

**Työkyvyn ja
hyvinvoinnin
ylläpitäminen:**

**Seksuaalinen
hyvinvointi**

Sisältö

1. Mitä on seksuaalisuus?
2. Tietoa seksuaalisuudesta
3. Ehkäisy
4. Lisätietoja ja lähteet
5. Yhteystiedot



1. Mitä on seksuaalisuus?



Seksuaalisuutta on esimerkiksi

- Sukupuoli
 - biologinen sukupuoli (nainen/mies)
 - sosiaalinen sukupuoli-identiteetti (ihminen saa kasvatuksessa ja kulttuurissa mallin sukupuolesta)
 - sukupuolen moninaisuus (nainen/mies/muu/eri sukupuolia)
- seksuaalinen kehitys
- seksuaalinen suuntautuminen (= millaisiin ihmisiin ihminen ihastuu, rakastuu ja tuntee seksuaalista kiinnostusta)
- seksi
- mahdollinen lisääntyminen eli lasten saaminen.



Seksuaalisuus on

→ osa hyvinvointia ja terveyttä

→ hellyyttä

→ turvallisuutta

→ osa ihmisyyttä

→ hyvää oloa

→ avoimuutta

→ ihmisten välistä vuorovaikutusta

→ läheisyyttä

→ yksilön oma asia



Kuva: Pixabay



Sanoja seksuaalisuudesta

- **Seksuaalisuus:**
 - Kaikki, mikä liittyy ihmisen seksuaalisuuteen.
- **Seksuaalinen hyvinvointi:**
 - Seksuaalisuus on osa ihmisen hyvinvointia.
- **Seksuaalioikeudet:**
 - Ihmisen oikeudet, jotka liittyvät seksuaalisuuteen.
 - Ne määritellään laissa tai ne ovat osa ihmisoikeuksia.
- **Seksuaaliterveys:**
 - Seksuaalinen terveys kuuluu kaikkeen terveyteen:
 - fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja emotionaalinen seksuaalinen terveyden tila.



2. Tietoa seksuaalisuudesta



Seksuaalisuuden moninaisuus

- Sukupuoli-identiteetti
- Seksuaalinen suuntautuminen
- Intiimit eli läheiset suhteet
- Lisääntyminen

→ Seksuaalisuus muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan!

Lue lisää käsitteiden määrittelystä [täältä \(THL, ei selkokieline\)](#).

Lue lisää seksuaalisuuden moninaisuudesta [täältä](#) (ei selkokieline).



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Moninaisuus, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, lisääntyminen



Seksuaalikasvatus

- Seksuaalikasvatus = mitä tietoa ja kasvatusta ihminen saa seksuaalisuudesta
- Tavoite:
 - hyvä seksuaaliterveys
 - hyvä seksuaalinen hyvinvointi
 - jokaisen oikeus määrätä omasta seksuaalisuudesta.
- Maailman terveysjärjestön (WHO) tavoitteena on tasa-arvoinen seksuaalikasvatus ympäri maailmaa.

Pohdi!

Millaista seksuaalikasvatusta sinä olet saanut elämäsi aikana?

Tärkeät sanat: Seksuaalikasvatus, terveysjärjestö



Seksuaalinen hyvinvointi

- Seksuaalista hyvinvointia edistää, jos
 - on riittävän tyytyväinen seksuaaliseen minäkuvaan
 - elää oman identiteettinsä mukaista elämää vastuullisesti
 - hyväksyy muutokset seksuaalisuudessaan
 - ei ole seksuaalista häirintää ja väkivaltaa.
- Seksuaalinen hyvinvointi ei riipu siitä, kuinka aktiivinen ihminen seksuaalisesti.



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Seksuaalinen minäkuva, identiteetti, vastuullisuus, seksuaalinen häirintä, aktiivisuus



Seksuaaliterveys

- WHO:n mukaan seksuaaliterveys on
 - fyysisen
 - emotionaalisen
 - psyykkisen
 - sosiaalisen hyvinvoinnin tila.



