

MARJA KIHSTRÖM



*KOSMOS

**OIKEILLA
NIMILLÄ**

Marja Kihlström

OIKEILLA NIMILLÄ

Seksuaalikasvatus-
opas aikuisille

*KOSMOS

© Marja Kihlström ja Kustannusyhtiö Kosmos 2020

ISBN 978-952-3522-80-0

***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 kivuista?	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 seksitaudeista	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 turvallisen lukukokemus kuin vain mahdollista, jotta voit paneutua tekstiin huoletta ja varauksitta.

Helsingissä 20.10.2020

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing letters that appear to be 'Mj'.

1 Johdanto

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 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.**

59.35

ISBN 978-952-3522-80-0

KANSI: Saara Helkala

