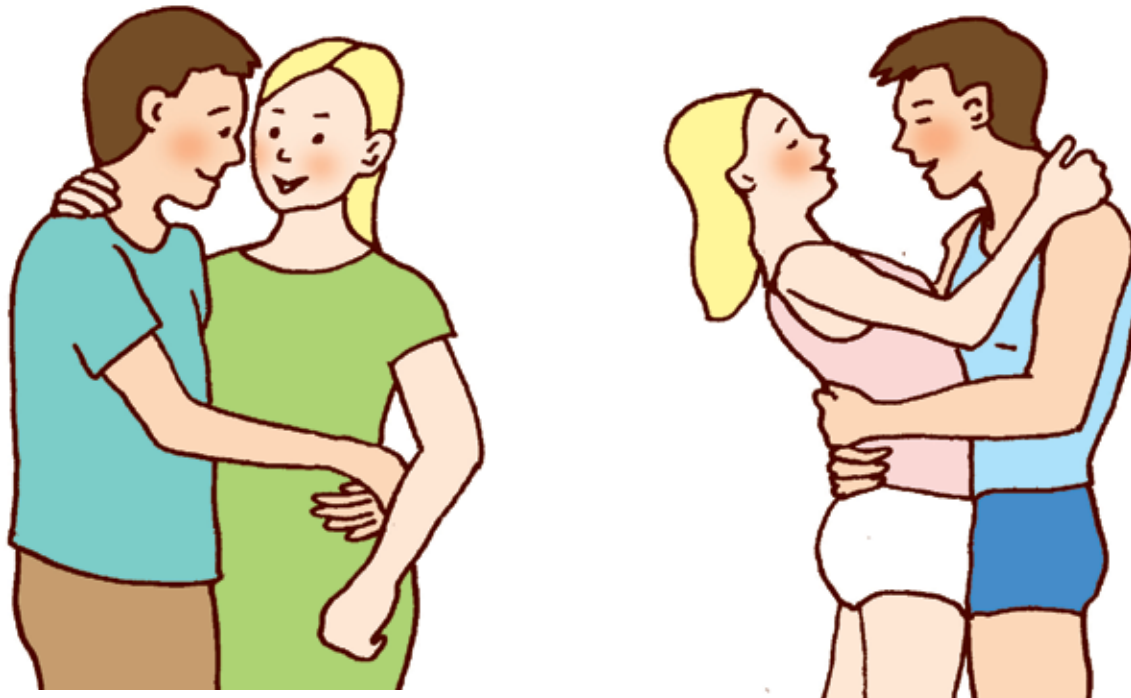


TYÖKALUJA SELKEÄÄN SEKSUAALITERVEYSKASVATUKSEEN

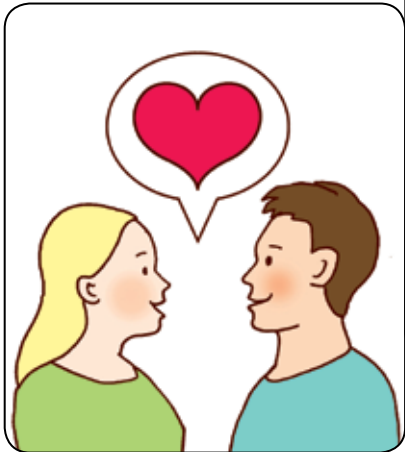
SEKSI



Seksi

Mitä on läheisyys ja seksi (seksuaalisuuden portaavat)

Lähde: Korteniemi-Poikela & Cacciatore, Seksuaalisuuden portaavat



Mitä on läheisyys ja seksi

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.



Seksi

Mitä on läheisyys ja seksi

- **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 ja se tuntuu oikein hyvältä. Tässä vaiheessa voi haaveilla kosketuksista ja jopa seksistä. Kuitenkin tuntuu, että sen aika ei ole vielä. 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.
- **Rakastella:** Kaksi ihmistä tykkää toisistaan paljon, toinen tuntuu turvalliselta ja molemmat haluavat toisilleen hyvää. He haluavat kokea yhdessä seksiä, johon voi kuulua yhdyntä. Kummankin nautinto on yhtä tärkeää ja arvokasta. Seksi on yhteispeliä ja kumpikin on siitä vastuussa. Yhdessä otetaan myös vastuu ehkäisystä. Kehossa tuntuva mielihyvän lisäksi voidaan kokea voimakkaita rakkauden ja läheisyyden tunteita.

