

SEKSUAALKASVATUS
II JA III KOOLIASTE
ÕPETAJARAAMAT

2005

Toimetajad: Merike Kull, Kai Part

Autorid: Margit Kagadze, Reelika Kiivit, Merike Kull, Kai Part

Aktiivtööde "Tüdrukute jutud" ja "Poisist meheks" valmimisel on osalenud kaasautorina Siivi Hansen

Kaanekujundus ja küljendus: Marika Piip

Kaanepilt: Hillar Mets

Illustratsioonid: Hillar Mets, Kaie Lilleorg

Keeletoimetaja: Inge Mehide

Retsensendid: Kai Haldre, Made Laanpere, Paul Korrovits, Kristi Kõiv, Kaie Toomet

Käesolev õpetajaraamat on valminud Tervise Arengu Instituudi, Inimeseõpetuse Ühingu ja Eesti Seksuaaltervise Liidu ja koostöös.

Õpetajaraamatu valmimist on rahastanud Tervise Arengu Instituut.

Käesolevat õpetajaraamatut võib kasutada ja paljundada õppe-eesmärgil kooli seksuaalkasvatuse tundide läbiviimisel.

© Autorid

Üleriigiline ainenõukogu soovitab kasutada inimeseõpetuse õpetamisel lisamaterjalina.

ISBN 9985-9519-8-0

SISUKORD

SAATEKS	5
TÄNUD	6
KUIDAS RAAMATUT KASUTADA?	7
1. KOOLI SEKSUAALKASVATUS	9
1.1 SEKSUAALKASVATUSE EESMÄRK, SISU JA MEETODID	9
1.2 KOOLI SEKSUAALKASVATUSE PLANEERIMINE	15
1.3 KOOLI SEKSUAALKASVATUSE ARENG EESTIS	17
2. NOORED JA SEKSUAALSUS	20
2.1 NOORTE SEKSUAALNE ARENG.....	20
2.2 NOORTE SEKSUAALSED ÕIGUSED	24
2.3 NOORTE SEKSUAALKÄITUMINE JA SELLEGA SEONDUVAD RISKID	25
2.4 EESTI NOORTE SEKSUAALTERVISE NÄITAJAD JA SEKSUAALKÄITUMINE	26
3. ERINEVAD TEEMAD KOOLI SEKSUAALKASVATUSES	29
3.1 SEKSUAALSUS – KUIDAS SELLEST RÄÄKIDA?	29
3.2 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET	31
3.3 ARMUMINE JA ARMASTUS	36
3.4 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS.....	38
3.5 SEKSUAALVAHEKORD – MILLAL ON ÕIGE AEG?	42
3.5 MURDEEA MUUTUSED	46
3.7 VILJASTUMINE, RASEDUS, LAPSE SÜND	50
3.8 RASESTUMISVASTASED MEETODID.....	52
3.9 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED JA RISKIKÄITUMISE ENNETAMINE	57
3.10 HIV/AIDS.....	61
3.11 PORNOGRAAFIA JA SEKSUAALSUS	64
3.12 SEKSUAALVÄGIVALD	67

4. AKTIIVTÖÖD	71
4.1 SEKSUAALSUS – KUIDAS SELLEST RÄÄKIDA: SEKSUAALSUS JA SÕNAD	71
4.2 MURDEEA MUUTUSED: MURDEEA MUUTUSED POISTEL JA TÜDRUKUTEL	74
4.3 MURDEEA MUUTUSED TÜDRUKUTEL: TÜDRUKUTE JUTUD	78
4.4 MURDEEA MUUTUSED POISTEL: POISIST MEHEKS.....	83
4.5 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS, VIJASTUMINE, RASEDUS: AH NII SEE KÄIBKI!	89
4.6 SUHTED JA SÕPRUS: SÕPRUS.....	95
4.7 SUHTED: MIS VÄRVI ON ARMASTUS?.....	100
4.8 SEKSUAALNE ARENG: SEKSUAALSUSE TREPP	104
4.9 ESIMENE KORD: MILLAL ON ÕIGE AEG?.....	107
4.10 RASEDUSEST HOIDUMINE: KAITSEVÄGI	113
4.11 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED JA RISKIKÄITUMISE ENNETAMINE: ARMASTUS JA TERVIS... ..	116
4.12 HIVi LEVIKU VIISID: HIV/AIDS	123
4.13 SOOLINE AHISTAMINE JA SEKSUAALVÄGIVALD: KUI LÄHEDUS EI OLE HEA	128
4.14 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET: OLEN TEISTSUGUNE	133
4.15 SOOROLLID: POISID JA TÜDRUKUD	137
5. LÜÜMIKUD	141
Lisa Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks	181

SAATEKS

Te hoiate käes esimest Eesti algupärast seksuaalkasvatuse õpetajaraamatut. See raamat on mõeldud õpetajale seksuaalkasvatuse tundide andmiseks inimeseõpetuse ainetsükli raames II ja III kooliastmes (4.–9. klass). Seksuaalkasvatuse eesmärk on toetada teismelisi nii nende üldises kui ka seksuaalses arengus ja selleks tuleb õpetajal koos noortega läbida keerulisi ja tundlikke teemasid, olla toetav ja lugupidav teejuht ja väärtushinnangute kujundaja. Selleks peab õpetaja mõistma teismeliseeas toimuvat, ta peab valdama erinevaid õppemeetodeid ja suhtuma seksuaalsusesse avatult. Selles kõiges püüab käesolev õpetajaraamat õpetajale toeks ja abiks olla.

