



Kelpaako kehoni?

Miten puhua nuoren kanssa muuttuvasta kehosta ja seksuaalisuudesta

Lasten terveystieteiden päivät 6.11.2020

Suvi Leppälahti, asiantuntijalääkäri ja gynekologi

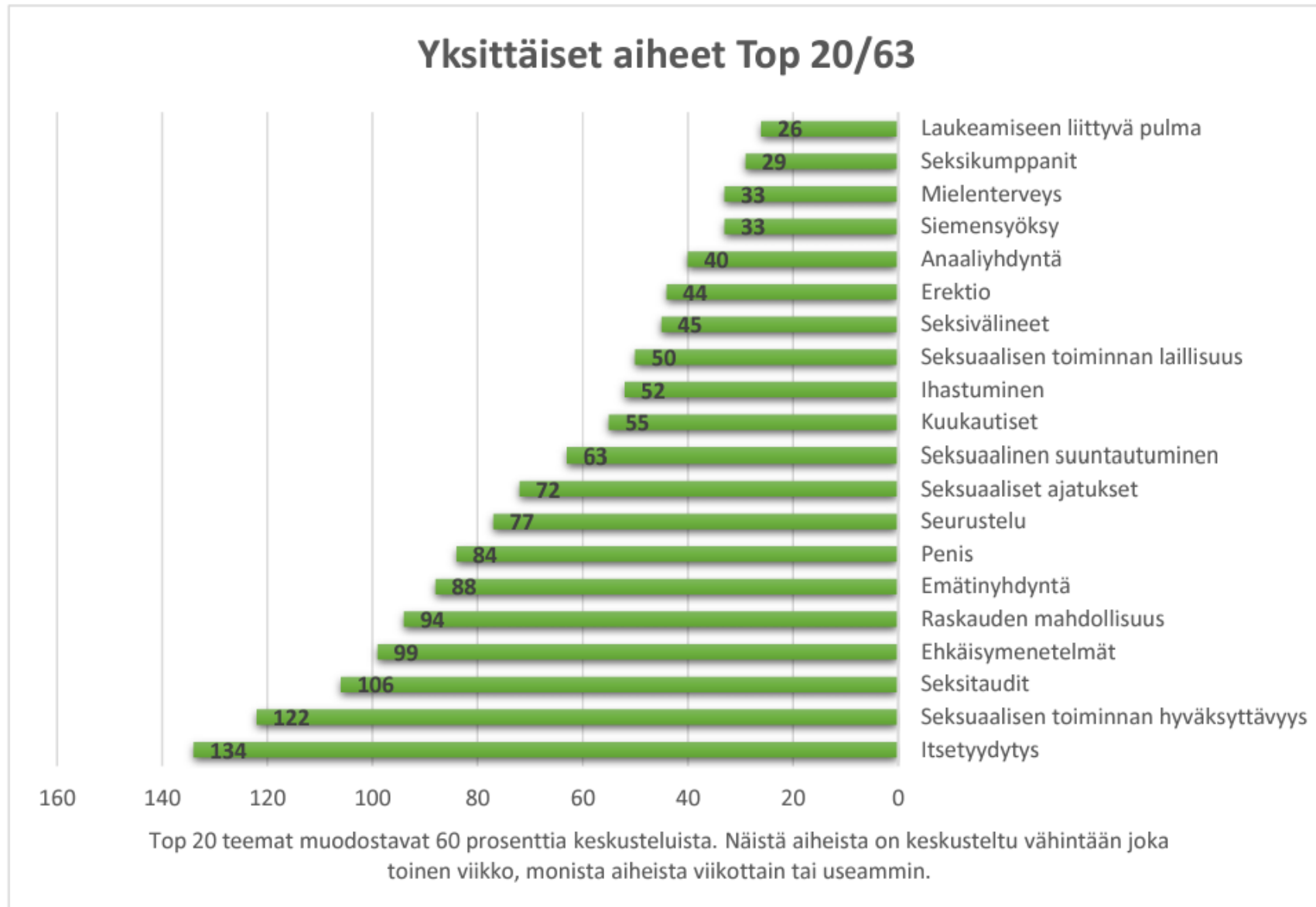
Väestöliitto

Aiheet

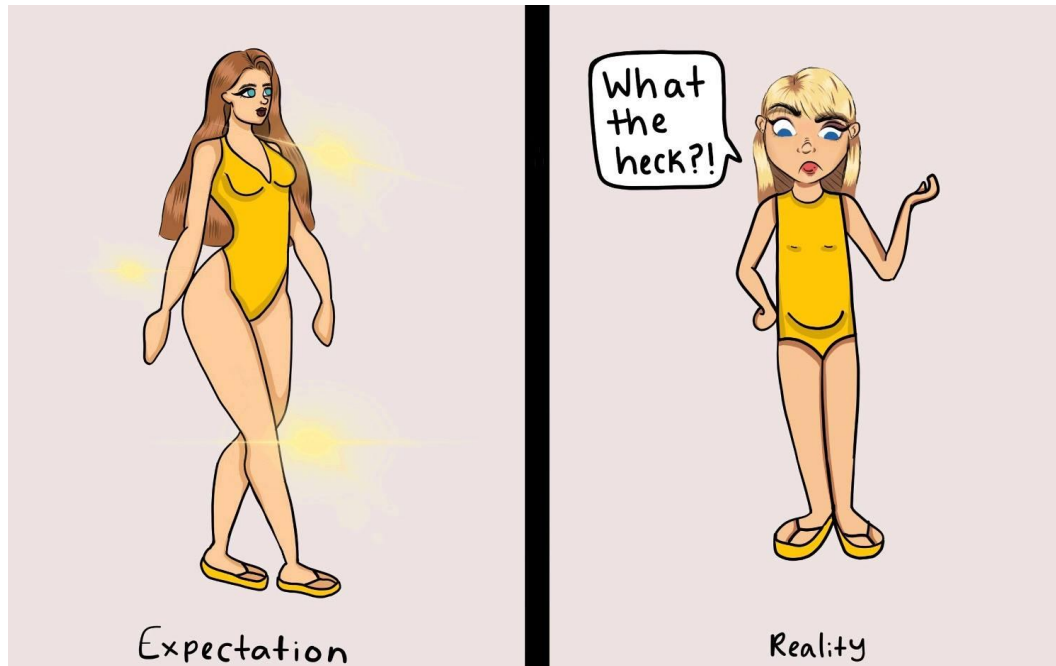
- Nuorten yleisempiä huolenaiheita Väestöliiton palveluissa
- Muuttuva keho
- Heräävä seksuaalisuus
- Miten puhua kehosta ja seksuaalisuudesta
 - Ammatillaisen rooli
 - Vanhemman tehtävät
- Linkejä



Nuorten yleisimpiä huolenaiheita Väestöliiton palveluissa



Muuttuva keho hämmentää



- ”Olenko normaali?”
- Sosiaalisella medially vaikutus koettuun ideaalikehoon ja omaan kehonkuvaan!
- Mikä mietityttää
 - Rintarauhasten koko/eriparisuus kasvuvaiheessa
 - Kuukautiset (kivut, runsaus, läpivuoto!)
 - Häpyhuulten ulkonäkö (huom: sosiaalinen media, porno!)
 - Peniksen koko
 - Siemensyöksyt
 - Paino

