

# SISÄLLYS



Kiitokset.....	6	Järjen käyttö on sallittua.....	46
Esipuhe .....	7	Seksuaalisuuden portaat .....	49
Käsikirjan käyttäjälle .....	8	1. Olen ihana .....	49
<b>Hyvin yksilöllinen, kaikille yhteinen seksuaalisuus.....</b>	<b>10</b>	Ihana minä .....	49
Mitä on seksuaalisuuden portaat?.....	10	Vastavuoroinen maailma .....	50
Miksi seksuaalisuuden portaat vanhemmille, vanhempainiltaan?.....	13	Kehittyvä minä .....	51
Miksi seksuaalisuuden portaat seksuaaliopetukseen ja seksuaalikasvattajalle?.....	14	Keho tasoittaa tunteen.....	51
Miksi seksuaalisuuden portaat vastaanotolla, esimerkiksi kouluterveydenhuollossa ja nuorisopoliklinikoilla?.....	16	Yksityistä vaiko yleistä .....	53
Miksi seksuaalisuuden portaat -malli lapselle ja nuorelle? .....	17	2. Tykkäskaveri .....	55
<b>Seksin tärkeät kerrokset järki, tunne ja biologia .....</b>	<b>19</b>	Monenlaisia suhteita .....	55
<b>Miten malli toimii?.....</b>	<b>21</b>	Rakastan! .....	56
Porras portaalta kohti aikuisuutta .....	22	3. Vanhempien ihailu .....	59
Portaat yhdestä yhteentoista .....	22	Tyttö ja poika .....	59
<b>Seksuaalisuuden portaiden tavoitteet.....</b>	<b>28</b>	Ketä rakastaisin? .....	60
<b>Miten lapsille ja nuorille voi puhua seksistä? .....</b>	<b>29</b>	4. Idoli ihastuttaa .....	63
Kulttuurit, uskonnot, arvot ja normit .....	31	Kohti suurta maailmaa .....	63
<b>Lapsen kehitystä seuraten - seikkailumatka seksuaalisuuden portaille .....</b>	<b>32</b>	Tulevaisuuden tuumailua .....	64
Opetus vastaamaan kehitystä .....	33	Rakastettava rakkaus.....	64
Tarvitaanko seksuaalikasvatusta varhaiskasvatuksessa?.....	38	Olla kuin hän.....	65
Varhaiskasvatuksen ammattilaisten ajatuksia pienten lasten seksuaalikasvatuksesta .....	39	Idolina kotikylässä .....	67
Pettymysten merkitys.....	41	5. Tuttu mutta salattu .....	69
<b>Kouluaika, seksuaalisuus ja seksi .....</b>	<b>44</b>	Todellisen kumppanin etsintään .....	69
		Minäkuva muuttuu.....	71
		Helmiä muistojen arkistoon .....	73
		6. Tuttu ja kaverille kerrottu .....	75
		Minä tykkään.....	75
		Tarua ja totta .....	77
		Miten tunteista puhutaan? .....	78
		Ystävyyden pelisäännöt .....	79
		7. Tykkään sinusta .....	85
		Kohti kumppanuutta.....	85
		Vaikuttavia viestejä .....	86