Õpetajaraamatus toodud aktiivtööd on mõeldud 11–16aastastele noortele, kuid raamatus sisalduvaid materjale võib kasutada ka gümnaasiumis. Tundide läbiviimisel kehtib sama põhimõte mis kogu seksuaalkasvatuse juures: pigem pisut vara kui liiga hilja.

Loodame, et õpetajaraamat on teile heaks abiliseks ja teejuhiks.

Toimetajad

TÄNUD

Nagu igas töös, nii on ka selle raamatu valmimisele kaasa aidanud mitmeid inimesi, tänu kellele on tulemus kujunenud just selliseks, nagu see on. Tahaksime esile tuua neid õpetajaid, kes tegid ära märkimisväärse töö, testides raamatut enne lõplikku valmimist oma tundides. Oleme neile ja nende õpilastele ääretult tänulikud oma mõtete ja arvamuste eest, mis muutsid käesoleva väljaande sihtgrupile käepärasemaks ja sobivamaks.

Täname: Mari Alberg, Hille Eiman, Siivi Hansen, Ene Jõemägi, Triinu Karolin, Maarika Kongi, Lea Laaneväli, Kersti Lepik, Heli Maaslieb, Agnes Männik, Ülle Näraska, Tiiu Oras, Eva Palk, Bianka Peetson, Katri Pern, Tiia Pern, Annika Põlgast, Elle Reinike, Ulvi Sarapuu, Eve Tammaru, Ana Valdmann.

Täname retsensente Eesti Seksuaaltervise Liidust ja Tartu Ülikoolist asjatundlike kommentaaride eest. Samuti oleme tänu võlgu oma kolleegidele Põhjamaades, kes oma lihtsa ja ausa lähenemisnurgaga seksuaalkasvatuses ja aastakümnetepikkuse kogemusega on meile olnud eeskujuks ja juhendajaks. Täname ka oma pereliikmeid, sõpru ja tuttavaid, kes igaüks oma isikliku maailmapildiga käsitletavaid teemasid rikastasid.

Autorid

KUIDAS RAAMATUT KASUTADA?

Käeolev õpetajaraamat on jagatud viieks peatükiks:

I peatükk “Kooli seksuaalkasvatus” keskendub kooli seksuaalkasvatuse eesmärkide, sisu ja meetodite kirjeldamisele, käsitledes ka seksuaalkasvatuse planeerimist ning andes ülevaate seksuaalkasvatuse arengust Eestis.

II peatükk “Noored ja seksuaalsus” on suunatud noorte seksuaalsete õiguste ja seksuaalkäitumise teemadele, vaadeldes antud teematikat arengulisest perspektiivist.

III peatükk “Erinevad teemad kooli seksuaalkasvatuses” on koostatud silmas pidades õpetaja vajadusi teoreetiliste lähtekohtade osas kooli seksuaalkasvatuse raames, sisaldades nii traditsioonilisi teemakäsitlusi (suguelundite ehitus, talitus, viljastumine, rasedus), aga pakkudes ka nn raskeid teemasid (seksuaalne identiteet, pornograafia, seksuaalvägivald) ja riskikäitumise ennetuse teematikat (rasestusmivastased meetodid, seksuaalsel teel levivad haigused, HIV/AIDS).

IV peatükk “Aktiivtööd” sisaldab nn tunnikonspekte, mis on mõeldud II ja III kooliastmes seksuaalkasvatuse tundide läbiviimiseks. Aktiivtööd 1–6 on mõeldud eelkõige II kooliastme õpilaste, aktiivtööd 7–15 III kooliastme õpilaste tundide läbiviimiseks.

Kõik aktiivtööd on üles ehitatud sama struktuuri järgi, sisaldades

- ✓ tunni nimetust,
- ✓ seksuaalkasvatuse õppekava teemat,
- ✓ tunni õpieesmärke,
- ✓ sissejuhatust teema käsitlemiseks õpetajale,
- ✓ õpilaste esitatud küsimusi antud teema kohta,
- ✓ tunnis vajalike materjalide loetelu,
- ✓ tunnis planeeritavate tegevuste järjekorda ja tegevuste kirjeldust, sh
 - ✓ töölehti õpilastele,
 - ✓ töölehti õpetajatele,
 - ✓ nõuandeid õpetajale,
 - ✓ kasutatud ja soovitatavat kirjandust.