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



Seksi

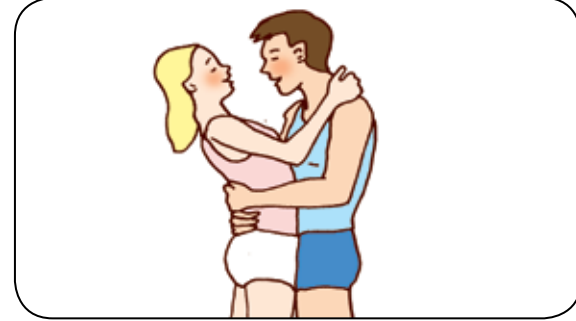
Yhdyntä



Kaksi aikuista ihmistä tykkää toisistaan ja heillä on hyvä ja turvallinen olo toisen kanssa. He haluavat molemmat harrastaa seksiä.



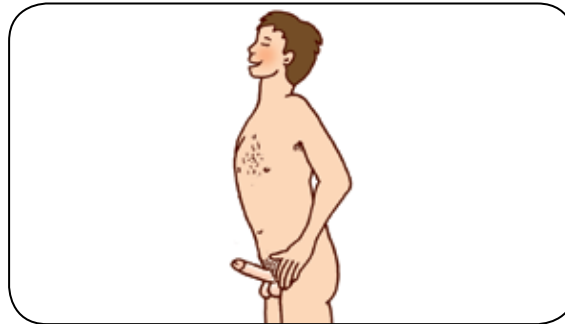
Seksi tarkoittaa eri asioita. Se on suutelemista ja toisen silittämistä eli kehon hyväilyä.



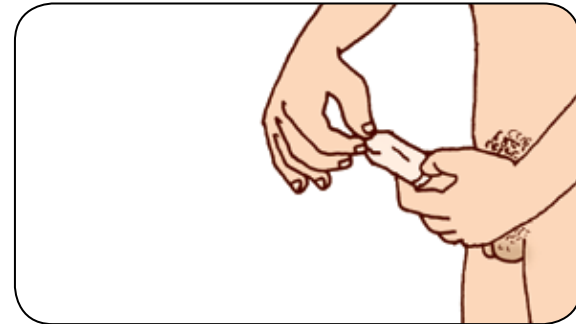
Joskus he haluavat olla yhdessä alasti. Alasti he suutelevat ja hyväilevät toista. Nyt he haluavat myös kokeilla yhdyntää.



Kun nainen kiihottuu, emätin saattaa kostua. Jos haluaa olla yhdynnässä, emättimen tulee olla kostunut.



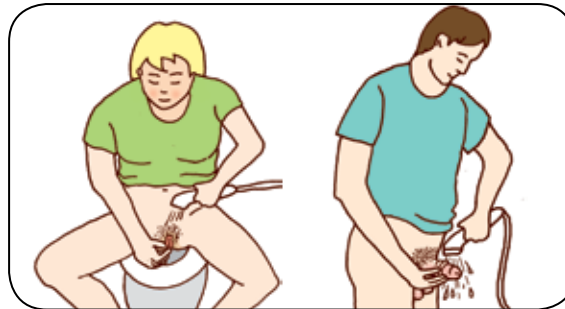
Kun mies kiihottuu, penis saattaa jäykistyä. Jos haluaa olla yhdynnässä, peniksen pitää olla jäykistynyt.



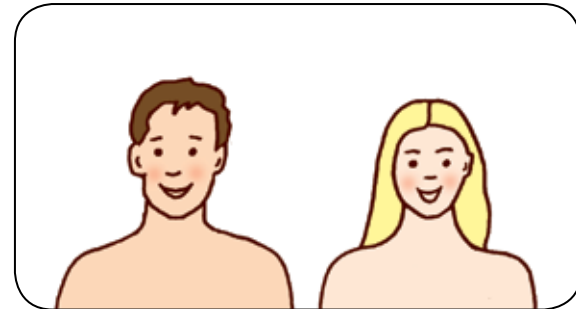
Ennen yhdyntää miehen peniksen päälle laitetaan kondomi. Nyt kumpikaan ei saa seksitautia ja nainen ei tule raskaaksi.



Yhdyntä tarkoittaa sitä, että mies laittaa jäykistyneen peniksen naisen emättimeen.



Lopuksi mies ja nainen käyvät pesulla. Mies pesee peniksen ja nainen pesee emättimen. Molemmat pesevät kädet.



Molemmilla on hyvä olo.

Seksi



Tärkeä tietää:

Seksi tarkoittaa eri asioita. Seksi on monenlaisia tekoja, ajatuksia ja toimintaa.

Kahden ihmisen välinen seksi voi olla esimerkiksi yhdessä suutelemista, hyväilyä, käsiseksiä, suuseksiä tai yhdyntöjä.

Kun mies kiihottuu, penis saattaa jäykistyä. Jos mies haluaa olla yhdynnässä, peniksen tulee olla jäykistynyt.

Kun nainen kiihottuu, emätin saattaa kostua. Jos haluaa olla yhdynnässä, emättimen tulee olla kostunut.

Seksiin kuuluu yhteinen päätös. Sen voi lopettaa aina kun siltä tuntuu.

