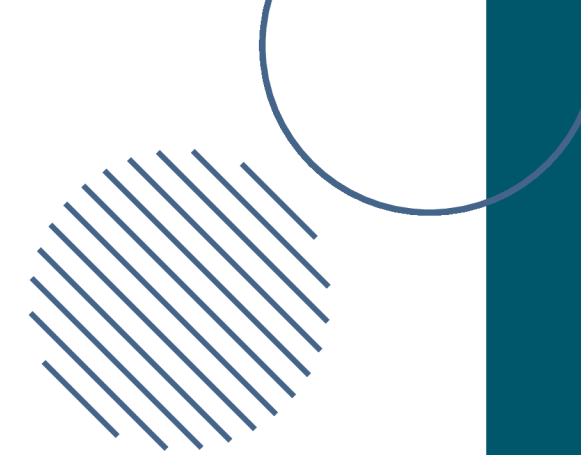


SEKSUAALISUUS



” Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä läpi elämän. Seksuaalisuus tarkoittaa ihmisille eri asioita. Se näyttäytyy eri ihmisten elämässä eri tavoin.

TERVETULOA



Tämä materiaali on luotu STEA-rahoitteisen Ese-keskuksen toiminnassa vuosina 2023–2024. Sisällön tuotannossa olivat mukana henkilökohtaisen avun käyttäjät. Pyydämme huomioimaan, että materiaalia ei ole päivitetty vuoden 2025 jälkeen, kun keskuksen toiminta päättyi.

Materiaalia voivat hyödyntää yksityishenkilöt, järjestöt ja yhteisöt.

Jos hyödynnät materiaalia, muista mainita aina lähde ja mistä olet tiedon saanut. (Muuhun käyttötarkoitukseen materiaalin lataaminen ja kopioiminen on kielletty.)

OIKEUDET, VASTUUT, VELVOLLISUUDET

MISTÄ SOVITAAN JA KENEN KANSSA?

KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

SEKSUAALITERAPEUTIN TERVEHDYS

TUNTEET

MATERIAALIPANKKI

1. Seksuaalisuus: oikeudet, vastuut ja velvollisuudet

- Saatat pohtia "*Olenko minä seksuaalinen?*" tai "*Onko minullakin seksuaalioikeudet?*".
- Kyllä! Seksuaalisuus on luonnollinen osa sinua ja meitä kaikkia. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä.
- Seksuaalioikeudet koskettavat sinuakin, koska seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia.
- Tällä kurssilla käsittelemme vammaisten ihmisten seksuaalisuutta ja henkilökohtaista apua.
- Lähestymme aihetta siis siitä näkökulmasta, että ihminen tarvitsee toisen ihmisen välttämätöntä apua seksuaalisuutensa toteuttamiseksi.
- Seksuaalisuudessa ja seksissä avustaminen herättävät lähes poikkeuksetta tunteita molemmissa osapuolissa – avun käyttäjässä ja avustajassa. Lähestytään aihetta avoimin mielin.



Mitä seksuaalisuus on?

- *"Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä läpi elämän. Seksuaalisuus tarkoittaa ihmisille eri asioita. Se näyttäytyy eri ihmisten elämässä eri tavoin."*
- *"Seksuaalisuuteen kuuluvat seksuaalinen kehitys, seksuaalinen suuntautuminen, biologinen sukupuoli, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä mahdollinen lisääntyminen."*
- Omaan seksuaalisuuteen vaikuttavat esimerkiksi:
 - aiemmat kokemukset: miten meitä on kohdattu ja kohdeltu, miten meitä on kosketettu
 - erilaiset roolit, joita elämässämme on
 - Millaisia rooleja meille on annettu? Mitä rooleja olemme itse omaksuneet?
 - läheiset ihmissuhteet
 - tunteet ja tuntemukset sekä omat ajatukset.



Seksuaalisuus ja seksi – sama vai eri asia?

- **Seksuaalisuus** on sitä, mitä me olemme.
 - Se on meissä kehityksemme alusta alkaen eikä se koskaan katoa meistä.
- **Seksi** puolestaan on yksi osa sitä, mitä voi toteuttaa seksuaalisuuden osa-alueilla. Seksi on muutakin kuin yhdyntä.
 - Pitää myös muistaa, että seksi ei ole kaikille ihmisille merkityksellinen asia tai asia, josta he nauttivat.
- Oma seksuaalisuuttaan voi toteuttaa monin eri tavoin!
- Meistä jokainen ihminen on seksuaalisesti erilainen.
 - Meillä on erilaiset kehot, erilaiset tavat toimia ja ajatella.
 - Meillä on erilaiset tunteet, toiveet sekä odotukset.
 - Me käytäydymme eri tavoin eri tilanteissa.
- Seksuaalisuus on osa meitä, ja se on kaikessa, mitä me teemme.



Käsitteitä

- Seksuaalisuuteen kuuluvat seksuaalinen kehitys, seksuaalinen suuntautuminen, biologinen sukupuoli, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä mahdollinen lisääntyminen. Nämä elävät meissä ja muuttuvat iän myötä.
- Seksi on yksi tapa ilmentää omaa seksuaalisuuttaan. Seksi tarkoittaa muutakin kuin seksiä.
- Sukupuolen moninaisuus tarkoittaa sitä, että meillä ihmisillä jokaisella on erilainen kokemus omasta seksuaalisuudesta.
- Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee vetoa, ihastuu tai rakastuu toiseen ihmiseen. Lisäksi suuntautuminen ohjaa myös eroottista vetovoimaa.
- Seksuaalisuus on osa meidän ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Avusteisessa seksuaalisuuden tai seksin toteuttamisessa puhutaan usein passiivisesta tai aktiivisesta avustamisesta.



Passiivinen ja aktiivinen avustaminen

- Materiaalissa käytetyt termit **passiivinen** ja **aktiivinen avustaminen** viittaavat henkilökohtaisen avustajan tekemään työhön, kun hän työtehtäviensä puolesta avustaa seksuaalisuuden osa-alueilla.
- Passiivinen avustaminen tarkoittaa esimerkiksi:
 - avustamista seksivälineiden hankinnassa
 - avustetaan riisuutumaan tai avustetaan pukemaan avun käyttäjä toivomaansa asuun
 - annetaan seksiväline, ja huolehditaan sen puhdistamisesta jälkikäteen.
- Aktiivinen avustaminen tarkoittaa esimerkiksi:
 - sopivaan ja mukavaan (seksi)asentoon pääsemisessä
 - sopivaan rytmiin avustaminen
 - avustaminen asennon vaihtamisessa kesken yhdynnän.