NB!

Raamatus leiduvate materjalide paljundamine on lubatud vaid aktiivtöodes toodud õpilaste töölehtede ja lüümikute osas.

Õpetajate töölehed on abiks õpetajale hõlbustamiseks tunni läbiviimist (testide vastused, juhendid jms). Lisaks on aktiivtööde juures toodud lüümikute nimetused, mida õpetaja saab kasutada erinevate teemade käsitlemisel.

V peatükk “Lüümikud” on koostatud abimaterjaliks õpetajale erinevate teemade avamiseks ja näitlikustamiseks, sisaldades nii pilte kui ka jooniseid, millest õpetaja saab soovi korral teha õppevahendite komplekti lüümikute näol.

Lisa “Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks” sisaldab noortele suunatud abi ja nõustamist pakkuvate asutuste ning noortega tegelevatele spetsialistidele informatsiooni pakkuvate asutuste, internetilehekülgede ja telefoniabi kontaktandmeid.

Raamatus on kasutatud mitmeid sümboleid, mille tähendus on esitatud järgnevalt:

	Rühmatöö
	Arutelu
	Rollimäng
	Ajurünnak
	Paaristöö
	Õpilase tööleht
	Õpetaja esitlus
	Lüümik
	Kasutatud kirjandus

1. KOOLI SEKSUAALKASVATUS

1.1 SEKSUAALKASVATUSE EESMÄRK, SISU JA MEETODID

■ Mis on seksuaalkasvatus?

Käesolevas raamatus peame seksuaalkasvatuse all silmas üht osa kasvatast, mis **keskendub noore inimese arengule, seksuaalsele küpsemisele, inimsuhetele ja tervisele**. Seksuaalkasvatus pole üksnes teadmiste andmine nimetatud valdkondades, vaid tegelemine isiksuse kõikide aspektidega – peale teadmiste keha ehitusest ja talitlusest, pereplaneerimisest ja turvaseksist vajavad noored teavet ka sellistel teemadel nagu armumine ja armastus, enese määratlemine isiksusena, enesekehtestamine suhetes, seksuaalne sõnavara ja palju muud.

Seksuaalkasvatuse lähtepunktiks on inimeste **seksuaalsete õiguste** tunnustamine ja edendamine. Vt ptk “Noorte seksuaalsed õigused”.

■ Mis on seksuaalkasvatuse eesmärk?

Seksuaalne küpsemine teismeliseas võib olla noore jaoks keeruline ja sisaldada endas riske, kuid samal ajal on see üks olulisemaid arenguülesandeid, mis loob aluse headele lähisuhetele ja seksuaaltervisele täiskasvanuna. Muutuv suhe enda ja teistega, bioloogiline küpsemine ning esimesed seksuaalkogemused võivad tekitada noortes hämmeldust ja segadust. Selleks et paremini mõista oma tundeid ning langetada vastutustundlikke otsuseid, vajavad noored nii teadmisi kui ka enda seksuaalsuse aktsepteerimist täiskasvanute poolt. Eri riikide kogemused on selgelt näidanud, et ainuüksi teadmiste ja kindlate moraalinormide edastamisele (näiteks abieluelseks seksuaalsuhete hukkamõistmisele) suunatud programmid ei ole tulemuslikud noorte seksuaalkäitumisega seotud riskide vähendamiseks. Peale teadmiste seksuaalsusest ja tervisest peaks seksuaalkasvatus arendama ka oskusi, kuidas neid teadmisi igapäevaelus rakendada, ning võimalust arendada isiklike väärtushinnanguid seksuaalküsimustes.

Seksuaalkasvatuse kolm peamist eesmärki:

- ✓ **Isiksuse seksuaalse arengu toetamine.** Seksuaalkasvatus saab toetada *lapse arengut küpseks täiskasvanuks*, kelle elu loomulikult osaks on seksuaalsus, mida ollakse valmis lähisuhetes jagama. Läbi seksuaalkasvatuse saab noori suunata arutlema erinevate eeskujude ja rollimudelite üle, toetada positiivset kehapilti, isiklike suhete ja rahuldustpakkuvate seksuaalkontaktide tekkimist ning parandada suhtlemisoskust.
- ✓ **Hoiakute ja väärtushinnangute kujundamine.** Seksuaalkasvatus saab toetada noore otsinguid *isiklike seksuaalsusega seonduvate väärtushinnangute* kujunemisel. Sageli on seksuaalsust puudutav teave vastuoluline ning segatud eelarvamuste ja stereotüüpidega (näiteks mõistetakse hukka prostitutsioon ja prostituudid, mitte aga nende kliendid). Oluline on tolerantsuse teke seksuaalsuse eri avaldumisvormide suhtes. Samas tuleb edastada selge sõnum, et seksuaalne ärakasutamine ja võimu kuritarvitamine pole lubatav. On hea, kui noored mõistavad, et lähisuhete kvaliteet mõjutab elu ja tervist, ning seetõttu on vajalik oma lähisuhete eest vastutada ja hoolitseda.
- ✓ **Seksuaalsusega seonduva riskikäitumise ennetamine.** Seksuaalkasvatus saab aidata kaasa soovimatute raseduste, HIVi/AIDSi ja seksuaalsel teel levivate haiguste, seksuaalse väärkohtlemise ja vägivalda ärahoidmisele. Riskikäitumisest hoidumise eeltingimuseks on *teadmiste olemasolu*. Seksuaalset riskikäitumist mõjutab ka paarisuhe ja partnerite vanusevahe ning samuti on tähtis roll *enesehinnangul ja suhtlemisoskusel*. Edukas suhtlemine soodustab oma isiklike piiride tunnetamist, empaatia arenemist, oma soovide väljendamist, enesekontrolli jne. Seksuaalkasvatus peab pakkuma võimalust interaktiivseks suhtluseks, enese peegeldamiseks, verbaalse ja kehakeele väljendamiseks, samuti võimalust analüüsida reaalses elus ette tulevaid situatioone.

