NUORTEN TERVEISET

Nyt puhutaan seksistä

LOTTA PYLVÄNÄINEN JA HANNA RUOKONEN

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO

Pesäpuu ry
LASTENSUOJELUN KEHITTÄMISYHTEISÖ

thl

VAMMAISJÄRJESTÖJEN NAISVERKOSTO

Nuorten väkivaltafoorumit 2026

- NUORILLE VUOSITTAIN JÄRJESTETTÄVÄ VAIKUTTAMISTAPAHTUMA
- TUO ESIIN ILMIÖITÄ NUORTEN ARJESTA JA ELÄMÄSTÄ
- PERUSTUU KOKEMUKSELLISUUDELLE JA VERTAISUUDELLE
- YHTEISTYÖSSÄ ETKL, THL, PESÄPUU RY JA VAMMAISJÄRJESTÖJEN NAISVERKOSTO (INVALIDILIITTO)
- NUORTEN TOIVEESTA TEEMANA SEKSUAALINEN ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS JA SUOSTUMUS
- TÄNÄ VUONNA NELJÄSSÄ ERI KAUPUNGISSA TAVOITETTU YHTEENSÄ 24 NUORTA
  - JYVÄKYLÄSSÄ PAIKAN PÄÄLLÄ 3 JA TURVASATAMAN KAUTTA VERKOSSA 7 OSALLISTUJAA
  - TURUSSA 3 OSALLISTUJAA
  - OULUSSA 4 OSALLISTUJAA
  - HELSINGISSÄ 7 OSALLISTUJAA



Mitä tehtiin?

seksuaalinen itsemääräämisoikeus ja suostumus

- TYÖPAJA 1
  - ALUSTUS/INFOPAKETTI
  - TUTUSTUMINEN SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALEIHIN
  - MITÄ AJATUKSIA HERÄSI?
  - MITÄ PUUTTEITA ON NUORTEN TIEDOISSA TAI AMMATTILAISTEN OSAAMISESSA SEKÄ RAKENTEISSA?
  - MILLAISTA TIETOA JA TUKEA OLISIT NUOREMPANA KAIVANNUT?
- TYÖPAJA 2
  - TAVOITTEENA TUOTTAA JOKIN KONKREETTINEN APUVÄLINE AMMATTILAISILLE
  - "NÄIN VAHVISTAT NUORTEN SEKSUAALISTA ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUTTA & SUOSTUMUKSELLISUUTTA "
- LUOVA TYÖPAJA, LOPPUKEVENNYS
  - MINKÄ PUOLESTA KANNATTAA TAISTELLA?

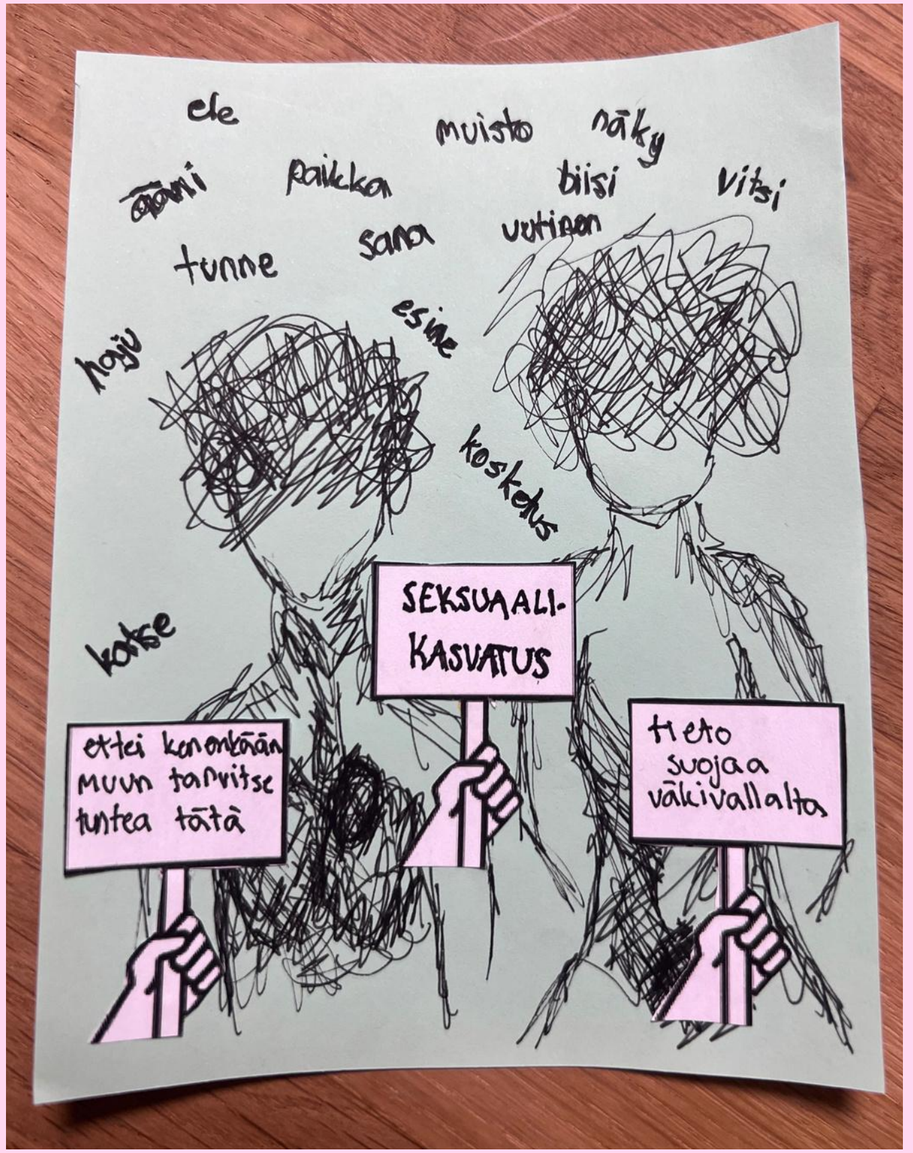


LET'S TALK ABOUT SEX, BABY

Onx vaikee puhua seksistä?

