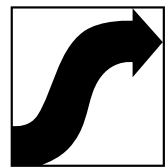


Jenni Laulainen ja Maija Sarajärvi

Seksuaalisuudesta selkokielellä **OIKEUS SEKSUAALISUUTEEN**



Tampereen 
**KAUPUNKI-
LÄHETYS** ry
Rongankotikeskus





Tampereen Kaupunkilähetys ry, 2013

Rongankotikeskus

Seksuaaliterveyttä kehitysvammaisille -projekti 2012-2016

Teksti ja kansainvälisten seksuaalioikeuksien
(World Association for Sexual Health, WAS 2014)

mukauttaminen selkokielelle:

Jenni Laulainen ja Maija Sarajärvi

Kuvitus ja taitto:

Vili Kuja-Kyyny

2., uudistettu painos

ISBN 978-952-7035-02-3 (nid.)

ISBN 978-952-7035-03-0 (PDF)

Paino: Kirjapaino Hermes Oy, Tampere 2015

Seksuaalisuudesta selkokielellä

OIKEUS SEKSUAALISUUTEEN

Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi

**Jokainen ihminen on seksuaalinen, sinäkin.
Mitä enemmän tiedät seksuaalisuudesta,
sitä helpompi sinun on sitä ymmärtää.
Tässä oppaassa kerrotaan,
mitä seksuaalisuus tarkoittaa
ja mitkä ovat seksuaalioikeudet.**



Sisältö

-	Seksuaalisuus	8
-	Jokaisella on erilainen seksuaalisuus	12
-	Oma seksuaalisuus	14
-	Seksuaaliterveys ja hyvinvointi	17
-	Seksuaalioikeudet	18

Seksuaalisuus

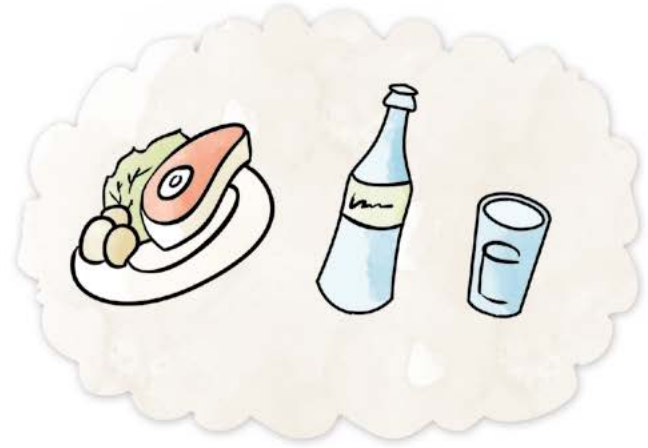
Seksuaalisuus on ihmisen ominaisuus.

Sinä tarvitset ruokaa,
että pystyt elämään.

Samalla tavalla tarvitset elämäsi
myös seksuaalisuutta
eli läheisyyttä, lämpöä
ja ihmissuhteita.

Seksuaalisuus on ihmisenä olemista.

Seksuaalisuuteen kuuluvat
ihmisen keho, käyttäytyminen,
ajatukset ja tunteet.



Osa seksuaalisuudesta
on sinun mielessäsi,
kuten ajatuksesi ja tunteesi.
Seksuaaliset ajatukset
kertovat esimerkiksi sen,
millaisista ihmisistä pidät,
tai millaisesta kosketuksesta pidät.

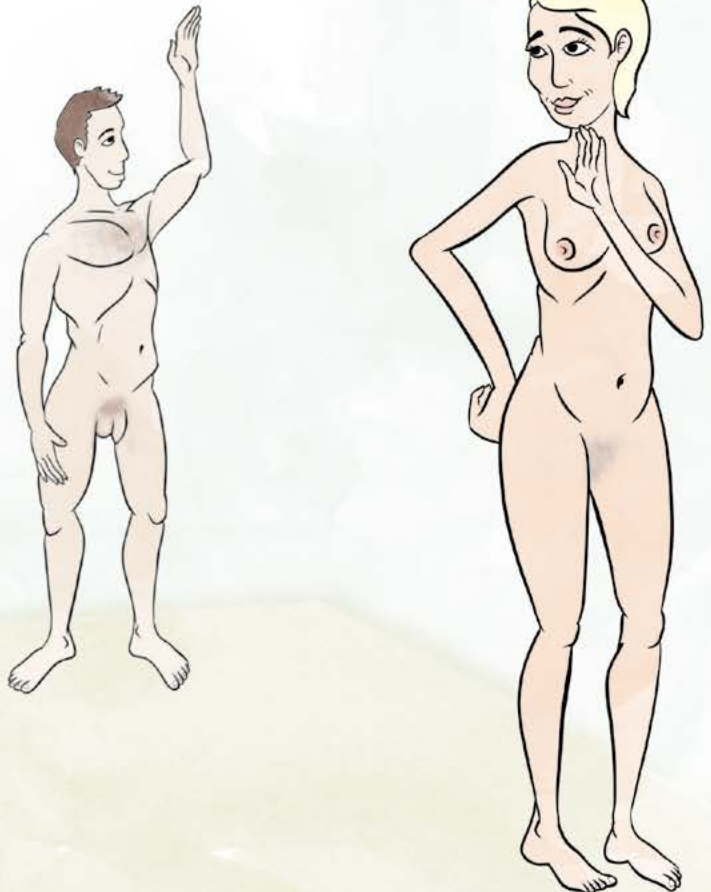
Seksuaalisia tunteita tunnet silloin,
kun olet ihastunut tai rakastunut.
Myös yksinäisyyden pelko
tai eron aiheuttama suru
ovat seksuaalisia tunteita.