Seksiä harrastetaan silloin, kun itse sitä haluaa ja tuntee, että keho on siihen valmis. Silloin seksi tuntuu turvalliselta, on mukavaa ja elämää ilostuttava asia.

Kaikkien ei tarvitse harrastaa seksiä toisen kanssa. Seksiä voi harrastaa myös yksin. Seksiä ei ole pakko harrastaa ollenkaan, jos ei halua. Kaikki eivät harrasta seksiä.

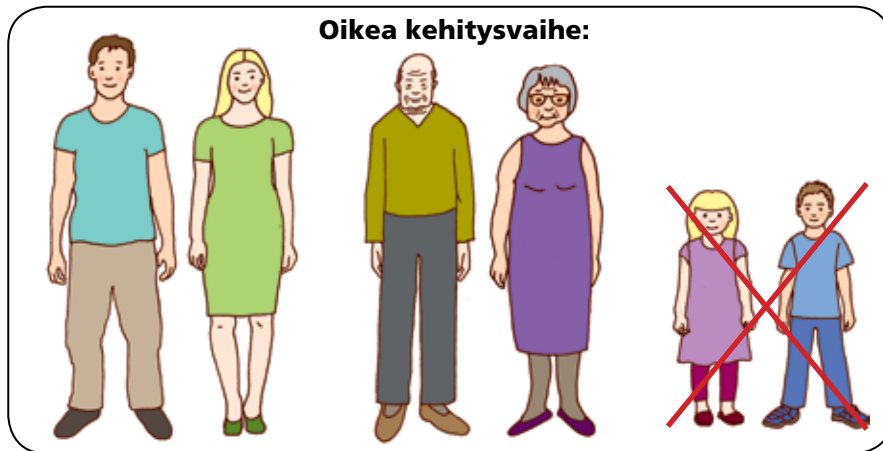


Mietitään yhdessä:

- Mitä tarkoittaa seksi?
- Millä nimellä sinä haluat kutsua seksiä?
- Mitä tarkoittaa yhdyntä?
- Milloin on valmis harrastamaan seksiä?
- Mistä tietää, että mies on kiihottunut?
- Mistä tietää, että nainen on kiihottunut?
- Kuka päättää, milloin harrastan seksiä?
- Milloin seksin voi lopettaa?

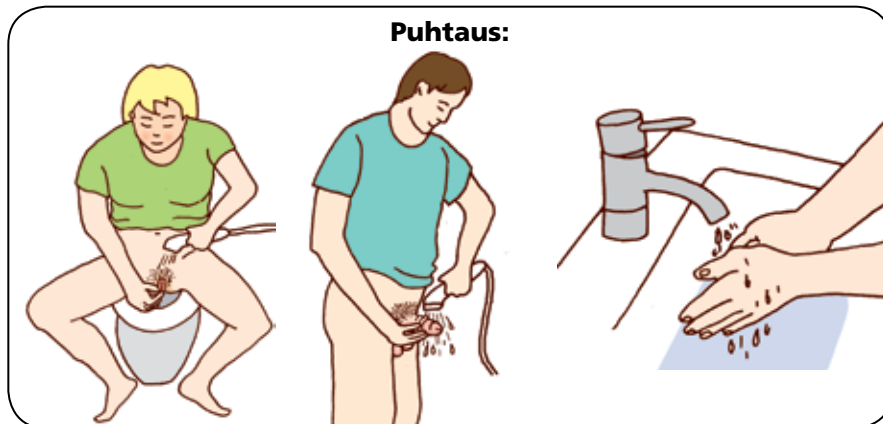
Seksin abc:

Olenko valmis harrastamaan seksiä?



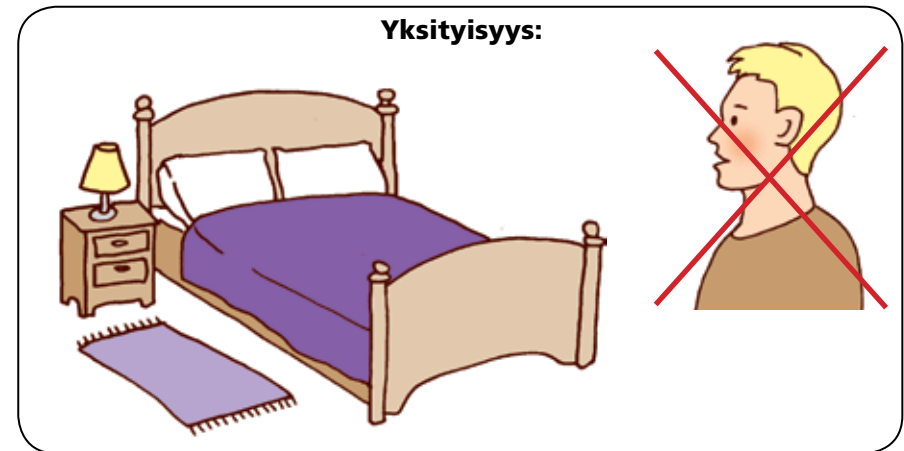
Seksiä voivat harrastaa nuoret ja aikuiset. Kaikki aikuiset ja nuoret eivät halua harrastaa seksiä. Seksi ja porno ei kuulu lapsille eikä seksistä saa puhua lapsille.