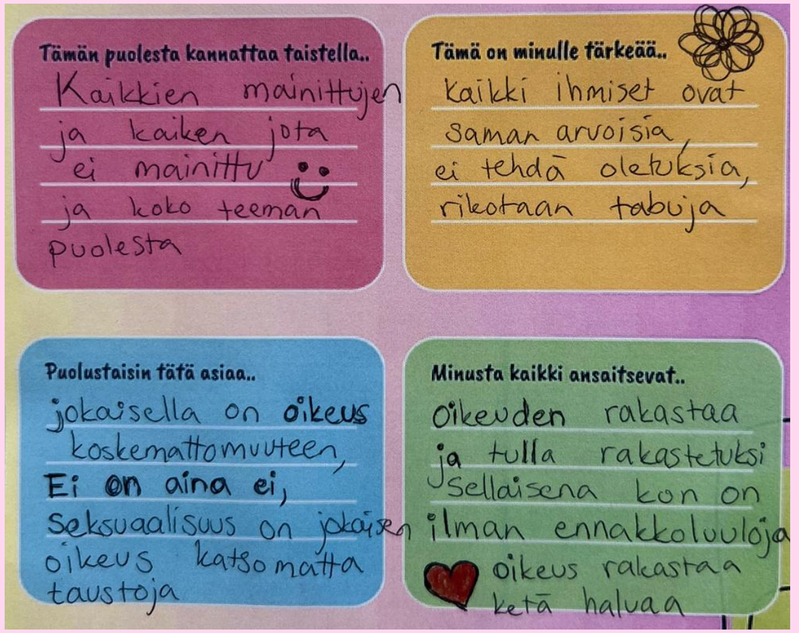
Huomioi nämä kun puhut nuoren kanssa seksuaalisuudesta

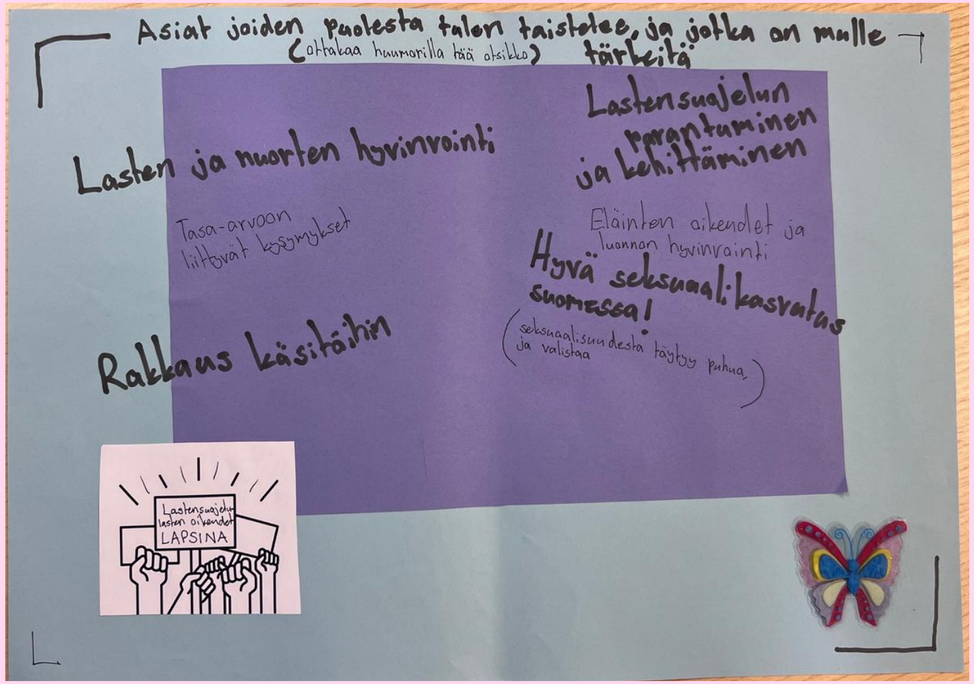
- SEKSUAALISUUS KOKONAISUUTENA & SEKSUAALITERVEYS
- SUOSTUMUS, RAJAT JA NIIDEN ASETTAMINEN
- TORJUNTA – MITEN SIITÄ SELVIÄÄ?
- ERITYISET HAAVOITTUVUUDET
- NAUTINTO, ILO JA SEIKKAILU
- TUNTEET
- NORMIT
- VÄKIVALTA