■ Kas seksuaalkasvatuse koht on koolis?

Tundub, et meie ühiskond on valmis selleks, et **seksuaalkasvatus on üks osa kooli pakutavast haridusest**. Pigem on küsimus selles, **mil viisil ja millises vanuses** seksuaalkasvatuse teemasid käsitleda. Kooli pakutaval formaalsel seksuaalkasvatusel on teatavad eelised võrreldes mitteformaalse haridusega (sõbrad, meediakanalid, vanemad). Nii näiteks on võimalik kooli seksuaalkasvatust ühtlustada õppekavade abil ning tagada selle kättesaadavus – siin on ainekavade osas oluline riiklik otsus ja mõjuvõim, mis võimaldaks kehtestada **kohustusliku seksuaalkasvatuse**. Eraldi väärtus on ka see, et läbi kooli on võimalik saavutada kontakti lapsevanematega. Koolides on juba olemas õpetajad – professionaalid, kes omavad pedagoogilist ettevalmistust. Kool saab toetada laste ja noorte loomulikku uudishimu ja vastastikust lugupidamist. Koolis võib töötada tugiisik, kelle poole noored saavad oma isiklike muredega pöörduda.

Teisest küljest võib kooli seksuaalkasvatuses olla rida nõrku külgi. Nii näiteks puudub Eestis paljudel õpetajatel seksuaalkasvatuse tundide andmiseks vajalik ettevalmistus, samas aga oodatakse, et õpetajad käsitleksid neid teemasid suure õpilaste arvuga klassides. Ehk seetõttu kipubki põhirõhk sageli langema seksuaalsuse bioloogilise küljega seotud teemadele (eriti näiteks naise suguelundkond, HIV) ning vähem tähelepanu jagub keerulisematele teemadele (lähedased suhted, erinevad rasestumisvastased meetodid, seksuaalne identiteet jne).

Siiski on mitmeid riike (Rootsi, Soome, Norra, Holland, Kanada), kus seksuaalkasvatusel on kindel koht kooli õppekavas ning kooli seksuaalkasvatuse areng ja järjepidevus on andnud väga häid tulemusi (vähem soovimatuid rasedusi teismeliseeas, madal seksuaalsel teel levivate haiguste osakaal, seksuaalsust puudutavatel teemadel ollakse valmis avatult rääkima jms).

■ Kas toetav või hirmutav seksuaalkasvatus?

Eri maade kogemus näitab, et seksuaalkasvatuses esineb kaks vastandlikku lähenemissuunda: konservatiivne ja liberaalne. *Konservatiivse suuna* pooldajad (USA) ei aktsepteeri noorte seksuaalsust ega toeta seksuaalsusega seotud teabe kättesaadavust. Pigem rõhutatakse vajadust hoiduda abieluelsest seksuaalsuhetest (abstinentsi propageerimine). Seksuaalkasvatuses nähakse riski, mis soodustab varasemat seksuaalelu algust, seetõttu ei ole paljude koolide õppeprogrammis seksuaalkasvatust. *Liberaalse lähenemissuunaga* riikides (Holland, Põhjamaad ja Kanada) tunnustatakse noorte seksuaalseid õigusi, mille tõttu on noorte seksuaalsus ühiskonnas aktsepteeritud, seksuaalkasvatus on koolis kohustuslik õppeaine ja noortele on loodud eraldi seksuaaltervisealased nõustamisteenistused. Noorte seksuaalkäitumise statistika näitab, et seksuaalelu alustamise keskmine vanus on mõlemat tüüpi riikides sarnane, kuid suur erinevus on näiteks alaealiste raseduste näitajates – **liberaalse seksuaalkasvatusega riikides on noorte raseduste näitajad peaaegu poole võrra väiksemad**.

■ Millal alustada seksuaalkasvatusega?

