

MARJA KIHLESTRÖM



*KOSMOS

Marja Kihlström

OIKEILLA NIMILLÄ

Seksuaalikasvatus-
opas aikuisille

*KOSMOS



© Marja Kihlström ja Kustannusyhtiö Kosmos 2020
ISBN 978-952-3520-53-0

***KOSMOS**

Painettu EU:ssa.

Sisällys

Esipuhe	11
1 Johdanto	15
Saitko sinä seksuaalikasvatusta?	17
Mitä seksuaalikasvatus on?	21
Miksi seksuaalikasvatusta tarvitaan?	22
Milloin seksuaalikasvatus voidaan aloittaa?	24
2 Oma seksuaalihistoriasi	27
Millaisen seksuaalikasvatuksen sait?	29
Perhe	30
Tunteet	31
Menetykset ja surut	31
Rakkaudenmalli	32
Seksuaalikulttuuri	33
Sukupuoli	35
Kehonkuva	36
<i>Vieraskynä</i> : Vammaisuus ja seksuaalisuus	37
Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus	38
Oman kehon koskettelu	39
Lääkärileikit	40
Ihastuminen ja rakastuminen	41
Maailma kodin ulkopuolella	42
Kaverisuhteet ja kiusaaminen	42
Murrosikä	43
Murrosikä – seksuaalisuuden muutos	44
Porno	45
Ensimmäiset kosketukset toisen kanssa	45
Eka kerta ja seksikokemukset	46
Seksuaaliväkivalta	47
Aikuisuus	49
Onko seksuaalisuutesi muuttunut aikuisuudessa?	50
<i>Vieraskynä</i> : Uskonnolliset yhteisöt seksuaalisuuden säätelijöinä	51

3 Nykyhetki	59
Seksuaalisuutesi tässä ja nyt	61
1 Millaiset tunnetaidot minulla on?	62
2 Miten koen sukupuoleni ja kehoni?	64
3 Mitä seksuaalisuus ja seksi merkitsevät minulle?	67
4 Omat seksiä ja seksuaalisuutta koskevat arvot ja asenteet	70
<i>Vieraskynä:</i> Seksuaalisuus monikulttuurisessa ympäristössä	73
5 Osaanko puhua kumppanini tai kumppanieni kanssa seksistä ja seksuaalisuudesta?	78
6 Onko minulla jokin käsittelemätön seksuaaliväkivaltakokemus?	80
7 Olenko tyytyväinen sinkkuna, parisuhteessa, monisuhteessa tai muussa intiimissä suhteessani?	84
8 Olenko tyytyväinen itseeni?	86
<i>Vieraskynä:</i> Seksuaalisuus ja syömishäiriöt	88
 4 Utelias lapsi	 93
Vauva	95
Taapero	97
Leikki-ikäinen	101
Pikkukoululainen	107
Koululainen	116
 5 Kysymyksiä ja esimerkkitapauksia	 127
Päästetään lapset ääneen	129
Esimerkkitapauksia – apuja aikuisille	139
 6 Utelias nuori	 155
Murrosikäinen on muutoksessa	157
Tytöstä naiseksi	159
<i>Vieraskynä:</i> Mitä vanhemman olisi tärkeää tietää tytön seksuaalisista kiviästä?	169
Kuka minä olen – seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus	175
Pojasta mieheksi	178
Kuka minä olen – seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus	189

7 Toisten kanssa	193
Rakastuminen, seurustelu ja ero	195
Turvataidot	200
Kosketus	203
<i>Vieraskynä:</i> Pornolukutaidosta on hyötyä niin aikuisille kuin lapsillekin	209
Seksiä on monenlaista	211
Eka kerta	213
Alastonkuvia ja seksivideoita	216
 8 Seksuaaliterveys	 219
Ehkäisy kuntoon	221
<i>Vieraskynä:</i> Seksitaudit kuuluvat elämään – mitä jokaisen pitää tietää seksitaukeista	225
Raskaus	230
Abortti	232
Seksuaaliväkivalta	234
<i>Vieraskynä:</i> Entä jos nuoren seksuaalinen kiinnostus kohdistuu lapsiin?	237
Sinuiksi – Seksuaalisen suuntautumisen, romanttisuuden ja sukupuolen moninaisuuden sanastoa	241
Mistä apua?	251
 Lopuksi	 260
Kiitokset	262
Kirjallisuutta	264
Lähdeluettelo	272

Kaikille niille, jotka eivät tiedä, etteivät tiedä.

