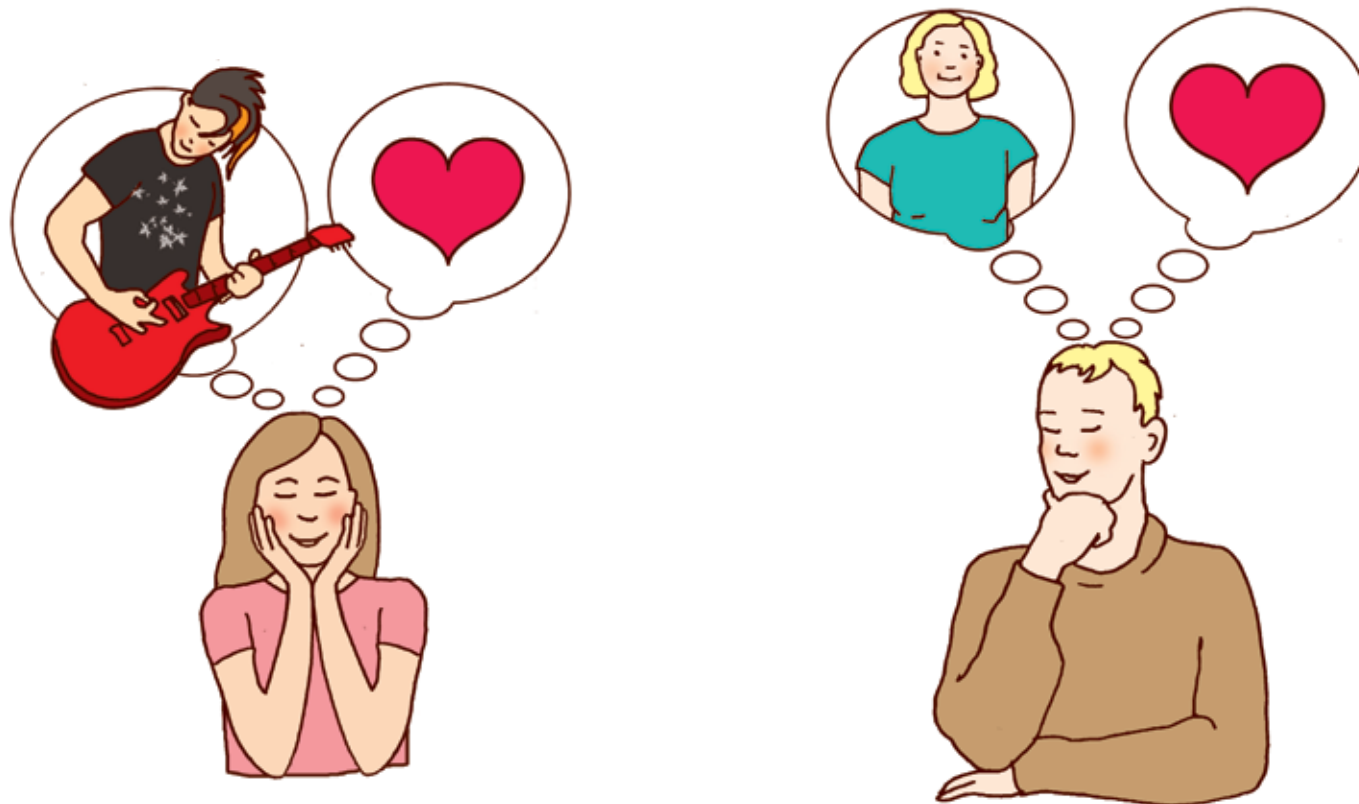


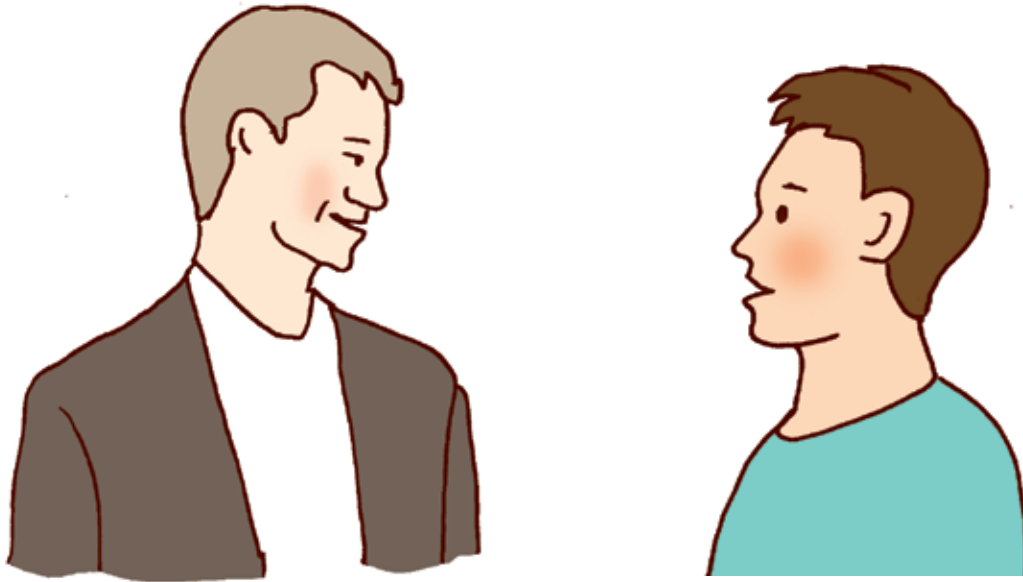
TYÖKALUJA SELKEÄÄN SEKSUAALITERVEYSKASVATUKSEEN

IHMISSUHTEET



Keskusteleminen

Miten keskustellaan toisen kanssa?



Kaksi miestä keskustelee.
Miehet puhuvat vuorotellen.
Kumpikin kuuntelee toista ja antaa aikaa puhua.
On kohteliasta odottaa,
että toinen saa puhuttua asiansa loppuun.
Silloin itsekkin saa sanottua oman asiansa.
Tämä on hyvä taito oppia.
Tämä on myös tutustumista.

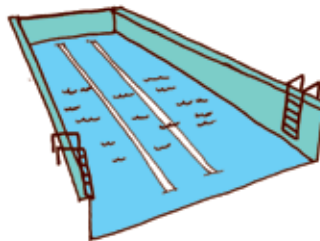
Kun on kiinnostunut toisesta, kyselemällä voi oppia tuntemaan hänet paremmin. Kuuntelemalla tarkasti mitä toinen vastaa, tietää hänestä enemmän. Kysyä voi vaikka:



Tykkäätkö käydä ostoksilla?