Osa seksuaalisuudesta
näky sinusta ulospäin
eli käyttäytymisestääsi
ja kehostasi.

Käyttäytymisessä seksuaalisuus näkyy
esimerkiksi siinä, miten toimit,
kun näet ihastuksesi.
Halaatko häntä tiukasti,
vai ihailenko häntä kaukaa?
Seksuaalinen toiminta eli seksi
on osa seksuaalista käyttäytymistä.

Kehosta seksuaalisuus näkyy esimerkiksi siinä,
mitä sukupuolta ihminen on.
Naisen keho näyttää
erilaiselta kuin miehen keho.



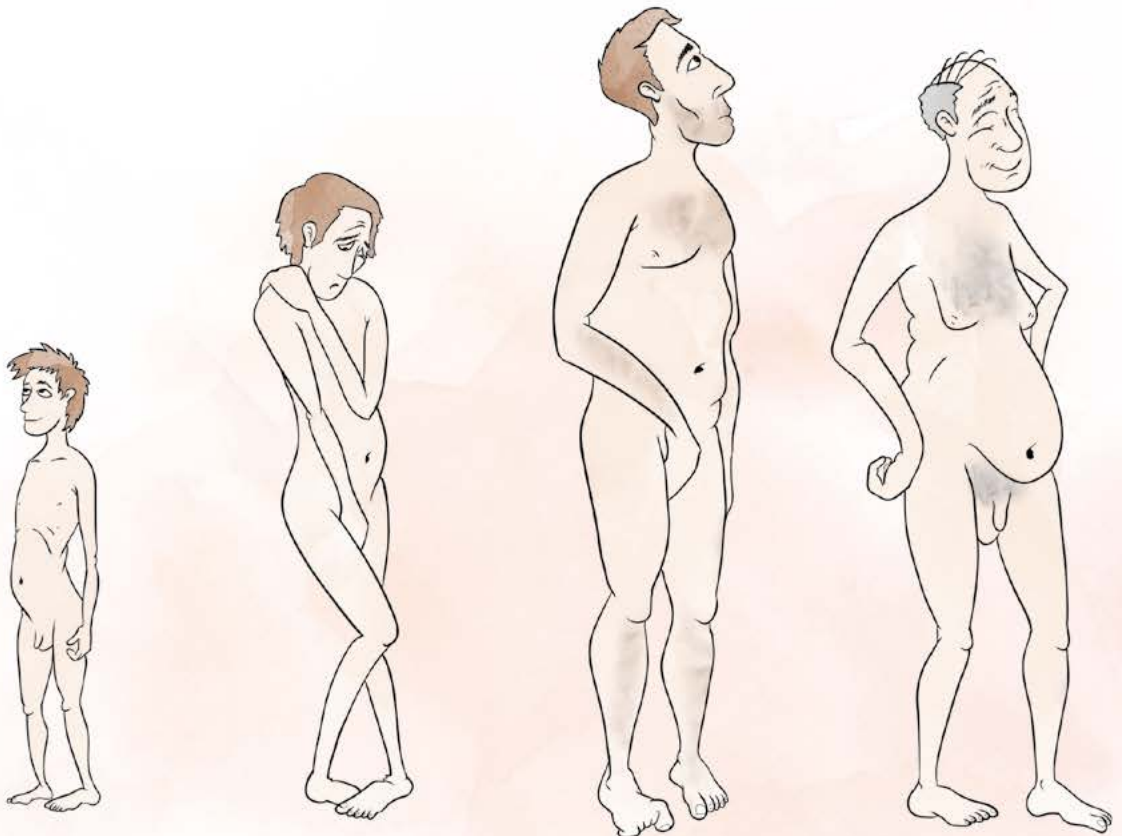
Seksuaalisuuteen kuuluvat
myös suhteet muihin ihmisiin ja se,
millainen olet ihmisten seurassa.
Kuinka toimit esimerkiksi
parisuhteessa tai kaverisuhteessa?
Ajatteletko vain itseäsi
ja mitä sinä haluat?
Vai osaatko ottaa huomioon
myös kumppanin tai kaverin
toiveet ja tunteet?



