

OTA TÄMÄ ESITE  
MUKAASI JA LUE KUN  
SINULLA ON AIKAA



# OLETKO NUORI?

MURROSIÄSSÄ MONENLAISET SEKSUAALISET AJATUKSET JA TUNTEET OVAT TAVALLISIA.

JOSKUS KEHITTYVÄ SEKSUAALISUUTESI SAATTAA HÄMMENTÄÄ TAI HUOLESTUTTA SINUA. SILLOIN VOI OLLA HYÖDYLLISTÄ JUTELLA LUOTETTAVAN AIKUISEN KANSSA.

MUISTA –  
ET OLE YKSIN!



Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyttä koko elämänkaaren ajan.

- Seksuaalinen kiinnostus muita kohtaan alkaa usein herätä murrosiässä. Joillakin saattaa olla seksuaalisia haluja, eroottisia fantasioita tai seksuaalista kiinnostusta aiemminkin.
- Seksuaalinen kiinnostus ikätovereihin on täysin normaalia. Nuoruusikä sisältää itsetutkiskelua ja erilaisten seksuaalisuuden ulottuvuuksien pohtimista.
- Joillakin nuorilla saattaa olla seksuaalista kiinnostusta itseä nuorempia lapsia kohtaan. Seksuaalisuuteen liittyvien eri ulottuvuuksien pohtiminen ei välttämättä tarkoita, että ajatukset olisivat pysyviä tai että ne ajatukset koskaan toteutuisivat oikeassa elämässä.

Nuoren seksuaaliset ajatukset lapsia kohtaan voivat liittyä moniin eri tekijöihin. Asianmukaisen tuen ja tiedon avulla voit tutkia kehittyvää seksuaalisuuttasi luotettavan aikuisen kanssa ja lisätä ymmärrystä itsestäsi.

## Sosiaalinen elämä

Joillakin nuorilla voi olla erilaisien syiden vuoksi vaikeuksia toimia ikätovereidensä kanssa, mikä saattaa joskus johdattaa nuoren huomaamaan, että voikin olla mukavampaa ja helpompaa tulla toimeen itseä nuorempien lasten kanssa. On täysin normaalia, että nuorella on ystävinä eri ikäisiä ihmisiä. Siinä ei ole mitään huolestuttavaa. Silloin, kun kyseessä on seurustelu tai seksuaalinen käyttäytyminen, jossa on mukana itseä nuorempia, on tärkeää muistaa, että ikäerosta johtuen seksuaaliseen toimintaan osallistuminen voi olla laitonta.

## Murrosiän muutokset

Hormonaaliset muutokset voivat väliaikaisesti voimistaa seksuaalista halua, joskus hyvin voimakkaastikin. Tämä on täysin normaalia. Joskus nuori saattaa huomata seksuaalisen reaktion heräävän täysin arkisessa tilanteessa vaikkapa pelien tai harrastusten yhteydessä. Tällaisissa tilanteissa saattaa olla läsnä merkittävästi nuorempiakin lapsia. Esimerkiksi tällaisissa tilanteissa on tosi tärkeää kunnioittaa sekä omia että muiden ihmisten rajoja.

## Mielen-terveys

Joskus mielen terveyden haasteet ja tietyt käyttäytymisen piirteet voivat liittyä seksuaalisiin ajatuksiin lapsia kohtaan. Esimerkiksi kiusaamiseen, pakonomaisiin seksuaalisiin ajatuksiin tai vaikeuteen ymmärtää omien seksuaalisten tekojen seurauksia voi liittyä monimutkaisia tunteita. Tunteista on hyvä keskustella luotettavan aikuisen kanssa.

# MIKSI TIETO SEKSUAALISUUDESTA ON TÄRKEÄÄ?



## HYVINVOINTI

Tieto hyvinvointia edistävästä ihmissuhteista ja rajoista edistää tunne-elämäsi hyvinvointia auttamalla sinua luomaan ja ylläpitämään positiivisia yhteyksiä muihin ihmisiin.