Haluatko kuulla salaisuuden?



Tykkäätkö uimisesta?



Haluaisitko juoda kahvia?



Mikä on sinun lempiruoka?

Keskusteleminen



Tärkeä tietää:

Keskusteleminen ja kuunteleminen ovat tärkeitä taitoja. Niitä voi harjoitella.

- Kuunteleminen: Kun kuuntelet mitä toinen sanoo, tutustut häneen paremmin. Kuuntelemisessa on tärkeää olla kiinnostunut siitä mitä toinen sanoo. Kuuntelemisessa on tärkeää odottaa rauhassa omaa vuoroa puhua. Kun kuuntelet, katso toista henkilöä silmiin ja mieti mitä hän sanoo.
- Keskusteleminen: Kun keskustellaan ja ollaan kiinnostuneita toisesta, toiselta voi kysyä asioita. Voi kysyä mitä mieltä hän on jostain asiasta tai tykkääkö hän jostain mistä sinäkin tykkäät. On tärkeää puhua kauniisti ja kohteliaasti.

Kaikista asioita ei kannata puhua yleisillä paikoilla.

Salaisuuksista ja yksityisistä omista asioista on parempi puhua kahden kesken. Jos haluat kysyä kaverilta tai tutulta hänen omista, yksityisistä asioista, älä kysy sitä muiden kuullen. Yksityinen oma asia voi olla esimerkiksi ihastuminen, seurustelu ja omaan kehoon liittyvät toiminnot. Kaikki eivät halua puhua omista, yksityisistä asioista. Jokainen päättää itse mitä asioita kertoo.

Mietitään yhdessä:

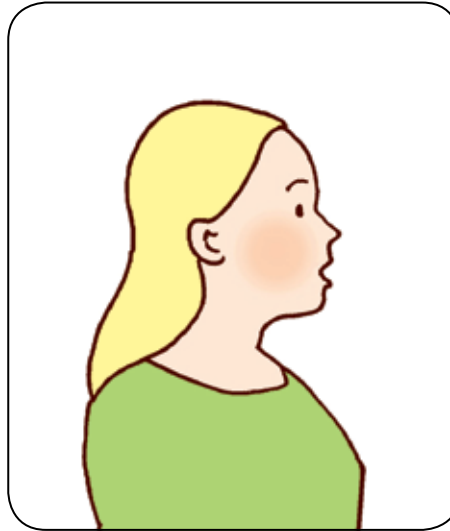
- *Mitä asioita keskustellessa voi kysyä?*
- *Mikä voisi olla yksityinen oma asia, josta on parempi puhua kahden kesken?*
- *Miten voi toimia, jos ei ymmärtänyt mitä toinen sanoi?*
- *Täytyykö kaikkiin kysymyksiin vastata?*

Tutustuminen

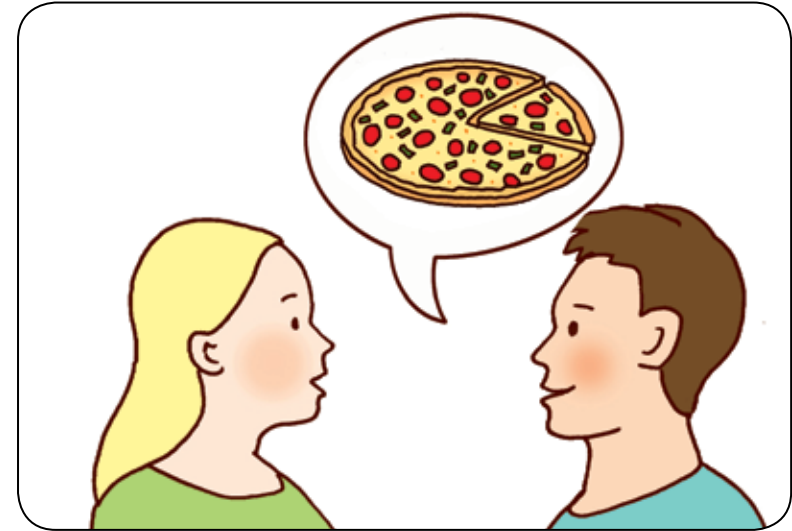
Miten voin saada kaverin?



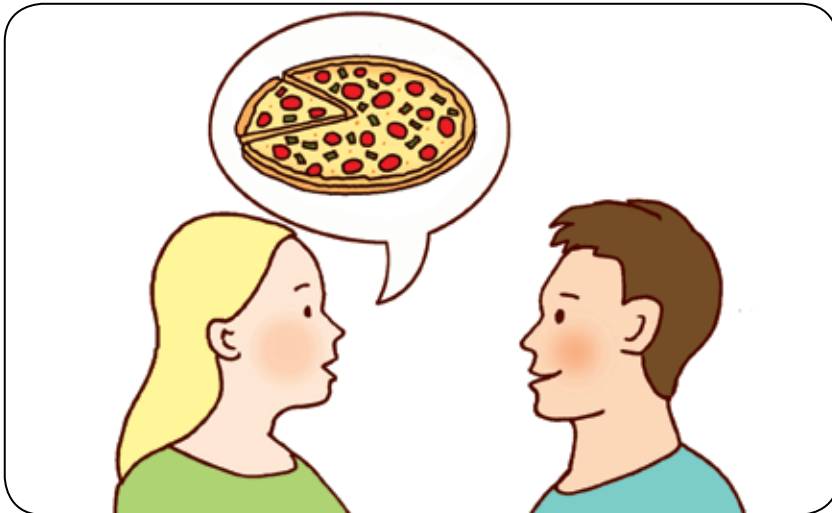
Sanon "hei".



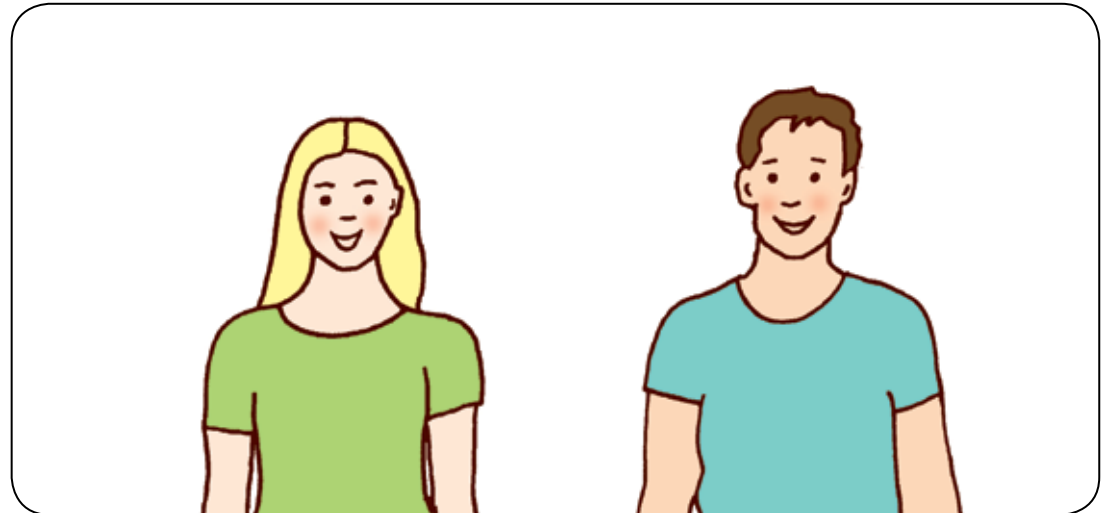
Olen kiinnostunut hänestä.
Kysyn "minne olet menossa?"