Seksuaalioikeudet

- Seksuaalioikeuksia on seitsemän kappaletta, ja ne ovat:
 - oikeus omaan seksuaalisuuteen
 - oikeus tietoon seksuaalisuudesta
 - oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi
 - oikeus seksuaaliterveyspalveluihin
 - oikeus näkyä
 - oikeus yksityisyyteen
 - oikeus vaikuttaa.
- Seksuaalioikeudet ovat yhteydessä keskenään, ja ne vaikuttavat toisiinsa.
- Kukaan ei saa kyseenalaistaa sinun seksuaalioikeuksiasi.
 - ei läheisesi, sinun kumppani tai kumppanit eikä esimerkiksi henkilökohtainen avustajasi.
- Seksuaalioikeudet tavoittelevat sitä, että jokainen voi huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja oikeuksien toteutumisesta.
- Samalla jokainen kunnioittaa myös toisten ihmisten seksuaalioikeuksia.



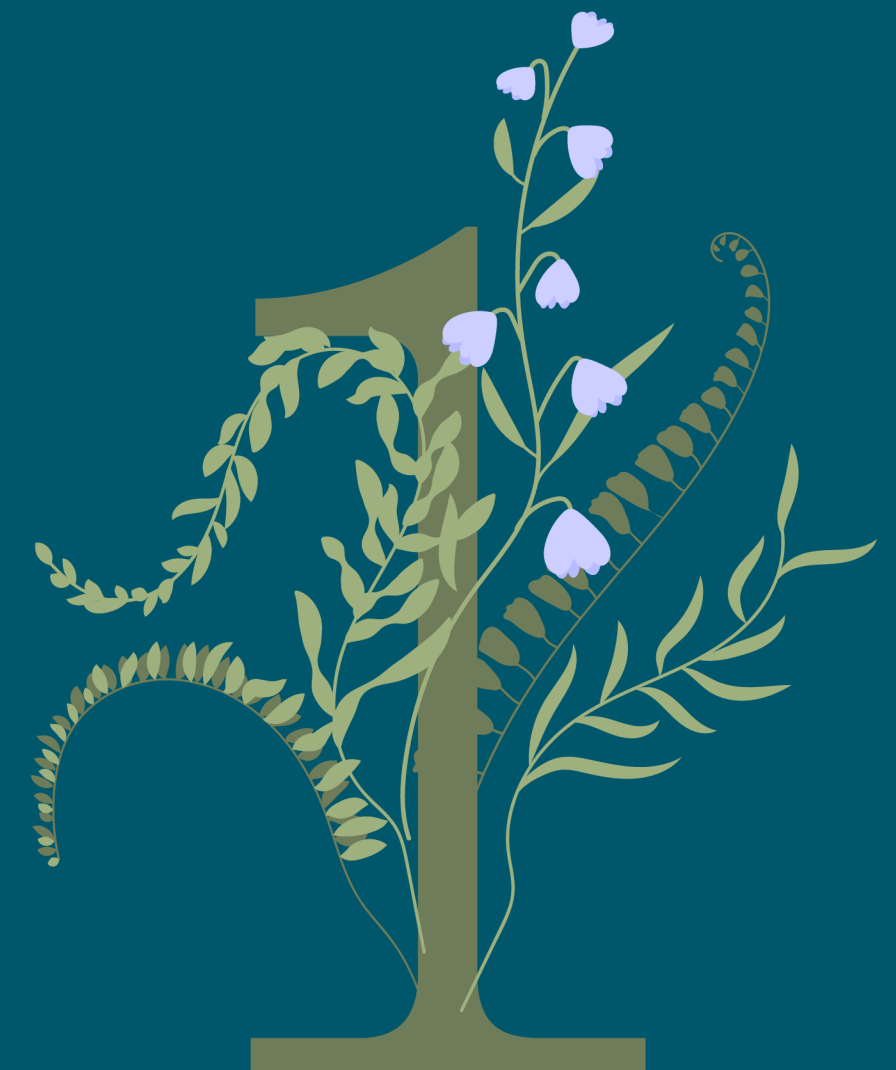
Seksuaalioikeudet avustamistilanteissa

- Avustamistilanteissa sekä sinun että avustajasi seksuaalioikeudet ovat yhtä tärkeitä.
 - Ne eivät saa koskaan olla ristiriidassa keskenään.
- Samalla, kun molemmilla osapuolilla on oikeuksia, heillä on myös vastuita ja velvollisuuksia toisiaan kohtaan.
- Kaikki henkilöt eivät sovellu avustamaan seksuaalisudessa tai seksissä.
 - Toisaalta todennäköisesti et haluaisikaan, että kuka tahansa avustaa sinua seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.
- On erittäin tärkeä huolehtia, että molempien osapuolten (sinun ja avustajasi) oikeusturva toteutuu, ja että kaikki perustuu molemminpuoliseen sopimukseen ja yhteisymmärrykseen.
- Suosittelemme, että seksuaalisuudessa avustamisesta tehdään kirjallinen sopimus sinun ja avustajasi välille.
- Kirjallinen sopimus auttaa teitä käsittelemään asiaa jo etukäteen ajatusten tasolla.
- Sinä voit, missä tahansa tilanteessa keskeyttää avustamistilanteen.
 - Myös avustajallasi on myös oikeus kieltäytyä avustamisesta.
- Kirjallinen sopiminen luo turvaa teille molemmille. Kirjalliseen sopimukseen on myös helppo palata



Oikeus omaan seksuaalisuuteen

- Kaikilla ihmisillä on oikeus omaan seksuaalielämäänsä ja oikeus seksuaaliseen nautintoon.
- Jokaisella on oikeus ilmaista seksuaalinen suuntautumisensa ja sukupuolensa haluamallaan tavalla.
- Jokaisella on oikeus nautinnolliseen, turvalliseen ja tasapainoiseen seksuaalielämäänsä.
- Toki voi olla, että olet jo sinut seksuaalisuutesi kanssa tai edistänyt omaa asiaasi keskustelemalla asiasta sinulle luotettavien ihmisten kanssa. Mahtavaa, jos näin on! Toivottavasti kuitenkin pystymme tarjoamaan sinulle myös jotain uutta.
- Avun käyttäjänä voit pyytää apua henkilökohtaista apua myös seksuaalisuuden toteuttamisessa, jos apua siihen tarvitset.
- Asiasta kannattaa keskustella oman sosiaalityöntekijäsi kanssa, jotta henkilökohtaisen avun tuntimäärä on varmasti riittävä ajatellen sinun koko elämäsi ja sinun avun tarvettasi.
- Kuitenkin se, miten ja kenen kanssa haluat asiasta keskustella voi olla sinulle vielä epäselvää.



Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

- Seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan seksuaaliterveyteen liittyvän tiedon, palvelujen ja opetuksen tarjoamista.
- Seksuaalikasvatusta tulee antaa ikäryhmille soveltuvalla tavalla, ja sen pitää perustua tutkittuun tietoon.
- Jokaisella on oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta, seksuaalioikeuksista ja seksuaalisuuteen liittyvästä vastuullisuudesta.
- Oikealle tiedolla jokainen voi lisätä omaa hyvinvointiaan ja nauttia omasta seksuaalisuudestaan.
- Tiedon avulla jokainen voi tehdä turvallisia, tietoisia ja vastuullisia päätäksiä omaan seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.
- Oikealla tiedolla pystymme myös kunnioittamaan toisten ihmisten seksuaalioikeuksia.
- Kaikki meistä eivät valitettavasti pääse samalla tavalla tiedon äärelle. Lisäksi on olemassa paljon väärää tietoa aiheesta kuin aiheesta.
- Myös oikean tiedon etsiminen tai sinulle sopiviin seksuaaliterveyspalveluihin pääseminen ovat asioita, joissa henkilökohtainen avustaja voi sinua auttaa.



Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

- Toisen kehoon ei saa koskea ilman lupaa.
- Sinä itse päätät, kuka sinua koskettaa ja miten, vai koskeeko lainkaan.
- Kun avustetaan seksuaalisuuden osa-alueilla tai seksissä, on tärkeä keskustella avustajasi kanssa ja kertoa avoimesti mm:
 - missä asioissa tarvitset ja haluat apua
 - mistä sinua saa koskettaa
 - miten sinua saa koskettaa.
- Sinulla on aina päätösvalta omasta kehostasi.
- Vallan käyttöön liittyen riskien vähentämiseksi, suosittelemme, että avustajan kanssa on kirjallinen sopimus, missä asioissa sinua avustetaan ja miten.
- Avoin luottamuksellinen ilmapiiri sekä yhteinen sopimus luovat turvaa ja yhteiset pelisäännöt teille molemmille.



Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin

- Laadukkaat, oikeaan tietoon ja luottamukseen perustuvat terveyspalvelut kuuluvat kaikille – myös vammaisille ihmisille.
- Seksuaaliterveyspalvelut tulee olla helposti saatavilla asuinpaikasta ja taloudellisesta tilanteesta riippumatta.
- Terveyspalveluiden asiointipisteiden tulee olla esteettömiä. Lisäksi henkilökunnan pitää osata kohdata ihmiset tasa-arvoisesti.
- Terveyspalvelut sisältävät esimerkiksi:
 - tietoa seksitaudeista, niiden ehkäisystä ja hoidosta
 - tietoa ehkäisymenetelmistä
 - tietoa ja hoitoa lapsettomuudesta, turvallisesta raskaudesta tai raskauden keskeytyksestä sekä sen jälkihoidosta
 - tietoa vanhemmuudesta ja synnytykseen liittyvistä asioista.
- Avustajan tehtäviin voi kuulua esimerkiksi:
 - etsiä kanssasi tietoa paikkakuntasi seksuaaliterveyspalveluista.
 - tulla kanssasi mukaan hoitajan tai lääkärin vastaanotolle.
- Sopikaa etukäteen, odottaako avustaja sinua huoneen ulkopuolella vai tarvitsetko häntä myös vastaanotolle.
- Jos avustajasi tulee mukaan vastaanotolle, varmistakaa, että sinä saat rauhassa asioida ja kertoa asioista itse.
- Avustaja voi myös esimerkiksi avustaa sinut valmiiksi tarvittaviin tutkimuksiin, poistua huoneesta ja palata takaisin pyydettyäessä.



Oikeus näkyä

- Me ihmiset olemme erilaisia, ja meidän koko yhteiskuntamme (maailmamme) koostuu erilaisista ihmisistä.
 - Vammaisilla ihmisillä voi olla kokemus siitä, että heidän läheisensä tai eri alojen ammattilaiset päättävät asioista heidän puolestansa.
- Kaikilla on kuitenkin oikeus näkyä, kuulua ja ilmaista omaa mielipidettään.
- Tämä kaikki pitää toteutua ilman syrjinnän, häirinnän tai väkivallan pelkoa.



Oikeus yksityisyyteen

- Jokaisella on oikeus tehdä yksityisiä ja yksilöllisiä päätöksiä seksuaalisuuteensa liittyen.
- Yksityisyys tulee toteutua myös esimerkiksi silloin, kun haluat keskustella omasta seksuaalisuudestasi ammattilaisten tai muiden ihmisten kanssa.
 - Omainen, läheinen tai avustaja on keskustelussa mukana vain, jos avun käyttäjä itse niin toivoo.
- Sinulla on oikeus myös päättää, millaisia kuvia tai mitä sisältöä sinusta jaetaan julkisesti esimerkiksi ystäviesi tai vaikkapa asumisyksikön sosiaalisen median kanavissa.
- Erityisesti silloin, kun avun tarve on runsas, on hyvä keskustella yksityisyyteen liittyvistä asioista oman avustajan tai avustajiensa kanssa.
- Voitte pohtia ja sopia mm. seuraavista asioista:
 - Onko avustaja läsnä, kun sinulle tulee vieraita?
 - Missä avustaja on tai mitä hän tekee, kun sinä soitat yksityispuhelua?
 - Voiko avustaja laittaa kuulokkeet korville ja kuunnella musiikkia puhelusi ajaksi?
- Kuinka avustaja toimii ja missä hän on sen aikaa, kun sinä haluat toteuttaa omaa seksuaalisuuttasi yksin tai kumppanisi / kumppaneidesi kanssa?



Oikeus vaikuttaa

- Kaikilla tulee olla oikeus ja mahdollisuus vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon.
- Päätöksen tekemiseen on monia eri tasoja.
 - Vaikuttaa voit omiin asioihisi, voit vaikuttaa lähipiirissäsi eli perheessä tai yhteisössä, mutta myös laajemmin vaikkapa valtiotasolla.
- Päätöksen tekoon liittyvillä asioilla on suuri merkitys meidän ihmisten hyvinvointiin kaikissa elämän vaiheissa.
- Onkin tärkeää, että kaikilla on aito mahdollisuus vaikuttaa!
- Sinullakin on siis mahdollisuus tuoda esille itsellesi tärkeitä asioita ja vaikuttaa!



2. Kokonaisvaltainen hyvinvointi

- Mielen terveyteen liittyvä hyvinvointi koostuu monista eri asioista.
- Mielen terveyden käsi on yksi tapa kuvata hyvinvoinnin kokonaisuutta.
- Mielen terveyden käsi koostuu seuraavista asioista:
 - ravinto ja ruokailut
 - lepo ja rentoutuminen
 - ihmissuhteet ja tunteet
 - kehosta huolehtiminen ja liikunta
 - luovuus ja harrastukset
 - arvot ja päivittäiset valinnat.
- Suunnittelutiimimme haluisi lisätä yllä olevaan listaan vielä seksuaalisuuden, joka linkittyy kaikkeen.