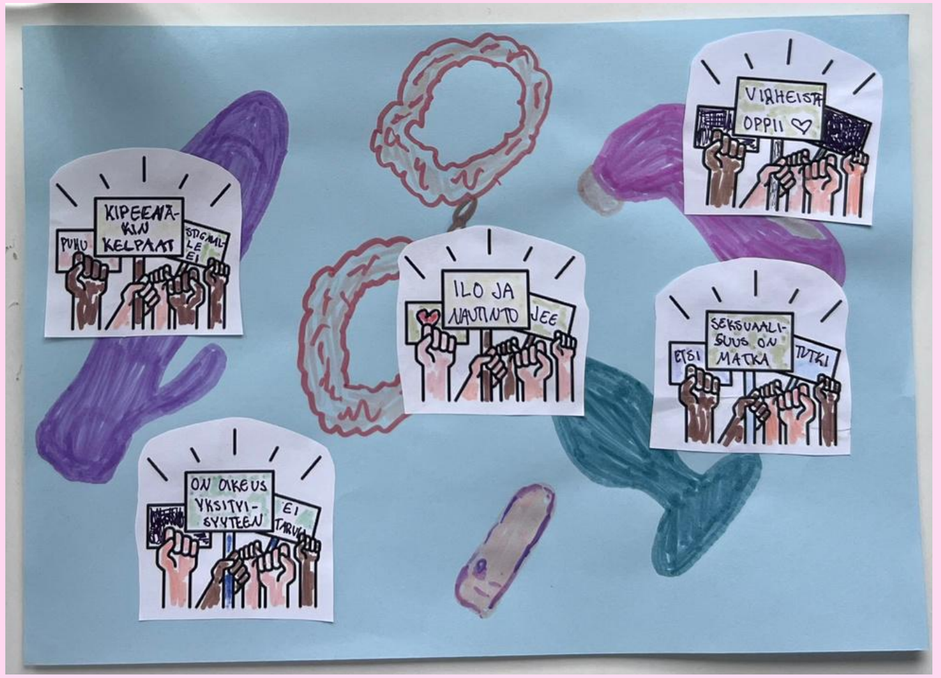
Seksuaalisuus kokonaisuutena

- KOKONAISVALTAINEN OSA IHMISYYTTÄ
- MONTA TASOA: KEHOLLINEN, PSYYKKINEN, SOSIAALINEN, KULTTUURINEN
- PALJON MUUTAKIN KUIN SEKSI – KOSKETUS, LÄHEISYYS, KIINTYMYS, SUHDE OMAAN KEHOON, SUKUPUOLI JA SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN
- USEIN VOIMAVARA JA HYVINVOINNIN LÄHDE
- YKSILÖLLINEN JA MUUTTUVA
  - KOKO ELÄMÄN MITTAINEN MATKA
  - ON LUPA OPETELLA JA TUTKIA
- SEKSUAALIOIKEUDET – MITÄ NE OVAT?

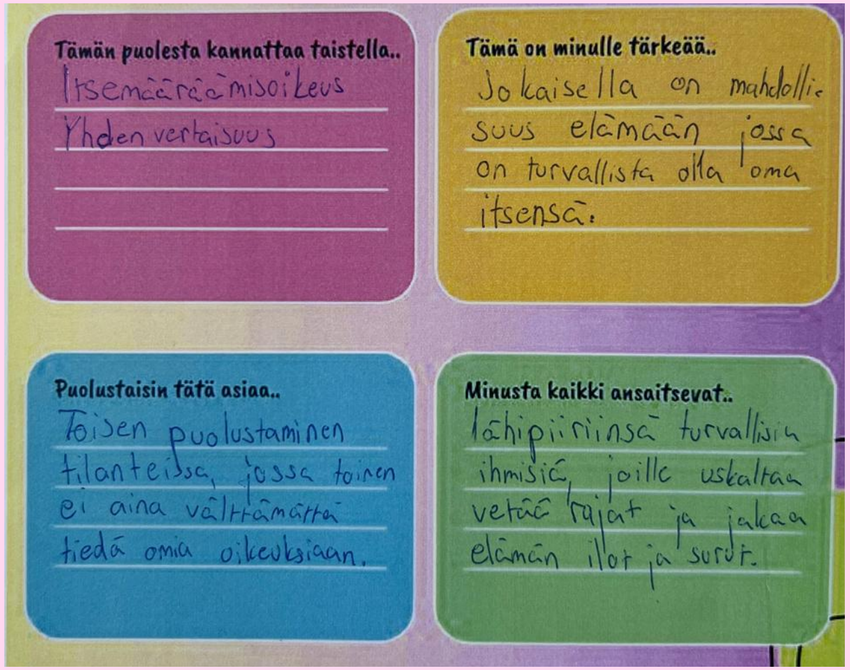




- SEKSUAALITERVEYS – MUUTAKIN KUIN KORTSUA BANSKUN PÄÄLLE
  - LISÄÄNTYMISTERVEYS, EHKÄISY, LAPSIHAAVEET
  - TAUTIEN EHKÄISY
  - HORMONAALINEN KIERTO JA SEN VAIKUTUKSET
  - TIETOA (SUKUELINTEN) ANATOMIASTA
  - HALUTTOMUUS

