

## Miten seksuaalikasvatus vaikuttaa meihin?

Studiohaastattelun litterointi

**Toimittaja Inka Auranen:** Moni saattaa muistaa peruskouluajoilta sen kiusaannuttavan hetken, kun terveystiedon opettaja toi luokkaan kasan banaaneja ja pinon kondomeja. Tämä kiusallinen tunnin mittainen esitelmä siitä, miten seksitaudeilta ja raskaudelta suojaudutaan, voi monen kohdalla valitettavasti olla yksi ainoista kerroista, jolloin seksuaalisuudesta on ylipäättään puhuttu. Minä olen Inka Auranen ja keskustelen tänään Radio Moreenissa seksuaalikasvatuksen vaikutuksista yhdessä seksuaalikasvattaja ja -terapeutti Marja Holkerin kanssa. Tervetuloa.

**Seksuaaliterapeutti ja -kasvattaja Marja Holkeri:** Kiitos.

**Inka Auranen:** Marja Holkeri, millaisia muistoja sinulla on siitä seksuaalikasvatuksesta, jota olet itse peruskouluikäisenä saanut?

**Marja Holkeri:** Oikea hyvä kysymys. No mun tausta on aika vastaava mitä mä kuulen tosi paljon työssäni, kun mä kysyn tätä kysymystä. Niin se, että peruskouluikäisenä toi, mitä kerroit esimerkkinä mitä seksuaalikasvatus on aikoinaan ollut, niin kuvaa aika hyvin sitä munkin seksuaalikasvatusta. Että jaoteltiin tytöt pojat. Tytöille kuukautisista, ehkä seksitautien pelottelua epämääräisillä kuvilla ja sitten muuten sitä sellaista vaikenemistä, ehkäpä häpeääkin. Vähän sellaista inhottavaa oloa aiheeseen liittyen.

**Inka Auranen:** Seksuaalisuus ajatellaan usein virheellisesti samaksi asiaksi kuin seksi. Seksuaalisuuteen sisältyy kuitenkin monia muitakin asioita, kuten minäkuva, seksuaalinen suuntautuminen ja suhde omaan kehoon. Näin ollen myös seksuaalikasvatukseen liittyy monia ulottuvuuksia. Puutteellisen seksuaalikasvatuksen vuoksi ihminen saattaa kohdata erilaisia haasteita aikuiseksi kasvettuaan.

Millaisten haasteiden kanssa vastaanotollesi yleisimmin tullaan?

**Marja Holkeri:** Tähän tulee tällainen aika monitahoinen vastaus. Eli ensimmäisenä tulee mieleen haluun liittyvät asiat: muun muassa haluttomuus, miten se halu on muuttunut elämän eri varrella, miten vaikkapa mahdollinen sairastuminen vaikuttaa siihen omaan haluun, kiihottumiseen ja omaan nautintoon. Kumppanin tai kumppaneiden kanssa halujen eripaisuus.

Sitten tullaan ihmissuhdeasioissa. Tähän väliin sanon, että nämä vastaukset on vähän silleen limittäinkin, että halu- ja ihmissuhdeasiat, parisuhdeasiat, voi kulkea käsi kädessä. On se sitten parisuhde tai monisuhteellisuus – kaikenlaista näyttäytyy siellä terapiavastaanotolla.

Vuorovaikutukseen liittyviä asioita. Kommunikointi on katkoksesta – se yhteys on sen takia etäännytynyt. Tunne-elämässä on haasteita: tunteiden, omien tarpeiden tunnistamisen vaikeutta ja niiden sanoittamista sekä itselleen että toisille.

Kehosuhde. Itsetuntoon liittyvät asiat. Nautintoon liittyvät asiat. Traummat – on ne sitten oikeastaan mitä vaan. Joskus ajatellaan, että seksuaaliterapeutin kanssa käydään nimenomaan seksuaaliväkivalta traumoja, mutta se, että tietoisuus siitä, että meillä ihmisillä on aika monellakin eri elämän varrella erilaisia traumoja ja traumaattisia kokemuksia. Ja sitten toisaalta se akuutin trauman työstäminen, niin sitten taas että onko se aina seksuaaliterapeutti, jonka kanssa sitä siinä hetkessä voidaan käydä läpi. Liittyen, että millainen se oma vointi on.