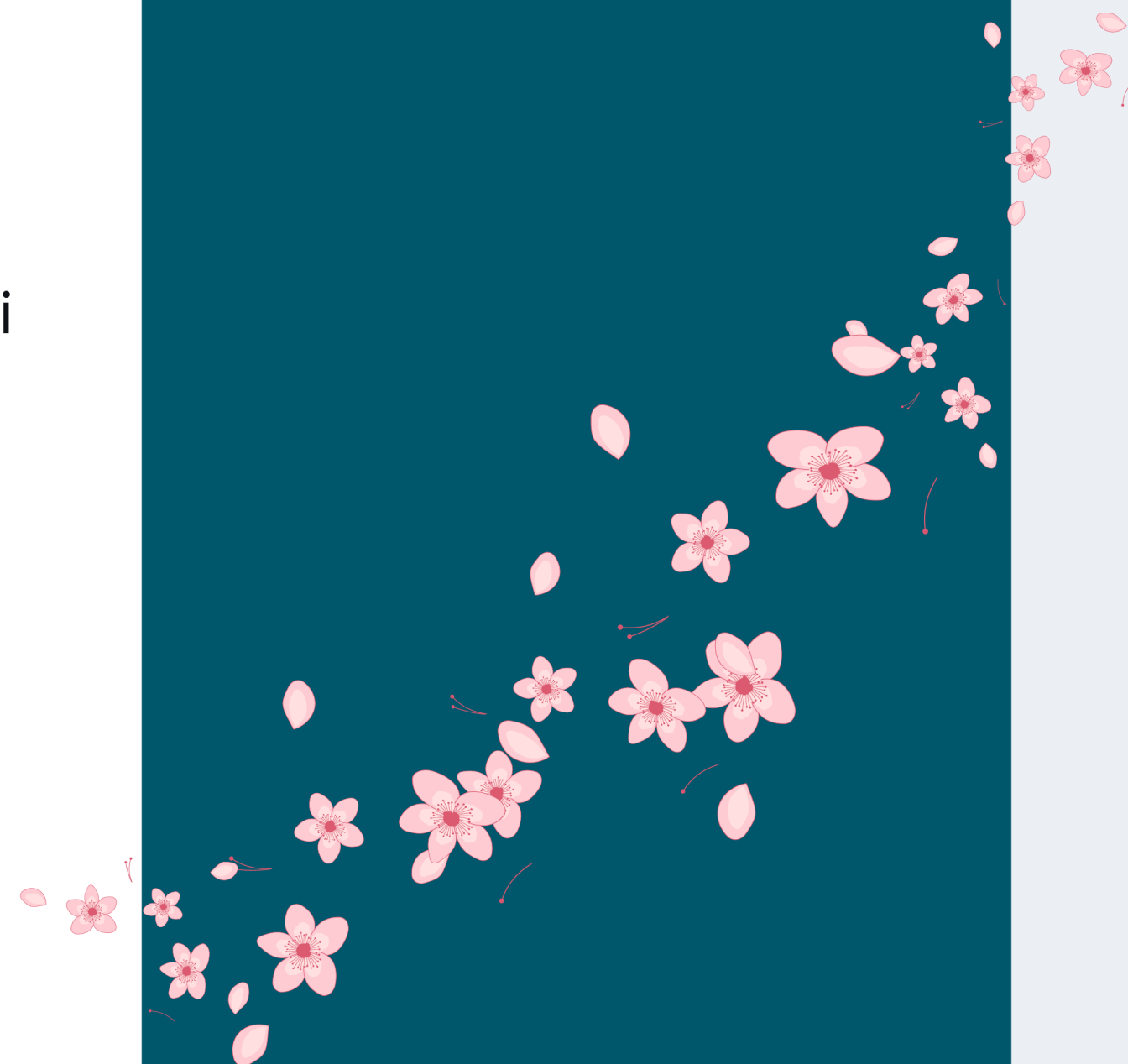


Seksuaalisuus osana hyvinvointia ja seksuaalisuuden ilmentyminen

- Seksuaalisuus liittyy kaikkeen siihen, mitä me olemme ja tunnemme.
- Hyväksyvä suhde omaan seksuaalisuuteen antaa voimavaroja fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin.
- Seksuaalisuus on yksi ilmaisun ja olemisen tavoista.
 - Se on aina osa meitä eikä sitä voi ottaa meistä pois.
- Seksuaalisuus ilmenee elämän eri vaiheissa ja elämäntilanteissa eri tavoin.
- Seksuaalisuuden ilmentymät vaihtelevat riippuen ihmisen iästä ja yksilöllisestä elämäntilanteesta.
- Seksuaalisuuteemme myös vaikuttavat monet eri asiat.
- Seksuaalisuuteen liittyy mm.
 - fyysinen ulottuvuus
 - psykologinen ja emotionaalinen ulottuvuus
 - sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät
 - ihmissuhteet
 - terveys ja hyvinvointi
- Ihminen on siis laaja, moniulotteinen kokonaisuus. Seksuaalisuus vaikuttaa moneen asiaan, mutta se myös ilmenee ja näyttäytyy monin eri tavoin.



- Meistä jokainen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin arkisilla asioilla.
- Voit kysyä itseltäsi esimerkiksi:
 - Oletko ehtinyt rentoutumaan ja rauhoittumaan?
 - Onko sinulla myös "omaa aikaa" eli aikaa itsellesi?
 - Onko sinulla ihmissuhteita, jotka tuottavat sinulle iloa?
 - Oletko kohdellut itseäsi myötätuntoisesti ja lempeästi?
Arvostatko omaa kehoasi?
 - Oletko saanut käyttää riittävästi taitojasi? Oletko kokeillut tai oppinut jotain uutta?
 - Ovatko arjen valintasi tukeneet mielenterveyttäsi?
 - Onko ravintosi tasapainoista? Käytätkö paljon päihteitä?
 - Oletko hymyillyt, nauranut tai kokenut hellyyttä?
 - Oletko kokenut kiitollisuutta?



Avustamisen positiiviset vaikutukset

- Kun meistä jokainen saa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan, ja saa mahdollisuuden olla oma itsensä, sillä on kokonaisvaltainen vaikutus hyvinvointiin.
- Seksuaalisuuden vaikutukset hyvinvointiin näkyvät monin eri tavoin esimerkiksi tunnetasolla, tunteiden säätelyssä ja mielialassa.
- Sillä on myös vaikutuksia kipukokemuksiin.
- Seksuaalisuudesta saatu voimaantuminen näkyy elämän kaikilla osa-alueilla.
- Avoimuus, molemmin puolinen aito kuuntelu sekä kohtaaminen ovat ehdottoman tärkeitä toimivan avustamisen taustalla.
- Tämä on tärkeää aina, mutta erityisen tärkeää, kun avustetaan seksuaalisuuden osa-alueilla.
- Myös avustajan kannalta asialla on positiivisia vaikutuksia.
 - Kun avustaminen on teille molemmille turvallista, seksuaalisuudessa avustaminen avartaa työntekijän näkemyksiä ja vahvistaa ammatillisuutta.



Rohkaisun sanoja suunnittelutiimiltämme Sinulle, joka pohdit näitä asioita yksin.

- Myös sinulla on oikeus seksuaalisuuteen!
 - Seksuaalisuuden osa-alueilla avustaminen kuuluu, ja on mahdollista myös sinulle.
- Pohdi ensin, haluatko, että sinua avustetaan seksuaalisuudessa ja missä asioissa tarvitset avustamista.
- Jos vastasit kyllä, mahtavaa! Jos vastaat ei juuri nyt, asia voi olla ajankohtainen myöhemmin.
 - Ylläpidä asioita, jotka ovat hyvin jo nyt. Näillä on suuri merkitys sinun hyvinvoinnillesi!
- Seuraavalle dialle olemme koonneet esimerkkejä, mistä saat tietoa luotettavaa tietoa seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.
 - Muista tarkistaa myös materiaalipankki näiden diojen lopussa.