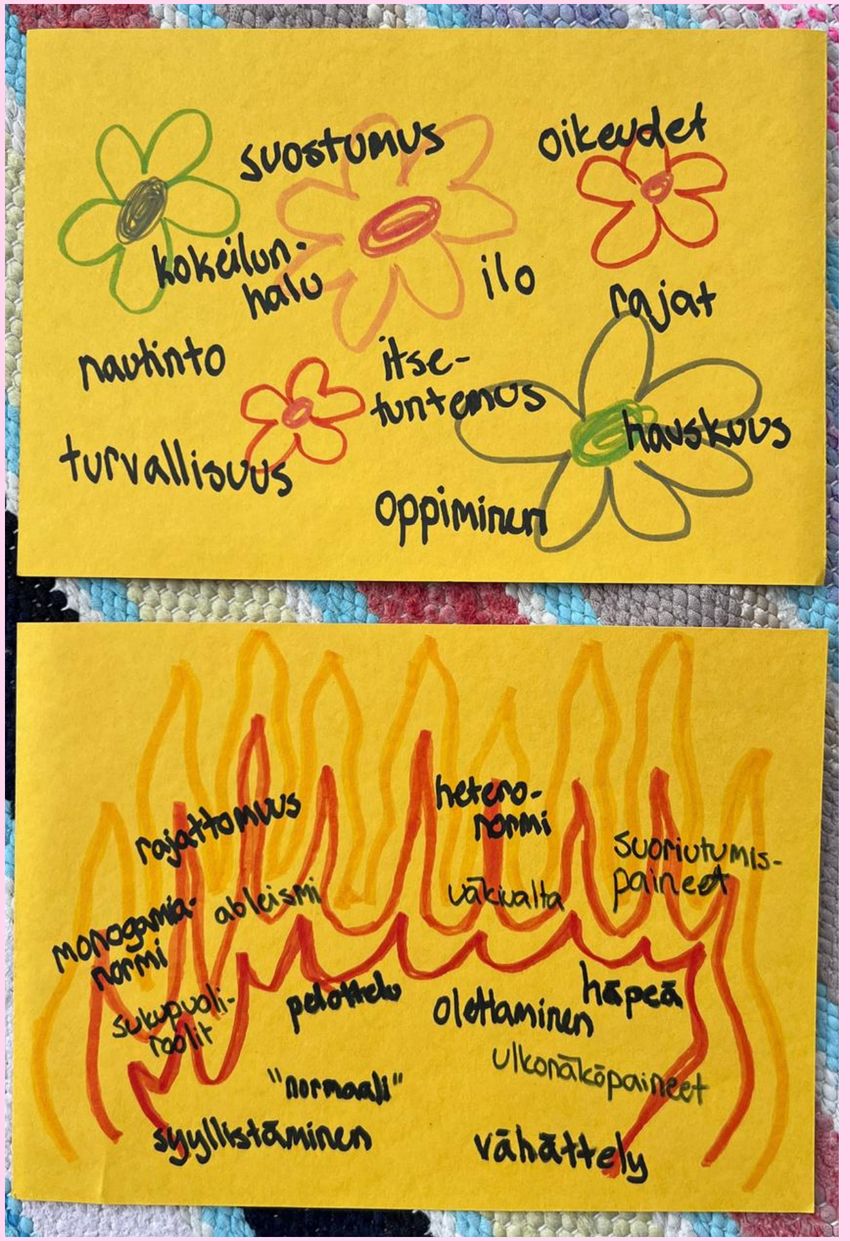






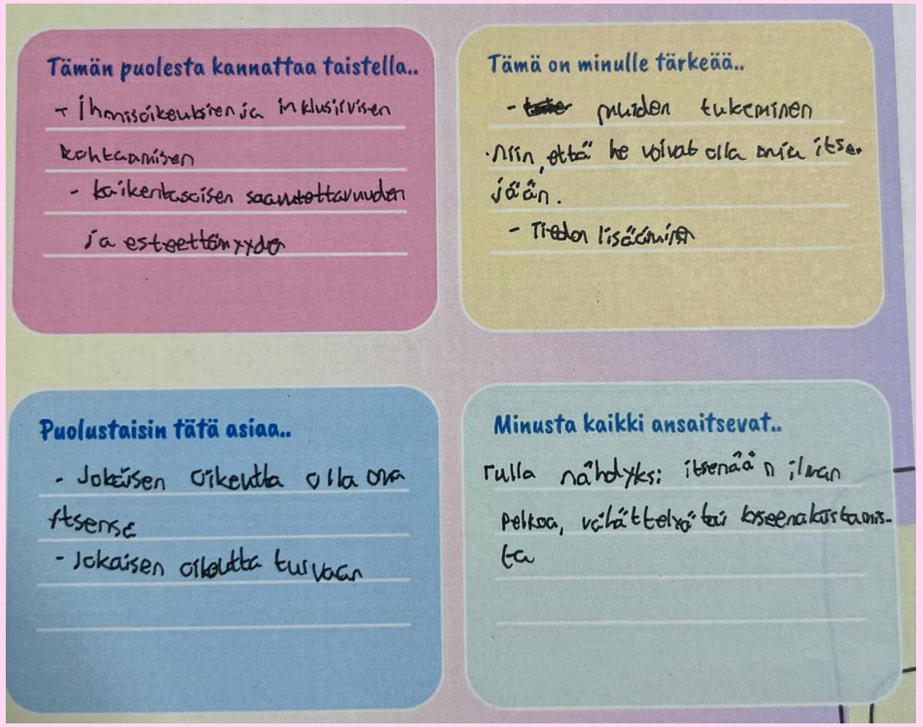
Suostumus

- SEKSUAALISEN TOIMINNAN TULEE PERUSTUA AINA VAPAAEHTOISUUTEEN JA SUOSTUMUKSEEN
- AKTIIVINEN, VAPAAEHTOINEN, TILANNESIDONNAINEN JA PROSESSIN OMAINEN
  - MISSÄ TAHANSA VAIHEESSA TAKAISIN VEDETTÄVÄ
- HILJAISUUS TAI PASSIIVISUUS EI TARKOITA SUOSTUMUSTA
- SEURUSTELUSUHDE TAI AIEMPI LÄHEISYYS EI TARKOITA SUOSTUMUSTA
- PAINOSTUKSEN TAI PELON ALLA ANNETTU MYÖNTYMINEN EI OLE SUOSTUMUSTA
  - LÄHISUHDEVÄKIVALTA VOI ESTÄÄ AIDON SUOSTUMUKSEN ANTAMISEN
  - JOS TOINEN ANELEE JA SAA "SUOSTUMUKSEN" VIIDENNELLÄ KERRALLA, SE EI OLE SUOSTUMUS