Seksuaalihistorian tarkastelua. Seksuaalireaktiot – miten just vaikka se sairastuminen tai ihmissuhdemuutokset tai muut elämänmuutokset, stressi ja kuormittuneisuus vaikuttaa niihin. Omannäköisen seksuaalisuuden tarkastelu. Oma seksuaali-identiteetti – mitä se on? Onko mulla lupa olla sellainen kun mä oon? Erilaiset mieltymykset. Moninaisuus näyttäytyy monella eri tavalla: sukupuolten moninaisuus ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus – ne on yksiä osa-alueita. Ylipäättänsä sen oman tilanteen kartoittamista. Aina se ei tarkoita, että kun tulee terapiaan, että pitää olla erilaiset haasteet ja ongelmat, mikä edellä tullaan, vaan se, että hei mä haluan vahvistaa omaa seksuaalisuutta. Lisätä omaa nautintoa. Ja sitten se, että ne kriisit elämässä ja elämän arvot – mitä ne on tällä hetkellä? Eläkö omien arvojen mukaista elämää?

**Inka Auranen:** Kiinnostus seksuaalisuutta kohtaan kuuluu nuoruuden kehitystehtäviin. Jos nuori ei saa riittävästi, faktaan pohjautuvaa tietoa seksuaalisuudesta, kotoa tai koulusta, tieto saadaan joka tapauksessa jostakin, esimerkiksi kavereilta tai netistä.

Millaisia haittavaikutuksia sillä voi olla, että nuori oppii kaiken seksiin tai seksuaalisuuteen liittyvän koulukavereita tai vaikkapa pornografiasta?

**Marja Holkeri:** Tosi hyvä kysymys. Mä lähdin tätä miettimään ihan sillain, että jos miettii minkälaisen kuvan pornografia antaa nuorelle seksistä, niin se voi olla semmoinen epätodenmukainen, ehkä vääräläinenkin. Muistetaan se, että se on näyteltyä pornografiassa, se on fantasioihin perustuvaa. Siellä vuorovaikutusta on tosi vähän tai se puuttuu kokonaan. Esimerkiksi suostumukseen liittyvät asiat ja ne keskustelut, mitä seksissä on tärkeitä käydä – ennen seksiä, seksin aikana ja sen jälkeen.

Tunteisiin liittyvät asiat ja kehojen moninaisuus. Sieltä voi saada sellaista niinku epätodenmukaista kuvaa siitä, että hei – kehoja on monenlaisia, jokainen keho on arvokas ja

jokainen sukuelin on oman näköisensä, omanlaisensa ja toimii omalla tavallaan. Ja se on just niin ja hyvä niin.

Sitten taas, jos miettii koulukavereita, niin kuinka paljon esimerkiksi kuulee sellaista huhupuhetta. Että "Ai että tuolla on ollut seksiä" ja "Mitähän seksiä?" ja "Mulla varmaan pitäisi olla kanssa seksiä jo". Ja sitten sellaisia paineita, suorituspaineita. Että pitäisi tehdä jotain, mihin mä en ehkä ole valmis. Tai se, että se tieto, mitä kuulee niin se ei välttämättä ole todenmukaista. Sitä on poimittu milloin mistäkin, vaikkapa just sieltä pornomaailmasta ja näin pois päin. Niin se voi myös kapeuttaa sitä ajattelua ja tosiaan tuoda sitä painetta silleen, että riitänkö minä tällaisena kun minä olen ja onko se ok että mun tahti oman seksuaalisuuden kehittämisessä on just näin tosi hyvä.

**Inka Auranen:** Millaisia vaikutuksia lapsuuden ja nuoruuden puutteellisella seksuaalikasvatuksella voi olla aikuisuudessa?

**Marja Holkeri:** Jälleen iso kysymys, mutta koitan vastata siihen lyhyesti. Eli tulee ekana mieleen rajat. Eli se, että tunnistaako niitä omia rajoja. Jos ei ole elänyt sellaisessa ympäristössä, missä omien rajojen tunnistamista olisi tuettu ja niiden asettamista kunnioitettu. Että hei, mun rajat menee tässä. Eli tavallaan niinku rajat ja rajattomuus, niiden puuttuminen.

Sitten omien tarpeiden tunnistaminen niihin liittyvät haasteet – mitä ne milloinkin on. Puhuminen ja mahdollinen puhumattomuus. Onko esimerkiksi lapsena saanut mallia siitä, että miten seksuaalisuuteen liittyviä asioita puhutaan oikeilla nimillä vai onko se ollut sellaista vaiettua häpeään liittyvää, mikä voi tuoda sellaista jännitystä siihen sanojen käyttöön. Ja varsinkin kun puhuu omasta seksuaalisuudesta vaikkapa mahdollisen kumppanin tai seksikumppanin kanssa tai lääkärin vastaanotolla, milloin missäkin.