Mistä saat luotettavaa tietoa?

- Ota yhteyttä oman alueesi seksuaalineuvojaan tai seksuaaliterapeuttiin.
- Sexpon nettisivuilta löydät yleistä tietoa seksuaalisuudesta sekä (maksuttoman) neuvonnan yhteystiedot.
- Erityisesti vammaisten henkilöiden seksuaalisuuden parissa työskenteleviä ammattilaisia ovat mm. Pinja Eskola, Raila Riikonen ja Tanja Roth. Toki muitakin on! :)
 - Pinja Eskola on koulutukseltaan mm. seksuaalineuvoja.
 - Raila Riikonen on koulutukseltaan mm. seksuaalikasvattaja.
 - Tanja Roth on koulutukseltaan mm. erityistason seksuaaliterapeutti ja seksuaalineuvoja.
- Voit löytää sinulle sopivaa sisältöä ja tukea ajatuksillesi myös sosiaalisen median kanavista (esim. Instagram).
- Vertaistukea voi löytyä omalta paikkakunnaltasi tai esimerkiksi Facebookin suljetuista ryhmistä (mm. vammaisuus ja seksi).



3. Tunteet ja avustaminen

- Kohtaamme arjessa monenlaisia tunteita. Tunteita usein jaotellaan positiivisiin eli "hyviin" tunteisiin sekä negatiivisiin eli kielteisenä pidettyihin "huonoihin" tunteisiin.
- Ei kuitenkaan ole olemassa hyvä tai huonoja, oikeita tai vääriä tunteita.
- Tunteilla on aina tärkeä tehtävä. Ne kertovat meille jotain.
- Siksi onkin tärkeä opetella ja oppia tunnistamaan omia tunteita.
 - Miksi tunnen näin?
 - Mitä tämä asia tai kokemus herätti minussa?
 - Mikä on tämän tunteen nimi?
 - Mitä voin tehdä tälle tunteelle?
 - Mihin voin kanavoida sen?
 - Annanko tunteen olla?



- Myönteisinä eli hyvinä ja positiivisina pidetään mm. seuraavia tunteita:
 - ilo
 - innostus
 - turvallisuus
 - nautinto
 - läheisyys ja yhteenkuuluvuus
 - rakkaus
 - halu
 - avoimuus.
- Negatiivisina ja kielteisinä sekä usein väärinä koetut tunteet ovat mm.
 - pelko
 - häpeä
 - inho
 - pettymys
 - stressi
 - suru
 - ahdistus
 - väsymys.

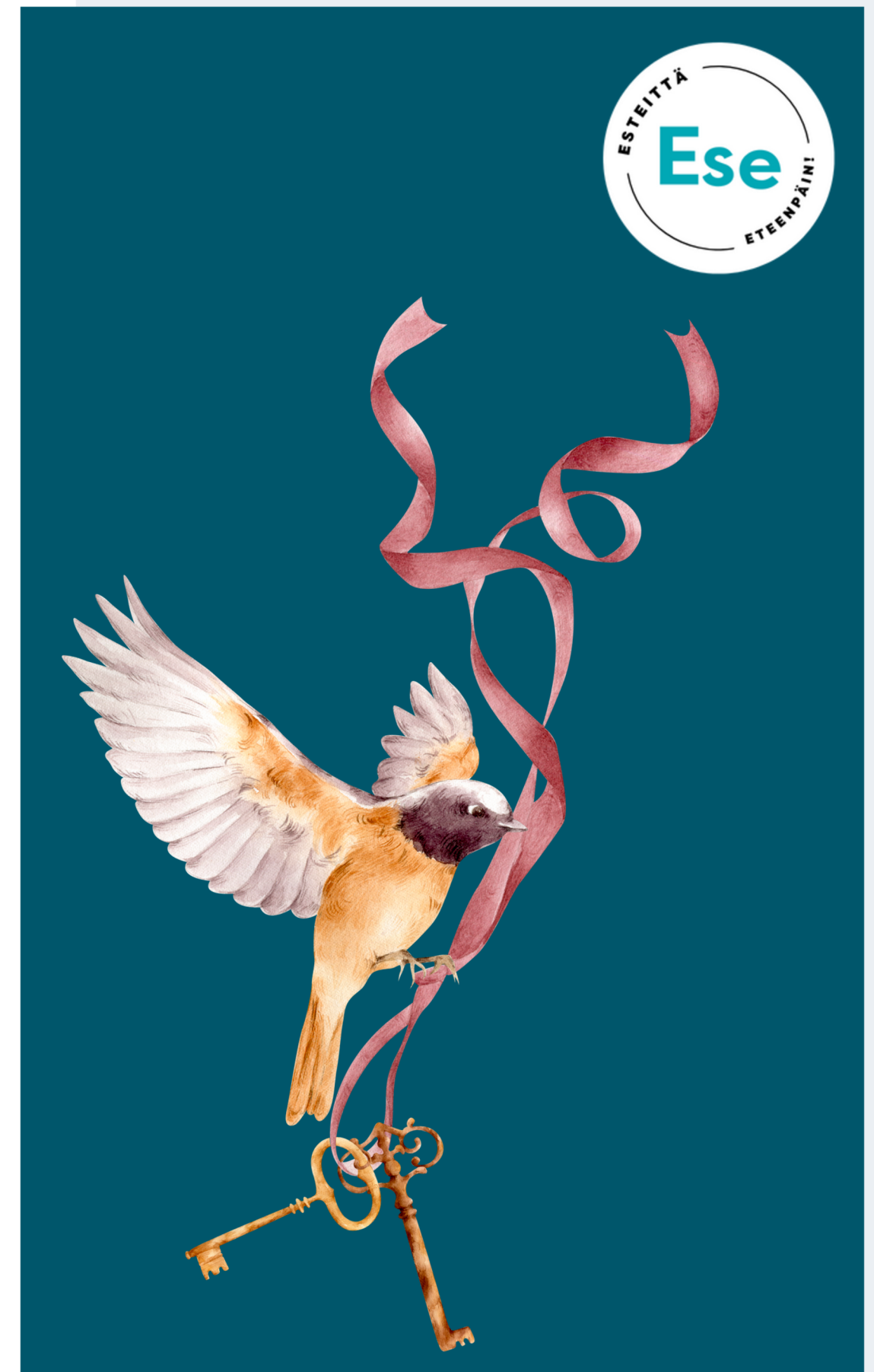


Kaikki tunteet ovat sallittuja!

