

# Nainen ja seksuaalisuus

Kun syntyy tyttönä  
on Kela-kortissa  
naisen henkilötunnus.

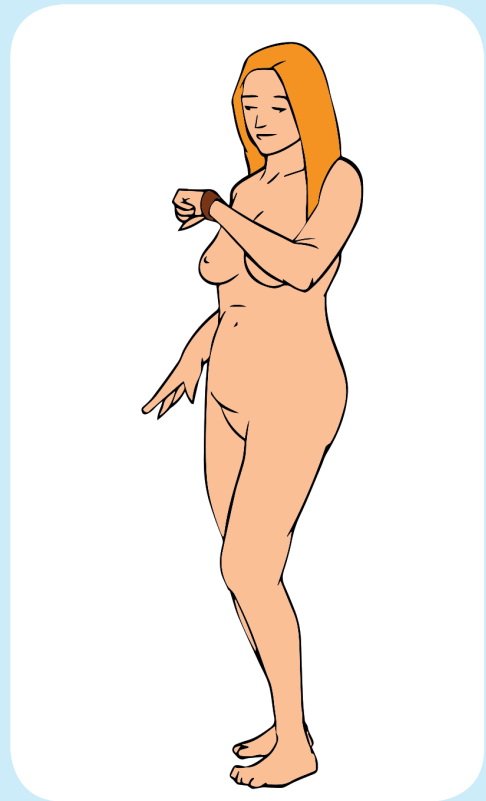
Onko hän nainen?  
Millaista on olla nainen?

## Naisen keho

Kun tytöstä tulee nainen,  
naiseus näkyy monella tavalla.  
Ulospäin muutos näkyy  
vartalon muuttumisena.

Naisella on rinnat  
ja naisen sukupuolielimet.  
Naiseus näkyy myös  
pakaroissa, reisissä,  
vatsassa ja säärissä.

Nainen voi tulla raskaaksi  
ja synnyttää lapsia.



## Naiseus ja sosiaalisuus

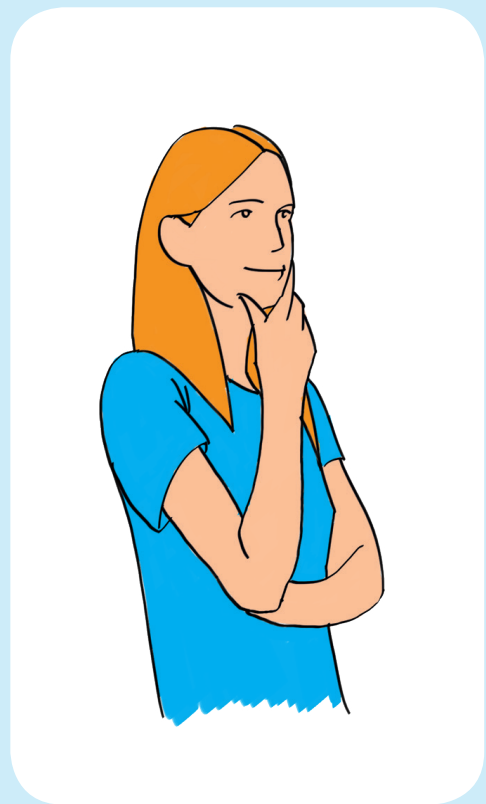
Sosiaalisuus tarkoittaa sitä, miten olet ja toimit naisena yhdessä muiden kanssa.

Kehityt naiseksi muiden ihmisten joukossa ja saat kokemuksia naisena olemisesta.

Naisella voi olla monenlaisia rooleja. Voit olla esimerkiksi jonkun tytär tai sisko. Voit olla myös täti, äiti tai mummo.

Voit olla toiselle ihmiselle kaveri, puoliso, vaimo tai rakastajatar.

On tärkeää, että arvostat omia kokemuksiasi naisena. Se on naisena kehittymistä ja naisena elämistä.



## Naiseus on yksilöllinen kokemus

Naiseus on sitä,  
että tunnet itsesi naiseksi.  
Se on siis oma kokemuksesi  
siitä, mitä sinä olet.