Nautintoon liittyviä asioita ja häpeää. Että jos miettii, että kokee vaikkapa jotain sellaista mistä ylipäättänsä seksuaalisuudelle ei ole tullut lupaa ja sen luonnollisuutta ei ole niinku vahvistettu, niin jos kokee sellaista vaikka omien rajojen rikkomista, että joku rikkoo niitä sun rajoja niin voi olla että avun hakeminen ei ole matalan kynnyksen hakemista. Ja siitä puhuminen voi olla, että jää aika yksin sen asian kanssa tai hävettää tai syyllistää jopa itseensä. Muun muassa tällaisia.

**Inka Auranen:** Seksuaalisuuteen liittyviä haasteita voi olla siis muun muassa oman identiteetin kanssa painiminen tai vaikka se, ettei henkilö tunnista omia tai toisten rajoja. Miten seksuaalisuuteen liittyvät haasteet yleensä havaitaan?

**Marja Holkeri:** Jälleen oikein hyvä kysymys. Tulee oikeastaan mieleen sellainen, että voi olla, että jos siellä on vaikka sitä, rajattomuutta ei ole niitä omia rajoja tuettu, niin se

hyväksikäytetyksi tulemisen riski kasvaa. Ja sitten toisaalta se, että mitä on hyväksikäyttö? Mitä on vaikka seksuaalinen häirintä ja seksuaaliväkivalta? Että se on tosi monitasoista. Mutta se sellainen niiden omien rajojen niin kuin tunnistamattomuus ja se, että niitä toistuvasti tai kerran ylitetään.

Erilaiset mielenterveydelliset ongelmat, vaikkapa masennus näin yhtenä esimerkkinä. Että jos on vaikkapa se, että ei ole tuettu siihen että voi olla sitä mitä on, ei tule nähdä tai kuulla sellaisena kuin on. Ei tule sitä kokemusta, että minä olen hyväksyttävä, mä riitän, mä oon arvokas ja ihana ainutlaatuinen näin. Tai siellä on esimerkiksi sitä seksuaalista häirintää, jotain mitä ikinä, niin että masennuksen takana voi olla moninaisia seksuaalisuuteen liittyviä syitä.

Vanhemmuudessa. Miten vaikka seksuaalikasvatan on omia lapsia tai nuoria sekä itsellä että ympäristössä jos en itse ole saanut sellaista laadukasta seksuaalikasvatusta ja tukea sille aiheelle. Sitten esimerkiksi vammaisten seksuaalisuuden vähättelyä ja ohittamista. Ohitetaan seksuaalioikeuksia. Vähemmistöön kuuluville, vaikkapa transnuorille, voi tulla ahdistusta ja kehodysforiaa niistä sukupuolitetuista kehon piirteistä ja moninaista oiretta. Ja sitten se, että onko ympärillä turvallisia aikuisia, jotka tukee ja ymmärtää, ja joilla on ajantasaista tietoa asioista.

**Inka Auranen:** Miten näitä havaittuja ongelmia kannattaisi lähteä ratkomaan?

**Marja Holkeri:** Jälleen hyvä kysymys. No ensinnäkin, se että puhuu niistä. Että mä toivon, että jokaisella olisi siinä turvallinen ihminen ympärillä – on se sitten kouluterveydenhuollossa terveydenhoitaja, opettaja tai vaikka joku ohjaaja siellä, oma vanhempi, kasvattaja, joku muu läheinen aikuinen, jos on lapsesta kyse tai sitten aikuisena vaikkapa ystävän kanssa. Että puhuisi siitä ja ei jää yksin ja niin kuin aina se yhteydenotto, että terveydenhuollon kautta voi saada ohjausta, että on seksuaalineuvontaa seksuaaliterapiaa, tosi paljon palveluiden tarjoajia, jotka tarjoaa just terapiaa kuten itsekin ja seksuaalikasvatusta. Eli seksuaalikasvatuksella edistetään ja ennaltaehkäistään että myöskin ennaltaehkäistään sitä ettei ne oireilut ja nää pahenisi tai että jatkossa osaisi vielä enemmän saada tukea sille omalle hyvinvoinnille. Ja sitten muistetaan se, että seksuaalisuuden kanssa se ei ole vain että tehdään vaikka terapeutin kanssa yhdessä töitä asiakas ja terapeutti, vaan se että se on hyvin usein myös moniammatillista yhteistyötä. Välillä mä ohjaan vaikka lääkärille katsomaan labrat, että onko siellä kaikki kunnossa kehoon liittyen. Esimerkiksi lantionpohjan fysioterapeutille ohjausta. Että niitä mietitään yhdessä.

