



# Seksuaalisuuden puheeksiotto osana ehkäisyneuvontaa

- **Kokemuksia nuorten seksuaalineuvontachatista**

Maria Nikunlaakso

palvelupäällikkö, nuorten seksuaalinen hyvinvointi, Väestöliitto  
YTM, kliininen seksologi, seksuaaliterapeutti, seksuaalineuvoja

# Luennon sisältö

- Väestöliiton palvelut nuorille seksuaalisuudesta
- Mitkä ehkäisyyn liittyvät asiat näyttäytyvät nuorille epäselvinä palveluissamme?
- Miksi seksuaalisuuden puheeksiotto on tärkeä osa ehkäisyneuvontaa?
- Seksuaalisuuden puheeksiottamisen PLISSIT-malli
- Miten seksuaalisuus otetaan puheeksi?

# Väestöliiton maksuttomat, anonyymit palvelut nuorille seksuaalisuudesta

- Seksuaalineuvontachat alle 20-vuotiaille
  - vaestoliitto.fi/nuoret
  - n. 1300 asiallista keskustelua vuodessa (2300 aloitettua)
- Seksuaalisuuden ajanvarauschatit nuorille aikuisille (alle 35-v)
  - hyväksymys.fi/ajanvarauschat
  - n. 170 keskustelua vuodessa
- QA Seksuaalisuudesta nuorille -palsta
  - <https://www.hyvakysymys.fi/kysymys-vastaus-palstat/qa-seksuaalisuudesta-nuorille/>
  - n. 100 kysymystä vuodessa
- Lisäksi Poikien Puhelin ja Et ole yksin -palvelu

# Onko ehkäisy vain tyttöjen asia?

- Seksuaalineuvontachatissa tänä vuonna 281 tyttöä/tyttöoletettua, 317 poikaa/poikaoletettua, 11 muu sukupuoli-identiteetti, (75 ei tietoa)
- Raskauteen liittyvät kysymykset: 44 tytöiltä, 5 pojilta
- Seksitauteihin liittyvät kysymykset: 7 tytöiltä, 4 pojilta
- Ehkäisyyn liittyvät kysymykset: 28 tytöiltä, 13 pojilta

# Palveluissamme nuorille on epäselvää 1/3

- Maksuton ehkäisy ylipäättään
  - Ei ole tietoa, onko omassa kunnassa maksutonta ehkäisyä
- Hormonaalisen ehkäisyn haitat mietityttää
  - Ehkäisyneuvolaan ei mennä, kun pelätään, että siellä määrätään hormonaalinen ehkäisy
  - Vahvistetaan käsitystä, että nuori päättää itse omasta kehostaan ja ehkäisystään
- Ehkäisy on seksiin osallistuvien yhteinen asia
  - Osa suostumusta
  - *”Koska meidän oli tarkoitus käyttää kondomia kyllä mutta se halus eka testaa hetken ilman kondomia siten että se tekee vaan muutaman vedon ja vetää pois nopeesti... Mutta siltä tulikin heti siemensyöksy mun sisään....!!!”*

# Palveluissamme nuorille on epäselvää 2/3

- Ehkäisy = raskauden ehkäisy
  - Seksitauteja? *"Ei pitäisi olla."*
- Miten voi tulla raskaaksi
  - Kuinka todennäköisesti voin olla raskaana -kysymykset erityisesti QA-palstalla
  - Tietotaso vaihteleva: *"Voinko tulla raskaaksi jos poikaystäväni on koskenut sormillaan omaa penistään ja sen jälkeen minun yksityisaluettani?"*
- Miten toimia, kun ehkäisy pettää