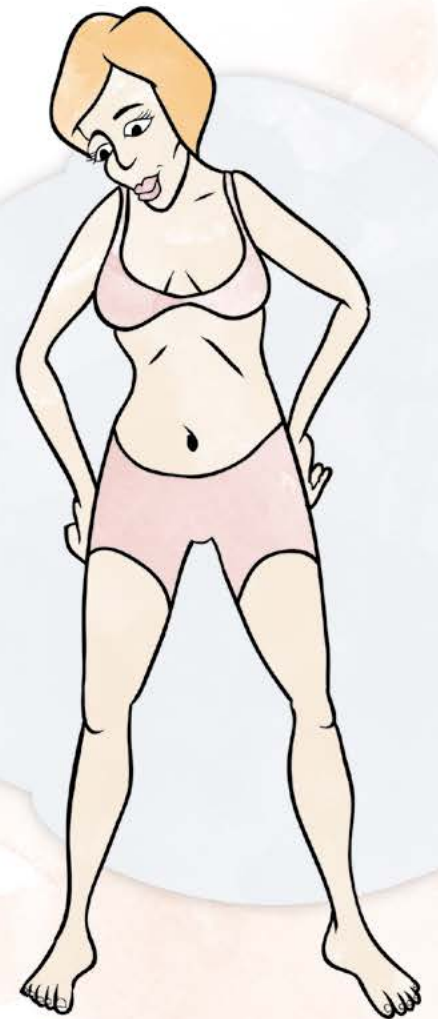
Jokaisella on erilainen seksuaalisuus

Jokainen ihminen on erilainen.
Jokaisella on omat ajatukset ja tunteet.
Jokaisella on oma keho,
joka on erinäköinen kuin muilla.
Jokainen käyttäytyy
eri tilanteissa eri tavalla.
Tämä tarkoittaa sitä,
että jokainen on myös
seksuaalisesti erilainen.

Seksuaalisuus on ihmisen elämää
syntymästä kuolemaan asti.
Samalla kun sinä kasvat,
muutat ja kasvat myös seksuaalisesti.
Pienen lapsen seksuaalisuus
on erilainen kuin nuoren tai aikuisen.



Elämän tapahtumat ja kokemukset
muuttavat seksuaalisuutta.
Oletko saanut läheisyyttä?
Oletko kokenut sydänsuruja?
Oletko saanut puhua
omista tunteistasi ja haluistasi?
Onko sinulla ystäviä?
Oletko yksinäinen?
Oletko saanut rakastaa?
Esimerkiksi nämä asiat
vaikuttavat siihen,
millainen olet seksuaalisesti.

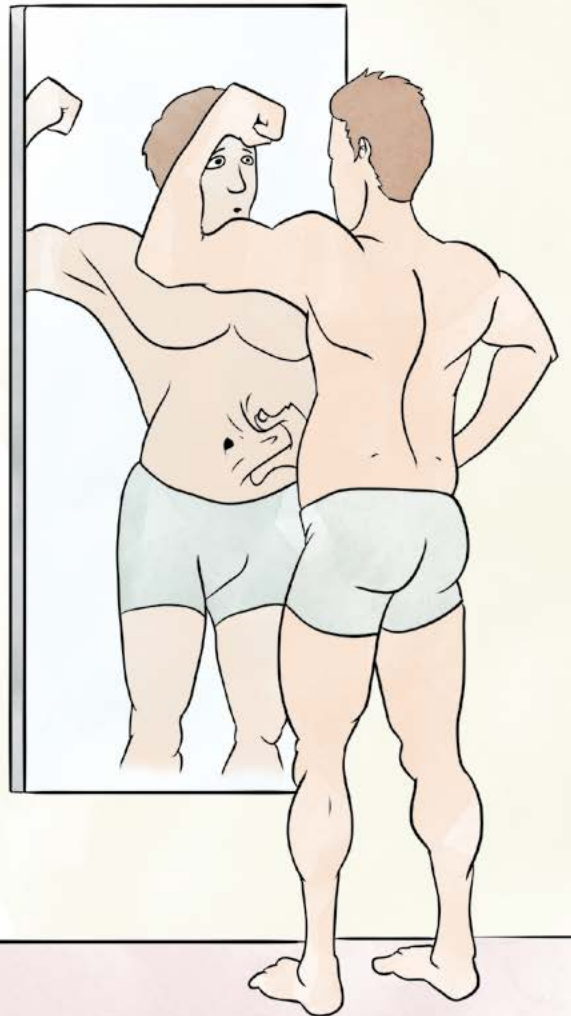


Oma seksuaalisuus

Omaa seksuaalisuutta
on hyvä miettiä ja pohtia.
Se on hyvä keino tutustua itseesi
ja seksuaalisuuteesi.
Millainen keho sinulla on?
Millaisia tunteita tunnet?
Mitä ajattelet asioista,
jotka liittyvät seksuaalisuuteen?