Esipuhe

Halusin kirjoittaa *Oikeilla nimillä – Seksuaalikasvatusopas aikuisille* -teoksen, joka on *Oikeilla nimillä* -kirjasarjan ensimmäinen osa, kaikille meille, jotka olisimme tarvinneet enemmän tietoa, kun olimme itse lapsia ja nuoria. Lapsuudessani koulu ohitti koko seksuaalikasvatuksen, mutta äitini kanssa olen aina voinut puhua seksuaalisuudesta. Minä olin harvinaisen onnekas.

Ole utelias, valmis kyseenalaistamaan käsityksiäsi ja näkemään tuttuja asioita uusista näkökulmista. Maailma muuttuu koko ajan hurjaa vauhtia, ja joudut olemaan valmis päivittämään tietojasi jatkossakin. Lapset ja nuoret tarvitsevat sinua oppiakseen erottamaan oikean ja väärän tiedon.

Seksuaalikasvatus ei ole yksin sinun hartioillasi. Yksikään aikuinen ei voi siitä laistaa, me kaikki aikuiset olemme siitä vastuussa. Me olemme eläviä esimerkkejä lapsille ja nuorille koko ajan – silloinkin kun haukumme omaa kehoamme, kauhistelemme tai kehumme pornoa, osoitamme kumppanillemme julkisesti hellyyttä tai arvostelemme seksuaalivähemmistöjä. Voit olla varma, että sinua kuunnellaan silloinkin, kun luulet, etteivät lapset ole kuulolla tai nuorilla on kuulokkeet korvilla.

Ennen kaikkea haluan viestiä seksuaalisuudesta myönteisesti entisaikojen varoittelun sijaan. Seksuaalisuudessa on niin paljon hyvää, mistä pitäisi puhua jo paljon ennen kuin seksi astuu kuvioihin. Samalla voisimme heittää romukoppaan sen ajatuksen,

että seksuaalikasvatus olisi lapsille haitallista. ”Annetaan lasten olla lapsia” -vaatimus ei suojaa ainuttakaan lasta, mutta seksuaalikasvatus suojaa heistä jokaista.

Sain keväällä eräältä nuorelta Instagram-viestin. Hän tiivisti siinä hyvin, miksi jokaisen aikuisen pitäisi lukea tämä kirja.

Olen lukion kolmannella, vasta 19-vuotias, mutta kuitenkin iässä, jossa kuulee nuorten aikuisten seksi- ja seksuaalisuuskokemuksista. Ainahan nuoret hakevat ja kokeilevat kaikenlaista. Olen pohtinut, minkälaisia vaikutuksia olisi sillä, että kotona vanhemmat yrittäisivät vastata kaikkiin mahdollisiin kysymyksiin ja puhuisivat niistä – loisivat ilmapiirin, jossa vaikka seksuaalisen kaltoinkohtelun kohteeksi joutumisen pystyisi kertoman edes jollekulle. Omassa ja kavereideni perheissä esimerkiksi seksistä ei puhuta, se saatetaan jopa kieltää. Ala-asteikäisenä kuulin itse kaverilta, mistä lapset tulevat. Kun kysyin tätä vanhemmiltani, he väittivät edelleen haikaran tuovan ne. Minua vanhempieni valehtelu suututti. Päädyin ottamaan asiasta selvää katsomalla kavereiden kanssa pornoa. Kun aloin teininä kokeilla, tykkäänkö pojista vai tytöistä, jouduin kokemaan asioita, joista ajattelin, että tällaista seksi on, niinhän se pornossakin esitettiin – vaikka en itse pitänyt siitä. Keskustelin asioista kavereiden kanssa ja jaoimme monia samoja kokemuksia: alistamista ilman omaa lupaa, kaltoinkohtelua, mutta ennen kaikkea tunnetta myös siitä, että seksistä voi puhua avoimestikin, että sitä ei tarvitse hävetä. Monesti ystäviltä kuulee, kuinka pojat käyttäytyvät törkeästi sängyssä ja että meidän tyttöjen rooli on vain alistua. Mutta toisaalta tuntuu, että pojat eivät osaa käyttäytyä toisella tavalla, koska he ovat nähneet pornosta vain sen yhden roolin. Tytötkään eivät välttämättä osaa keskustella seksistä keskenään, koska siitä ei ole koskaan puhuttu missään. Siksi onkin mahtavaa, että asiasta puhutaan Instagram-tililläsi ja tulevassa kirjassa! Se on hyvin tärkeää. Seksiin liittyvä häpeä ja nuorten ikävät seksikokemukset vähenisivät varmasti huomattavasti. On myös tärkeää puhua juuri seksuaalisuudesta ja sen moninaisuudesta, niin että jokainen saa tykätä kenestä haluaa. Kaikki eivät saa kotona tällaista viestiä. Toivottavasti monet vanhemmat, aikuiset ja asioita pohtivat