**Inka Auranen:** Puhutaan seuraavaksi siitä, millaista seksuaalikasvatuksen tulisi tänä päivänä olla. Ikätasoon sopiva seksuaalikasvatus on tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa. Väestöliiton mukaan lapsen seksuaalikasvatus tähtää esimerkiksi myönteiseen kehoitsetuntoon ja kehonkuvaan sekä siihen, että lapsi oppii itsemääräämisoikeudestaan.

Seksuaaliterapeutti ja -kasvattaja Marja Holkeri, millaisia valmiuksia vanhemmilla tulisi olla lapsen seksuaalikasvatukseen?

**Marja Holkeri:** Tosi tärkeä kysymys. Tosi hyvä. No ensinnäkin mä sanoisin, että jokainen vanhempi, on sitten jo lapsia tai tulossa vanhemmaksi, niin olisi hyvä päivittää se, että kuinka paljon mulla on tietoa, onko se sellaista tietoa, että siitä olisi hyvä päivittää ja mitkä on ne mun omat valmiudet seksuaalikasvattajana. Kasvatanko mä omalla kokemuksella, mikä ei ole laadukasta seksuaalikasvatusta vai kasvatatko mä sillä ajantasaisella tiedolla? Onko minulla jonkinlaisia asenteita seksuaalisuuden moninaisia aiheita kohtaan tai ennakkoluuloja? Kuinka mä koen seksuaalisuudesta puhumisen ylipäättänsä.

Ja sitten toisaalta se, että muistaa, että se sanaton viestintä, oma malli, esimerkki. Se että lapsi kasvaa kodissa, missä aikuiset näyttää mallia siitä miten toisista ihmisestä voi puhua, onko se sellaista kunnioittavaa moninaisuutta huomioivaa puhetta ja arvostavaa puhetta.

Vai onko se sellaista syrjivää leimaavaa, asenteellista ja muuta? Ja onko se myös itseä kohtaan millaista vanhemmilla. Että seisooko peilin edessä ja esimerkiksi valittaa omista vatsamakkara-osaistaan ja omasta painosta ja kehosta puhuu rumasti. Sekin on myös seksuaalikasvatusta, mutta sellaista ei-laadukasta vaan ohjaavaa, ehkä vääristävää ja haitallista.

**Inka Auranen:** Vanhemmilla tulee olla myös paikkoja, joista saada tukea lapsen seksuaalikasvatukseen. Millaisena sä näet esimerkiksi päiväkodin roolin lapsen seksuaalikasvatuksessa?

**Marja Holkeri:** Tosi tärkeänä. Juuri äsken kun puhuin siitä aikuisten mallista, niin siellähän on aikuiset ja toivottavasti turvalliset aikuiset pitämässä huolta siitä, että antavat mallia siitä miten voi puhua niinku kavereista ja toisista lapsista: onko OK arvostella toisten kehoja? Onko OK mennä koskettelemaan vaikkapa toisen intiimialueita? Eli se, että opetellaan sitä yksityisyyttä itsemääräämistä ja sitten myös esimerkiksi sukupuolen moninaisuutta ja tuetaan sitä, että jokainen on arvokas. Sinulla on oikeus käydä vessassa rauhassa, ja kukaan ei tule siihen arvostelemaan, vaikka minkälaisia vessääniä sä päästät ja millä hädällä sä käyt ja näin pois päin. Jotenkin se turva ja malli ja millainen puhe on sallittua näin esimerkkeinä.

Sitten toisaalta haluan tähän kohtaan sanoa sekä vanhemmille että päiväkotiin, on se neuvola tai mikä tahansa, että seksuaalikasvatus saa olla kesken. Aina ei välttämättä osaa vastata niihin kysymyksiin tai ihmettelyihin tai toimia siinä tilanteessa. Voi tulla se, että miten tässä kuuluisi toimia ja se on tosi OK. Me ihmiset ollaan keskeneräisiä. Itsekin seksuaalikasvattajan työtä tehneenä niin tulee välillä tilanteita vastaan, että hei mä en osakaan heti vastata, että mun täytyykin vähän miettiä tai hakea tietoa tähän lisää mun vastauksen tueksi. Niinpä mä haluan välittää sitä inhimillistä ja armollista ajatusta myös koteihin ja päiväkoteihin aikuisille.