- Ei ole olemassa oikeita tai väärä tunteita!
 - Tunteilla on tärkeä tehtävä. Ne auttavat meitä tunnistamaan meidän rajamme sekä pitävät meidät turvassa.
 - Lisäksi tunteet auttavat meitä löytämään meille tärkeitä asioita ja ihmisiä.
 - Omien tunteiden tunnistaminen on tärkeää.
 - Omien tunteiden tunnistaminen ja hallitseminen on taito, jota voi harjoitella ja oppia.
- Pohdittavaksi:
 - Listaa tai pohdi mielessäsi, 1) millaisia myönteisiä tunteita olet kokenut viimeisen viikon aikana sekä 2) millaisia ikäviä tai negatiivisia pidettyjä tunteita olet kokenut viimeisen viikon aikana.
- Jatkokysymys:
 - Vaikuttavatko nämä tunteet siihen, miten näet tai koet itsesi?

"Tunteet ovat kuin vieraita – ne tulevat ja menevät."

"Tunteet ovat jotain, mitä sinulla on; eivät jotain, mitä sinä olet."



Avustaminen

- On ehdottoman tärkeää, että seksuaalisuudessa avustaminen on turvallista sekä sinulle että avustajallesi.
- Sen pitää rakentua molemmin puoliselle sopimukselle, luottamukselle ja kunnioitukselle.
 - On tärkeä tunnistaa, että seksuaalisuudessa avustamiseen valitettavasti liittyy molemmin puolisen vallan käytön mahdollisuus.
 - Avustamisen tulee siis joka kerta perustua yhteiseen sopimiseen ja vapaaehtoisuuteen. Ketään ei saa pakottaa.
- Työtehtävänä seksuaalisuudessa avustaminen on herkkä tilanne teille molemmille.
- Avustamiseen liittyvistä tunteita pitää pystyä puhumaan yhdessä.
- Toimintatapoja pitää muuttaa tai työtehtävänä se pitää lopettaa, jos se aiheuttaa epämiellyttäviä tunteita tai ahdistusta sinussa tai avustajassasi.
- Keskustelkaa ja sopikaa yhdessä yksityiskohdista.
- Varmista, että myös avustajasi elämäntilanne on tasapainoinen, ja että hän on kykenevä avustamaan seksuaalisuuden osa-alueilla.
- Mahdolliset ikävät tunteet on hyvä keskustella läpi.
 - Tarvittaessa kääntykää molemmat ammattihenkilöstön puoleen. Eihän kumpikaan teistä jää asioiden kanssa yksin?
 - Tunteille on aina tilaa eikä pelon tai häpeän kanssa pidä jäädä yksin.



4. Mistä sovitaan ja kenen kanssa?

Sinä ja avustajasi

- Suosittelemme, että sinä ja avustajasi teette työsopimuksen liitteeksi erillisen sopimuksen, johon kirjaatte läpi seksuaalisuudessa avustamiseen liittyviä työtehtäviä.
- Valmista sopimuspohjaa tällaiseen ei ole tällä hetkellä. Sopimus pitää siis räätälöidä yksilöllisesti vastaamaan sinun ja avustajasi tarpeita.
- Sopimus selkeyttää asiaa teille molemmille, mutta se myös kunnioittaa teidän molempien rajoja ja oikeuksia.



Kenen muun tulee olla tietoinen? Miksi?

- Jos et toimi itse työnantajana, muuttuneet työtehtävät on tärkeä tuoda ilmi avustajasi viralliselle työnantajalle eli esimerkiksi palveluntuottajan edustajalle (avustajasi esihenkilölle).
- Työntekijä (avustajasi) voi halutessasi toimia yhteyshenkilönä sinun ja hänen oman esihenkilönsä välillä.
- Miksi ihmeessä sinun hyvinkin henkilökohtaisista asioista tulisi mainita avustajan työnantajalle?
- Asia voi tuntua sinusta hyvin häiritsevältä, ja siltä, että tunkeudutaan sinun henkilökohtaisimmalle elämäntilanteellesi – seksuaalisuuteen.
- On tärkeä tiedostaa myös tässä asiassa, että työntekijöillä ja työnantajilla on lain asettamat velvollisuudet, joita he eivät voi sivuttaa.
- Työntekijä ei esimerkiksi voi poiketa työnantajansa määrittelemistä työtehtävistä tai jättää jotain työsopimuksessa sovittua tekemättä ilman pätevää perustetta.
- Työnantajan velvollisuus on mm. huolehtia, että työ on turvallista.
- Myös työntekijällä on omat huolehtimis- ja ilmoitusvelvollisuutensa.



Kenen muun tulee olla tietoinen? Miksi?

- Suosittelemme myös keskustelemaan asiasta oman sosiaaliohjaajasi tai sosiaalityöntekijäsi kanssa.
 - Miksi ihmeessä, saatat ajatella!
 - Vammaispalveluissa tehdään henkilökohtaista apua koskevat päätökset.
 - On sinun kannaltasi epäreilua, jos seksuaalisuudessa avustaminen tarkoittaa sitä, ettet saa riittävästi apua elämäsi muilla osa-alueilla.
- Sinun ei kuitenkaan tarvitse huolehtia siitä, että asioitasi käytäisiin läpi asiattomasti tai asiattomissa yhteyksissä.
- Sosiaali- ja terveydenalan ammattilaiset ovat salassapitovelvollisia.
- Mitään sinun asioitasi ei käsitellä tai keskustella muiden kuin asianosaisten kanssa eli sinun, sinun avustajasi ja asioitasi hoitavavan henkilön välillä.
- Kun avustaminen seksuaalisuudessa tuodaan avustajan esihenkilölle tietoon, se on vain yksi asia kokonaisuuden ja monien muiden asioiden joukossa.
 - Se ei siis ole asia, johon muut ihmiset jatkossa keskittyvät tai josta muut ihmiset jatkossa puhuvat.
 - Asia tavallaan "lepää" omalla paikallaan, kun se on keskusteltu läpi.
- **Olipahan avun järjestämistapa, mikä tahansa, yhteisellä sopimuksella varmistatte, että teillä molemmilla on turvallinen olo ja ilmapiiri on luottamuksellinen.**



Asioita, joista tulisi sopia etukäteen

Rajojen ja toiveiden selkeys

- Avun käyttäjänä sinun tulee ilmaista selkeästi, millaista apua tarvitset ja mitkä ovat rajasi.
- Avustajan tulee myös selkeästi ilmaista omat rajansa.
- Varmistakaa, että te molemmat ymmärrätte ja kunnioitatte toistenne rajoja.
- Sopikaa ja kirjatkaa, missä asioissa avustajasi avustaa, ja mitä seksuaalisuudessa avustaminen tarkoittaa sinun kohdallasi.
- Sopikaa myös, missä avustajasi odottaa tai mitä hän tekee, jos hän poistuu tilasta, jossa sinä olet.
 - Kerro myös, tuleeko hän takaisin pyydettyä vai tietyn ajan jälkeen.