nuoret löytävät kirjasi ja saavat nimiä asioille, jotka ovat vieraita vielä niillä oikeilla sanoilla. Ja oppisivat puhumaan kumppaneilleen vaikeista ja ihmetyttävistä asioista. Ja että vanhemmat oppisivat luomaan lapselle turvallisen keskusteluympäristön seksistä.

NAINEN 19-v.

Haluan, että lukijallani on sellainen olo, että tämä kirja on kirjoitettu niin sensitiivisesti ja tiedostavasti kuin suinkin osaan. Kunnianhimoinen tavoitteeni on kirjoittaa niin, että jokainen lukija voisi samaistua tekstiin ja kokea, että tämä on juuri hänelle kirjoitettu.

Voit lukea tämän teoksen alusta loppuun lukujen mukaisessa järjestyksessä tai tutkia niitä missä järjestyksessä tahansa. Kukin luku on oma kokonaisuutensa ja tulee väkisinkin toistaneeksi jo aikaisemmin mainittua – mutta se on kuin kasvatusta itseään – pitäähän lasten hampaiden pesuakin kerrata monta kertaa ennen kuin siitä tulee rutiini. Lisäksi eri-ikäisille lapsille kerrotaan samat asiat heidän ymmärrys- ja kehitystasonsa vaatimalla tavalla.

YHDENVERTAISUUSLUPAUKSENI

Olen tässä teoksessa, kuten kaikessa toiminnassani, sitoutunut noudattamaan voimassa olevia yhdenvertaisuus- ja tasa-arvolakeja sekä kunnioittamaan jokaisen seksuaalioikeuksia.

Olet tervetullut lukemaan tätä teosta juuri sellaisena kuin olet tai sellaisena, joksi olet matkalla, riippumatta syntyperästäsi, iästäsi, sukupuoli-identiteetistäsi, sukupuolen ilmaisustasi, terveydentilastasi tai sairaudestasi, poliittisesta, uskonnollisesta tai kulttuurisesta taustastasi, kansalaisuudestasi, elämäkatsomuksestasi, seksuaalisesta suuntautumisestasi, seksuaali-identiteetistäsi huomioiden myös aseksuaalisuuden, vammaisuudestasi, kielestäsi,

perhe- tai suhdemuodostasi, sosiaalisesta tai taloudellisesta asemastasi.

Nöyrä pyrkimykseni on huomioida kaikki yllä todettu. Tiedän kuitenkin, etten ole täydellinen ja virheitä tapahtuu. Ellen ole osannut kirjassani huomioida tai ilmaista jotain sinulle tärkeää seikkaa tai jään kiinni suuntautumis- tai sukupuoli oletuksista tai jostain muusta korvaan särähtävästä, voit huoletta kertoa siitä minulle. Haluan kehittyä ja oppia. Tehtäväni on luoda sinulle niin turvallinen lukukokemus kuin vain mahdollista, jotta voit paneutua tekstiin huoletta ja varauksitta.