Kuuntelen mitä hän sanoo. "Olen menossa syömään."

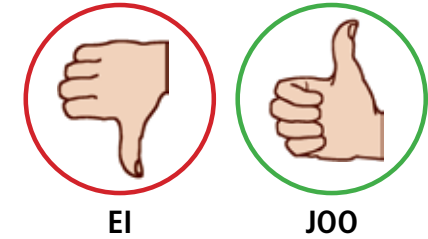


Pyydän häntä tekemään jotain kivaa yhdessä.
"Mennäänkö yhdessä syömään?"



Kehun ja kiitän.
"Oli kiva käydä sinun kanssa syömässä."

Tutustuminen



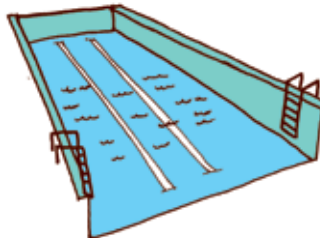
Kun on kiinnostunut toisesta, kyselemällä voi oppia tuntemaan hänet paremmin. Kuuntelemalla tarkasti mitä toinen vastaa, tietää hänestä enemmän. Kysyä voi vaikka:



Tykkäätkö käydä ostoksilla?



Haluatko kuulla salaisuuden?



Tykkäätkö uimisesta?



Haluaisitko juoda kahvia?



Mikä on sinun lempiruoka?

Tärkeä tietää:

Uuteen kaveriin voi tutustua vaikka koulussa, töissä tai harrastuksessa. Tutustuminen vie aikaa, heti ei tarvitse olla parhaita kavereita. Kaveri on joku, jonka kanssa on kiva olla ja jutella. Kun ollaan kavereita, molemmat tykkäävät olla yhdessä.

Kaveriin voi tutustua paremmin juttelemalla ja tekemällä yhdessä asioita. Kun on kiinnostunut toisesta, kyselemällä voi oppia tuntemaan hänet paremmin. Kuuntelemalla tarkasti mitä toinen vastaa, tietää hänestä enemmän.

Kaverin kanssa ei aina voi nähdä niin usein kuin haluaisi. Jokainen tarvitsee myös omaa aikaa. Jos kaveri ei voi olla sinun kanssasi, voit kysyä myöhemmin uudestaan.

Mietitään yhdessä:

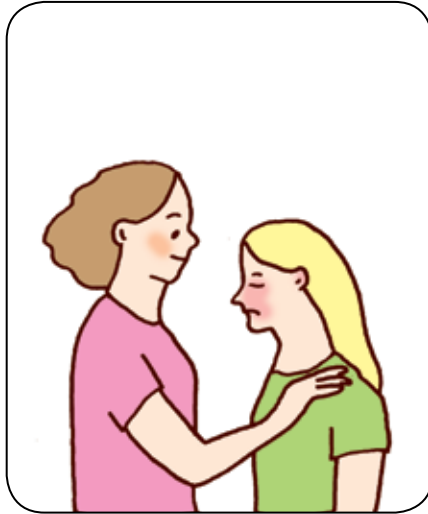
- *Missä sinä voisit tutustua uuteen kaveriin?*
- *Miten voi saada kaverin?*
- *Voiko kaverin saada antamalla rahaa tai tavaroita?*

Kaverit ja ystävyys

Yhdessä kaverin kanssa



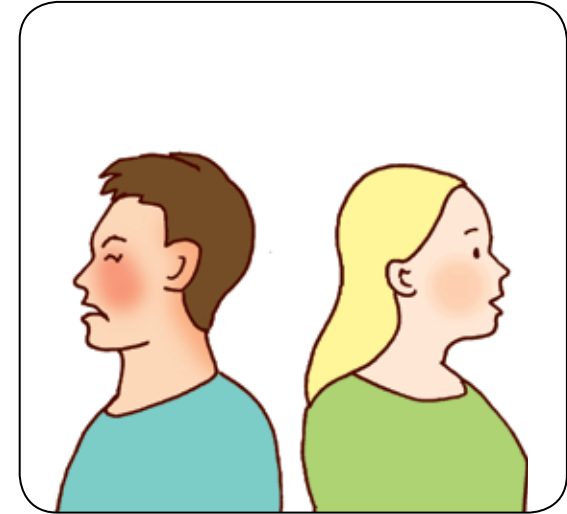
Kaverit voivat jutella ja kertoa toisilleen omia asioitaan. Luotettavalle kaverille on kiva jakaa omia salaisuuksia.



Jos toisella on paha mieli, hyvä kaveri kuuntelee ja lohduttaa.



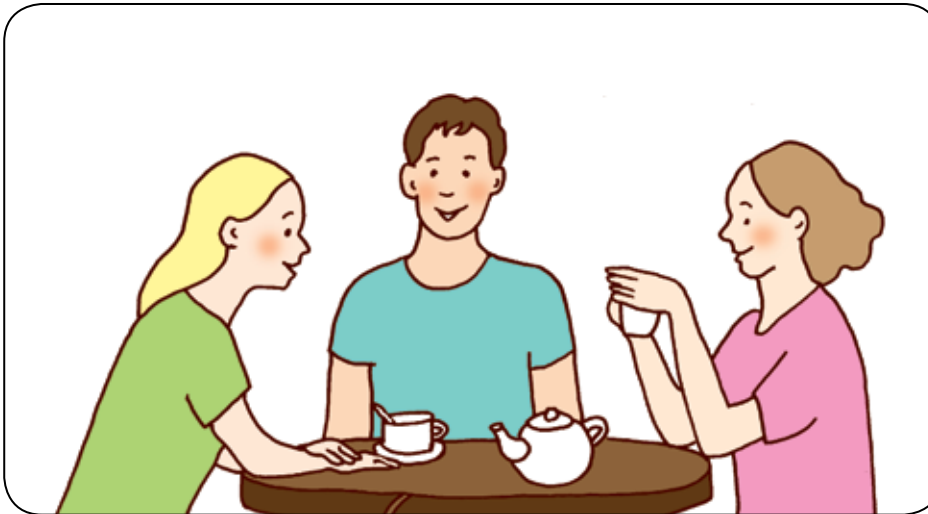
Kiva kaveri kunnioittaa ja kohtelee hyvin. Jos joku satuttaa tai sanoo pahasti,



toinen ei halua enää olla kaveri.