Sinä koet itse,
millainen olet seksuaalisesti.
Sinä tunnet itse,
mitä haluat tai mistä pidät.
Kukaan muu ei voi tietää tai määrätä sitä.

Ei ole oikeaa tai väärää seksuaalisuutta.
Seksuaaliset tekosi eivät kuitenkaan
saa loukata ketään toista
tai hänen seksuaalisuutta.



Kun tunnet itsesi
eli oman seksuaalisuutesi,
ymmärrät paremmin
omia ajatuksiasi ja tunteitasi.
Opit millainen olet.

Kun olet itsellesi tuttu,
sinun on helpompi hyväksyä itsesi.
Uskalla olla sellainen kuin olet!
Silloin sinulle tulee myös enemmän rohkeutta
puhua ja kysyä lisää seksuaalisuudesta.



Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista tulee saada oikeaa tietoa. Kun tiedät, mitä seksuaalisuuteen liittyvät sanat tarkoittavat, sinun on helppo puhua seksuaalisuudesta ja omista tunteistasi sekä tarpeistasi.

Kun ymmärrät seksuaalisuuteen liittyviä asioita, pystyt itse tekemään seksuaalisuuteen liittyviä päätöksiä. Osaat päättää esimerkiksi, haluatko seurustella vai haluatko olla yksin.

Mitä enemmän tiedät seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, sitä paremmin osaat huolehtia itsestäsi ja huomioida toisia ihmisiä.



Seksuaaliterveys ja hyvinvointi

Seksuaaliterveys
on osa ihmisen terveyttä.
Seksuaaliterveyteen kuuluvat
kehon terveys
ja mielen terveys.
Sinä voit paremmin,
kun kehosi on terve
ja sinun mieli on hyvä.

Hyvään seksuaaliterveyteen
kuuluu myös se,
että voit nauttia
seksuaalisista kokemuksistasi turvallisesti.
Sinun seksuaalista hyvinvointiasi tukee se,
että hyväksyt oman seksuaalisuutesi eli itsesi.

Ihmisten seksuaalista hyvinvointia lisää se,
että he tietävät,
mitä seksuaalioikeudet ovat
ja että näitä oikeuksia noudatetaan.
Seuraavaksi voit lukea,
mitä seksuaalioikeudet tarkoittavat.



Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille, sinullekin.

Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan,
että sinulla on oikeus päättää asioista,
jotka liittyvät omaan seksuaalisuuteesi.

Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö
on tehnyt seksuaalioikeuksien julistuksen.

Tässä oppaassa on selkokielen tiivistelmä julistuksesta.

Julistus antaa sinulle seuraavat oikeudet:



