**RASTI 1 – Seksuaaliterveys**

Rastin kesto noin 45min siirtymisineen, luokkatilassa.

Alkuun itsensä esittely ja sitten voi esitellä lyhyesti rastin **teemat eli raskaus, ehkäisy ja seksitaudit**. Jos kyseessä on ryhmän aamu- tai iltapäivän ensimmäinen rasti, lyhyt johdanto koko Sepäse-päivään (erillinen ohje).

Ensisijaisesti pyritään **keskustellen/ kyselemällä käymään asiat läpi**, mahdollisimman vähän luennointia.

Rasti koostuu 4 alakohdasta.

 1. Väittämä- jana/peukkupeli n. 10min

 2. Raskauden kulku sikiömallien avulla n. 5min

3. Sepäse- peli+ Nuorisoneuvola/kouluterveydenhoitaja- info n. 25min

 4. Kondomin ohjeistus (+ asetusharjoitus) n. 5min

1. Väittämä-jana/peukkupeli, n.10min

Ohjeistakaa opiskelijat asettumaan janalle sen mukaan, mitä mieltä väittämästä ovat.

Toinen ääripää on "täysin samaa mieltä" ja toinen "täysin eri mieltä".

Mikäli haluatte mieluummin vetää peukkupelinä, pyytäkää nuoria näyttämään peukku ylöspäin, kun he ovat samaa mieltä ja alaspäin, kun he ovat eri mieltä. Kannattaa valita ryhmän mukaan toimivammalta tuntuva ratkaisu!

Jollei ole selvää mielipidettä tai ei halua tuoda sitä julki, jää keskelle janaa tai peukuttaa sivusuuntaan.

Käykää kohdat läpi lyhyesti, kun opiskelijat ovat asettuneet janalle/ peukuttaneet. Tarkoituksena on **herättää ajatuksia**, ei niinkään se, ovatko vastanneet oikein vai väärin.

Tähdillä merkitty keskeisimmät keskustelun aiheet.

\*\*\* *Ehkäisystä huolehtiminen on tytön asia.*

 (Yhteinen asia (e-pillerit, kondomit), josta kannattaa keskustella kumppanin kanssa. Kustannusten tasaaminen.)

 \*\*\* *Kaikessa seksissä tarvitaan ehkäisyä.*

(Seksi tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita. Yhdelle se voi tarkoittaa yhdyntää, kun taas toiselle suuseksi, hyväily, suuteleminen tai fantasiat tarkoittavat seksiä. Seksuaalisuus on vielä paljon laajempi käsite, koskettaa kaikkia ihmisiä sikiökaudelta kuolemaan.

Pitkään jatkuneessa suhteessa, jossa seksitautiriski on poistettu seksitautitesteillä, kondomia ei tarvita. Kahden samaa sukupuolta olevan välillä raskaudenehkäisyä taas ei tarvita. Pitkässä heterosuhteessa kondomin lisäksi voi harkita muita ehkäisykeinoja, mikäli raskaus ei ole toivottu.

**Itsetyydytys**, turvallisinta seksiä, henkilökohtainen asia)

 \* *Ensimmäisestä yhdynnästä ei voi tulla raskaaksi.*

(Jokaiseen yhdyntäkertaan liittyy raskauden mahdollisuus, mikäli raskaudenehkäisyä ei käytetä.)

 \* *Ehkäisyn käyttöön on olemassa ikäraja.*

(Ei ole. Kondomeja voi ostaa lähes joka kaupasta ja netistä ja muita ehkäisykeinoja voi lääkäri tarpeen mukaan kirjoittaa myös alaikäisille.)

- *Seksitautitestit ovat maksullisia.*

(Eivät ole. Tampereella terveyskeskuksissa ja nuorisoneuvolassa otetut seksitautitestit ovat ilmaisia ja mikäli seksitauti todetaan, on myös hoito maksutonta.)

\*\*\* *Pornon katselulla ei ole mitään haittavaikutuksia.*

(Voi vaikuttaa mielialaan, varsinkin, jollei itse ole halunnut altistua pornolle. Runsas pornon katselu voi tutkimusten mukaan aiheuttaa erektiohäiriöitä. Tuottaa väärän käsityksen todellisuudesta; porno on näyteltyä ja kuvakäsiteltyä seksiä.)

- *On ihan ok, että on yhtä aikaa useampia tapailusuhteita.*

(Seurustelusuhde >< tapailusuhde >< satunnaiset suhteet, erot näiden välillä. Neuvottelukysymys? Toiveet, arvot.)

**Lopuksi keskustellaan seurustelusta,** omasta valmiudesta, toiveista, rajoistakin lyhyesti (ei on aina ei). Käydään läpi seurustelusuhteen aloittamiseen ja lopettamiseen liittyviä asioita, ”miten erotaan”. Mitä on parisuhde, millainen on hyvä seurustelusuhde?

Muut suhteet: tapailu, juttu, säätö?