Kivan kaverin kanssa voi tehdä mukavia asioita yhdessä. Kaverin kanssa voi halata ja kavereiden luona voi käydä kylässä.



EI



JOO

Kaverit ja ystävyys

Tuttu on eri asia kuin kaveri.



Ohjaaja on töissä. Ohjaaja auttaa. Ohjaajan kanssa ei olla ystäviä eikä seurustella. Ohjaajalla on oma perhe ja omia kavereita.



Kaupan kassa ja taksikuski ovat myös töissä. Jos heitä tapaa usein, he voivat olla tuttuja. Tuttu on eri asia kuin kaveri.



Tärkeä tietää:

Kaikkia ihmisiä ei tarvitse tuntea. Kukaan ei tunne kaikkia ihmisiä.

Kaikkien kanssa ei tarvitse olla ystävä. Yleensä ihmisellä on muutama ystävä. Kaikkien kanssa on tärkeä tulla toimeen.

Jos sinä olet hyvä kaveri ja tulet toimeen muiden kanssa, sinun on helpompaa saada myös uusia kavereita.

Kaveri on joku, jonka kanssa on kiva olla ja jutella.

Kun ollaan kavereita, molemmat tykkäävät olla yhdessä.

Hyvä kaveri on turvallinen ja luotettava. Sinä olet luotettava kaveri, jos pidät kiinni lupauksesta ja kohtelet kaveria hyvin.

Kaverin kanssa ei aina voi nähdä niin usein kuin haluaisi.

Jokainen tarvitsee myös omaa aikaa. Sinun kaverilla voi olla myös muita kavereita, aivan kuin sinulla.

Mietitään yhdessä:

- *Miten voit olla hyvä kaveri?*
- *Saako kaverilla olla myös muita kavereita?*
- *Mitä kaverin kanssa voi tehdä?*
- *Hyvän kaverin seurassa voit olla oma itsesi, mitä se tarkoittaa?*
- *Onko ohjaaja tai perheenjäsen sinun kaveri?*

Kuka on läheinen ihminen tai ystävä?

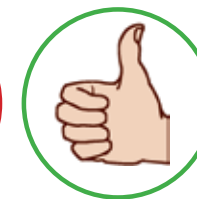
Ystävä on joku, jonka tunnet hyvin. Hän on erityisen tärkeä kaveri.

Voit miettiä mitä tiedät ystävästä:

- tiedätkö hänen sukunimensä?
- tiedätkö missä hän asuu?
- tiedätkö mistä asioista hän tykkää?
- kuinka kauan olet tuntenut hänet?



EI



JOO

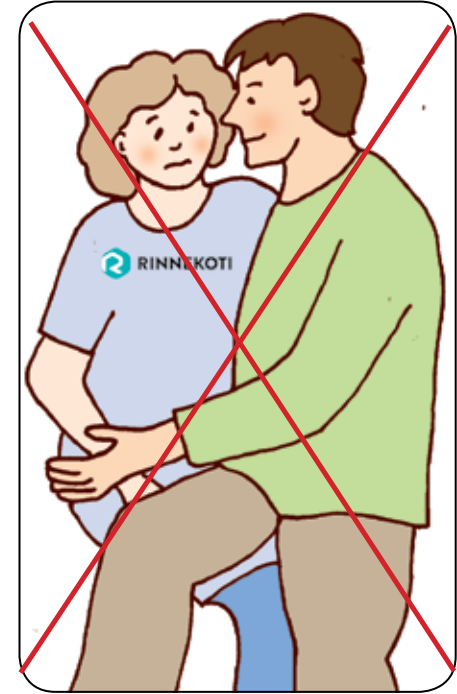
Sylissä ja kainalossa



Kun lapsi on pieni on tärkeää, että häntä pidetään sylissä.



Aikuinen tai lapsi voi olla toisen kainalossa lohdutettavana



Kun kasvaa aikuiseksi ei yleensä mennä toisen syliin istumaan.



EI



JOO



Mietitään yhdessä:

- milloin voi mennä toisen syliin tai kainaloon?
- voiko mennä tuntemattoman syliin jos hän pyytää?
- voiko tutun syliin mennä?
- minkälaisessa tilanteessa voi olla toisen sylissä?
- näytä kuvista minkälainen tunne sinulla on kun haluat olla sylissä tai oikein lähellä kainalossa?

Riitely ja sovinto



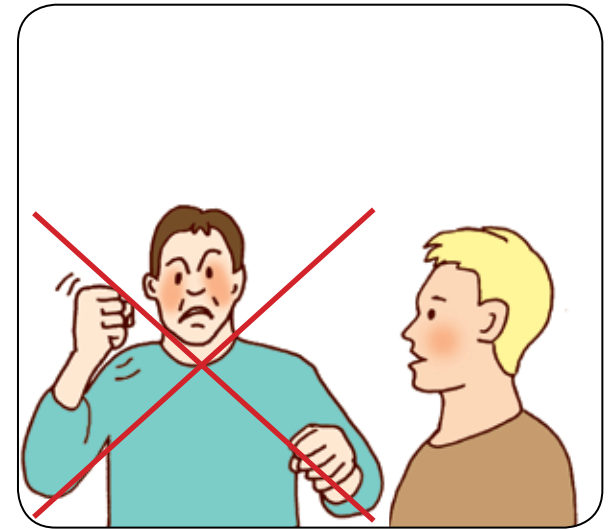
Aina ei voi olla samaa mieltä.

Jokaisella on omat ajatukset ja omat tunteet. Kaveri ei aina ajattele samoja asioita kuin sinä. Joskus kaverin kanssa ollaan eri mieltä. Silloin voi tulla riitaa.



Voi suututtaa, mutta ei saa satuttaa.

Jos kaveria satuttaa, hän ei enää halua olla sinun kaverisi.



Kerro mitä mieltä sinä olet.

Kaveri ei voi tietää mitä ajattelet. Sano se hänelle. Yritä olla rauhallinen. Huutaminen ei auta.