Voinko minä harrastaa seksiä? Voiko seksikumppani harrastaa seksiä?



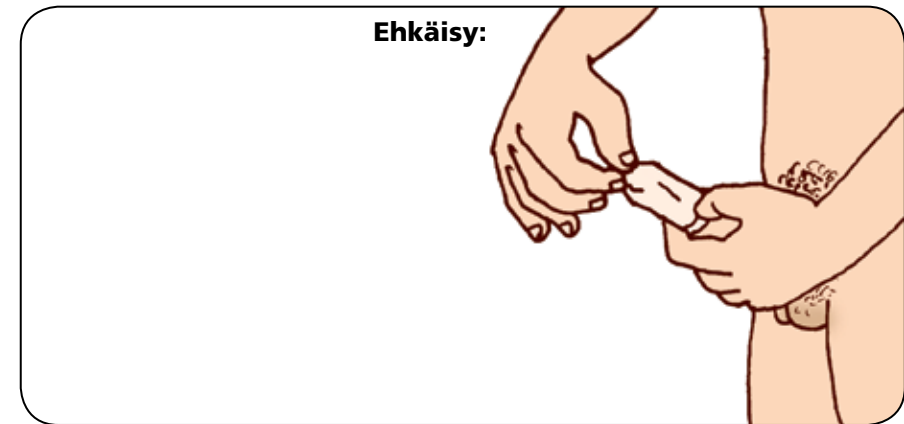
Pese sukupuolielimet ja kädet ennen kuin harrastat seksiä sekä seksin harrastamisen jälkeen.

Olenko puhdas? Onko seksikumppanini myös puhdas?



Seksiä ei harrasteta yleisillä paikoilla. Seksiä voi harrastaa esimerkiksi omassa huoneessa. Jos harrastaa toisen kanssa seksiä, siitä ei tarvitse kertoa kaikille. Seksi on kumppaneiden yhteinen asia. Kun seksiä harrastetaan, paikalla ei ole ylimääräisiä ihmisiä.

Onko paikka sopiva?

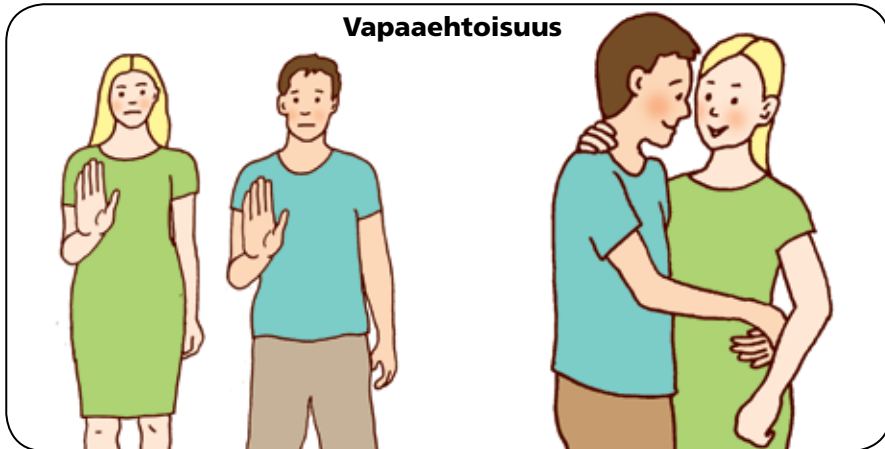


Jos sukupuolielimet koskevat toisiaan, on hyvä käyttää kondomia. Silloin ei saa seksitauteja eikä nainen tule raskaaksi. Raskauden ehkäisyyn on myös muita ehkäisylvälineitä. Ehkäisy on molempien vastuulla. Siitä on tärkeää puhua etukäteen.

Onko ehkäisy kunnossa?