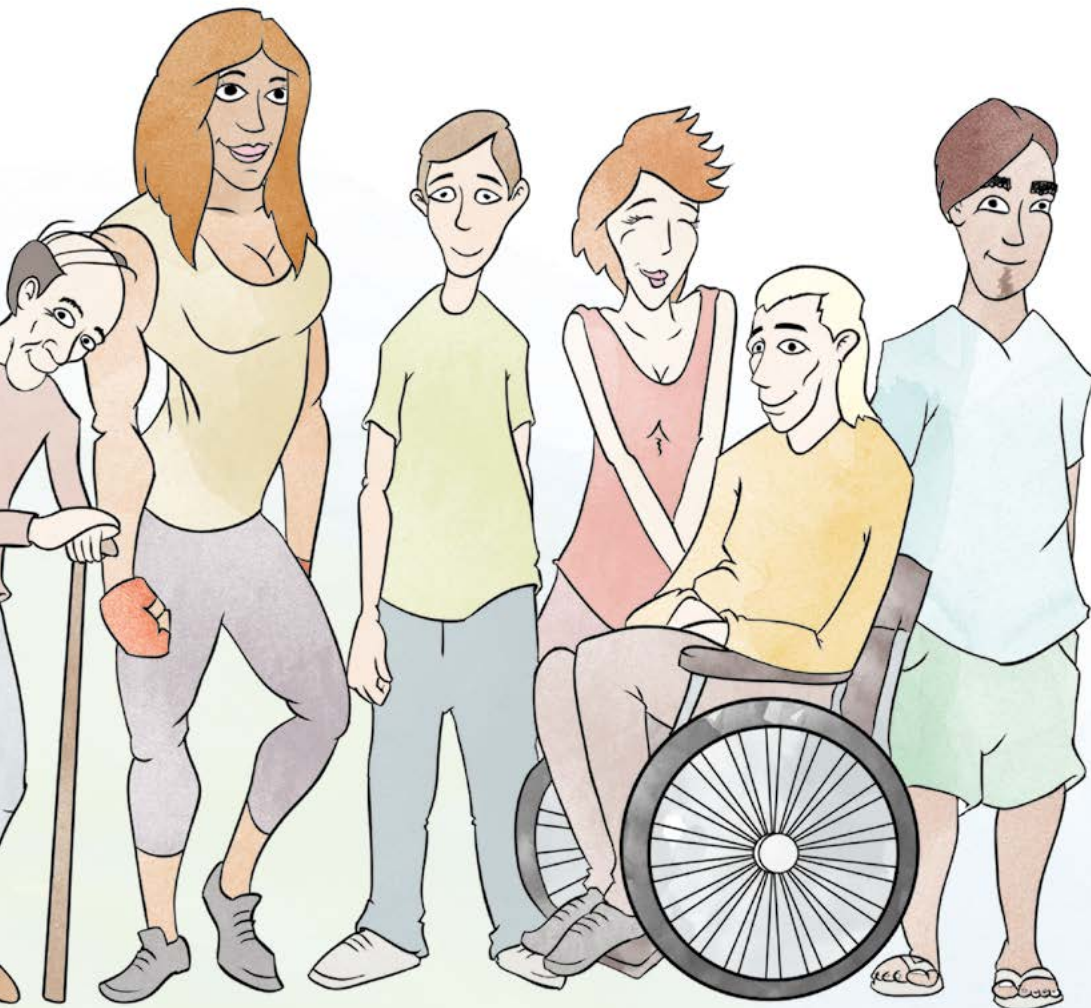
1. Oikeus tasa-arvoon ja samanlaiseen kohteluun

Sinulla on oikeus
nauttia seksuaalisuudestasi
sellaisena kuin olet.

Sinulla on oikeus
samanlaiseen kohteluun kuin muillakin,
olet sitten nuori tai vanha,
mies tai nainen,
vammainen tai vammaaton.

Sinua tulee kohdella tasa-arvoisesti myös
uskonnostasi tai ihonväristäsi huolimatta.

Sinua ei saa syrjiä.



2. Oikeus elämään ja turvallisuuteen

Sinulla on oikeus elää vapaasti ja turvallisesti.

Kukaan ei saa rajoittaa tai estää sinua
väärillä perusteilla

sinun seksuaalisuutesi vuoksi.

Sinulla on oikeus ilmaista seksuaalisuuttasi
ilman, että joku toinen sinua uhkaa.



3. Oikeus itse määrätä omasta kehosta ja seksuaalisuudesta

Sinulla on oikeus tehdä itsenäisiä päätöksiä asioissa, jotka liittyvät sinun seksuaalisuuteesi.

Sinulla on oikeus määrätä omasta kehostasi.

Saat itse päättää, kuka sinuun koskee tai miten sinua kosketetaan.



4. Oikeus hyvään kohteluun

Sinulla on oikeus hyvään kohteluun.
Kukaan ei saa kohdella sinua julmasti
tai alentavasti
seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa.

Esimerkiksi kukaan ei saa nimitellä
tai pilkata sinua siitä,
että pukeudut naisen vaatteisiin,
vaikka olet mies.

Sinua ei saa kiduttaa eikä rangaista niin,
että se vahingoittaa sinun seksuaalisuuttasi.
Kohtele sinäkin muita hyvin.



5. Oikeus elää ilman väkivaltaa ja pakottamista

Sinulla on oikeus siihen,
että kukaan ei satuta seksuaalisesti sinua.
Kukaan ei saa pakottaa sinua
osallistumaan seksuaaliseen toimintaan.
Sinua ei saa pakottaa edes katsomaan sitä.
Sinua ei saa häiritä tai kiusata seksuaalisesti,
esimerkiksi koskemalla, nimittelemällä
tai lähettämällä loukkaavia viestejä.
Sinäkään et saa satuttaa
tai loukata toisia ihmisiä.



6. Oikeus yksityisyyteen

Sinulla on oikeus
seksuaaliseen yksityisyyteen
ja omaan seksielämään.

Sinun ei tarvitse kertoa muille asioita,
jotka liittyvät omaan seksuaalisuuteesi.
Sinä itse päätät omasta kehostasi
ja omasta seksuaalisesta toiminnastasi.
Kunnioita myös toisen yksityisyyttä.