1. Raskauden kulku sikiömallien avulla, n. 5min

Käydään raskauden kulku läpi muutaman mielenkiintoisten faktan ja sikiömallien avulla. Tarkoituksena on tuoda **raskaus** esille **luonnollisena tapahtuma**. Tuodaan esille **päihteiden (erityisesti alkoholi, tupakka ja kannabis) haitallinen vaikutus** alkuraskauden kehitykseen. Kaiken kaikkiaan hedelmällisyyden suojelu. **Steroidien vaikutus** hedelmällisyyteen.

(Nämä kannattaa opiskella etukäteen, esim. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/raskaus-ja-paihteet> JA http://viva.tamk.fi/2016/12/30/viva-hedelmallisyyden-suojelu/ .)

Raskausviikko 6 (alkio n.3vkoa): hermosto alkaa kehittyä.

Raskausviikko 6-7 (alkio n.4-5vko): sydän alkaa lyödä.

Raskausviikko 9 (alkio n. 6vko): aivot kasvavat ja eri osat alkavat erottua.

Raskausviikoilla 22-37 syntymää kutsutaan "ennenaikaiseksi syntymäksi" ja lasta keskoseksi, mikäli syntymäpaino on alle 2500g.

Lisää raskausaiheisia faktoja löytyy sikiömallien yhteydessä olevista ohjeista.

1. SEPÄSE- peli n. 25min

Jakakaa nuoret kahteen ryhmään ja antakaan heille väittämä- ja vastauslaudat. Antakaa heille aikaa vastata väittämiin nappuloilla asettamalla ne numeroituihin kohtiin vastauslaudalla. Pelin jälkeen käydään väittämät ja oikeat vastaukset läpi ja keskustellaan kyseisestä aiheesta.

LIITE1 VÄITTEET/PELILAUTA JA VASTAUSNAPPULAT &-LAUDAT LÖYTYVÄT RASTITAVAROISTA.

Väitteet 1-5:

**Lyhyt koonti taudeista** (eri taudit, osa oireettomia, virustauteihin ei parantavaa hoitoa ja bakteeritauteja hoidetaan antibiooteilla). Tärkeää **hakeutua testeihin**, jos epäilyäkään seksitaudista.

Väitteet 6-10:

Käydään läpi lyhyesti **ehkäisykeinot**, joita nuoren on mahdollista harkita: minipillerit, yhdistelmäpillerit, hormonilaastari ja -rengas. Nykyisin suosituksena ovat pitkäaikaiset ehkäisymenetelmät: erityisesti hormonikierukat ja kapselit, myös kuparikierukka. **Tarvittaessa jälkiehkäisy**: Norlevo (15 -19 e), Levodonna (n. 15 e), Postinor (n. 11 e) otettava 3 vrk sisällä, Ellaone (23 -25 e), otettava 5 vrk sisällä. Saa reseptittä, ei ikärajaa. **Suuseksisuoja tarvittaessa!**

**Esittele mallikappaleet eri ehkäisyvälineistä.**

Hormonaalisia ehkäisyvälineitä voidaan käyttää myös aknen ja kuukautisvaivojen hoitoon sekä säätelemään kuukautisvuotoa.

Väite 11:

Lisäksi **käydään lyhyesti läpi aborttiin** liittyviä asioita. Laki määrittelee abortin teon ajankohdat ja sen, että abortille on oltava jokin syy. Tärkeää: ohjeet, mihin tulee olla yhteydessä (kunnan terveyspalvelut eli tässä tapauksessa Nuorisoneuvola), mikäli epäilee raskautta. Abortti ei ole ehkäisykeino.

Väite 12:

Nuorisoneuvola ja kouluterveydenhoitaja.

1. Nuorisoneuvola

Neuvonta, tautiepäily --> testit, ehkäisyn aloittaminen, raskaudenkeskeytys, kuukautisvaivat, seurustelu, mielialaongelmat (psykologi). Yhteydenotto puhelimitse tai netissä asiointitilin avulla.

1. Kouluterveydenhoitaja

Neuvonta, kuukautisvaivat ja seurusteluun liittyvät asiat.

**NUORISONEUVOLAAN voi olla yhteydessä kaikissa seksuaalisuuteen/ seksuaaliterveyteen liittyvissä kysymyksissä tai ongelmissa. Nuorisoneuvola on Tipotiellä, 4. krs.**

 4) Kondomin ohjeistus ja ajan salliessa asetusharjoitus, n. 5min

Käydään läpi:

\* säilytys

\* päivämäärän tarkistaminen

\* oikea avaaminen (EI hampaita/saksia/teräviä kynsiä)

\* suuseksisuojan tekeminen saksilla demonstroimalla

\* jälkiehkäisy tarvittaessa

 \* AINOA seksitaudeilta suojaava ehkäisykeino!

\* Olemassa kumiallergisille lateksittomia

 \* Pääasiassa vesipohjainen liukuvoide, myös Ceridal/Ceraderm -öljyt.