Seksuaalisuuden portaat



7. Tykkään sinusta

8. Käsi kädessä

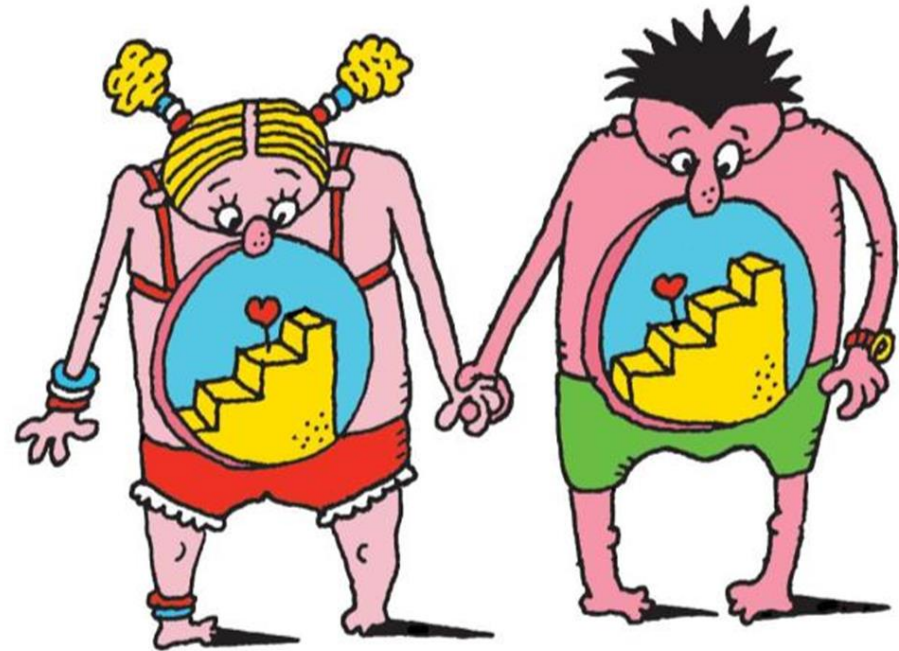
9. Suudellen

10. Mikä tuntuu hyvältä

11. Rakastella

Seksuaalisuus herää ja herättää kysymyksiä

- Nuori kehittyy omaa tahtiaan, samanikäiset nuoret voivat olla hyvin eri kehitysvaiheissa.
- Nuorta mietityttää
 - Seksi
 - Itsetyydytys
 - Ehkäisy
 - Raskaus
 - Seksuaalinen suuntautuminen
 - Seksuaalinen häirintä



Miten puhua kehosta ja seksuaalisuudesta?

- **Turvallinen ympäristö ja ilmapiiri!**
- Puhu kun se on ajankohtaista.
- Sanoita, älä oletta nuoren tekevän sitä.
- Reflektoiden, yhdessä pohtien
- Tiedosta omat ennakkoluulosi ja häpeäsi.
- Käytä omaan suuhun sopivia sanoja.
- Aikuisen seksikokemukset eivät kuulu keskusteluun.



Jokainen aikuinen on seksuaalikasvattaja

Tue nuoren seksuaalioikeuksia

- Itsemääräämisoikeus (kosketus, ehkäisy, seksuaalinen suuntautuminen, perheenperustaminen)
- Oikeus yksityisyyteen (kehoni on tärkeä ja kuuluu minulle)
- Oikeus nautintoon
- Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin (ilmaiset kondomit!)
- Oikeus tutkittuun tietoon