# Palveluissamme nuorille on epäselvää 3/3

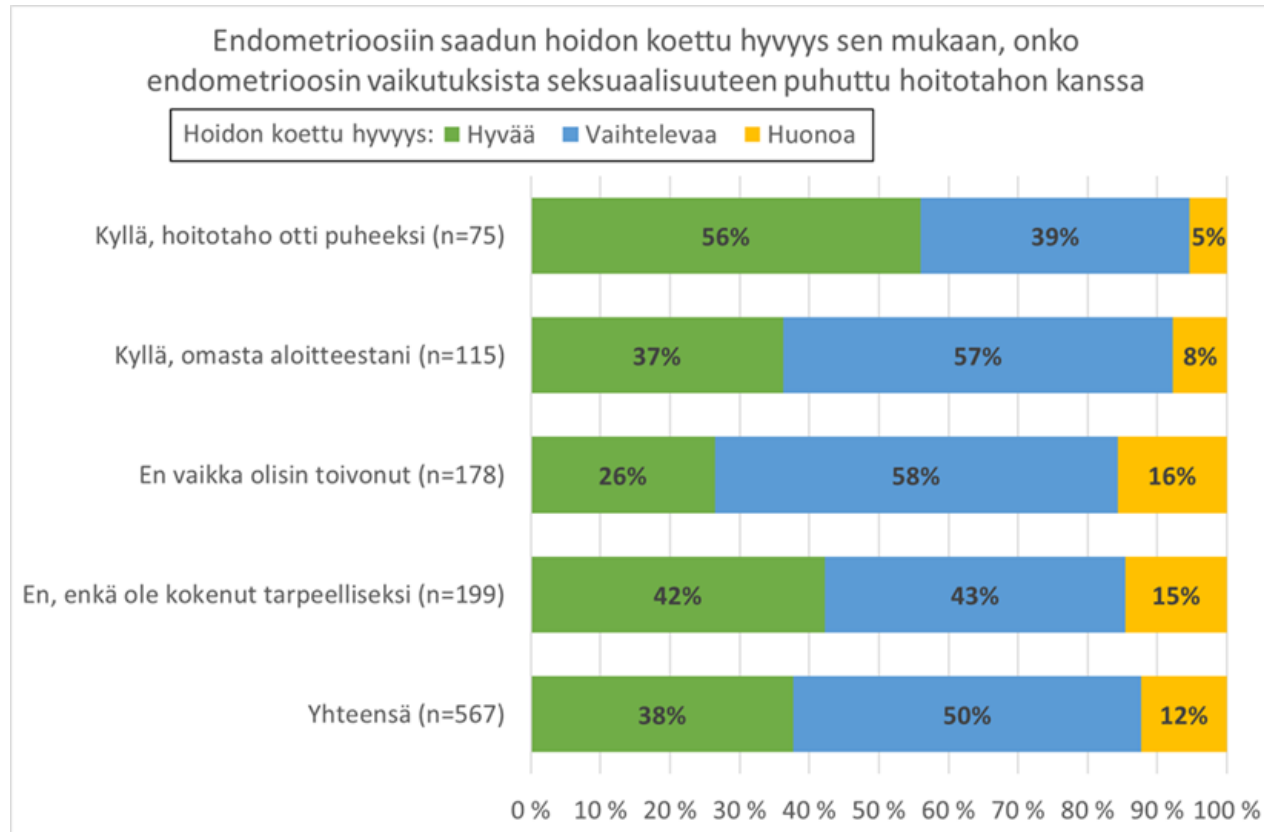
- Usein ehkäisykysymyksiin sisältyy muutakin
- Se muu on vaikeampi sanoittaa, ja selviää usein vain kysymällä
  - Seksi ei ole nautinnollista
  - Yhdyntä sattuu
  - (Pakkoajatukset)
  - (Seksuaaliväkivalta)

# Miksi seksuaalisuuden puheeksiotto on tärkeä osa ehkäisyneuvontaa?

- Puheeksiotto on terveydenhuollon ammattilaisen tehtävä.
- Jos ehkäisyneuvonnassa ei puhuta seksuaalisuudesta, voi jotain olennaista jäädä puuttumaan.
- Monesti nuoren on vaikea ottaa puheeksi (tai tekee sen väärässä vaiheessa)
- Älä oletta, vaan kysy silloin, kun sillä on merkitystä esim. valittavan ehkäisymenetelmän kannalta
  - Monogamiaa
  - Seksitapoja
  - (Seksuaalista suuntautumista → kumppani)
- Viesti: Seksuaalisuuteen liittyviin ongelmiin on mahdollista saada apua siinä missä muihinkin ongelmiin.