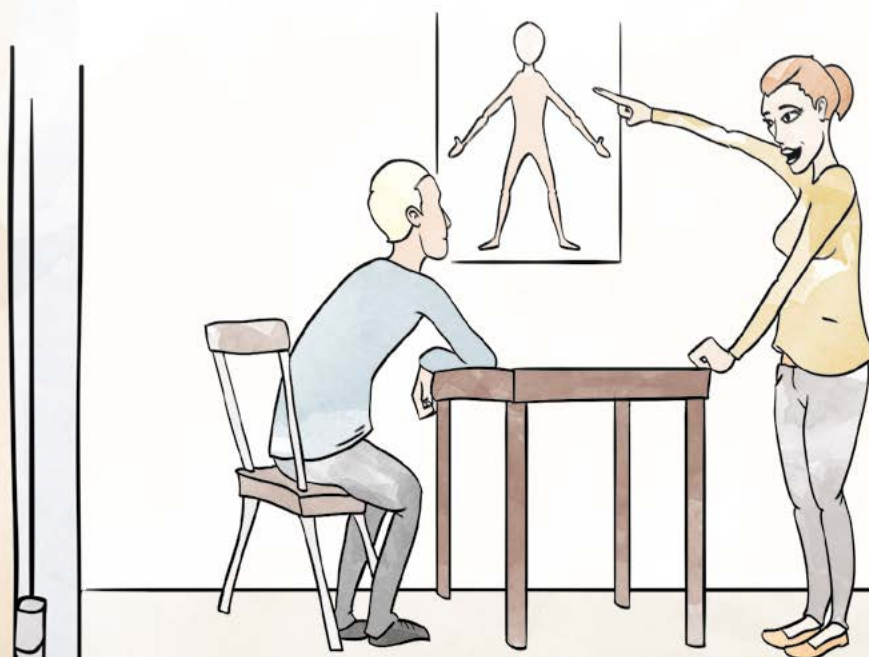
7. Oikeus hyvään terveyteen ja seksuaaliterveyteen

Sinulla on oikeus hyvään terveyteen ja hyvinvointiin.

Sinulla on oikeus kokea ja nauttia turvallisesta seksielämästä.

Seksuaaliterveyteen kuuluvat nautinnolliset ja tyydyttävät seksuaaliset kokemukset.

Sinulla on oikeus saada ammattihenkilöiltä ohjeita ja neuvontaa asioissa, jotka liittyvät seksuaaliterveyteen.



SEKSUAALINEUVOJA



SISÄÄN



VARATTU



ODOTA

8. Oikeus käyttää uusia tieteellisiä menetelmiä

Sinulla on oikeus hyötyä uusimmasta tiedosta ja tekniikan tuloksista, jotka parantavat seksuaalista hyvinvointiasi. Näitä tuloksia ovat esimerkiksi seksivälineet, raskauden ehkäisy ja seksuaalineuvonta.



9. Oikeus tietoon

Sinulla on oikeus saada tietoa
seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

Tiedon tulee olla oikeaa ja totta.

Tiedon tulee olla niin selkeää,
että ymmärrät sen.