Luottamuksen rakentaminen

- On tärkeää, että molemmilla osapuolilla on luottamus toisiinsa.
- Tämä tarkoittaa avointa ja rehellistä viestintää sekä kunnioituksen ja empatian osoittamista.
- Myös kumppanillasi tai kumppaneillasi tulee olla turvallinen olo, jos he liittyvät avustamistilanteeseen.
 - Avoin kommunikaatio ja kunnioitus koskettaa teitä kaikkia.
 - Kaikkien osapuolten seksuaalioikeudet tulee huomioida.
- Kirjallinen sopiminen avustamisesta luo hyvän pohjan luottamukselle.



Henkilökohtaisen tilan kunnioittaminen

- Avustajan tulee kunnioittaa sinun henkilökohtaista tilaasi ja oikeutta olla turvassa.
 - Sama pätee toisin päin. Kunnioita sinä avustajasi oikeuksia.
- Sinulla tulee olla tunne, että sinulla on kontrolli tilanteeseen, ja että avustajasi toimii toiveidesi mukaisesti.

Avoim kommunikaatio

- On tärkeä pitää kommunikaatio avoimena ja jatkuvana.
- Teidän molempien pitää pystyä kertomaan, jos kesken avustamistilanteen tule tunne, ettei tilanne ole hallinnassa.
 - Tilanne tulee käydä läpi jälkikäteen.

Apuvälineiden käyttö

- Jos avustamiseen liittyy apuvälineitä, sopikaa niiden käytöstä ja puhdistuksesta.
- Apuvälineet voivat sisältää myös seksuaaliterveyteen liittyviä asioita.
- Seksuaalisuuteen ja / tai seksuaaliterveyteen liittyviä apuvälineitä ovat esimerkiksi:
 - dildot, vibraattorit
 - penisrenkaat
 - erilaiset seksilelut
 - liukuvoiteet
 - kondomit ja muut suojaimet (mm. suuseksi)
 - ovulaatio- ja raskaustestit
 - virtsankarkailuun liittyvät tuotteet.



Luottamuksellisuus

- Kaikkien keskustelujen ja tapahtumien tulee pysyä luottamuksellisena.
- Teillä molemmilla on kuitenkin oikeus keskustella asioista esimerkiksi terveydenhuollon ammattihenkilöiden kanssa.
 - Luottamuksellisuus ei siis poista sitä, että teillä molemmilla on mahdollisuus keskustella asiasta tarvittaessa ulkopuolisen ammattihenkilön kanssa.
 - Tämä liittyy teidän molempien seksuaalioikeuksiin ja turvallisuuteen.
- Sinun henkilökohtaisia tietoja ei saa jakaa kenellekään ilman sinun suostumustasi.
 - Jos et toimi itse työnantajana, avustajan virallisen työnantajan on kuitenkin tärkeä olla tietoinen, jos avustajan työtehtäviin kuuluu seksuaalisuuden osa-alueilla avustamista.
 - Sopikaa tästäkin asiasta avustajan kanssa. Mitä tietoja avustaja jakaa ja kenelle tieto annetaan?



Asetetut ohjeistukset ja lainsäädäntö

- On tärkeä noudattaa kaikkia lakeja ja säädöksiä, jotka liittyvät henkilökohtaiseen apuun, työsuhteisiin sekä seksuaalioikeuksiin.
- Tämä sisältää myös työnantajia koskevat velvollisuudet ja palveluntarjoajia koskevat ohjeistukset.
- Vaikka kyse on sinun henkilökohtaisimmasta osa-alueesta, asiaa ympäröi silti lainsäädäntö, koska avustajasi tekee sinulle töitä.
 - Ohjeistuksien ja lainsäädännön huomioiminen näin henkilökohtaisessa asiassa voi tuntua oudolta ja epäreilulta.
 - Älä anna asian kuitenkaan olla esteenä, kun mietit omaa hyvinvointiasi.
 - Sinun hyvinvointisi, seksuaaliterveytesi ja -oikeudet toteutuvat silti.
 - Taustalla olevat asiat oikeastaan vain tekevät kaikesta turvallista.



Osaaminen ja koulutus

- Voit hyödyntää oman alueesi seksuaalineuvojan tai seksuaaliterapeutin palveluita.
 - Voit keskustella ammattilaisen kanssa yksin, kumppanisi kanssa tai niin, että myös avustajasi on paikalla.
- Varmista, että avustajasi elämäntilanne on tasapainoinen, ja että hän on kykenevä avustamaan seksuaalisuudessa.
- Jos tarjolla on seksuaalisuuteen ja avustamiseen liittyviä koulutuksia, ohjaa avustajasi niihin. Kaikki koulutus on hyväksi ja edistää avustajasi ammatillisuutta.
- Hanki itsekin tietoa ja ymmärrystä seksuaalisuudesta. Ole avoin tiedolle.



Sopimuksista ja sopimisesta

1. Sopikaa säännöt ja toimintatavat, jotka liittyvät avustamiseen.
 - Sopikaa asiasta kirjallisesti.
2. Kohdatkaa toisenne aidosti.
 - Kuulkaa asiat, joista kommunikoitte ja sovitte. Kirjatkaa asiat ylös.
 - Osoittakaa empatiaa toisillenne.
3. Ottakaa huomioon molempien seksuaalioikeudet, vastuut ja velvollisuudet.
4. Ymmärtäkää molemmat, miksi avustaja on ja mitä työtehtäviin kuuluu.
 - Avustaja on läsnä työtehtäviensä puolesta.
 - Hän on mahdollistamassa sen, että voit toteuttaa omaa seksuaalisuuttasi.
 - Tilanteeseen ei liity sinun ja avustajasi välistä seksuaalisuutta tai seksiä.
5. Kommunikoikaa selkeästi. Älkää tehkö oletuksia tilanteista tai tapahtumista.
6. Avustamiselle ei ole olemassa tiettyä mallia. Sopimukset ohjaavat asiaa.
7. Kunnioittakaa toisianne. Ihmiskeho on pyhä, ja siihen tulee suhtautua kunnioittavasti.
 - Kenellekään ei ole omistusoikeutta toisen kehoon.
8. Miten minua saa koskettaa?
 - Iho on ihmisen suurin elin. Sen muistiin jää merkki kauniista, kunnioittavasti kosketuksesta.
 - Iho muistaa myös ikävän epäkunnioittavan kosketuksen.