Tiedät, mitä ajattelet itsestäsi  
ja kuinka hyvä olet  
omasta mielestäsi.

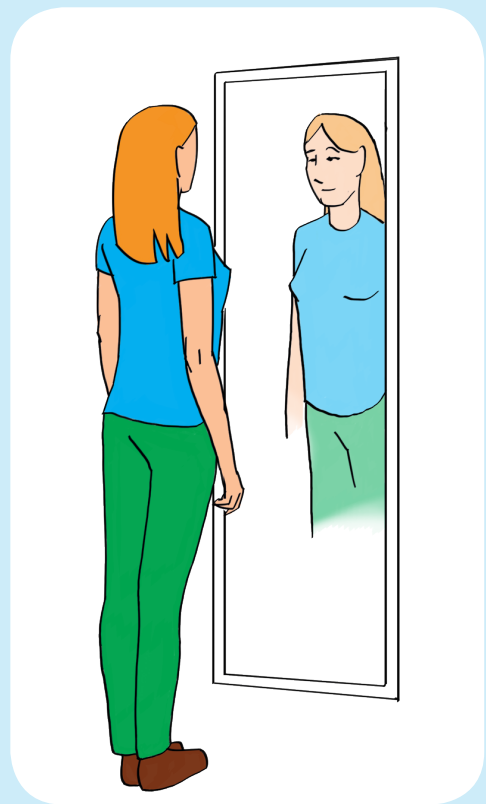
Kun ajattelet itseäsi naisena,  
voit miettiä vastauksiasi  
seuraaviin kysymyksiin.

- Kuka minä olen?
- Millainen nainen minä olen?
- Mitä ajattelen itsestäni?

Voit miettiä myös  
omaa elämääsi naisena.  
Nämä kysymykset auttavat  
oman elämän pohtimisessa:

- Miten minä elän elämäni?
- Mitä minä toivon elämältääni?
- Mistä minä haaveilen?

On tärkeää, että tiedät itse,  
millainen nainen sinä olet.



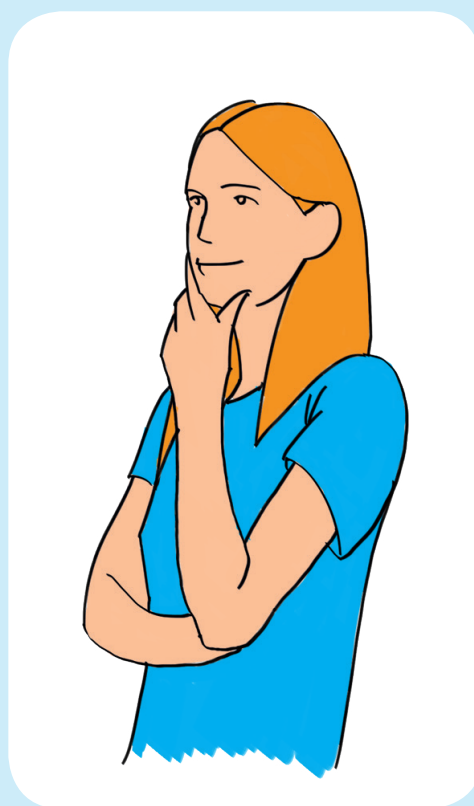
Voit miettiä seuraavia asioita, kun ajattelet, millainen nainen olet:

- Millainen on hyvä nainen?
- Kuinka hyvä minä olen omasta mielestäni?
- Millainen minun kehoni on?

- Määrittelenkö itse, millainen nainen olen vai määrääkö sen joku muu, esimerkiksi kumppani?
- Kuinka tärkeää minulle on, mitä muut ihmiset sanovat minusta naisena?

Kun pohdit, määräätkö itse omasta toiminnastasi eri tilanteissa, voit miettiä vastauksia näihin kysymyksiin:

- Miten minä toimin eri tilanteissa?
- Kuka voi määrätä minua?
- Kuka saa koskettaa minua?
- Millaisiin asioihin tarvitsen luvan? Keneltä?
- Millaista elämäni on, kun voin elää sitä sellaisena naisena kuin olen eli omana itsenäni?