Kuuntele mitä mieltä kaveri on.

Teidän kummankin mielipiteet ovat yhtä tärkeitä. Kuuntelemalla toista voit ymmärtää häntä paremmin.



Riita on hyvä sopia.

Ei haittaa, vaikka kaikesta ei ole samaa mieltä. Riidat voidaan sopia ja sen jälkeen molemmat ovat taas hyvällä mielellä. Jos on sanonut pahasti, voi pyytää kaverilta anteeksi.

Riitely ja sovinto



Tärkeä tietää:

Jokaisella on omat ajatukset ja omat tunteet.

Kaveri ei aina ajattele samoja asioita kuin sinä.

Joskus kaverin kanssa ollaan eri mieltä. Silloin voi suututtaa ja voi tulla riitaa.

Riidat voi selvittää puhumalla ja sopimalla asioista.

Ihmisellä on monia eri tunteita. Tunteet muuttuvat. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Kaikki teot eivät ole sallittuja. Viha on yhtä hyvä tunne, kuin muutkin tunteet.

Se voi auttaa puolustamaan itseä ja se saa ihmisen toimimaan.

Voit harjoitella tunteiden tunnistamista ja rauhoittumista

• **Tunnistaminen:** Viha saattaa tuntua kehossa eri tavoin:

syke kiihtyy, kädet menevät nyrkkiin, ihoa kuumottaa.

Tunteen voi tunnistaa kehon muutoksista.

Tunteiden tunnistaminen on tärkeä taito.

Tunteet haluavat kuulla niiden nimen.

Kun tunnistat oman tunteen, sinun on helpompi päättää miten nyt kannattaa toimia.

• **Rauhoittuminen:** Jos ihminen on kovin vihainen,

hän on voimakkaan tunnetilan vallassa.

Silloin on vaikea ajatella järkevästi tai keskustella.

Ensin on hyvä hieman rauhoittua.

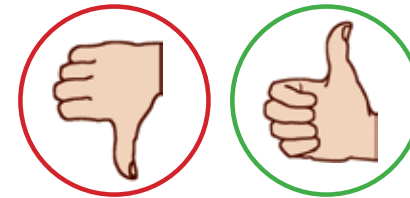
Aina ei voi toimia tunteen mukaan.

Rauhoittumiskeinoja voivat esimerkiksi olla

rauhallisesti ja syvään hengittäminen,

käsien ja hartioiden rentouttaminen,

tilanteesta poistuminen tai tunteesta puhuminen.



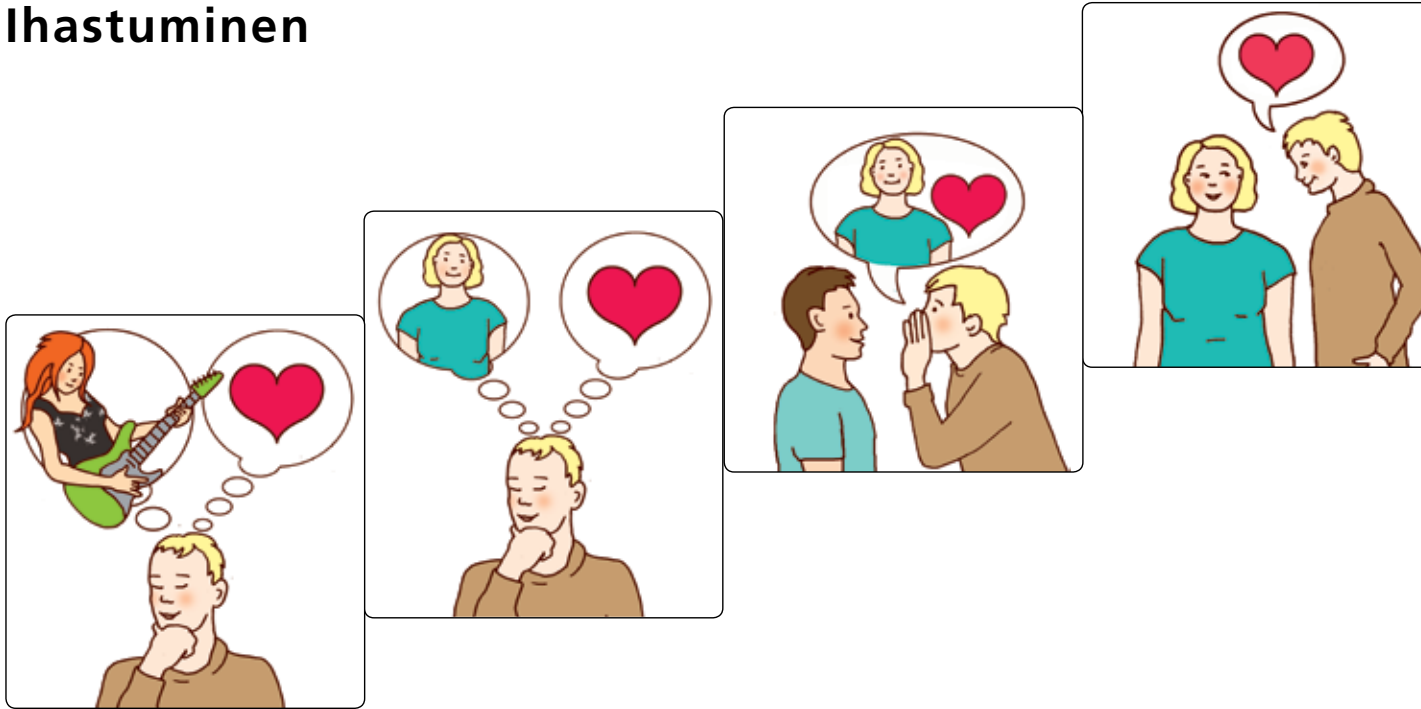
EI

JOO

Mietitään yhdessä:

- Mikä tunne kuvien henkilöillä on?
- Miltä sinusta nyt tuntuu?
- Voiko kaverin kanssa olla eri mieltä?
- Millainen tunne sinulla on, jos tulee riita?
- Mistä tiedät, että olet vihainen?
- Miten voisit rauhoittua, kun olet vihainen?
- Miltä toisesta tuntuu, jos teillä on riita?
- Miten riita selvitetään?

Ihastuminen



Kyky ihastua on ihana asia. Se on osa ihmisen kehitystä. Ihastuminen on luonnollista ja sallittua. Nämä portaavat ovat malli ihastumisesta. Jokainen voi olla sillä portaalla, mikä tuntuu itsestä hyvältä. Ihastumisen kohde voi vaihtua. Portaita voi kiivetä omaan tahtiin, jäädä jollekin portaalle tai palata alaspäin.