Rajat ja niiden asettaminen

- OMILLA RAJOILLA TARKOITETAAN TUNTEMUKSIA SIITÄ, MITKÄ ASIAT TUNTUVAT HYVILTÄ JA TURVALLISILTA KOKEA JA TEHDÄ JA MITKÄ TAAS EIVÄT. OMAT RAJAT VOIVAT OVAT ESIM. KEHOLLISIA, TUNTEELLISIA TAI DIGITAALISIA.
- RAJOJEN ASETTAMINEN ON MONILLE VAIKEAA
- AIEMMAT KOKEMUKSET VAIKUTTAVAT SIIHEN MITEN HELPPO/VAIKEA OMIA RAJOJA ON PITÄÄ
- HYLÄTYKSI TULEMISEN PELKO VOI JOHTAA MIELLYTTÄMISEEN JA OMIEN RAJOJEN JOUSTAMISEEN



Lisää rajoista

- Ei tarvitse olla kiltti ja joustava
  - Yhteiskunta usein ihannoi uhrautumista ja joustamista
  - Jos sinua on kiitetty lapsena vain kiltteydestä ja joustavuudesta, rajojen asettaminen tuntuu tottelemattomuudelta.
  - Rajojen asettamisesta tulee usein huono omatunto, koska se aktivoi pelon hylätyksi tulemisestaja rikkoo sisäistettyjä miellyttämisen tarpeita
- Rajat saa muuttua ja niistä kannattaa keskustella aktiivisesti
  - Omia rajoja ei kuitenkaan tarvitse joutua selittelemään
  - Rajojen asettamisesta seuraa aina helpotus ja oman itseluottamuksen vahvistus
- Ei tarvitse pelätä että ylireagoit – oma tunne epämukavuudesta riittää
- Omista rajoista kiinni pitämisen lisäksi on tärkeää kunioittaa toisen rajoja

Torjunta

TORJUTUKSI TULEMINEN EI KERRO TORJUTUSTA – SE KERTOO ETTEI TOINEN HALUA

- IHMISSUHTEISSA TULEE VÄISTÄMÄTTÄ TORJUTUKSI.
- PETTYMYS KUULUU KÄSITELLÄ TURVALLISESTI
  - TOIVEIDEN KOHTAAMATTOMUUS VOI TUNTUA VAIKEALTA JA HERÄTTÄÄ VOIMAKKAITA TUNTEITA
  - OMISTA TUNTEISTA SAA PUHUA, MUTTA NIILLÄ EI SAA PAINOSTAA TOISTA
- TORJUTUKSI TULEMISEN TAITO
  - VASTUU OMIEN TUNTEIDEN KÄSITTELYSTÄ ON TORJUTUKSI TULLEELLA
- TURVALLISESSA SUHTEESSA VOI TORJUA JA TULLA TORJUTUKSI, EIKÄ SILLÄ OLE KIELTEISIÄ VAIKUTUKSIA
- TORJUNTA VOI AIHEUTTAA TUNTEITA PIENESTÄ HARMITUKSESTA REPIVÄÄN VIHAAN. NÄIDEN TUNTEIDEN RAKENTAVA KÄSITTELY ON KAIKKIEN OSAPUOLTEN EDUN MUKAISTA, MYÖS TORJUTUKSI TULLEEN ITSENSÄ.

Erityiset haavoittuvuudet

- Asumisyksikkjen vaikutus
  - Miten romanttiset tai intiimit suhteet mahdollistuvat?
  - Tuetaanko nuorta?
- Kulttuurin tai uskonnon vaikutus
- Sairaus, vamma ja toimintakyky
  - Miten sairaus, vamma, lääke tai toimintakyyvyn haaste vaikuttaa seksuaalisuuteen – otettava rutiininomaisesti puheeksi

Nämä huomioitavia asioita – ei tarkoita siis että näissä tilanteissa ei puhuta seksuaalisuudesta!!

  - Tarjotaan ratkaisuja



Nautinto, ilo ja seikkailu

- Seksuaalisuus on usein merkittävä hyvinvoinnin lähde ja tämä jostain syystä seksuaalikasvatuksessa usein unohdetaan kertoa
- Omaa seksuaalisuutta saa ja kannattaa tutkia omaan tahtiin
  - Miten? – kosketus yksin ja yhdessä, masturbointi, yhdessä opettelu ja kokeilu
  - Ei ole kiirettä – pysähdy kuuntelemaan oman kehosi reaktioita, ne voi kertoa paljon
- Masturbointi on terveellistä (parisuhdestatuksesta riippumatta)
- Seksin ei tarvitse olla vakavaa – se voi olla leikkisää kokeilua, voi nauraa ja todeta että olipa hyvä kokeilla tota, mutta se ei taida olla toimiva juttu
- Se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle – keskustelu, kysyminen, kokeilu, kommunikaatio ei tapa tunnelmaa