**Inka Auranen:** Monet vanhemmat saattaa ajatella, että koulussa kyllä opetetaan kaikki tarvittava tieto, ja vastuu lapsen seksuaalikasvatuksesta siirretään koululle.

Millaista roolia kodin ja koulun tulisi näytellä lapsen ja nuoren seksuaalikasvatuksessa?

**Marja Holkeri:** Ehdottomasti yhteistyötä. Oon puhunut siitä turvallisuudesta niin se, että muistetaan, että lapsi ja nuori viettää tosi pitkiä aikoja siellä koulussa. ja se on se lapsen työpaikka niin sanotusti. Ja se, että millainen puhe siellä on sallittua. Onko siellä lupa puhua, kysyä ja ihmetellä ääneen ja miten niihin reagoidaan niihin tilanteisiin? Saako siellä tietoa? Tilataanko sinne esimerkiksi seksuaalikasvattajaa, ja miten siitä tiedotetaan vaikkapa vanhemmille? Ja taas sitten vanhemmille, että voi järjestää vaikkapa vanhempainiltoihin seksuaalikasvatusta, missä voidaan yhdessä miettiä ja toisaalta saada sitä tukea, että miten mä voisin seksuaalikasvattaa omaa nuorta. Mitä mä sitten teen kun se oma nuori kyselee tai tulee erilaisia tilanteita vastaan? Ja sitten toisaalta myös se, että se lapsen ja nuoren koulu, on sellaista syrjimätöntä aluetta, ja myöskin se koti. Siellä ei syrjitä, ja huomioidaan sukupuolen moninaisuus. Mietitään, että miten sitä nuorta voidaan tukea turvallisessa kasvussa. Esimerkiksi, näinkin merkityksellinen asia, mutta toisaalta helppo lähestymistapa, on kysyä vaikka nuorelta, että millä nimellä sä haluat, että mä kutsun sua.

**Inka Auranen:** Miten seksuaalisuuteen liittyviä tabuja voitaisiin purkaa?

**Marja Holkeri:** Tapoja on tosi monenlaisia, jos miettii, että seksuaalisuus on niin älyttömän laaja. Mutta että jotenkin se, että on sitä tietoa, koulutuksia ja lupa puhua. Ja se, että mun mielestä jos huomaa että mulla on asenne näitä asioita kohtaan niin vähän mieltisin, että onko tää semmoinen asenne mistä mä haluan pitää kiinni. Onko tää ylipäättänsä mun asenne? Pitääkö tämä paikkansa tää mun asenne liittyen tähän aiheeseen? Minkälaisia asioita vaikka media nostaa tietoisuuteen, ja mistä näkökulmasta. Tämä on tosi tärkeässä roolissa myöskin, koska monet seuraa median tiedotusta. Miten siellä puhutaan seksuaalisuudesta ja erilaisista tabuista, vaikkapa iäkkään ihmisen seksuaalisuus ja oikeus nautintoon. Tai naisoletetun nautinto – naisen nautintoon liittyvä historia on hyvin moninainen ja ehkä sellainen pienentävä, ohittava, näin lyhyesti sanottuna. Tai vammaisten seksuaalisuus ja heidän seksuaalioikeudet ja nautinto.

**Inka Auranen:** Lopuksi mä haluaisin vielä kysyä, miksi näiden tabujen purkaminen on susta tärkeätä?

**Marja Holkeri:** Ehdottomasti sen takia, että sillä edistetään jokaisen seksuaalioikeuksia. Eli muun muassa oikeus nautintoon, että hei, mulla on lupa nauttia. Mulla on lupa elää oman

näköistä seksuaalisuutta todeksi, kunhan mä kunnioitan omia ja toisten rajoja. Ja se, että seksuaalioikeudet lisää meidän jokaisen hyvinvointia ja niitä tarpeita tulla rakastetuksi ja nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin me ollaan. Ja sitten toisaalta myös avun hakeminen erilaisessa tilanteessa, erilaisissa vaikka seksuaalisuuteen liittyvissä haasteissa. Se kynnys madaltuisi sen myötä, että me huomattaisiin se, että hei seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmisyyttä.

**Inka Auranen:** Kuuntelit Radio Moreenin keskustelua seksuaalikasvatuksen vaikutuksista. Kiitos keskustelusta seksuaaliterapeutti ja -kasvattaja Marja Holkeri.

**Marja Holkeri:** Kiitos.