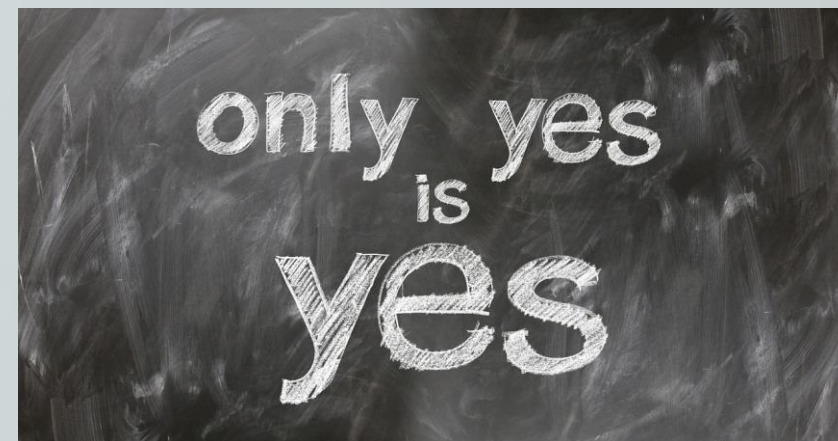
Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Fyysinen, emotionaalinen, psyykinen, sosiaalinen



Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia:

- Kunnioita toisten seksuaalioikeuksia.
- Kaikilla on oikeus päättää itse omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista.
- Oikeudet sisältävät myös **velvollisuuden** toimia niiden mukaan.



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: seksuaalioikeudet, velvollisuus, kunnioittaa, päättää, velvollisuus, vastuu



Seksuaalioikeudet

Jokaisella on oikeus...

yksityisyyteen

näkyä

vaikuttaa

seksuaaliterveys-
palveluihin

omaan
seksuaalisuuteen

tietoon
seksuaalisuudesta

suojella itseään ja
tulla suojelluksi



Suojaikärajat

Katso
suojaikärajoihin
liittyvä keskustelu
[täältä](#).

16



Alle 16-vuotiaalle ei saa tehdä seksuaalisia tekoja.

18



Luottamussuhteessa tai auktoriteettiasemassa olevat eivät saa tehdä alle 18-vuotiaalle seksuaalisia tekoja.

Tärkeät sanat: seksuaalinen teko, luottamussuhde, auktoriteettiasema



3. Ehkäisy



Ehkäisy

- Huolehdi itsestäsi ja kumppanistasi.
- Ehkäisy on yhteinen asia kaikille, joilla on seksiä.
- Tavoitteena on
 - raskauden ehkäisy
 - seksitautien ehkäisy.



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Ehkäisy, kumppani, seksitauti



Ehkäisymenetelmiä

Lyhytaikaisia ehkäisymenetelmiä ovat

- kondomi
- ehkäisypillerit
- ehkäisyrengas
- ehkäisylaastari

Pitkäaikaisia ehkäisymenetelmiä ovat

- kuparikierukka
- hormonikierukka
- ehkäisykapseli

- **Kondomi** on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa seksitaudeilta.
- **Jälkiehkäisytablettia** käytetään silloin, kun muu ehkäisy pettää.
→ **HUOM! Jälkiehkäisytabletti ei ole ehkäisymenetelmä!**

Kuuntele ehkäisymenetelmistä lisää [TÄÄLTÄ](#).
Oletko naimamaisteri? Tee testi [TÄSTÄ](#).

Tärkeät sanat: Lyhytaikainen, pitkäaikainen, kondomi, seksitauti, jälkiehkäisytabletti



4. Lisätietoja ja lähteet



Lue lisää

- YTHS. Seksuaaliterveys.
<https://www.yths.fi/terveystieto/seksuaaliterveys/> (ei selkokieline)
- Väestöliitto. Seksuaalisuus. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>
(ei selkokieline)
- Fressi. Seksi. Asiaa seksistä ja seksuaaliterveydestä.
<https://www.fressis.fi/kanava/seksi/> (ei selkokieline)
- Nuortennetti. Seksuaalisuus.
<https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/> (ei selkokieline)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Seksuaalisuuden ja sukupuolten sanasto. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto> (ei selkokieline)
- Nyyti. Seksuaalisuus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/ihmissuhteet/seksuaalisuus/> (ei selkokieline)
- infoFonland.fi. Seksuaaliterveys ja ehkäisy.
<https://www.infofinland.fi/fi/health/sexual-health-and-contraception>
(ei selkokieline)



Lähteet

- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -materiaali. Vantaan ammattiopisto.



VIERKO

Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

Kotimaisten kielten opetuksen
tarjonnan ja laadun kehittäminen
ammattillisessa koulutuksessa

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