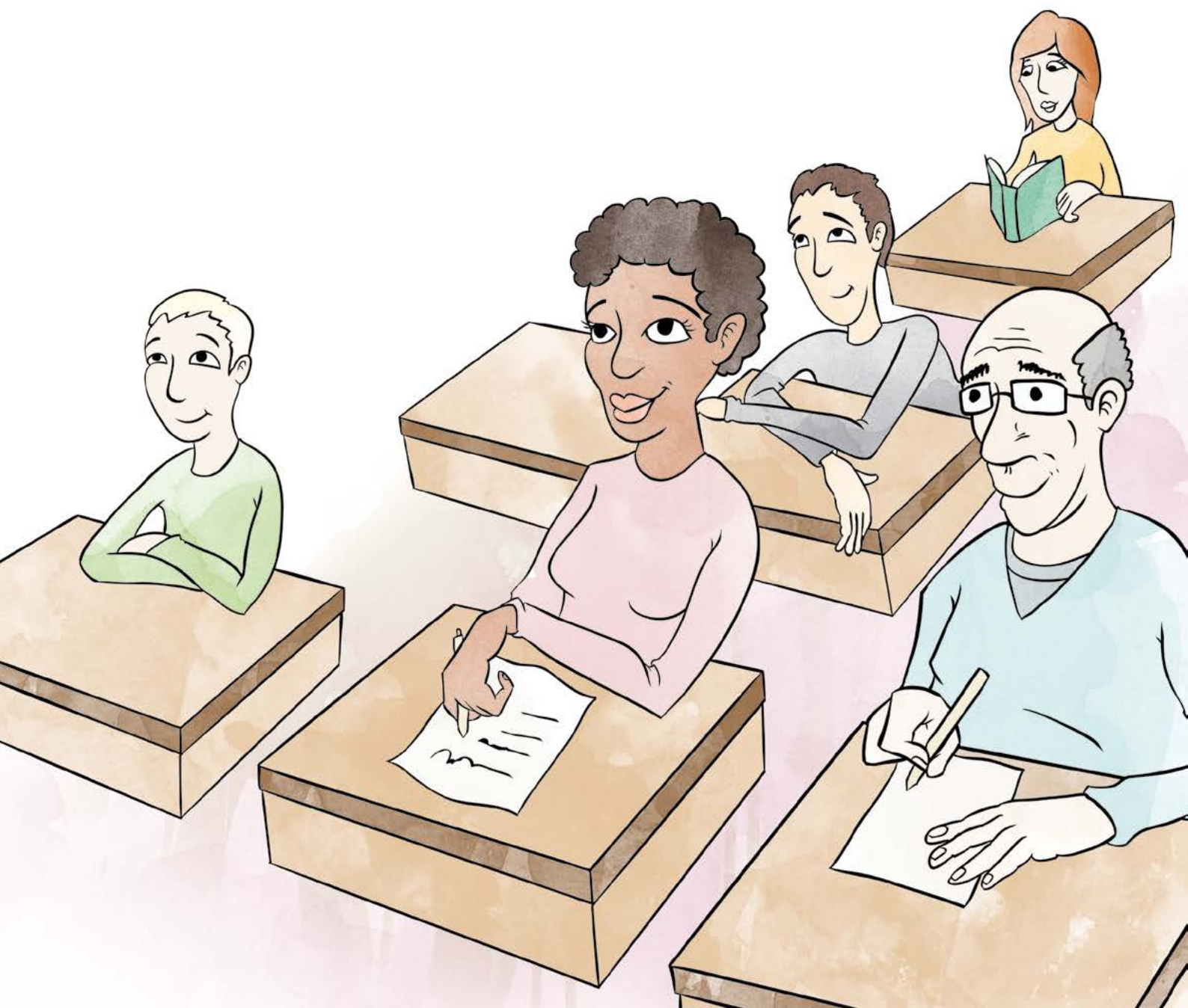
YMMÄRSITKÖ?



10. Oikeus saada opetusta ja kasvatusta seksuaalisuudesta

Sinulla on oikeus saada opetusta ja kasvatusta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa koko elämäsi ajan.

Opetuksen ja kasvatuksen tulee perustua ihmisten tasa-arvoon ja myönteiseen käsitykseen seksuaalisuudesta.