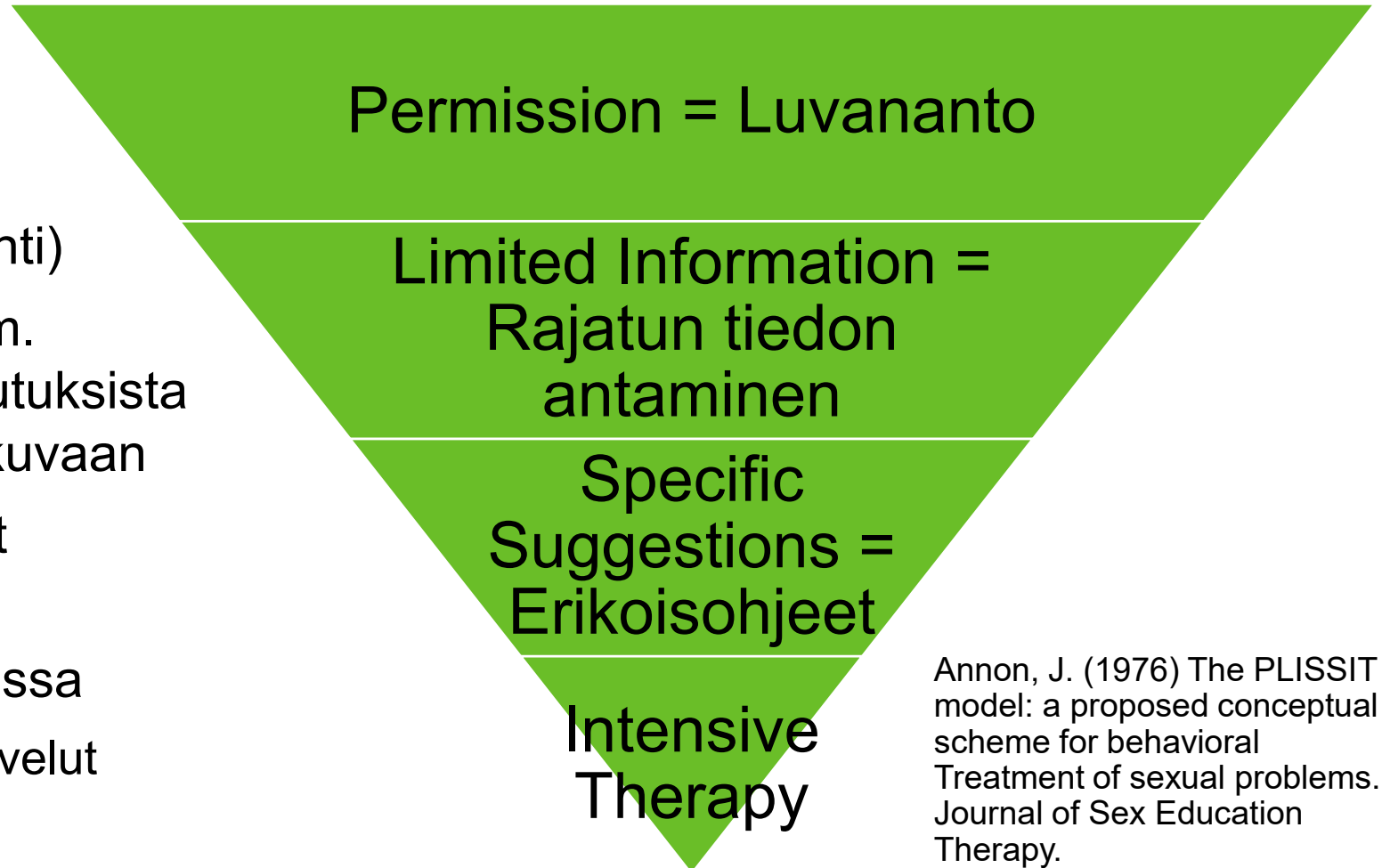
# Esimerkki: Kokemus endometrioosiin saadusta hoidosta + seksuaalisuuden puheeksiotto