Uskalla puhua suoraan kun on huoli



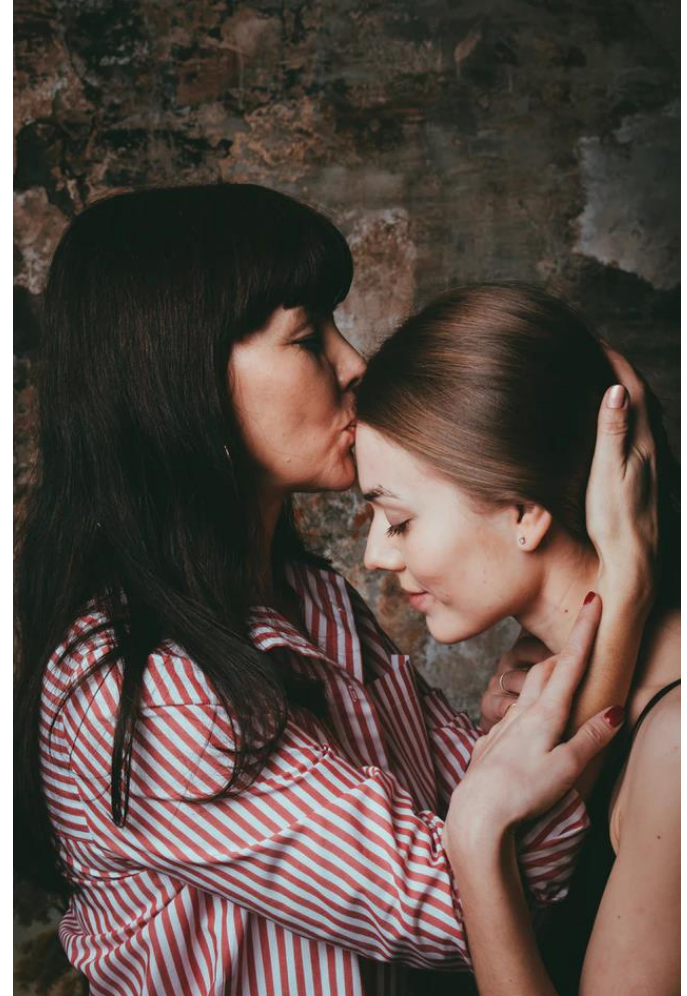
Ammattilaisena vanhemman tukena

- Tarjoa turvallinen ja tasapuolinen keskustelualusta ja hetki tulla kuulluksi.
- Kerro vanhemman tehtävistä murrosikäisen tukena.
- Ohjaa tiedon lähteille.
- Normalisoi.



Vanhemman tehtävät

- Kertoa kehon ja seksuaalisuuden muutoksista, mielellään jo ennen murrosikää.
 - Nuori voi kieltäytyä keskustelusta.
 - Tällöin voi tarjota muita lähteitä
- Tarjota läheisyyttä
 - Läheisyyden tavat voivat tarvita päivitystä.
- Kehua nuorta
- Puhua itsestään arvostavasti.
- Olla armollinen, nuori vasta harjoittelee.
 - Häpeäkokemus estää ottamasta vaikeita asioita jatkossa puheeksi.



Linkkejä

- Poikien puhelin: www.poikienpuhelin.fi
- Seksuaalineuvontachat nuorille: <https://www.hyvakysymys.fi/ajanvarauschat/>
- Gynekologin chat: <https://www.hyvakysymys.fi/paivystyschatti/asiantuntijalaakaran-chat-nuorille/>
- Seksuaalisuuden portaat: Kokonaisvaltainen, portaittain etenevä seksuaalikasvatusmalli (Väestöliitto ja Opetushallitus)
- Hyvä kysymys: <https://www.hyvakysymys.fi/>
- Sexpo: <https://sexpo.fi/neuvonta/>
- Labia library, normaaleja naisten ulkosynnyttimiä: <http://www.labialibrary.org.au/>

Linkkejä

- <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/murrosikaisten-vanhemmille/>
- <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/>
- <https://www.tunnejataida.fi/>
- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/05/ala-koskaan-puhu-lapselle-laihduuttamisesta-lue-lastenpsykiatri-janna-rantalan>

Tapoja aloittaa keskustelu nuoren kanssa

- ”Minulle on tärkeää, että sinä voit hyvin”
- ”Sinun iässäsi on tavallista, että kehon muutokset mietityttävät”
- ”Monia sinun ikäisiäsi mietityttää rintojen/peniksen kasvu/kuukautiset/...”
- ”Haluan varmistaa, että pysyt terveenä”
- ”Haluan auttaa, jos sinua on satutettu”



- ”Huolestuttaako sinua jokin muutos kehossasi?”
- ”mitä mieltä olet omasta kehostasi?”
- ”Onko joku kommentoinut painoasi rumasti?”
- ”Onko joku koskenut sinua ilman lupaa/niin, että se tuntui väärältä?” (huom, some!)
- ”harrastatko seksiä, mitä ajatuksia sinulla on ehkäisystä?”



Kiitos!

”Lapsen seksuaalisen kasvun esteitä ovat erilaiset seksuaaliset loukkaukset. Hänen kehittyvää kehoaan pilkataan, kiinnostusta seksuaalisuutta kohtaan syyllistetään, häntä moititaan, kielletään tutkimasta. Poikia voidaan homotella tai neiditellä tai nuorten naisten haluja ja sukupuolen ilmaisemista moititaan sopimattomiksi tai liian kevyiksi. Usein taustalla on aikuisen oma häpeä, jonka hän näin heittää osaamattomuuttaan lapsen kannettavaksi.”

-Ritva Åberg, asiantuntijana erityistason seksuaaliterapeutti (NACS) Maaret Kallio, Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikka, 2010