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel **heal tasemel kooli seksuaalkasvatus:**

- ✓ ei soodusta varasemat seksuaalelu algust,
- ✓ võib suguelu algust edasi lükata,
- ✓ võib parandada rasestumisvastaste meetodite kasutamist,
- ✓ peab algama enne isiklike seksuaalkogemuste lisandumist.

Sageli arvatakse, et parim aeg seksuaalkasvatuseks on gümnaasium, kus noored on juba piisavalt küpsed. Samas tuleb silmas pida, et selles vanuses on suurel osal noortest juba isiklikud seksuaalkogemused. **Mida varem alustada seksuaalkasvatusega, seda rohkem õnnestub mõjutada noorte hoiakuid ja seda kaitstud on lapsed ja noored.**

■ Seksuaalkasvatus kui inimeseõpetuse osa

Seksuaalkasvatus koolis kuulub **inimeseõpetuse ainetsükli** raamidesse. Hetkel kehtiv 2002. aasta põhi- ja keskhariduse riiklik õppekava näeb seksuaalkasvatuse teemade käsitlemist ette inimeseõpetuse ainekavas II kooliastmes, 4.–6. klassi *terviseõpetuses* (tervis, sooline areng, haigused) ja *suhtlemisõpetuses* (suhtlemine teistega ja iseendaga, enesekehtestamine ja enesekontroll, sotsiaalne kompetentsus, erinevuste aktsepteerimine). III kooliastmes pakub *inimeseõpetuse kursus* õpilastele olulisi teemasid arengu seisukohalt (inimese elukaar ja murdeiga, inimene ja tervislik eluviis). Gümnaasiumi osas on mitmed seksuaalkasvatuse teemad seotud *perekonnaõpetuse* (noorte suhted, abielu, perekonnaelu) ja *psühholoogia* (psüühika ja aju, inimestevahelised erinevused) *kursusega*.

I kooliastmes toimub n-õ mittedisipliniline lähenemine, eelkõige läbi sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamise ja tervislikku eluviisi positiivse suhtumise kujundamise. II–III kooliastmes ja gümnaasiumis on oluline rõhuasetus just noore inimese küpsemise ja arenemise teemadel. Seega moodustab seksuaalkasvatus inimeseõpetuse ainetsükli raames terviku, mis algab üldise arengu toetamise ja seksuaalsuse “jaatamisega”, keskendudes suhetele I kooliastmes ja lõpetades gümnaasiumis juba küllalt spetsiifiliste teemakäsitlustega.

■ Mis on antud õpetajaraamatu metoodika teoreetiliseks aluseks?

Seksuaalkasvatus omab erilist rolli seetõttu, et koolis pole ühtki teist nii isiklikku teemat kui seksuaalsus ja lähedased suhted. Seetõttu seab seksuaalkasvatus õpetajale veidi teistsuguseid nõudmisi ja ootusi kui teiste teemade käsitlemine.

Edukad seksuaalkasvatuse programmid on sellised, kus õpetamismetoodika baseerub oskuste- ja väärtushinnangutepõhisel õpetusel – **sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamisel** (STO). See on lähenemine, mis võimaldab õpilastel efektiivselt toime tulla isiklikus elus ette tulevate olukordadega.

STO õpetusel baseeruvad programmid on rajatud mitmete oluliste oskuste arendamisele, nagu suhtlemisoskus, otsuste tegemise oskus, efektiivne konfliktidega toimetuleku oskus. Nimetatud metoodika võib vähendada ka riskikäitumist, näiteks uimastite tarbimine, mitteturvalised seksuaalsuhted ja vägivaldne käitumine.

■ Millistest üldistest põhimõtetest peaks õpetaja seksuaalkasvatuses lähtuma?

Oluline on inimeste üldiste seksuaalsete õiguste kui inimõiguste ja noorte seksuaalsete õiguste tundmine ja aktsepteerimine. Vt ptk “Noorte seksuaalsed õigused”.

Oluline on noorte arengu tundmine ja toetamine.

Tundes noorte kehalise, kognitiivse ja psühhosotsiaalse arengu iseärasusi erinevas vanuses, on läbi seksuaalkasvatuse võimalik pakkuda igas arengujärgus vajalikku teavet ja toetust, mitte aga keskenduda võimalikele probleemidele seoses noorte seksuaalsusega.

Seksuaalkasvatuses peab olema selge keskne sõnum.

Seksuaalkasvatus, olles isiksusekeskne, keskendub tänapäeval üha enam *armastusele ja seksuaalsuse arengule*, sest see puudutab ja huvitab üldinimlikult kõiki noori.

Seksuaalkasvatus peab olema positiivselt edastatud.