Helsingissä 20.10.2020

A handwritten signature in dark ink, consisting of a stylized, cursive 'M' followed by a long, sweeping horizontal stroke that curves upwards at the end.

1 Johdanto

Saitko sinä seksuaalikasvatusta?

Aloitetaan sinusta eli seksuaalikasvattajasta – olit sitten äiti, isä, kummi, mummi, vaari tai opettaja, terveydenhoitaja tai lastentarhanopettaja. Jokainen aikuinen on seksuaalikasvattaja, halusi hän tai ei. Mutta mitä se seksuaalikasvatus sitten on, ja miksi se on tärkeää? Lyhyesti sanottuna seksuaalikasvatuksella voidaan tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Isäni oli sitä mieltä, ettei lasten ja vanhempien tarvitse puhua seksistä keskenään. Isä oli aika uskonnollinen.

NAINEN 33-v.

Seksuaalivalistus vuonna 2000 yläasteella oli bilsanopen kalvoissa otsikko ”Kymppi käsitöissä” ja aiheena itsetyydytys. Seksistä kerrottiin vain, että raskaaksi tuleminen on pahinta, mitä seksistä voi seurata. Onneksi ajat ovat hiukan muuttuneet tai ainakin muuttumassa.

NAINEN 34-v.

Sekaannusten välttämiseksi, seksuaalikasvatus ei ole seksikasvatusta eikä lapsen tai nuoren yllyttämistä siirtymään aikuisen seksuaalisuuden äärelle liian varhain. Kyse on tärkeistä ihmissuhdetiedoista, joita jokainen tarvitsee läpi elämän.

Ainoa muistoni koulun seksuaalikasvatuksesta on vitosluokan biologian tunnilta: Meidän tuli ensin lukea oppikirjasta luku, jossa käsiteltiin lasten tekemistä, ja sen jälkeen kirjoittaa aiheesta aine. Opettaja sitten luki aineet kaikkien kuullen. Voi, sitä häpeän määrää! Ja tämä tapahtui vuonna 1998. Muuta seksuaalikasvatusta en muista saaneeni – en edes kotona. Esimerkiksi kuukautisten alkamisessa oli jotain häpeiltävää ja salattavaa.

NAINEN 32-v.

Moni aikuinen ihmettelee tai on kuullut ihmettelyä, mihin sitä seksuaalikasvatusta tarvitaan. *Pitääkö nyt tuollaistakin opettaa, eikä muuten muka osata naida?* Ihminen kyllä pärjää ilman seksuaalikasvatustakin, mutta silloin riskit kasvavat.

Pohdi hetki, miten olisit voinut lapsena kertoa traumaattisesta tapahtumasta tai miten olisit voinut pyytää apua, jos sinulle ei ole opetettu sanoja eikä sinulla olisi lupaa puhua. Tai miten voisit nuorena kertoa ensimmäiselle kumppanillesi, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei?

Seksi- ja seksuaalisuus-termit sekoitetaan usein toisiinsa. Ja kun termit sekoitetaan, voi syntyä pahojakin väärinkäsityksiä. Taas lyhyesti sanottuna: Seksi on sitä, mitä me teemme. Seksuaalisuus on sitä, mitä me olemme.

Osaa aikuisista on seksuaalikasvatettu nuoruudessa pelottelemalla tai varoittelemalla esimerkiksi raskaudella: ”Varo vain, tyttö, ettet tule raskaaksi!” Perinteisesti ei-toivotusta raskaudesta ovatkin kärsineet ensisijaisesti tytöt ja naiset. Tilanne muuttui 1960-luvulla, kun ensimmäiset ehkäisytabletit ”vapauttivat naisen”. Seksitaudeista on varoitettu myös sananlaskuin: ”Hetken hurmio voi olla elämäsi turmio.” Aikaa ennen antibiootteja ja muita tehokkaita lääkkeitä sukupuolitauti saattoikin aiheuttaa vakavan sairauden tai kuoleman. Mutta nykyään meillä ei ole mitään

syytä olla puhumatta nautinnosta osana seksuaalisuutta ja seksiä – etenkään naisille.