- **Idoli-ihastus: Tämä poika ihailee rock-tähteä.**

Ihastuminen tarkoittaa, että tykkää ja haaveilee jostain ihmisestä. Ihastuminen tuntuu ihanalta. Ihastua voi eri ihmisiin. Ihastuksen kohde voi vaihtua.

- **Tuttu, salattu: Tämä poika on ihastunut tyttöön, mutta ei kerro siitä kenellekään. Se on hänen oma salaisuutensa.**

Ihastumisesta ei ole pakko kertoa kenellekään. Ihastuminen voi olla oma kiva salaisuus.

- **Tuttu, kaverille kerrottu: Tämä poika on ihastunut tyttöön. Hän kertoo siitä omalle kaverilleen ja he juttelevat siitä yhdessä.**

Jos haluaa, ihastumisesta voi kertoa jollekin luotettavalle ihmiselle, vaikka omalle kaverille.

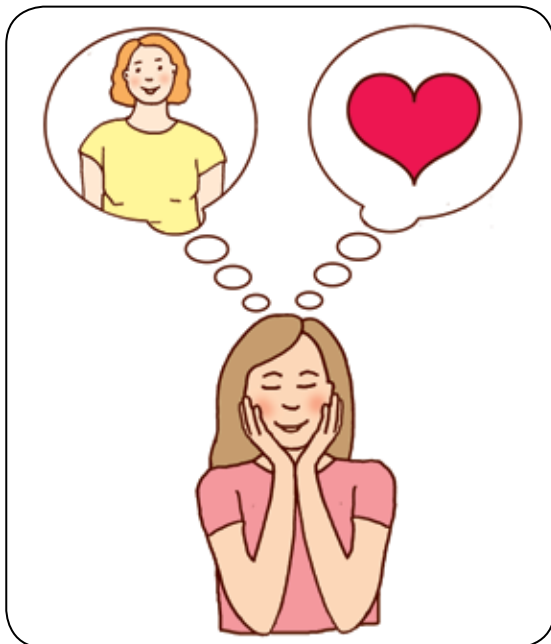
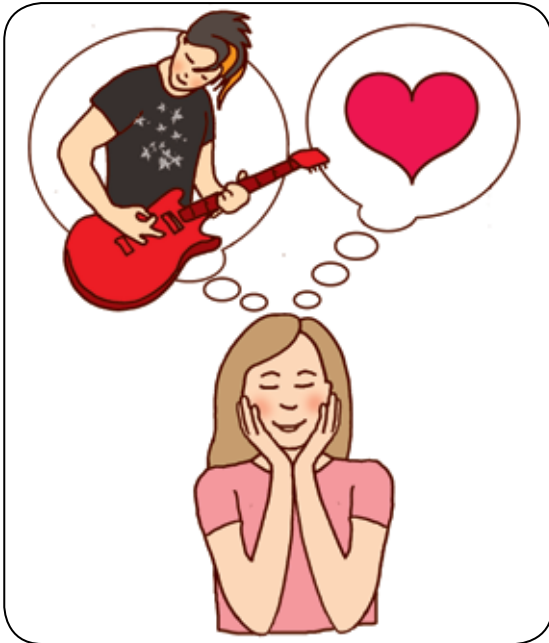
- **Tykkään sinusta: Tämä poika on ihastunut tyttöön. Hän haluaa kertoa sen tytölle. Hän sanoo tytölle: "tykkään sinusta, sinä olet kiva".**

Joskus on niin ihastunut, että haluaa sanoa sen ihastuksen kohteelle.

Lähde: Kortenieni-Poikela & Cacciatore, Seksuaalisuuden portaavat



Ihastuminen



Tärkeä tietää:

Ihastuminen on eri asia kuin seurustelu. Jos itse on ihastunut, saattaa toivoa, että ihastuksen kohde ihastuisi myös itse. Toinen ihminen ei välttämättä kuitenkaan samalla tavalla ihastu. Se voi harmittaa. Ketään ei voi pakottaa tykkäämään.

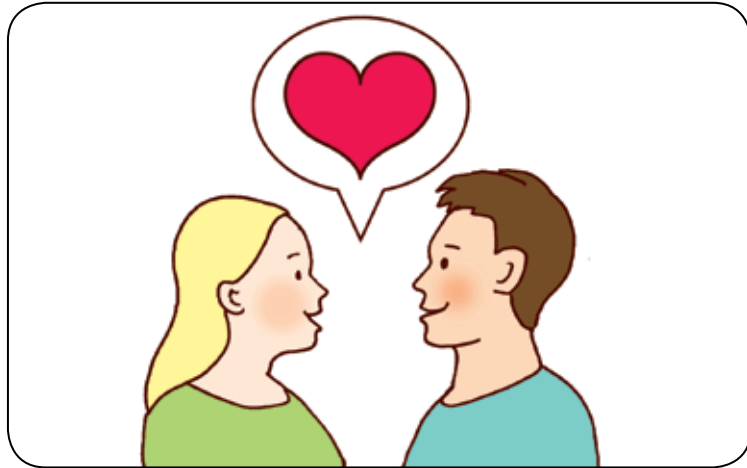
Joku voi kertoa sinulle, että tykkää sinusta. Se on upea asia. Silloin voit rauhassa miettiä tykkäätkö sinäkin hänestä.

Mietitään yhdessä:

- *Jos joku on ihastunut sinuun, täytyykö sinunkin tykätä hänestä?*
- *Miten voit toimia, jos olet ihastunut?*
- *Miten voit toimia, jos toinen on ihastunut sinuun ja sinä et ole ihastunut häneen?*
- *Mitä voit tehdä, jos joku on ihastunut sinuun?*
- *Jos kerrot ihastumisesta ihastuksen kohteelle, mitä toivot, että tapahtuu?*

Seurustelu

Mitä on seurustelu?



Tyttö ja poika ovat molemmat ihastuneita. He tykkäävät toisistaan. He tapaavat toisiaan ja tutustuvat paremmin. Tutustuminen tarkoittaa sitä, että vietetään yhdessä aikaa ja opitaan tuntemaan toinen ihminen. Se on ihanaa ja jännittävää.



He viettävät aikaa yhdessä ja tapaavat toisiaan silloin, kun molemmat haluavat. He käyvät yhdessä kävelyillä, kahvilla ja kylässä toistensa kotona.



Tutustumisen jälkeen molemmista tuntuu hyvältä olla yhdessä. **He sopivat seurustelusta.** Seurustelu on yhteinen sopimus. Se tarkoittaa, että molemmat haluavat sitä. Kaikki seurustelevat omalla tavallaan.