## HAITTOJEN ENNALTAEHKÄISY

Tieto voi auttaa sinua ymmärtämään omia ja muiden ihmisten rajoja ja suostumuksen kunnioittamisen tärkeyttä. Asianmukainen tieto vähentää haitalliseen seksuaaliseen käyttäytymisen riskiä. Kun tiedät, osaat myös toimia!

## VOIMAANTUMINEN

Tieto antaa sinulle valmiudet tehdä päätöksiä omasta kehostasi ja ihmissuhteistasi, antaen sinulle työkaluja puolustaa omia rajojasi ja hyvinvointiasi.

## SEKSUAALIVÄKIVALLAN ENNALTAEHKÄISY

Kun sinulla on tietoa, voit vähentää mahdollisuutta siihen, että itse joutuisit seksuaaliväkivallan uhriksi tai osallistuisit toisten seksuaalisia rajoja rikkovaan toimintaan tiedon puutteen takia.

## OIKEUDELLISET SEURAUKSET

Seksuaalinen toiminta, jossa on mukana sinua huomattavasti nuorempia lapsia, voi olla laitonta. Luotettava aikuinen voi auttaa sinua selvittämään seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyvän vapauden ja vastuun teemaa.

# MITÄ JOS SEKSUAALISET AJATUKSESI KOHDISTUVAT ITSEÄSI HUOMATTAVASTI NUOREMPIIN LAPSIIN?

## Kehittyvä seksuaalisuus

On tärkeää ymmärtää, että seksuaaliset ajatukset ja tunteet lapsia kohtaan ovat usein tavalliseen nuoruusiän kasvuun ja kehitykseen kuuluva ulottuvuus. Usein voi olla kyse ohimenevistä ajatuksista ja tunteista, joskus voi olla kyse pysyvämmästä osasta omaa identiteettiä. Anna itsellesi kasvurauha kohti aikuisuutta juuri omanlaisenasi yksilönä.

## Huolien jakaminen

Jos ajatukset ja tunteet alkavat olla pysyviä tai olet itse huolissasi niistä, on tärkeää keskustella luotettavan aikuisen kanssa.

## Luotettava aikuinen

Luotettava aikuinen voi olla esimerkiksi vanhempi, huoltaja, opettaja, koulukuraattori, nuorisotyöntekijä, psykologi, hoitaja tai muu luotettava aikuinen. Ajatusten jakaminen voi tuntua haastavalta, mutta ohjaus ja tuki voivat helpottaa oloasi.

## Ajatukset ja tunteet eivät ole laittomia

Ajatusten ja tunteiden kieltäminen tai niiden huomiotta jättäminen ei saa niitä häviämään. Ajatuksesi ja tunteesi eivät ole laittomia. On hyvä muistaa, että seksuaalisten ajatusten ja tunteiden mukaisesti toimiminen voi olla laitonta.

## Voit hallita käyttäytymistäsi

Et voi kontrolloida seksuaalisia tunteita ja ajatuksia lapsia kohtaan, mutta voit oppia hallitsemaan käyttäytymistäsi niin, etteivät ajatukset ja tunteet koskaan johda niiden mukaisiin seksuaalisiin tekoihin. On mahdollista elää hyvää elämää näiden ajatusten ja tunteiden kanssa.

## Hae apua

Jos koet, että saattaisit toimia ajatustesi ja tunteidesi perusteella, on tärkeää hakea apua sekä tukea.

# TUKEA SEKSUAALISUUDEN ULOTTUVUUKSIEN POHDINTAAN ON SAATAVILLA!

- [netari.fi](http://netari.fi)
- [nuortennetti.fi](http://nuortennetti.fi)
- [loistosetlementti.fi/sua-varten-somessa](http://loistosetlementti.fi/sua-varten-somessa)
- [vaestoliitto.fi/poikien-puhelin](http://vaestoliitto.fi/poikien-puhelin)
- [sekasin.fi](http://sekasin.fi)
- [sexpo.fi/neuvonta](http://sexpo.fi/neuvonta)



Euroopan unionin rahoittama. Tästä sisällöstä vastaa yksinomaan sen julkaisija, eikä se välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan komission näkemystä. Euroopan unioni tai Euroopan komissio eivät ole vastuussa näistä sisällöistä.