Itsetyydytyskin oli vielä 1950-luvulla pelon ja häpeän sävyttämää. Lapset pantiin nukkumaan kädet peiton päällä, eikä ihme, sillä itsetyydytystä pidettiin *nuorison vaarallisimpana vihollisena*. Iäkäs herra kertoi luennollani, että ennen vanhaan nuoria miehiä neuvottiin masturboinnin sijaan käymään kylmässä suihkussa. Isät saattoivat varoittaa poikiaan homoseksuaalisuuden ja onanian eli itsetyydytyksen vaaroista. Nämä opetukset ovat voineet olla läsnä vielä sinunkin tai vanhempiesi kasvatuksessa. (Laqueur)

Äiti sanoi usein: ”Älä koskaan mene nussimaan miehiä, vaan pidä jalat yhdessä. Typerät naiset ovat munan perässä.” Onneksi olen aina osannut nauttia kehostani yksin ja nautin seksistäkin ilman syällisyyttä, kun sen aika tuli. En olekaan ”tyhmä nainen munan perässä”, vaan tiedän, että on ihan normaalia nauttia.

NAINEN 36-v.

Koko aiheesta on saatettu vaieta omassa perheessä tai jopa koko suvussa ja yhteisössä. Vaikkei omassa lapsuudenkodissasi olisi ikinä edes mainittu sanoja seksuaalisuus ja seksi, olet kuitenkin tehnyt lapsena omat johtopäätöksesi siitä, ovatko ”ne asiat” positiivisia vai negatiivisia.

31.1.1998 Tänään meillä oli seksivalistusta, terkkari tuli luokkaan, jaettiin kortsut pulpeteille ja katsottiin, kuinka terkkari veti kortsun kynttilän päälle. Se oli niin noloa! Kerroin äidille kotona, ja äiti kysyi, minkä värinen se kynttilä oli. Vastasin että oranssi, ja äiti alkoi nauraa. Terkkarilla oli ollut sama kynttilä äidinkin aikana käytössä.

NAINEN 36-v.

Muistan sen ainoan kerran, kun meillä oli ala-asteella seksuaalikasvatukseen verrattava tunti. Opettaja pani vaivaannuttavan VHS-kasetin päälle. Erityisesti mieleen jäi hieno ysärigrafiikalla toteutettu miehen vartalo pyörimässä valokeilassa alasti ja videon selostus: ”Murrosiässä penis oppii uusia temppuja.” Seuraavalla pyörähdyksellä paljastuu animaatiomiehen valtava 20-senttinen täydellinen erektio, ja taustalla soi ”ta-daa”. Kaikki pojat varmaan ajattelivat sen jälkeen olevansa epänormaaleja, ja tytöt kauhistuivat, että siis mihin tuon pitäisi mahtua.

NAINEN 28-v.

Kodin rinnalla seksuaalikasvatustyötä on tehnyt myös koulu. Opitko sinäkin asettamaan kondomin banaanin päälle, luennoi-tiinko sinulle ihmisen anatomiasta, olitko tyttöryhmässä kuukau-tistunnilla vai saitko monipuolisen käsityksen seksuaalisuudesta? Viimeistään nyt kannattaa alkaa verestää omia kouluajan muistoja.

Kaiken kaikkiaan on tärkeää muistaa, että seksuaalikasvatusta tapahtuu koko ajan – läpi elämän. Me olemme osa yhteisöämme, jonka erilaisia ääneen lausuttuja ja piilotettuja sääntöjä ja vaatimuksia yritämme noudattaa. Monet eri ihmiset elämämme varrella ovat vaikuttaneet meihin, ja lopulta omat kokemuksemme ja vallalla olevat käsitykset nivoutuvat oman aikamme seksuaalikulttuuriksi.