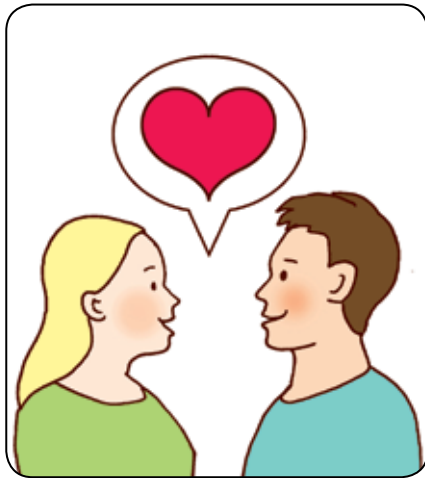


Jos kaksi ihmistä tuntee toisensa hyvin ja viettää paljon aikaa yhdessä, seurustelukumppanista voi tulla hyvin tärkeä ihminen. Silloin hän tuntuu läheiseltä ja turvalliselta. Tykkääminen voi muuttua rakkaudeksi.

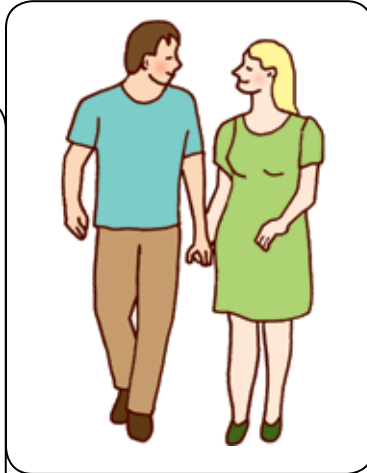
Seurustelu

Läheisyys (seksuaalisuuden portaat)

Lähde: Korteniemi-Poikela & Cacciatore, Seksuaalisuuden portaat



Tykkään sinusta



Käsi kädessä



Suudella

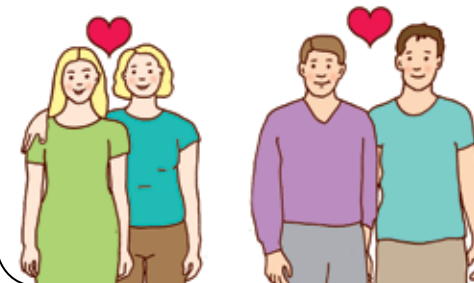


Hyvällä

Nämä portaavat ovat malli suhteen syvenemisestä. Kahden ihmisen suhteessa voi olla läheisyyttä, jos molemmat niin haluavat. On tärkeää, että lähellä oleminen ja koskeminen tuntuu molemmista hyvältä. Se on aina yhteinen päätös. Se tarkoittaa sitä, että molemmat haluavat. Silloin molemmilla on hyvä olla. Portaita voi nousta yhdessä ylöspäin askel kerrallaan. Portaita noustessa on tärkeää, että molemmat ovat siihen valmiita. Yhdessä voidaan jäädä johonkin portaalle, missä molemmilla on hyvä ja turvallinen olo. Portaita ei ole pakko nousta. Niitä voi mennä myös takaisin alaspäin.



**Puhu tilanteen mukaan
tarvittavista sukupuolista.**

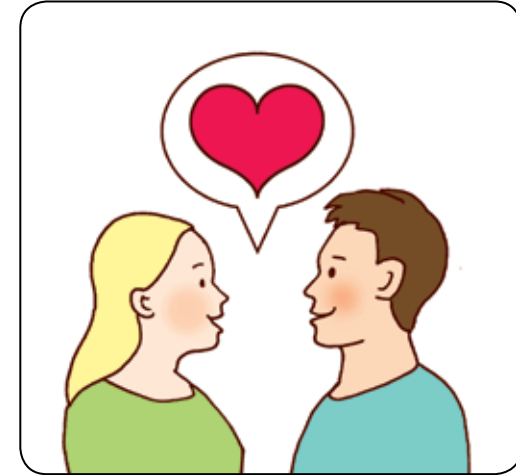


Seurustelu

Läheisyys (seksuaalisuuden portaat)

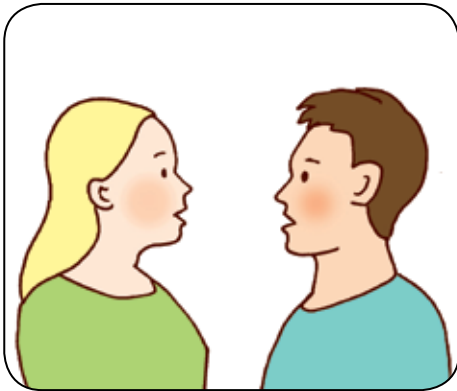
- **Tykkään sinusta:** Joskus on niin ihastunut, että haluaa sanoa sen ihastuksen kohteelle. Voi olla, että toinen ei samalla tavalla ihastu. Silloin voi harmittaa. On iloinen asia, jos kumpikin tykkää toisistaan.
- **Käsi kädessä:** Kun kaksi ihmistä tykkää toisistaan, he haluavat näyttää sen myös muille. Käsi kädessä he opettelevat olemaan lähellä toisiaan. Toisen kanssa oleminen voi jännittää.
- **Suudella:** Kaksi ihmistä lähentyy toisiaan. He uskaltavat suudella eli pussailla ja se tuntuu heistä molemmista hyvältä. Tässä vaiheessa he saattavat haaveilla kosketuksista ja jopa seksistä. Heistä tuntuu, että niiden aika ei kuitenkaan ole vielä, he eivät ole valmiita siihen. Se olisi liian jännittävää. Tässä vaiheessa itsehallinta ja kumppanin kunnioitus on tärkeää.
- **Hyväillä:** Kaksi ihmistä tutustuu toistensa kehoihin hyväilemällä toisiaan. Näin opitaan tuntemaan millaisesta kosketuksesta itse pitää ja mistä toinen pitää. Tavoitteena on hellyys ja kiihottuminen. Koskeminen on turvallista, kun kumpikin tietää, että sen saa lopettaa heti kun haluaa.

(Lähde: Korteniemi-Poikela & Cacciatore, Seksuaalisuuden portaat)

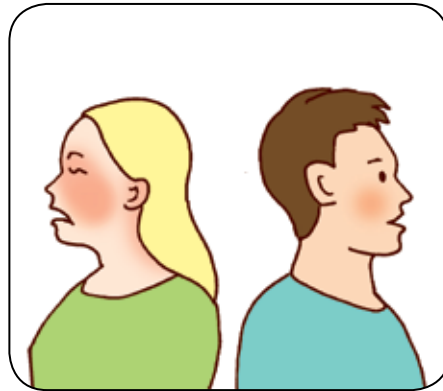


Seurustelu

Miten seurustelu päätty?