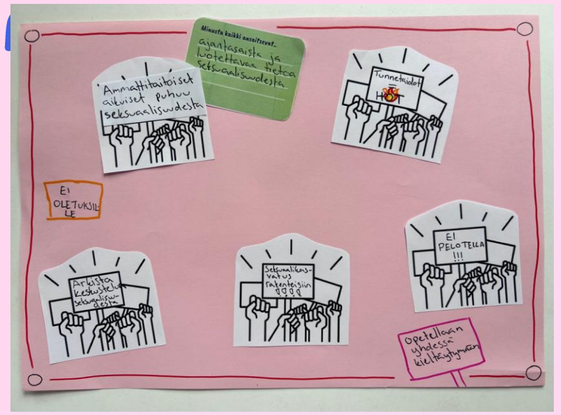
- ORGASMI EI OLE SEKSIN PÄÄMÄÄRÄ
- SUKUELINTEN ANATOMIAN VAIKUTUS NAUTINTOON
  - PENETRAATIO EI VÄLTTÄMÄTTÄ PARAS TAPA TUOTTAA NAUTINTOA VULVALLISILLE
  - ERITYISESTI NAISILLA HAVAITTU KUMPPANIN TUTTUUDEN VAIKUTTAVAN KYKYYN SAADA ORGASMI
- SEKSILELUT – MILLAISIA ON OLEMASSA? MITÄ NIIDEN KÄYTÖSSÄ ON HYVÄ HUOMIOIDA (ESIM. HYGIENIA, TURVALLISUUS)?
  - LELUT EIVÄT OLE UHKA KENELLEKÄÄN
  - MYÖS ERILAISET LIUKKARIT JA NIIDEN KÄYTTÖ ERI LIMAKALVOILLA SEKÄ KONDOMIN KANSSA
- PORNOSSA ON SEKÄ HAITTOJA ETTÄ HYÖTYJÄ
  - VOI HALUTESSAAN OPPIA ASIOITA
  - OSATTAVA HUOMIOIDA ETTÄ PORNO ON TUOTETTU KUVAKULMAT JA KAUPALLINEN ARVO HUOMIOIDEN – SE EI OLE OIKEAA SEKSIÄ

Normit

- Sukupuolirooleihin liittyvät odotukset ovat vahingollisia kaikille osapuolille eikä niitä tarvitse täyttää
  - Nainen saa olla seksuaalisesti aktiivinen toimija, miehen ei tarvitse olla "panomies" tai aina aloitteellinen osapuoli
- Seksuaalikasvatusta kaikille esim. seksuaalisesta suuntautumisesta huolimatta yhtä kattavasti
- Masturboinnista puhuminen – tapa tutkia, mutta myös yhtä pätevä tapa nauttia kuin jaettu seksi
- Nonmonogamia – avoimet suhteet, monisuhteisuus
- Seksipositiivinen puhe lisääntyy: voi luoda myös painetta – on myös ok, jos seksi ei kiinnosta
  - Valittu selibaatti
- Kaikki mikä tuottaa nautintoa ja on suostumuksellista, on ok
- Sokerideittailu ja seksityö yleistyy – niistäkin hyvä puhua/kysyä

Väkivalta

- Mitä on seksuaalinen väkivalta? Entä henkinen? Miten ne voivat yksilöön vaikuttaa?
  - Väkivaltaa voi olla vaikeaa tunnistaa ja se voi saada aikaan kehossa myös myönteisiä tunteita
  - Trauman seuraukset moninaisia: kivut, takaumat, haluttomuus, tiukat rajat, rajattomuus ja "riskikäyttäytyminen"
- Mikä määritellään rikokseksi?
- Millaisia palveluita on tarjolla väkivallan kokijalle ja tekijälle?
- Jos suhteessa on muunlaista väkivaltaa, vaikuttaa se myös tu
  kokemukseen seksuaalisessa kontekstissa
- Hatkat ja päihteet – vastikkeellinen seksi tai muu toiminta
- Tunnekasvatuksella merkitystä väkivallan ehkäisyssä



Nuoren kohtaaminen ja seksuaalisuuden puheeksi ottaminen

Miten otat puheeksi seksuaalisuuden, itsemääräämisoikeuden ja suostumuksen?

- PYRI LUOMAAN KESKUSTELUA SEKSUAALISUUDESTA, ÄLÄKÄ VAIN LISTAA FAKTOJA
- LUO TURVALLINEN JA AVOIN ILMAPIIRI: KERRO, ETTÄ KAIKISTA SEKSUAALISUUTEEN LIITTYVISTÄ ASIOISTA SAA KYSYÄ JA KESKUSTELLA ILMAN HÄPEÄÄ TAI TUOMITSEMISTA.
- OTA ASIA ROHKEASTI PUHEEKSI: ÄLÄ ODOTA, ETTÄ NUORI ITSE OTTAA SEKSUAALISUUDEN PUHEEKSI.
- KÄYTÄ SUORAA JA YMMÄRRETTÄVÄÄ KIELTÄ: PUHU ASIOISTA OIKEILLA TERMEILLÄ JA VÄLTÄ HETERO-OLETUKSIA.
- KESKUSTELE SUOSTUMUKSESTA: SUOSTUMUKSEN VOI PERUA MISSÄ VAIHEESSA TAHANSA, JA SEN TULEE OLLA VAPAAEHTOISTA.
- TEE RAJOISTA PUHUMINEN NORMAALIKSI: JOKAISELLA ON OIKEUS SANOA EI ILMAN PERUSTELUJA.
- HUOMIOI YKSILÖLLISYYS: HUOMIOI NUOREN IKÄ, KEHITYSTASO, VAMMAISUUS JA MAHDOLLISET KOMMUNIKAATIOHAASTEET.
- ANNA AIKAA JA VAIHTOEHTOJA: VAIKEISTA ASIOISTA VOI OLLA HELPOMPI KIRJOITTAA TAI KESKUSTELLA APUVÄLINEIDEN AVULLA.
- ÄLÄ JÄTÄ NUORTA YKSIN: OHJAA TARVITTAESSA ETEENPÄIN TAI PYYDÄ KOLLEGALTA APUA.