MTV3-kanavan Kesäterassi-ohjelman kuvaustauolla presidentti Tarja Halonen sanoi minulle: ”Muista puhua seksuaalikasvatuksesta kaikille.” Minä lupasin tehdä niin ja lunastan nyt lupaukseni tässä teoksessa, joka on seksuaalikasvatusta yhtälailla sinulle, aikuinen lukijani, kuin myös lapsille ja nuorille.

Lait määrittelevät, mikä yhteiskunnassamme on sallittua ja mikä ei, myös seksuaalisuuden ja seksin saralla. Esimerkiksi vuonna 1971 asetetulla kehotuskiellolla pyrittiin vaikuttamaan siihen, miten media saa käsitellä homoseksuaalisuutta. Lait muuttuvat hitaasti, ja Suomessakin on vielä paljon tehtävää tasa-arvoisen yhteiskunnan turvaamiseksi.

Muutama esimerkki Suomen historiasta:

Vuonna 1970 abortti sallittiin sosiaalisista syistä.

Vuonna 1971 homoseksuaalisten tekojen kriminalisointi poistettiin rikoslaista, samalla asetettiin homoseksuaalisille teoille aikaisempaa korkeammat suojaikärajat sekä kehotuskielto, jolla julkisesta kehotamisesta samaa sukupuolta olevien henkilöiden väliseen haureuden harjoittamiseen tuli rangaistava teko.

Vuonna 1981 lääkintöhallitus poisti virallisesta tautiluokituksesta kohdan, jossa homoseksuaalisuus luokitellaan sairaudeksi.

Vuonna 1994 raiskaus avioliitossa kriminalisoitiin.

Vuonna 1999 kehotuskielto kumottiin. Hetero- ja homoseksuaalien suojaikärajat yhtenäistettiin 16 vuoteen ja 18 vuoteen.

Vuonna 2003 translaki astui voimaan (laki transseksuaalin sukupuolien vahvistamisesta). Sen myötä kastroidislaki kumottiin.

Vuonna 2014 tasa-arvoinen avioliittolaki astui voimaan.

(Seta: Sateenkaarihistoria Suomessa)

Tätä teosta kirjoittaessani Suomessa ollaan uudistamassa rikoslain seksuaalirikoksia koskevia säännöksiä, joiden voimaantuloa joudutaan odottamaan todennäköisesti kevääseen 2021. (Oikeusministeriön julkaisuja)

Mitä seksuaalikasvatus on?

Jos kysyisin sinulta, toivotko lapsellesi tulevaisuudessa tyytyväisyyttä, rauhaa, iloa ja nautintoa, vastaisit varmasti kyllä. Harva vanhempi toivoo lapselleen kärsimystä, levottomuutta, estyneisyyttä

tai häpeää aikuisena. Jokainen ihminen tarvitsee ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja – ja niitä seksuaalikasvatus opettaa.

Seksuaalikasvatus on siis tiedon jakamista seksuaalisuudesta ja seksistä ikätasoon sopivalla tavalla. Lapsiperheissä se on lasten kysymyksiin vastaamista, tunne- ja turvataitojen opettelua ja kehonosien nimeämistä. Noin kolmevuotiaina lapset alkavat ihmetellä, miten he ovat tulleet maailmaan, ja seuraavaksi he kysyvät, miten se vauvasien meni kohtuun. Lapset ihmettelevät kaikkea kuulemaansa ja näkemäänsä. (Bildjuschkin, Malmberg, Patrakka ja Vanninen)

Aikuisten on helppo lähteä keskusteluun mukaan, jos aihe tuntuu luontevalta – siksi sinun täytyykin harjoitella siitä puhumista ja tutkia omaa historiaasi sekä suhtautumistasi seksuaalisuuteen. Seksuaalikasvatus on sitä helpompaa, mitä aiemmin se on aloitettu. Perheen arvot ja asenteet siirtyvät lapselle ennen kaikkea arkisissa tilanteissa aikuisten puheiden sekä reaktioiden välityksellä. Kun teidän perheessä *näistäkin asioista* voi puhua pienten lasten kanssa, ei myöhemmin tarvitse nolostella seksuaalikasvatusistunnoissa teinien kanssa.

Miksi seksuaalikasvatusta tarvitaan?