On tõestatud, et noored on eriti tundlikud nende poole pöördumise viisi ja teemade esitluse laadi suhtes. Noortele on raskesti vastuvõetav patroniseeriv, autoritaarne või “ülalt alla vaatav” lähenemine. Läheneemisviisid, mis näevad noori võrdsete partneritena, on hinnanguvabad, selgitavad välja noorte tegelikud vajadused ja pakuvad noortele otsustamiseks vajalikku teavet, on palju edukamad.

Seksuaalkasvatus peab olema järjepidev.

Selleks et ka kõige lihtsam sõnum juurduks, on vaja seda edastada korduvalt ja järjepidevalt. Koolis kasvab igal aastal peale uus põlvkond noori ja seetõttu peab kooli seksuaalkasvatus olema järjepidev. Lühiajalised kampaaniad ei haara kogu sihtgruppi ega anna kaugemaleulatuvat tulemust.

Seksuaalkasvatus peab edastama sama sõnumit erineval moel.

Mõned õppemeetodid on noortele kergemini vastuvõetavad ja see hõlbustab sõnumi edastamist. *Huumor ning animeeritud kujutised* ja filmid on noorte jaoks huvipakkuvad, nende kaudu on võimalik noortele edastada ka tõsisemaid ja fundamentaalseid sõnumeid.

Lugude jutustamine ja näited elust enesest on ka efektiivne suhtlusvorm, sest see puudutab tundeid ja jäljendab teismeliste omaseid suhtlemismustreid. Abstraktne ja üldistav esitlusviis võib olla noorte jaoks kauge ja arusaamatu. Kui lugude jutustamisele liita ka arutelu ja noortele küsimuste esitamine, on sellest saadav kasu veelgi suurem.

Oluline on seksuaalkasvatuse läbiviimine tüdrukute ja poiste segarühmades.

On teemasid, mis vajavad käsitlemist eri soost rühmades (näiteks tüdrukute puhul menstruatsiooniga, poiste puhul erektsiooni ja seemnepursetega seonduvad üksikasjad). Enamik õppetööst peaks toimuma koos, soodustamaks arvamuste vahetamist ja hoiaku kujunemist, et ka nendel teemadel tohib, on võimalik ja vahel lausa tuleb omavahel rääkida. Õpetamine segarühmades soodustab ka sallivust eri seisukohade suhtes.

Õpetuse läbiviimisel tuleb kasuks, kui õpetaja:

- ✓ valdab teemat ja käsitleb seda mitmest vaatenurgast;
- ✓ aktsepteerib õpilaste arvamusi ja jääb õpetaja rollis hinnanguvabaks;
- ✓ käsitleb teemasid nii, et vajadusel murda õpilaste üksindustunnet ("Ainult minuga on nii...");
- ✓ on valmis looma turvalist õhkkonda, kehtestama rühmatöö reeglid;
- ✓ julgustab õpilasi end avama, usaldama; annab teadmise, et neil on õigus küsida küsimusi; vajadusel tõmbab ka piire;
- ✓ austab õpilase piire ja hoiab temani jõudnud informatsiooni konfidentsiaalsust;
- ✓ kasutab vaheldusrikkaid meetodeid ja kaasab õpilasi tunni läbiviimisel;
- ✓ püüdleb pidevalt avatud dialoogi poole.

■ Mida peaks arvestama seksuaalkasvatusega alustamisel?

Nagu eespool juba öeldud, on seksuaalkasvatuse näol tegemist väga tundlike teemade käsitlemisega. Selle tulemusena võivad õpilaste **reaktsioonid olla erinevad**: mõned tunnevad piinlikkust, mõned püüavad nalja visata, et pinget vähendada. Tagamaks klassiruumis nii õpetajale kui ka õpilastele turvalist keskkonda, tuleb kohe kursuse algul **kehtestada põhireeglid**. Põhireeglid võivad olla välja töötatud õpilaste poolt, õpetaja poolt või üheskoos. Eelistada tuleb õpilaste endi osalemist reeglite kujundamisel, nii tunnetavad nad ka reeglite täitmise osas enam vastutust. Kui kõik õpilased teavad reegleid ja neist kinni peavad, kujuneb arutelude, ajurünnakute, väitluste ja teiste aktiivõppe meetodite rakendamine tulemuslikumaks.

Mõned näited võimalikest põhireeglitest:

- ✓ Kõikide arvamused ja mõtted on olulised.
- ✓ Suhtumine üksteisesse on positiivne ja me arvestame teiste tunnetega.
- ✓ Isiklike teemasid, mida arutame klassiruumis, ei räägita teistele õpilastele, kes ei osale nimetatud tundides.
- ✓ Kuulame üksteist.
- ✓ Me ei kritiseeri ega halvusta üksteist.
- ✓ Püsime antud teema piirides.
- ✓ Meil on õigus mitte vastata, kui see tundub meile ebamugav või isiklik.

Reeglid on otstarbekas kirja panna suurele paberile ja nähtavale kohale. See aitab õpilastel mõista, mida neilt oodatakse. Vajaduse korral saab õpetaja viidata põhireeglite järgimise vajalikkusele.