Seksin abc:

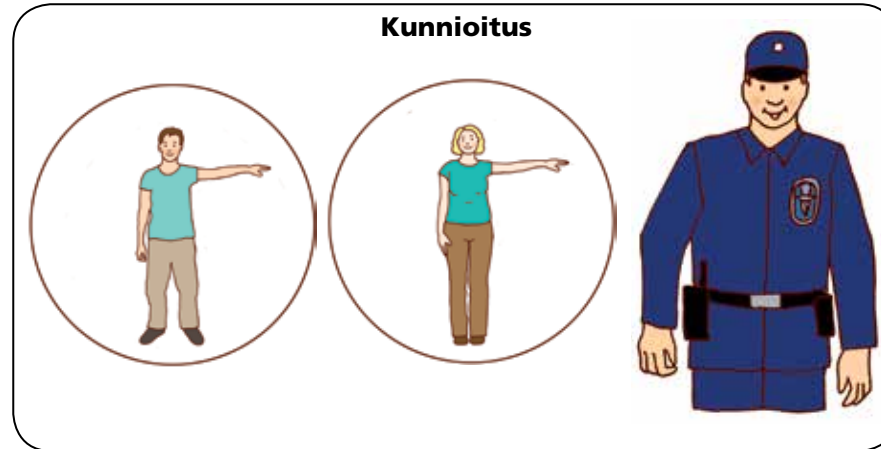
Vapaaehtoisuus



Jokainen päättää aina itse haluaako harrastaa seksiä. Jos en halua, sanon ei. Toisen pyyntöön ei ole pakko suostua. Seksin harrastaminen on yhteinen päätös joka kerta. Aina voi sanoa "Ei, en halua" missä vaiheessa tahansa. Seksiä harrastetaan vain silloin ja sillä tavalla, kun molemmat haluavat. Jos toinen pyytää sellaista seksiä, mistä ei itse pidä, siitä voi kieltäytyä.

Haluunko minä nyt harrastaa seksiä?

Kunnioitus



Jokainen kunnioittaa toisen itsemääräämisoikeutta. Jos toinen sanoo "Ei, en halua", silloin lopetetaan seksistä puhuminen tai toisen koskettelu heti. Seksiä ei aina haluta harrastaa samaan aikaan, vaikka oltaisiin parisuhteessa. Seksi ilman toisen lupaa on rikos. Se on poliisiasia. Seksiin ei kuulu väkivalta, uhkailu eikä lahjonta.

Haluuaako toinen harrastaa seksiä nyt minun kanssani?

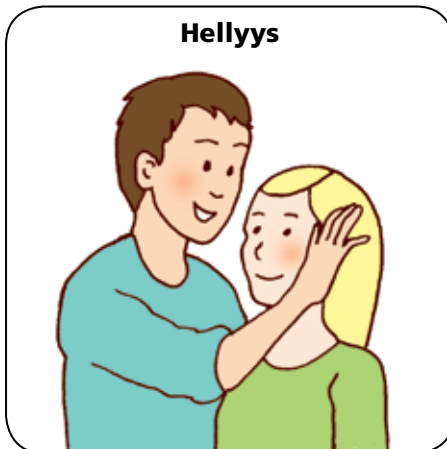
Hyvä ja turvallinen olo



Seksi ei saa tuntua pahalta eikä siitä saa jäädä paha mieli. Kerro kumppanille mistä pidät ja mistä et pidä. Yhdessä puhuminen ja sopiminen lisää turvallisuutta. Silloin seksi on mukavampaa.

Onko molemmilla hyvä ja turvallinen olo?

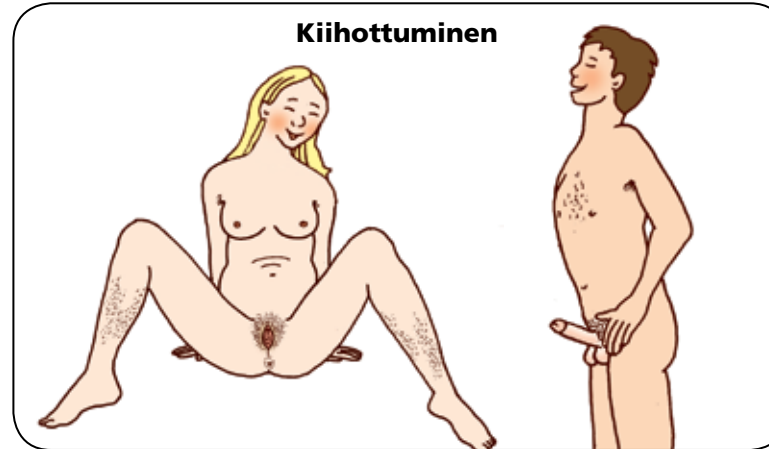
Hellyys



Se tarkoittaa, että toiselle haluaa hyvää, koska tykkää hänestä. Silloin koskettaa nätisti.

**Saanko hellyyttä?
Olenko hellä kumppanille?**

Kiihottuminen



Oma keho on valmis harrastamaan seksiä, jos olo on kiihottunut. Kun nainen kiihottuu, emätin saattaa kostua. Jos haluaa olla yhdynnässä, emättimen tulee olla kostunut. Kun mies kiihottuu, penis saattaa jäykistyä. Jos mies haluaa olla yhdynnässä, peniksen tulee olla jäykistynyt.

