K. (2004). Virtaa välillämme - suhdekurssin työkirja vapaaehtoisille pareille. Kirkkohallitus Perheasiat, Helsinki.

Kinnunen, S. (2003). Tytöt, pojat ja seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua? Kirjapaja Oy, Helsinki.

Korteniemi-Poikela, E & Cacciatore, R. (1999). Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus, Helsinki.

Lottes, I. & Kontula, O. (toim., 2000). Seksuaaliterveys Suomessa. Tammi, Helsinki.

Mustonen, A. (2001). Mediapsykologia. WSOY, Helsinki.

Raittila, K. (2005). Jumalan silmissä kaunis – Tytöt ja pojat. Kirkon kasvatuksen painopiste 2006-2007. S-Paino Oy, Helsinki

Sundholm, M. (2006). Helmijuttu. Kirkon tyttökirja. LK-kirjat / Lasten keskus, Helsinki.

Tukinainen (juliste)

Väestöliiton tutkimuslaitoksen seksuaaliterveystietotutkimus. (2006)

[www.aidstukikeskus.fi](http://www.aidstukikeskus.fi)

[www.evl.fi](http://www.evl.fi)

[www.ippfwhr.org](http://www.ippfwhr.org)

[www.kaunis.info](http://www.kaunis.info)

[www.nuortennetti.fi](http://www.nuortennetti.fi)

[www.seksuaaliterveys.org](http://www.seksuaaliterveys.org)

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

[www.virtaavalillamme.fi](http://www.virtaavalillamme.fi)



# Muistiinpanoja

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Jumala – kiitos tästä ihmeellisestä ruumiista.  
Saan tuntea, tahtoa, osata ja opetella.

Kiitos, että on olemassa rakkautta.  
Saan uskoa, että on olemassa ihminen,  
jonka lähellä on helppo ja luonnollinen olla.

Kiitos, että olen seksuaalinen.  
Mitä vetovoimaa ja kihelmöivää jännitettä voinkaan kokea!

Kiitos, että saan olla minä, juuri minä.  
Minulla on aavistus siitä, miten suuri salaisuus olen, jopa itselleni.  
Olen Sinun luomuksesi Jumala - Olen ihme. Amen.

**Hiv Aids**  
Hiv-säätiö / Aids-tukikeskus

**Nuorten**  
KESKUS

Jumalan silmät

H

m