Kui õpilane ei soovi esitada küsimust klassi ees, on tal võimalus esitada küsimus õpetajale ka anonüümselt (selle tarvis võib õpetaja klassi panna nn musta kasti, kuhu õpilased saavad panna oma kirjalikke küsimusi).

■ Kuidas toime tulla erinevate olukordadega?

Isegi kui õpetaja on kogunud pedagoog, võib mõningate teemade käsitlemisel tekkida ootamatuid reaktsioone õpilaste poolt ja ka õpetaja ise võib tunda ennast klassi ees ebakindlana. Alljärgnevalt on toodud mõned näited erinevate olukordade lahendamiseks.

Olukord	Mida saab õpetaja teha või öelda?
Õpetaja tunneb ennast ebakindlalt küsimustele vastates, kuna ei oma piisavat teavet	Seda võib juhtuda kõigiga. Võib lihtsalt öelda, et ma ei tea täpset vastust, aga püüan selle leida ja siis vastan küsimusele. Või: Vaata, kas me leiame vastuse üheskoos?
Õpetaja tunneb ennast ebakindlalt mõnede teemade käsitlemisel	Õpetajate valmisolek eri teemade käsitlemiseks on erinev. Pole vaja teeselda enesekindlust, kui seda pole. Võib lihtsalt öelda, et sellele küsimusele vastamine või teema käsitlemine pole minu jaoks lihtne, aga püüan seda teha. Või: See teema on minu jaoks raske, kuid oluline.
Õpilased hakkavad tegema sobimatuid nalju kaasõpilaste või õpetaja kohta	Kehtestatud põhireeglid ütlevad selgelt, et igasugune halvustamine on keelatud, samuti isiklikuks minemine. Juhtige tähelepanu põhireeglitele. Selgitage ka õpilastele, et ebakindlas olukorras võivad mõned inimesed oma isikliku ebamugavuse ületamiseks püüda teiste üle naerda.
Õpilased esitavad isiklike küsimusi õpetaja seksuaalelu kohta	Õpetaja võib alati õpilastele öelda, et ei soovi sellele küsimusele vastata, kuna see on liiga isiklik. Täiendavalt võib lisada, et kogu õpetuse eesmärgiks ei ole kindlasti kellegi isikliku seksuaalelu analüüs, vaid eelkõige üldistest põhimõtetest rääkimine.
Klassiruumis valitseb vaikus, mis on tingitud piinlikkustundest	Võib kasutada erinevaid meetodeid (rühmatöö, ajurünnak, rollimängud), mis kaasavad õpilasi ja annavad neile võimaluse enda vabaks väljendamiseks.

■ Millised on sobilikud õppemeetodid?

Kaasaegsed õpetamise teooriad soovivad sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamise programmid üles ehitada õpilast kaasavatele meetoditele: rühmatöö, arutelu, väitlus, rollimäng, ajurünnak, intervjuu jt. Antud meetodid võimaldavad õpetajal olla eelkõige juhendaja, mitte lihtsalt teadmiste edastaja, mõista paremini õpilasi ja nende dilemmasid, luua avatud ja turvaline õpikeskkond, mõista problemaatilisi valdkondi.

Rühmatöö

Rühmatöö on **õpilaste ühistöö gruppides**, mille puhul on rõhk asetatud õpilaste endi tegevusele, nende omavahelistele arupidamistele ja sõnavõttudele. Rühmatöö **eesmärgiks on uudsete lahenduste leidmine ja uute ideede genereerimine**.

Rühmatöö rakendamisel jagatakse klass rühmadeks (2–8 õpilast), sõltuvalt õpieesmärkidest moodustatakse kas homogeensed (uusi ideid vähem, tulemus kiirem) või heterogeensed (rohkem erinevaid vaatenurki, õpitakse enam üksteiselt, ajakulu suurem) rühmad.

Rühmatöö planeerimisel tuleb silmas pidada, et tulemus ei tohiks olla selline, kus vastus on ette teada, vaid osalejad peaksid andma enda meelest antud ülesandele parima lahenduse või kujundama oma rühma seisukoha. Rühmatöö puhul antakse ülesanne rühmale, mitte üksikõpilasele, ja tulemus sõltub sellest, kuivõrd kõik osalejad on panustanud antud ülesandesse. Sellise töövormi eeliseks on õpilaste omavahelise koostöö ja seeläbi ka suhtlemisoskuse arendamine.

Õpetaja ülesandeks on:

- ✓ püstitada konkreetne rühmatöö eesmärk,
- ✓ määratleda aeg ülesande täitmiseks,
- ✓ juhendada raskustesse sattunud rühmi,
- ✓ viia läbi rühmatöö tulemuste esitamine ja analüüs.