5. Seksuaaliterapeutin tervehdys

- Voit olla yhteydessä oman alueesi seksuaalineuvojaan tai seksuaaliterapeuttiin, jos haluat keskustella seksuaalisuuteen tai seksiin liittyvistä asioista.
- Ammattilaisen kanssa käydyt keskustelut ovat aina luottamuksellisia.
 - Työntekijää sitoo vaitiolovelvollisuus.
- Yhteydenottosi tulisi ottaa vastaan lämmöllä ja luottamusta rakentaen.
- Saamasi vastaanotto voisi olla esimerkiksi tällainen:
 - *Upeaa, kun halusit soittaa, kirjoittaa, tulla luokseni. Nyt olen tässä ja vain sinua varten.*



- *“Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus.”*
- *“Sinä tarvitset ruokaa, että pystyt elämään. Samalla tavalla tarvitset elämääsi myös seksuaalisuutta ei läheisyyttä, lämpöä ja ihmissuhteita.”*
- *“Seksuaalisuus on ihmisenä olemista. Seksuaalisuuteen kuuluvat ihmisen keho, käyttäytyminen, ajatukset ja tunteet.”*
- *“Seksuaalisia tunteita tuntee silloin, kun olet ihastunut tai rakastunut. Myös yksinäisyys, pelko tai eron aiheuttama suru ovat seksuaalisia tunteita.”*
- *“Jokainen ihminen on erilainen. Jokaisella on omat ajatukset ja tunteet. Jokaisella on oma keho, joka on erilainen kuin muilla.”*
- *“Jokainen käyttäytyy eri tilanteissa eri tavalla. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen on myös seksuaalisesti erilainen.”*
- *“Samalla, kun sinä kasvat ja muutut, kasvat myös seksuaalisesti. Pienen lapsen seksuaalisuus on erilainen kuin nuoren tai aikuisen.”*

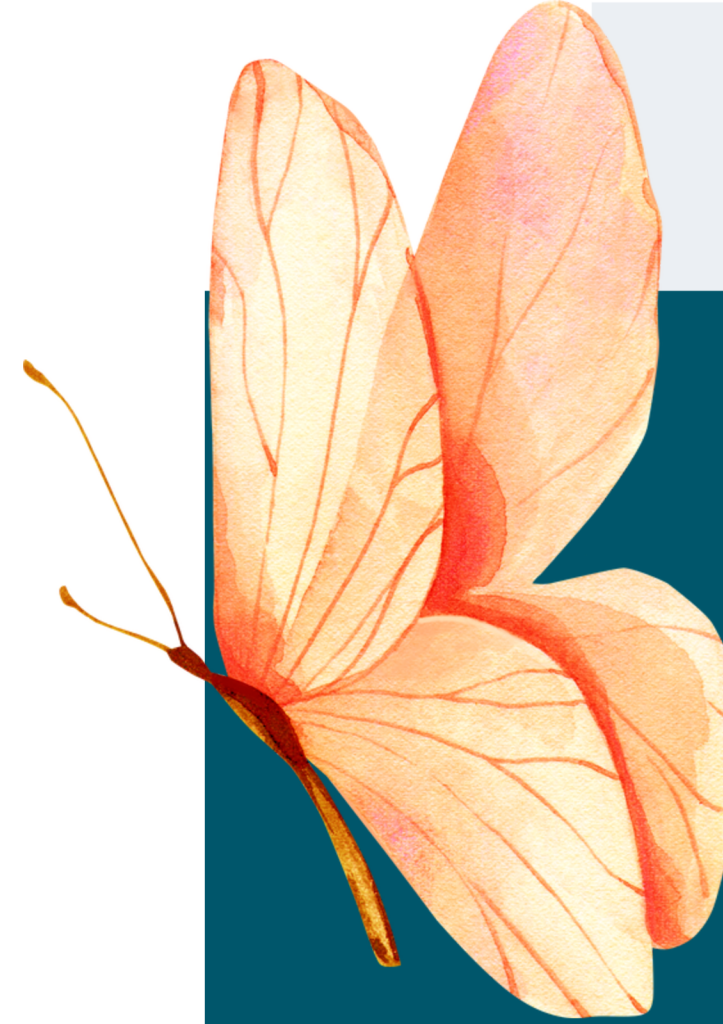


***Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille,
niin myös vastuu ja velvollisuus, että
toimit oikein suhteessa oikeuksiin.***

*Seksuaalioikeudet hyväksyttiin
Maailmankongressissa vuonna 1997 (Valencia,
Espanja). Vuonna 1999 tarkastettu versio hyväksyttiin
WAS: n yleiskokouksessa Hong Kongissa.*



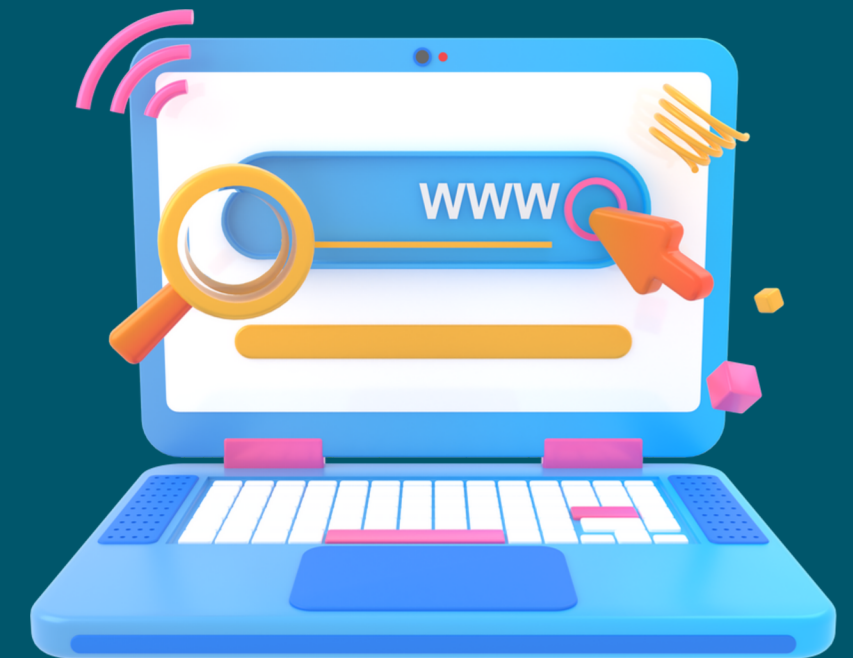
- Toivomme, että tämä materiaali herätteli sinussa positiivisia ajatuksia ja tunteita.
- Muista aina, että Sinä olet tärkeä, upea ja ihana juuri tuollaisena kuin olet!



Materiaalipankki

Pyydämme huomioimaan, että tässä listattuja lähteitä ja oikeellisuutta ei ole tarkistettu 31.3.2025 jälkeen.

- Seksuaalioikeuksien julistus
- Väestöliitto, seksuaalioikeudet
- Ihmisoikeudet, seksuaalioikeudet
- Tietoa seksuaalisuudesta selkokielellä
- Mitä on seksuaalisuus?
- Seksuaalisuuden termit
- Seksuaalisuus, elämäнкаari
- Seksuaalisuus on enemmän kuin seksi



Materiaalipankki

- Perjantai -dokkari, Tarvitsemme apua seksissä
- Tietoa sukupuolten moninaisuudesta (Seta)
- Mihin henkilökohtaista apua myönnetään? (THL)
- Mielenterveyden käsi
- Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä
- Sexpo, neuvonta
- Ilonkipinä, Raila Riikonen
- Tasapainoiseksi, Tanja Roth
- Avustainen seksi, kirja Tanja Roth
- Kynäniekka, Pinja Eskola



Materiaalipankki

- Rusetti Ry, seksuaalisuus
- Voimaa seksuaalisuudesta, hanke
- Rikosuhripäivystys
- Lähisuhdeväkivalta, THL
- Turvakodit Suomessa