Onko minun kehoni valmis harrastamaan seksiä?

Suuseksi ja anaaliseksi



Seksi on monenlaisia tekoja, ajatuksia ja toimintaa.

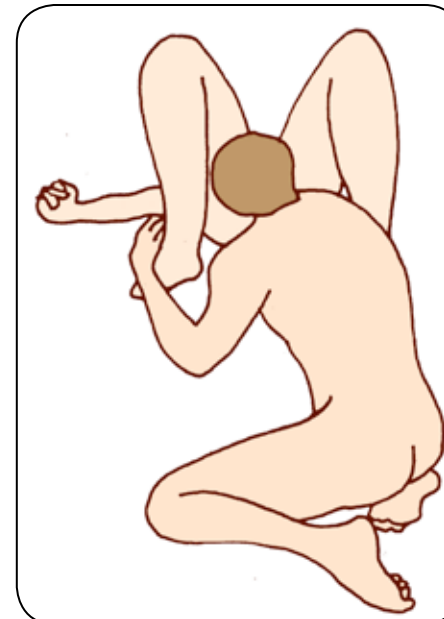
Anaaliseksi eli peräaukkoon liittyvä seksi

Kun kaksi ihmistä harrastaa seksiä, seksi voi olla anaaliseksiä.

Anaaliseksi tarkoittaa peräaukon hyväilyä tai yhdyntää peräaukkoon.

Anaaliseksiin pätee samat säännöt kuin muuhunkin seksiin.

Anaaliseksistä voi saada seksitaudin, jos ei käytä kondomia.



Seksi on monenlaisia tekoja, ajatuksia ja toimintaa.

Suuseksi eli suulla tehtävä hyväilyseksi

Kun kaksi ihmistä harrastaa seksiä, seksi voi olla suuseksiä.

Suuseksi tarkoittaa sukupuolielinten hyväilemistä suulla.

Suuseksiin pätee samat säännöt, kuin muuhunkin seksiin.

Suuseksistä voi saada seksitaudin, jos ei käytä kondomia.

Suuseksi ja anaaliseksi

Tärkeä tietää:

Jos harrastaa anaaliseksiä tai koskee peräaukkoon, on erityisen tärkeää huolehtia puhtaudesta. Pese kädet ja alapää.

Jos ollaan yhdynnässä peräaukkoon, on tärkeää käyttää liukuvoidetta.

Mitään esinettä ei saa työntää kokonaan peräaukkoon. Se on vaarallista.

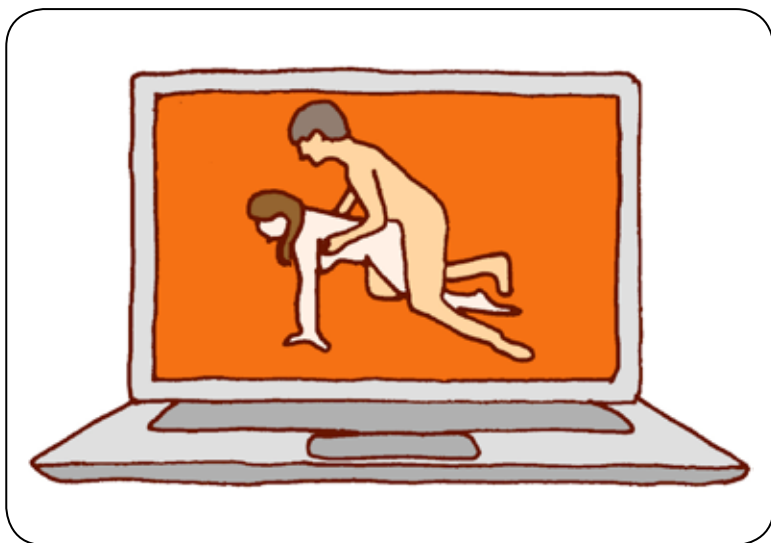
Suuseksissä ja anaaliseksissä on tärkeää käyttää kondomia, jotta ei saa seksitauteja.



Jos peräaukon kosketteluun liittyy tuhrimista, sen syitä kannattaa miettiä yhdessä kehitysvamma-alan ammattilaisen kanssa. Ongelman kanssa ei tarvitse jäädä yksin, pyydä apua.

Tuhrimiseen liittyviä syitä kehitysvammaisella henkilöllä voi olla esimerkiksi tylsistyminen, ahdistuminen, vahvojen aistiärsykkeiden kaipuu ja tiedon puute. Kun mahdolliset syyt saadaan selville, tapaan on helpompi puuttua. Monesti ratkaisuksi löytyy joku samaan tarpeeseen liittyvä parempi, korvaava toiminta.