Turvallisen tilan luominen

- Ole empaattinen ja läsnä – kiire ei ole koskaan asiakkaan vika
  - Validoi tunteita ja kokemusta
  - Puhetapa, äänensävy eleet – traumatisoitunut nuori havannoi herkemmin
- Ole toiminnassasi avoin ja läpinäkyvä
- Turvasignaalit vastaanottohuoneessa: sateenkaarilippu tai -avainnauha, julisteet: "täällä saa puhua kannabiksesta", läppärin tarrat, symbolit jne.
- Tarjoa mahdollisuutta pitää taukoja, siedä hiljaisuutta, kiitä luottamuksesta
- Ole sensitiivinen ja näytä mallia esimerkilläsi: kysy saako koskea, kysy haluatko puhua/kertoa



Vältä näitä sudenkuoppia

- NUOREN KOKEMUKSEN VÄHÄTTELY
- OLETUKSET NUOREN IDENTITEETISTÄ TAI PARISUHTEESTA
- HUUMORI EI OLE AINA OIKEA RATKAISU
  - KASVU-, KEHO- JA RUOKARAUHA
  - JOS NUORI KYSYY JOTAIN, OTA KYSYMYS TOSISSAAN ÄLÄKÄ VÄHÄTTELE
- ÄLÄ LEIMAA NUORTA TIETYNLAISEKSI VAAN PIDÄ MIELI AVOINNA JATKUVALLE MUUTOKSELLE – SE MAHDOLLISTAA MYÖS NUOREN KASVUN JA KEHITYKSEN

Kuka seksuaalikasvattaja?

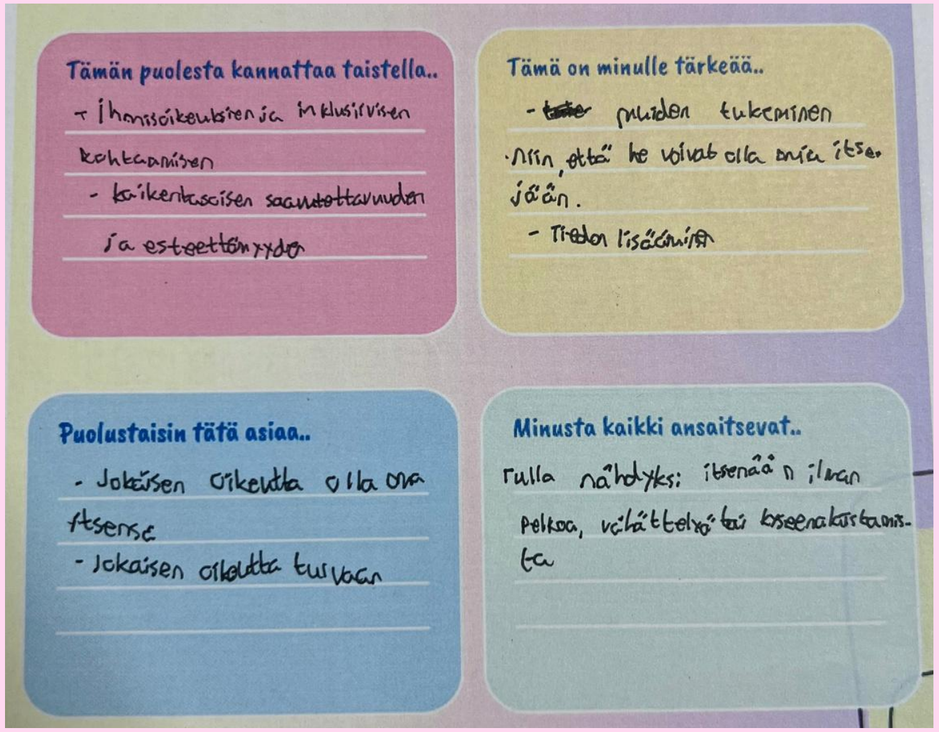
- Kotona aikuiset eivät välttämättä osaa puhua seksuaalisuudesta. Ei voi olla niin ettei myöskään ammattilaiset osaa sitä.
- Miksi ammattilaisille opetetaan seksuaalisuudesta niin vähän?
  - Pitäisi olla keskeinen osa esim. sosionomien, sairaanhoitajien ja psykologien koulutusta
  - Ei voi olla yksilön omalla vastuulla kouluttautua seksuaalisuudesta



Omat haavat ja asenteet

- Pidä ammattitaitosi ajan tasalla, myös seksuaalikasvatuksen osalta
- Tarkastele omia asenteitasi ja oletuksiasi
  - Aikuisten reaktiot seksuaalisuuteen liittyvissä teemoissa on ne, mitkä luovat häpeän tunteen myös lapsille ja nuorille
  - Millaista seksuaalikasvatusta olet saanut? Millaisia kokemuksia sinulla on? Millaiset ylisukupolviset ketjut taustalla vaikuttavat?
  - Miten suhtaudut normista poikkeaviin ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuten? Esim. sateenkaariparit, vammaisten seksuaalisuus ja nonmonogamia.
  - Onko seksistä puhuminen vaikeaa? Miksi?
- Hyväksy se että nuori harjoittelee ja saattaa joskus tehdä myös huonoja valintoja – siedä epävarmuutta ja keskeneräisyyttä

Minkä puolesta kannattaa taistella?











Just the two of us,
in a cell filled with darkness, the key long
thrown into the sea.

I watch the world through iron bars.
People who laugh.
People who hope.
The only thing I pray is death.

When u grab me, where could
I even run?
when u hold me down and try to
make me yours, what can
I even say?
When y take what isn't yours, what
I can do when y don't hear me
saying no?