11. Oikeus solmia ja purkaa ihmissuhteita

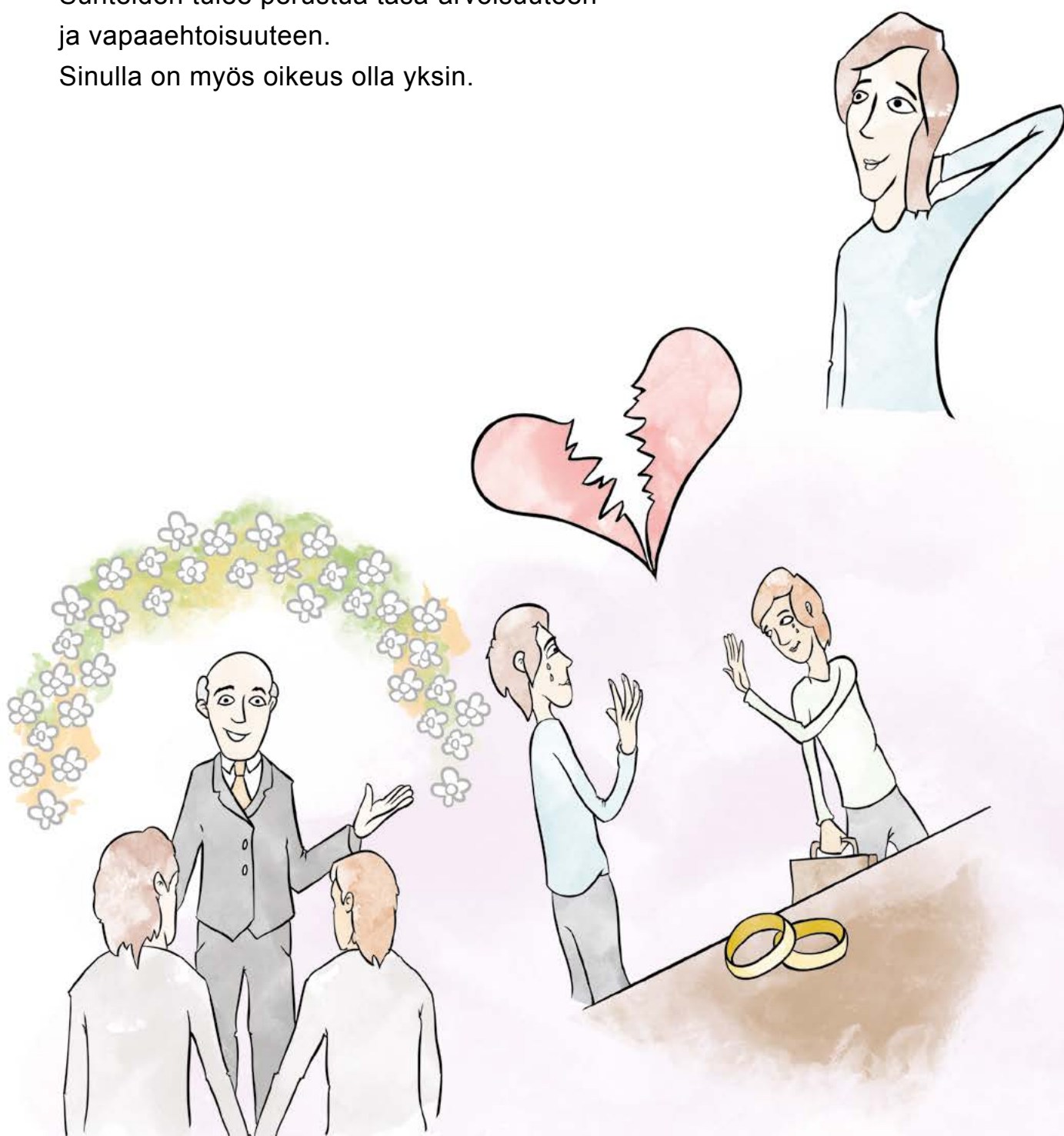
Sinulla on oikeus päättää,
haluatko seurustella.

Sinulla on oikeus päättää,
menetkö naimisiin.

Sinulla on oikeus myös erota suhteesta.

Suhteiden tulee perustua tasa-arvoisuuteen
ja vapaaehtoisuuteen.

Sinulla on myös oikeus olla yksin.



12. Oikeus päättää lasten hankinnasta ja ehkäisystä

Sinulla on oikeus päättää,
hankitko lapsia vai et.

Jos et halua hankkia lapsia,
sinulla on oikeus käyttää
luotettavia ehkäisyvälineitä.

Lasten hankinta ja ehkäisy
ovat perhesuunnittelua.

Sinulla on oikeus saada tietoa ja apua
perhesuunnitteluun.



13. Oikeus ajatuksen, mielipiteen ja ilmaisun vapauteen

Sinulla on oikeus

omiin seksuaalisiin ajatuksiin ja mielipiteisiin.

Sinulla on oikeus ilmaista seksuaalisuuttasi
ulkonäölläsi ja käyttäytymiselläsi.

Kunnioita myös toisen seksuaalista mielipidettä
ja ilmaisua.



14. Oikeus kokoontumiseen ja mielenilmaukseen

Sinulla on oikeus olla mukana ryhmässä,
joka ilmaisee seksuaalisia mielipiteitään
ja huolehtii siitä,
että seksuaalioikeudet toteutuvat.



15. Oikeus osallistua poliittiseen ja julkiseen toimintaan

Sinulla on oikeus osallistua toimintaan, joka kehittää ja toteuttaa seksuaalista hyvinvointia yhteiskunnassa.



16. Oikeus hakea oikeutta ja hyvitystä

Sinulla on oikeus hakea oikeutta ja hyvitystä eli vahingonkorvausta, jos sinua on seksuaalisesti satutettu.

Sinulla on oikeus hakea oikeutta, jos sinun seksuaalioikeuksiasi on loukattu.

Näitä varten on laadittu lakeja.



Lupa seksuaalisuuteen

Sinä saat olla ihana.

Sinä saat haluta.

Sinä saat tuntea.

Sinä saat nauttia.

Sinä saat iloita.

Sinä saat rakastaa.

Sinulla on lupa.



Seksuaalisuudesta selkokielellä OIKEUS SEKSUAALISUUTEEN

Tämä on selkokieline opas seksuaalisuudesta.

Oppaassa kerrotaan aluksi,
mitä asioita seksuaalisuuteen liittyy
ja mitä seksuaaliterveys tarkoittaa.

Oppaassa on selkokieline tiivistelmä
seksuaalioikeuksien julistuksesta.

Julistuksesta voit lukea,
mitä seksuaalioikeuksia sinulle kuuluu.