## Nainen ja seksuaalinen nautinto

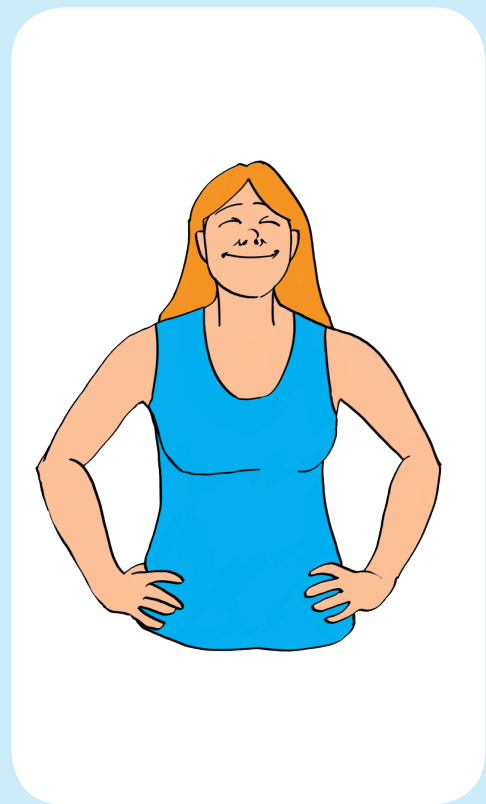
Seksuaalinen nautinto tarkoittaa mielihyvän tunnetta, joka syntyy seksuaalisuudesta.

Seksuaalisuudesta voi nauttia, kun tietää itse, mitä tarvitsee ja haluaa. Sinulla voi olla sellainen tunne, että et tiedä, mitä tarvitset ja haluat seksuaalisesti. Se voi olla joskus hämmentävää.

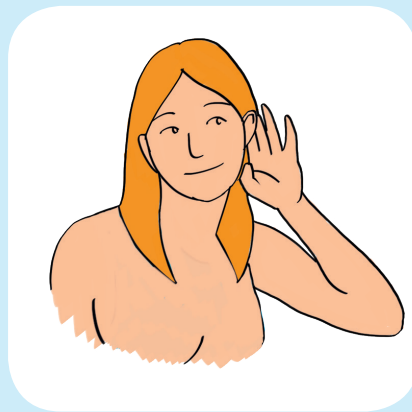
On tärkeää opetella tietämään, mitä itse tarvitsee ja haluaa, koska silloin on helpompi saada itse seksuaalista mielihyvää.

Jos et tunnista omia halujasi ja tarpeitasi, voi käydä niin, että suoritat seksuaalisia nautintoja vain toiselle, mutta et nauti itse.

Kun tiedät itse, mitä tarvitset, voit myös asettaa omat rajasi. Silloin et tee mitään, mitä et halua, etkä anna toisen tehdä sinulle sellaisia asioita, joita et halua.



On hyvä opetella kuuntelemaan  
sekä itseään että toista.  
Kun kuuntelet toista,  
saat tietää hänen  
toiveensa ja halunsa.



Tutustu myös omaan kehoosi  
ja sen toimintaan.  
Silloin tiedät, mitkä ovat  
omassa kehossasi ne  
alueet ja kohdat,  
missä tunnet hyvää oloa.

Kunnioita ja arvosta itseäsi!  
Sinulla on lupa olla  
juuri sitä, mitä olet.

Voit pohtia kehoasi ja tarpeitasi,  
kun mietit vastauksia  
seuraaviin kysymyksiin:

- Millaisia tunteita minulla on?
- Mitä minun kehoni tuntee?
- Mistä minä nautin?
- Miten toimin ja toteutan itseäni?
- Kuka omistaa kehoni?
- Mitkä ovat minun rajani?
- Kenen tarpeita täytän?
- Kuka voi määrätä, mitä minun pitää sietää?
- Kuka kunnioittaa minun rajojani?
- Toiminko niin kuin itse haluan,  
vai määrääkö joku muu,  
mitä minun pitää tehdä?