 \* Demonstroidaan kondomin asetus dildon avulla, minkä jälkeen halukkaat saavat itse kokeilla kondomin asettamista.

\* Asianmukainen hävitys ( EI vessanpönttöön)

\* Kondomeja SAA jakaa nuorille!! (Käytännössä 1-2kpl/oppilas)

**JOS aikataulu venyy niin huomioi, että läpikäydään ainakin**:

* Raskaus on luonnollista. Raskauden kulku ainakin lyhyesti. Päihteiden vaikutus erityisesti alkuraskaudessa. Ehkäisyn tärkeys, ettei jouduta aborttitilanteeseen.
* Yleisimmät seksitaudit (virus/bakteeri-> hoito, **ilmoitusvelvollisuus** kumppanille)
* Ehkäisymuodot (pillerit, rengas, laastari, kierukka, kapseli)
* Mitä apua nuorisoneuvolasta saa?
	+ Seurusteluun liittyvät huolet
	+ Seksitautitestit, **ilmaisia, helppo virtsanäyte**
	+ Kuukautisvaivat
	+ Perhe- ja kaverihuolet
	+ Raskaudenkeskeytys
* Mitä apua kouluterveydenhoitajalta saa?
	+ Neuvonta
	+ Kuukautisvaivat
	+ Seurusteluhuolet sekä kaveri- ja perhehuolet
* Yleisesti raskaudenkeskeytyksestä
	+ EI ole ehkäisykeino
	+ Mihin hakeutua?
* **Kondomiasiat!**
	+ Tärkeää olisi ehtiä käydä kondomin alle kirjatut asiat kunnolla.
	+ Suuseksisuoja/ taudeilta suojautuminen myös homoseksuaalisissa suhteissa/suu- ja anaaliseksissä
	+ Kaikilla olisi mahdollisuus halutessaan kokeilla kondomin asettamista.
	+ Kaikki saavat **yhden** kondomin mukaan kotiin
* **Ei kiirettä seksisuhteisiin!!! :)**

LIITE 1.

SEPÄSE-PELI: RASTI 1

1. Bakteeritauti, joka usein on täysin oireeton. Joka neljäs tartunnan saaneista on alle 20v. Pitkittyessään tauti voi aiheuttaa hedelmättömyyttä. *Klamydia*

2. Virustauti, joka vaatii elinikäisen lääkityksen, mutta ei estä täysipainoista elämää. Kondomi suojaa taudilta. *HIV*

3. Virustauti, jossa esiintyy rakkuloita sukupuolielimissä tai suun alueella. Kivulias, mutta vaaraton. *Herpes*

4. Seksiteitse välittyvä tauti. Voi esiintyä kukkakaalimaisia syyliä sukupuolielimissä. Riskiryhmän viruksia vastaan on olemassa rokote. *HPV*

(**Lisäselitystä**: osa HPV-viruksista voi pitkittyessään johtaa kohdunkaulan syöpään, riskiä seulotaan papa-kokeella.)

5. Antibiooteilla voidaan hoitaa bakteerin aiheuttamia seksitauteja. *Kyllä*  Vrt virustaudit, joihin ei ole parantavaa hoitoa.

6. Hormonaalinen raskaudenehkäisymenetelmä. Sisältää naishormonia. Vaatii päivittäisen muistamisen. *E-pilleri* (Yhdistelmä- ja minipillerit. Käydään läpi myös ehkäisylaastari ja -rengas.)

7. Ihon alle asetettava ehkäisyväline, joka erittää koko ajan pientä määrää naishormonia kehoon. *Ehkäisykapseli*

8. Kohtuun asetettava ehkäisyväline. Voi sisältää hormonia tai ei. *Ehkäisykierukka*

9. Ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta ja estää siittiöiden pääsyn kohtuun yhdynnässä. *Kondomi*

 (**Lisäselitystä**: Löytyy useita eri kokoja, joita voi tilata myös netistä (esim. kondomikuningas.fi, kondomiverkkokauppa.fi). Saatavilla myös lateksittomia kumiallergisille. Myös naisten kondomi olemassa.)

10. Ehkäisyn unohtuessa tai kondomin pettäessä käytettävä ehkäisymenetelmä. *Jälkiehkäisypilleri*

11. Kuukautiset ovat myöhässä, voinko olla raskaana? Mitä teet? *Raskaustesti*

(**Lisäselitystä:** Käydään aivan lyhyesti läpi myös aborttiin liittyvät asiat. Tärkeintä, että tehdään testi, esim yhteys Nuorisoneuvolaan tai kouluterveydenhuoltoon.)

12. Voin hakeutua tänne, jos haluan keskustella seksitaudeista, ehkäisystä, kuukautisvaivoista tai seurustelusta. *Nuorisoneuvola*

**(Lisäselitystä:** Tipotiellä, aika varattava, maksuton. Terv.hoitajilla on päivittäin puhelinajat.)