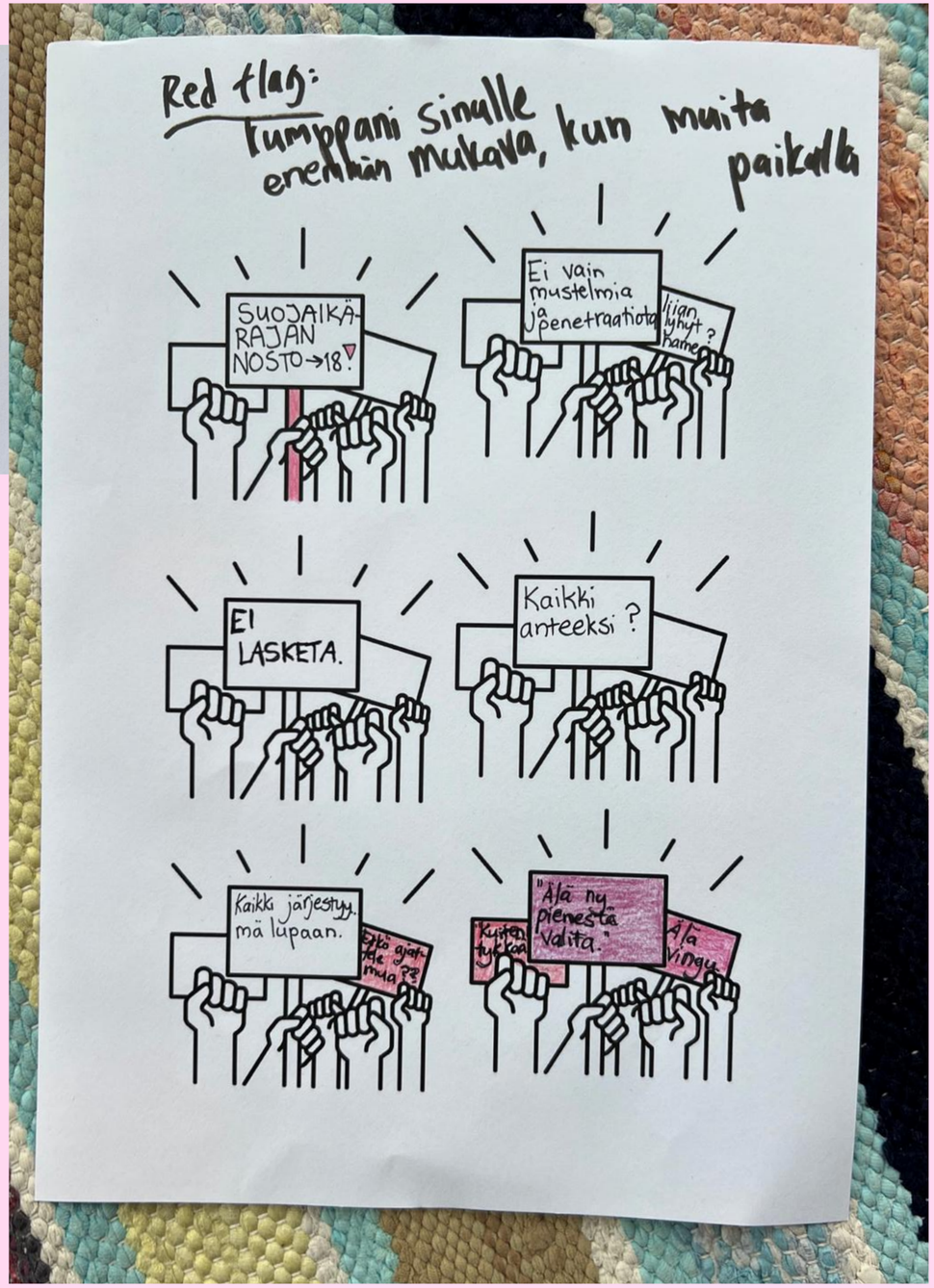
When u make me go dow,
I try,
every time,
not to cover myself.
'cause every time u make me smaller,
your grip only tightens.

You were so desperate to feel good,
that u never even noticed me.
If u'd been watching more carefully,
u would have seen -
that I was already digging my way out,
bare hands against iron,
crawling beneath the bars.



I only wondered what
right u had to ignore me?
To do the one thing I feared
the most, and then say
u love me.
Saying u'd do anything for me?

Was this what u would
do for me?

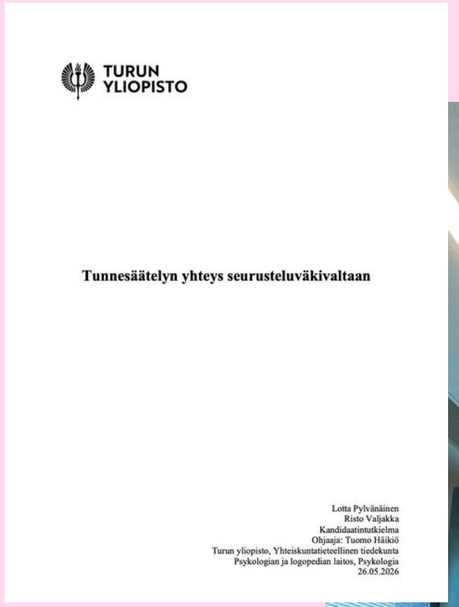


kysymyksiä?

Lotta Pylvänäinen
lotta.pylvanainen@gmail.com
kokemustoimintaverkoston kokemuspankki
LinkedIn

Hanna Ruokonen
af1720@student.jamk.fi

kiitos!!



TURUN YLIOPISTO

Tunnesäätelyn yhteys seurusteluväkivaltaan

Lotta Pylvänäinen
Risto Valjakka

Kandidaatintutkielma
Ohjaaja: Tuomo Häikiö
Turun yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta
Psykologian ja logopedian laitos, Psykologia
26.05.2026