Seksuaalisuus on osa terveyttämme ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Seksuaalikasvatus puolestaan on osa kasvatustyötä siinä missä hampaiden hoidon opettaminen tai liikennekasvatus. Seksuaalisuus liittyy myös mielen hyvinvointiin, itsensä ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. Seksuaalikasvatuksella autat lastasi kokemaan itsensä arvokkaaksi ja hyväksymään oman seksuaalisuutensa. Samalla opetat hänelle, miten muut ihmiset otetaan huomioon ja miten kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti.

Seksuaalikasvatukseen kuuluu olennaisena osana lapsen suojeleminen. Lapsi saa oppia turvataitoja ja oman sekä toisen kehon rajojen kunnioittamista. Seksuaalikasvatus suojaa lasta myös seksuaaliväkivallalta, kun hän oppii, miten voi toimia, jos hänen kehonsa rajoja rikotaan. Lapselle myös opetetaan, miten tärkeää on kertoa turvalliselle aikuiselle hämmästyttävistä tai ikävistäkin tilanteista, kun rikos on jo tapahtunut. Turvataitojen opettelu on osa lapsen kasvatusta ja tiedon lisäämistä. Opettaminen voi tuntua vaikealta, mutta se ei saa estää lasten suojelemista.

Kävin samalla miespuolisella hierojalla neljän vuoden ajan. Olin 15-vuotias, ja hän minua kahdeksan vuotta vanhempi. Vuosien mittaan tästä hierojasta tuli minulle jonkinlainen velihahmo, luotin häneen täysin ja puhuimme avoimesti oman elämän iloista ja suruista. Kaksi vuotta sitten olin hänen hierottavanaan, kun hän raiskasi minut. En tehnyt rikosilmoitusta, halusin vain unohtaa tapahtuneen. Tuohon asti olin aina ihmetellyt, miksi raiskauksen uhrin eivät puhu kokemuksistaan eivätkä ilmoita niistä viranomaisille. Nyt ymmärrän, kuinka häpeä, pelko ja hämmennys voivat vallata mielen. En ole käynyt puhumassa tapahtuneesta kellekään, ja ainoastaan entinen poikaystäväni sekä läheisin ystäväni tietävät asiasta. Tapahtuma aiheutti minulle todella vaikeat luottamusongelmat – eikä pelkästään seurustelu- ja seksuaaliosuudessa mielessä. Ensimmäistä kertaa en myöskään ole puhunut jostain kokemuksesta tai pelosta vanhempieni, erityisesti äitini, kanssa. Toivon, että jonakin päivänä uskaltaudun kertoa heille tapahtuneesta, vaikka pelkäänkin heidän romahtavan, ja yritän suojella heitä siltä ja pahalta ololta.

NAINEN 21-v.

Seksuaalikasvatus on nykyään entistä tärkeämpää, sillä materiaalia seksuaalisuudesta ja seksistä on tarjolla enemmän kuin koskaan ennen. Ei riitä, että sinun lapsesi puhelimessa on ikätasoiset esitteet. Koulun pihalla on monta muutakin lasta älypuhelimineen, ja

langaton verkko löytyy lähes joka kodista, kirjastosta ja kauppakeskuksesta. Digisukupolven lapsi on usein teknisesti taitava, ja esimerkiksi pornon näkeminen on vain yhden klikkauksen päässä alaikäisenkin puhelimessa. Lapset ja nuoret tarvitsevat kaiken tietotulvan keskellä riittävät tiedot seksuaalisuudesta ja seksistä. Väärää tietoa eli disinformaatiota on paljon. Ketä uskoa: kaveria, somevaikuttajaa, nettipornoa, terveystiedonopettajaa vai vanhempia?

Seksuaalikasvatuksen tulee edetä samalla tavalla kuin muunkin kasvatuksen. Päämääränä on siis se, että aikuistuva nuori osaa tehdä itsenäisiä valintoja turvallisuutta, iloa, nautintoa ja kaikkia osapuolia kunnioittaen. Pelottelun aikakauden pitää loppua, ja meidän aikuisten tehtävä on saada muutos aikaan.