Rohkea askel .....	87	Mielikuvamatka: Miten minä tulin tähän perheeseen .....	135
Tunteitten valokeilassa .....	89	Vartaloleikki .....	135
Nettirakkaudet .....	89	Tyttöjen ja poikien erot .....	136
<b>8. Käsi kädessä .....</b>	<b>93</b>	Yksityiset kehonosat ja yksityiset tilat sekä uimapukumalli .....	137
Ensimmäinen kosketus .....	93	Rumat sanat .....	137
Ohjeita ja opastusta .....	94	Lautapeli .....	137
Kosketuksen taikaa .....	96	<b>Idoli ihastuttaa- ja Tuttu mutta salattu</b>	
Yhdessä erikseen.....	97	-portaat .....	138
Käsi irtoaa kädestä .....	98	Murrosiän muutokset .....	138
<b>9. Suudellen .....</b>	<b>101</b>	Ihastuminen ja rakastuminen .....	139
Suudelman riemu .....	102	Ystävyyden pelisäännöt .....	141
Tekeekö harjoitus mestarin? .....	102	Ihastumisen ja kaverisuhteen erot.....	141
Kohti intiimiyttä.....	103	<b>Tuttu ja kaverille kerrottu- ja Tykkään</b>	
Valmiina valloittamaan .....	104	sinusta -portaat .....	143
Suuri harppaus .....	105	Uskon itseeni .....	143
Tukea ja vahvistusta.....	105	Pettymyksen käsittely .....	143
Rakkauden jälkeen.....	106	Ihmisen tunnekartta.....	144
<b>10. Mikä tuntuu hyvältä? .....</b>	<b>109</b>	<b>Käsi kädessä -porras .....</b>	<b>145</b>
Hyväilyjen polkuja pitkin.....	110	Tunnepiiri .....	145
Opetellaan puhumaan omista toiveista ja odotuksista.....	110	Omat suhteeni -kartta .....	145
Turvallinen nautinto .....	111	Julkisuus ja pornografia – niiden epätodellisuuden havainnollistamis- harjoite.....	146
Enemmän kuin kehojen keskustelua .....	112	Seksiriskit .....	147
Oman kehon rajat.....	113	Mielikuvamatka omaan tulevaisuuteen .....	149
Ohi on .....	114	<b>Suudellen ja Mikä tuntuu hyvältä</b>	
<b>11. Rakastella .....</b>	<b>117</b>	-portaat.....	150
Rohkeutta nauttia.....	118	Järkeä, tunne, biologia -peli.....	150
Eka kerta .....	118	Tunteiden ailahtelu .....	150
Kolmen kerroksen kypsyyden ja yhteys .....	119	Huumori ja itselle nauraminen .....	151
Yhdessä tai erikseen.....	121	Alkoholi ja seksi .....	152
<b>Luokkakohtaiset käsittelyohjeet ja oppituntien sisältöehdotuksia .....</b>	<b>123</b>	<b>Rakastella-porras .....</b>	<b>154</b>
<b>Toiminnallisia harjoitteita seksuaalisuuden portaisiin .....</b>	<b>134</b>	Mielipidejana .....	154
Varhaisimmat portaat.....	134	Yläkoululle soveltuvat myös .....	157
Mielikuvamatka ihmisen syntymästä .....	134	Aikuistuminen.....	157
		Tulevaisuusnäkyä .....	157
		<b>Uteliaisuudesta herkistymisen kautta</b>	
		rohkautumiseen .....	158
		Lapsuuden uteliaisuutta .....	158
		Murrosiän herkistymistä .....	159
		Varhaisaikuisuuden rohkautumista .....	161
		Aikuisen seksuaalisuuden hallintaa .....	163

Seksuaalisuuden tietolähteet.....	163	LIITE: Tarinoita seksuaalisuuden portailta.....	195
Lasten ja nuorten suojaaminen .....	165	LIITE: Lapsen ja nuoren seksuaalisesta kehityskaaresta.....	219
Lapset lain suojassa .....	165	Vauva vastaanottaa .....	219
Aikuiset suojaavat ja ohjaavat.....	167	Leikki-ikäinen leikkii ja kysyy.....	220
Elämän opettelua .....	167	Kouluikäinen itsenäistyy .....	222
<b>Nuoruusikäisen seksuaalinen riskikäyttäytyminen .....</b>	<b>169</b>	Varhaismurrosikä sekoittaa .....	223
Alaikäinen on keskeneräinen.....	169	Murrosikäisen irtiottoja.....	224
Monimutkainen kuvio .....	170	Myöhäismurrosikäinen rauhoittuu.....	226
Masennus ja stressi riskikäyttäytymisen taustalla.....	171	LIITE: Nuorten seksuaalioikeudet.....	227
Ennaltaehkäisyn merkitys .....	171	<b>Oman seksuaalisuuden vahvistaminen oikeuksien kautta.....</b>	<b>230</b>
<b>Miksi pornosta puhuminen on tärkeää... 173</b>		Itsetunto .....	230
Miksi nuoret sitten katsovat pornoa? .....	174	Vuorovaikutus .....	231
Miten puhua pornosta? .....	175	Tunteet .....	233
<b>Nuoren yhdenvertainen kohtaaminen seksuaalikasvatuksessa .....</b>	<b>177</b>	Kirjallisuutta .....	233
Voinko oppia keskustelemaan moninaisuudesta? .....	177		
Miten kohtaan moninaisuutta?.....	178		
<b>Seksuaalikasvatuksen vaikuttavuus .....</b>	<b>179</b>		
Seksuaalikasvatuksen arviointi .....	181		
Seksuaalikasvatuksen vaikuttavuuden arviointi Suomessa .....	182		
<b>Rajat ovat turvallisuuden perusta.....</b>	<b>187</b>		
Rajat näkyviksi .....	187		
Tunteet rajojen kompassina .....	188		
Missä menee raja? .....	188		
Pidä omat rajasi .....	189		
Suojele kasvurauhaa.....	189		
<b>Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä – nuorten näkökulmaa seksuaalikasvatukseen .....</b>	<b>190</b>		
Oireet ja ongelmat yleisin nuorten kysymysten aihe.....	190		
Seksuaalikasvatusta tarvitaan eri menetelmin.....	193		