Porno



Tärkeä tietää:

Jotkut aikuiset haluavat katsoa pornoa. Porno voi olla kuvia, lehtiä tai videoita. Porno on erilaista. Jotain pornoa voi olla kiva katsoa, mutta joku toisenlainen porno voi pelottaa tai hämmäntää. Jos katsot pornoa, älä katso sinua pelottavaa pornoa.

Porno on aikuisten satua, jossa näytellään seksiä. Se ei ole totta. Pornoa ei saa näyttää lapsille. Pornon katsominen on yksityinen, oma asia.

Kaikki aikuiset eivät halua katsoa pornoa. Pornoa ei tarvitse katsoa jos ei halua.



Mietitään yhdessä:

- Onko porno totta?
- Onko porno rakkautta?
- Onko seksi oikeassa elämässä samanlaista kuin pornossa?
- Miksi pornoa tehdään ja katsotaan?



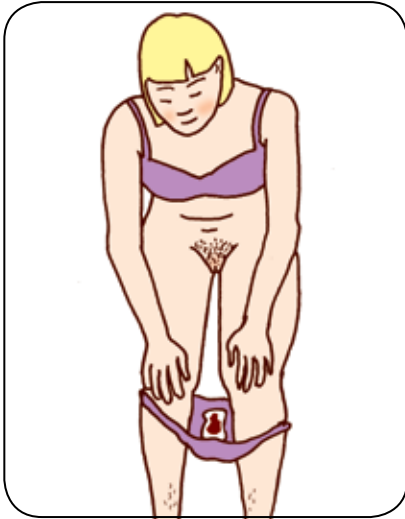
EI



JOO

Ehkäisy

Mistä lapset tulevat



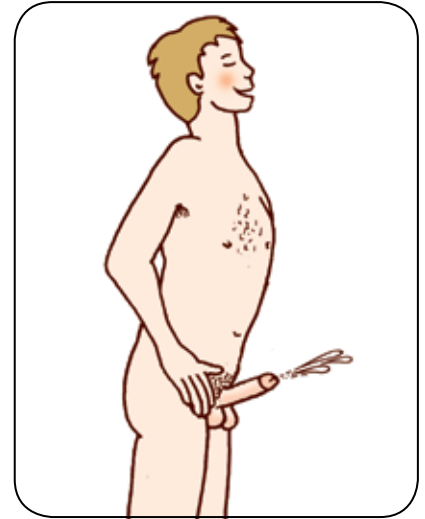
Kun tytöstä kasvaa nainen, hänellä alkaa kuukautiset.



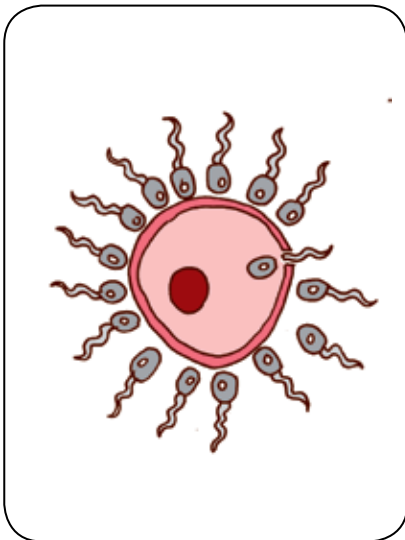
Kuukautisten alkamisen jälkeen nainen voi tulla yhdynnässä raskaaksi.



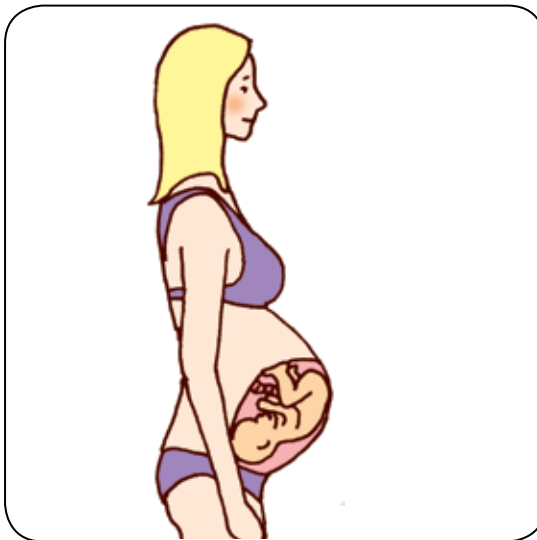
Kun mies ja nainen ovat yhdynnässä, mies laittaa jäykistyneen peniksen naisen emättimeen.