Nikunlaakso, M. (2020) Elämää endometrioosin kanssa: Seksuaalisuuden toteuttaminen. Kliinisen seksologian lopputyö.

# Seksuaalisuuden puheeksiottamisen PLISSIT-malli

- Suurin osa tulee autetuksi luvanannon tasolla (potilaan seksuaalisuuden hyväksyminen, normalisointi)
- LI = tiedon antaminen esim. sairauden ja hoitojen vaikutuksista seksuaalisuuteen ja minäkuvaan
- Kaksi ylintä tasoa kuuluvat perusterveydenhuoltoon
- Ohjaus eteenpäin tarvittaessa
  - Selvitä oman yksikkösi palvelut
  - Seksuaaliterapia



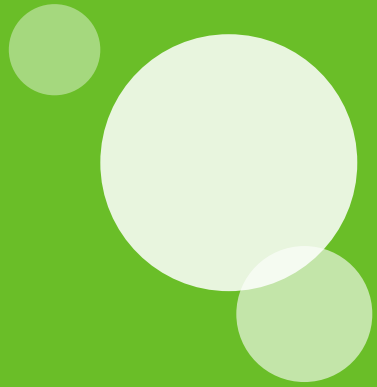
Annon, J. (1976) The PLISSIT model: a proposed conceptual scheme for behavioral Treatment of sexual problems. Journal of Sex Education Therapy.

# Miten seksuaalisuus otetaan puheeksi?

- Välitä asiakkaalle tunne ja tieto siitä, että vastaanotollasi seksuaalisuudesta voi puhua, kysyä ja saada siitä tietoa.
- Puheeksiotto on terveydenhuollon ammattilaisen tehtävä.
- Normalisoi seksuaalisuus ja siihen liittyvät huolet:
  - ”Aika monilla nuorilla seksin aloitukseen liittyy ehkäisyn lisäksi muitakin juttuja, jotka mietityttää tai tuntuu jollain tavalla hankalilta. Onko sulla jotain mieltä askarruttavaa, josta haluaisit jutella tai kysyä?”
- Käytä ymmärrettäviä sanoja, jotka sopivat suuhusi.
- Seksuaalisuuden merkitys eri ihmisille vaihtelee. Et voi tietää sitä esim. iän, ulkonäön tai sairauden perusteella.
  - Asiakkaalla on mahdollisuus myös kieltäytyä keskustelusta.
- Tunnista omat asenteesi, uskomuksesi, arvosi ja kipukohtasi (SAR).

# Lähteitä

- Annon, J. (1976) The PLISSIT model: a proposed conceptual scheme for behavioral Treatment of sexual problems. Journal of Sex Education Therapy.
- Apter, D. & Väisälä, L. & Kaimola K. (toim.) (2006) Seksuaalisuus. Duodecim, Helsinki.
- Nikunlaakso, M. (2020) [Elämää endometriosisin kanssa: Seksuaalisuuden toteuttaminen. Kliinisen seksologian lopputyö.](#)
- Santalahti, T. & Lehtonen, M. (2016) Seksuaaliterapia. PS-Kustannus, Jyväskylä.
- Sinisaari-Eskelinen, M.; Jouhki, M-R; Tervo, P & Väisälä, L (2016) [Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin.](#) Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 53: 286–293.
- Kirana, P; Tripodi, F.; Reisman, Y. & Porst, H. (toim.) The EFS and ESSM Syllabus of Clinical Sexology. Amsterdam: Medix.



**Kiitos!**