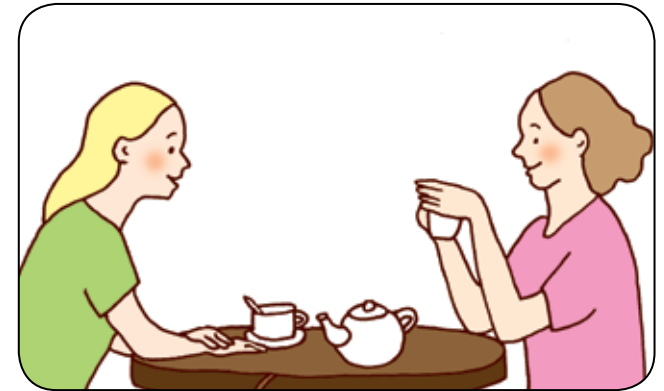
Seurustelu voi päättyä, jos se ei tunnu enää hyvältä. Jos jompikumpi ei halua enää seurustella, sen voi kertoa toiselle kohteliaasti kahden kesken. Ei tarvitse seurustella jos ei halua.



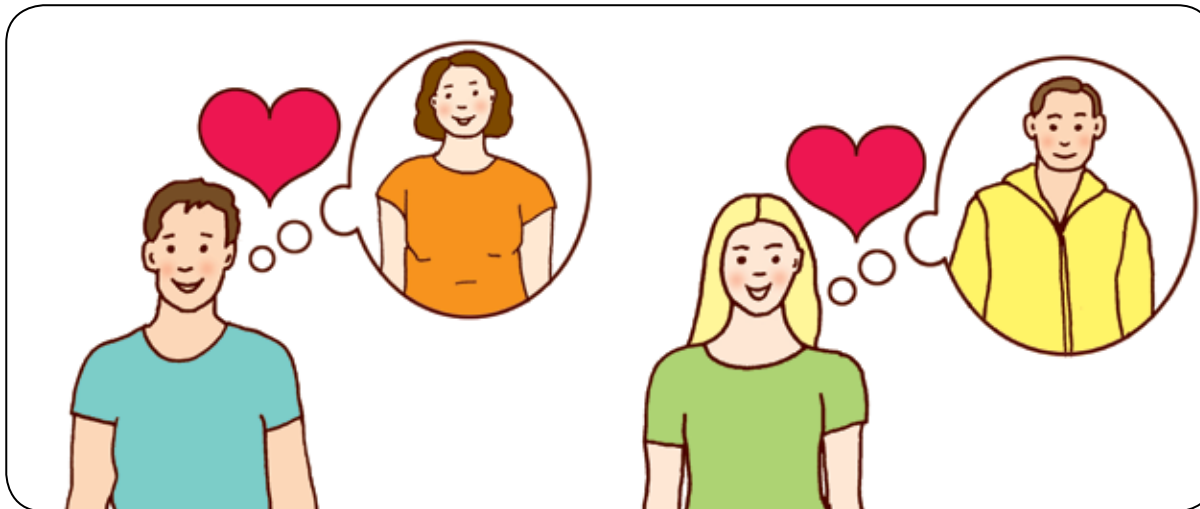
Seurustelun päättymisen voi harmittaa ja suututtaa. Voi tuntea itsensä surulliseksi. Se on luonnollista. Kaikista tuntuu välillä surulliselta.



Silloin voi puhua kaverille tai jollekin turvalliselle henkilölle. Se voi auttaa.



Voi keksiä jotain mukavaa tekemistä, josta tulee hyvä mieli.



Kumpikin voi tutustua uusiin ihmisiin. Myöhemmin molemmat voivat löytää uuden ihastuksen tai seurustelukumppanin.

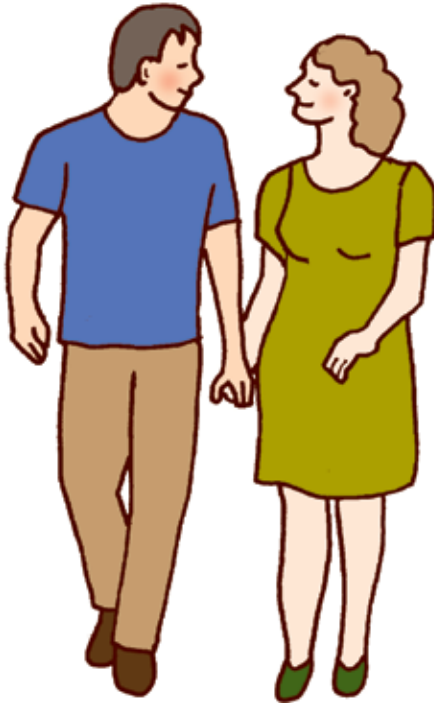


EI



JOO

Seurustelu



Tärkeä tietää:

Kaveri ja ystävä voi olla usean ihmisen kanssa.
Yleensä ihmiset seurustelevat yhden ihmisen kanssa kerrallaan.
Seurustelukumppani on kiva esitellä kotona ja omille läheisille ihmisille.
Tärkeintä on, että seurustelusuhde on tasa-arvoinen.
Hyvässä parisuhteessa kunnioitetaan toista. Se tarkoittaa, että kumpikin saa sanoa oman mielipiteen. Kukaan ei omista seurustelukumppania.
Jokainen päättää itse omista asioista, vaikka seurustelisikin.
Hyvässä parisuhteessa kumpikin haluaa toiselle hyvää.
Hyvä seurustelukumppani on luotettava. Silloin pitää kiinni sovituista asioista.
Tykkääminen on tunne, joka voi muuttua parisuhteessa rakkaudeksi.
Kun rakastaa toista ihmistä, välittää toisesta paljon. Silloin haluaa olla hellä ja huolehtiva. Riidat ovat normaali osa parisuhdetta. Riitoja voi yhdessä opetella selvittämään. Mihinkään suhteeseen ei kuulu väkivalta.
Koskaan ei saa haukkua tai lyödä toista ihmistä.
Kun parisuhde päättyy, toinen voi alkaa seurustella jonkun muun kanssa, jos haluaa. Se on jokaisen oikeus.

Mietitään yhdessä:

- Mitä seurustelu tarkoittaa?
- Millainen olisi hyvä seurustelukumppani?
- Jos seurustelen, saanko päättää seurustelukumppanin asioista?
- Voiko seurustellessa olla eri mieltä?
- Miten seurustelu päättyy?