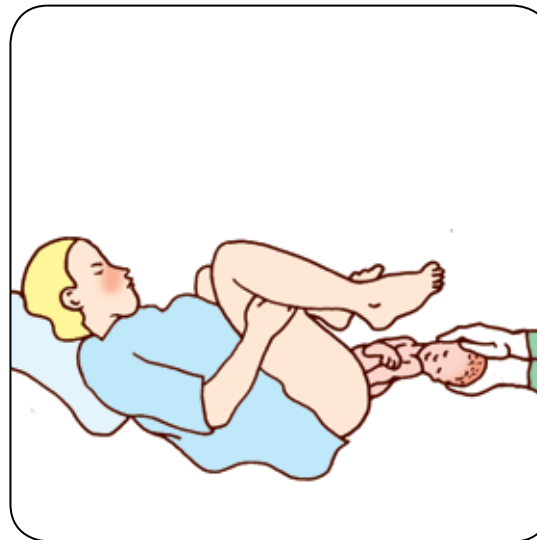
Yhdynnässä miehen peniksestä tulee siemennestettä.



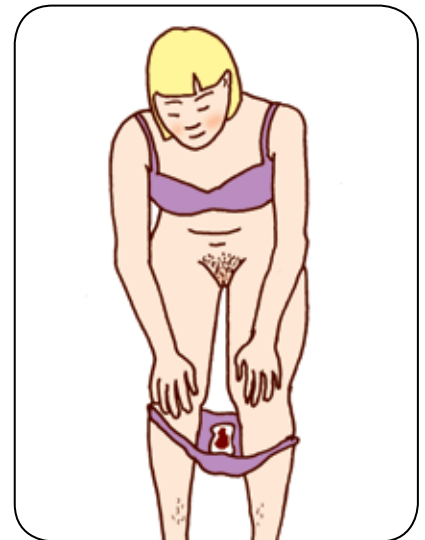
Siemenneste saattaa hedelmöittää naisen munatorvessa odottavan munasolun.



Hedelmöittynyt munasolu alkaa kasvaa vauvaksi naisen kohdussa. Tätä sanotaan raskaudeksi. Raskaus kestää noin 9 kuukautta



Vauva syntyy naisen emättimestä.



Jos hedelmöitystä ei tapahdu, naisen kuukautiset alkavat ajallaan.

Ehkäisy

Kondomin käyttö



Kondomi on ehkäisyväline. Kondomi ehkäisee naisen raskaaksi tulemisen ja seksitautien tarttumisen. Kondomi laitetaan jäykistyneen peniksen päälle.



Vedä esinahka taakse. Laita kondomi peniksen päälle. Pidä kondomin päästä kiinni ja rullaa kondomi toisella kädellä alas peniksen juureen.



Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella etukäteen.



Kondomia tulee käyttää koko yhdynnän ajan.

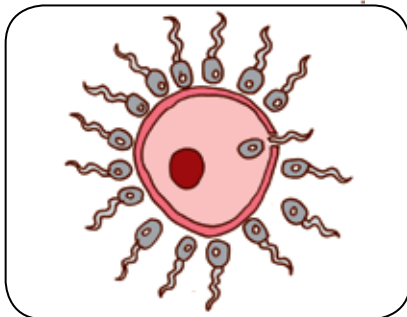


Kun mies ottaa peniksen naisen emättimestä pois, hän pitää toisella kädellä kiinni kondomista, ettei se irtoa.



Heitä käytetty kondomi roskakoriin. Kondomia voi käyttää vain yhden kerran.

Ehkäisy



Tärkeä tietää:

Kondomeja voi ostaa ruokakaupasta ja apteekista. Kondomin käyttöä kannattaa harjoitella etukäteen.

Tarkista päivämäärä. Avaa pakkaus varovaisesti, ettei kondomi mene rikki. Rikkinäistä kondomia ei voi käyttää.

Käytä kondomia aina kun olet yhdynnässä emättimeen tai peräaukkoon tai kun harrastat suuseksiä. Kondomi suojaa seksitaudeilta.

Seksitauti voi olla kutinaa, kipuja ja kirvelyä. Jos näitä oireita tulee penikseen tai emättimeen, on tärkeää mennä käymään lääkärissä. Seksitauti ei aina aiheuta oireita, mutta voi silti olla terveydelle vaarallinen. Jos kondomi unohtuu tai menee rikki, lääkärissä voidaan varmistaa, ettei ole saanut seksitautia.

Ehkäisystä huolehtiminen on molempien vastuulla. Nainen voi käyttää raskauden ehkäisyyn myös muita ehkäisyvälineitä, kuin kondomia. Näitä ovat esimerkiksi ehkäisypillerit, ehkäisykapseli ja kierukka. Ehkäisystä voi keskustella lääkärin kanssa.

Vain kondomi suojaa seksitaudilta.

Mietitään yhdessä:

- Mitä tarkoittaa ehkäisy?
- Mihin ehkäisyä tarvitaan?
- Mistä lapset tulevat?
- Mitä tulee tehdä, jos kondomi menee yhdynnässä rikki?
- Mistä sinä voit saada kondomin?
- Mistä tietää, että on saanut seksitaudin?