Milloin seksuaalikasvatus voidaan aloittaa?

Seksuaalikasvatus tulee aloittaa jo odotusaikana. Oli perhemallin millainen tahansa tulevat vanhemmat tarvitsevat tunnetaitoja, kykyä puhua intiimeistä asioista sekä tietoa seksuaalisuudesta. Mikäli vanhempia on enemmän kuin yksi, pitäisi heidän yhdessä miettiä, miten he aikovat toteuttaa seksuaalikasvatusta, ja valmistautua tukemaan lapsen seksuaalisuutta. Vaikka lapsesi ei olisi enää kohdussa kasvamassa tai päiväkodissa, vielä ei ole liian myöhäistä toimia.

Sinusta voi nyt tuntua, ettei tästä mitään tule. Älä huoli. Seksuaalikasvatus ei ole rakettitiedettä. Lapsesi tarvitsee sinut kuuntelemaan, kysymään ja antamaan oikeaa tietoa. Jos lapsesi on teini, hänen voi olla vaikea puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kanssasi. Yritä silloin pohtia, voisiko joku muu ihminen täyttää tämän tehtävän tai voisiko hänelle tarjota jonkin aiheita käsittelevän kirjan. Nuoren irtautuminen ja tarve itsenäistyä ovat luon-

nollinen osa aikuiseksi kasvamista. Se ei tarkoita, että olisit huono vanhempi.

Sinun ei tarvitse myöskään olla ammattilainen, vaan voit myöntää, ettet tiedä – mutta lupaa ottaa selvää. Tai ottakaa yhdessä selvää! Voit puhua aiheesta myös muiden vanhempien kanssa. Vertaistuki ja kokemuksien vaihto saavat todennäköisesti sinunkin olosi kevenemään. Tärkeintä on, että pidät seksuaalikasvatusta tärkeänä.

Ole läsnä, anna lupa puhua, kuuntele ja muistuta, ettei ole hätää. Hae tarvittaessa ulkopuolista apua. Ja vielä kerran – seksuaalikasvatus 2020-luvulla lähtee ajatuksesta, että jokainen ihminen on nautinnon arvoinen ja ettei seksuaalisuutta tarvitse hävetä.

Ole utelias – jokainen lapsi ja nuori kiittää siitä!

Lapsuuteni oli hyvä. Seksuaalisuudesta ei kuitenkaan puhuttu. Vasta terapiassa ymmärsin, että vaikenemisella oli hintansa, jota maksan edelleen. Mutta olen päättänyt, etten siirrä puhumattomuutta lapsilleni.

– MIES 40-v.

SUURIN OSA MEISTÄ on kasvanut aikuiseksi ilman kunnollista seksuaalikasvatusta. Sen seurauksena olemme jääneet yksin arvailemaan, mitä kehossamme ja mielessämme tapahtuu. Tietoa saatiin – jos saatiin – nuortenlehdistä, vanhemmilta kavereilta ja pornosta. Jäimme näin myös ilman turvataitojen suoma suojaa ja sanoja kertoa, jos jotain ikävää tapahtui.

Jos koulussa punastelevat opettajat saivatkin änkytetyksi jotain hajanaista seksuaalikasvatuksesta, he eivät vahingossakaan tulleet maininneeksi muutamaa äärimmäisen tärkeää seksuaalisuuteen liittyvää seikkaa – nimittäin iloa, nautintoa ja aitoa halua harrastaa seksiä niin itsensä kuin toisten kanssa. Näihin mielihyvän lähteisiin kun vielä yhdistämme taidon tunnistaa tunteet ja ilmaista niitä, meillä on hallussamme elämän supervoimat.

Meistä jokainen on niin arvokas, että ansaitsee kaiken seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvän tiedon. Seksuaalisuus on kaikissa sateenkaaren väreissä moninainen, ja jokaisella tulisi olla oikeus toteuttaa itseään omalla tavallaan myös sillä saralla. **Ota sinä tieto nyt haltuusi ja siirrä se seuraavalle sukupolvelle.**