Arutelu

Arutelu on **õppemeetod, kus toimub väitlus vastandlike seisukohtade vahel**. Arutelu annab õpilastele võimaluse välja öelda oma tundeid ja mõtteid mingi kindla probleemi kohta. Meetod on kasulik, kuna **paneab õpilased kasutama oma mõtlemisvõimet, oma teadmisi, arendama ideid ja kuulama klassikaaslaste arvamust**. Arutelu läbiviimisel on otstarbekas kehtestada reeglid: korraga räägib üks õpilane, oma seisukohti põhjendatakse, väideldakse seisukohtadega, mitte isikutega.

Arutelu läbiviimisel tuleb arvestada, et:

- ✓ õpetaja peab esitama vastuolulisi või äärmuslikke seisukohti,
- ✓ arutelu eesmärk peab olema õpetaja poolt selgelt määratletud,
- ✓ arutelu teema peab olema õpilastele huvitav.

Õpetaja peab toime tulema ka lõkkele puhutud tunnetega ja suutma õpilasi juhtida põhireeglite järgi. Arutelu lõppu peab juhtima õpetaja ning see tuleb lõpetada kokkuvõttega.



Rollimäng

Rollimäng on **õppetegevus, kus simuleeritud olukorra kaudu toimub kogemuslik ning avastuslik õppimine**. See on meetod, mis võimaldab näitlikustada elus toimuvaid protsesse. Oma eesmärgi järgi saab rollimängud jagada kolme rühma: **oskuste arendamine, arusaamise arendamine ning tunnete, seisukohtade ja hoiakute mõistmine**.

Rollimängul on oma kindel struktuur, mida tuleb silmas pidada, tagamaks õpieesmärkide saavutamist. Rollimäng algab mängu **sissejuhatusega**, kus õpetaja selgitab rollimängu olemust, juhtides tähelepanu asjaolule, et õpilased hakkavad mängima neile ette antud rolli, mitte iseennast.

Sellele järgneb **rühmade moodustamine**, mille puhul on võimalik rakendada mitmeid erinevaid võtteid (juhuslik valik, iseselekteeruvad rühmad, valik mingi tunnuse alusel jms).

Kui rühmad on moodustatud ja endale klassiruumis koha leidnud, toimub **rollimängu juhendi tutvustamine**, mis peab olema selge ja arusaadav. Õpilastele tuleb anda ette reeglid ja ajapiirid. Õpetaja peab veenduma, kas õpilased on ülesandest aru saanud.

Pärast **ettevalmistusaja** lõppemist toimub **rollimängu läbiviimine**. Rollimängu ajal on õpetaja ülesanne jääda neutraalseks ja olla vaatleja rollis. Samuti võib kaasata vaatlejaks õpilasi, kes annavad pärast rollimängu läbiviimist hinnangu. Õpilaste vaatlejarolli paremaks tagamiseks on otstarbekas neile ette anda küsimused, millele keskenduda.

Läbiviidud rollimäng peab lõppema **analüüsiga toimuva kohta**. Õpilastel peab olema enne seda võimalus avaldada oma tundeid ja arvamust selle kohta, mis juhtus. Analüüs on iseenesest sama oluline kui rollimäng ning võimaldab osalejatel paremini mõista mängitud situatsioone ja tekkinud tundeid. Analüüsi lõpetab õpetajapoolne arutelu selgitamiseks põhjusi, miks selline rollimäng korraldati ning mida õpiti.



Ajurünnak

Ajurünnak on rühmatöö meetod, **mille eesmärgiks on genereerida võimalikult palju uusi ideid**. Ajurünnaku reegleid järgides võimaldab see meetod olla õpilastel loov, tundmata hirmu võimalike negatiivsete hinnangute ees. Ajurünnak on efektiivne, kui on vaja **koguda mitmeid erinevaid ideid, lahendada vastuolulisi küsimusi ning arendada õpilaste koostööoskust**. Meetod võimaldab õpetajal määratleda ka õpilaste teadmiste või hoiakute tasandit antud teema raames ning kohandada vastavalt sellele õppetegevust. Ajurünnaku läbiviimine toimub mitmes etapis.

I etapp: reeglite selgitamine.

Ajurünnaku reeglid:

- ✓ Kõik ideed tuleb välja pakkuda!
- ✓ Peamine eesmärk on võimalikult paljude ideede genereerimine.
- ✓ Ideede pakkumise ajal ei tohi arutleda pakutavate ideede üle.
- ✓ Teiste ideede edasiarendamine on igati sobilik.

II etapp: konkreetse probleemi/olukorra esitamine, millele tuleb leida lahendus.

Toimub ideede väljapakkumine. Silmas tuleb pidada seda, et kõik ideed kirjutataks üles, nii et need on kogu rühmale nähtavad.

III etapp: ideede analüüsimine ja lahenduste pakkumine.

Siin etapis tuleb kindlasti silmas pidada, et ei analüüsitaks mitte idee väljapakkujat, vaid idee teostatavust. Ajurünnak lõpeb esitatud probleemile lahenduste pakkumisega.

1.2 KOOLI SEKSUAALKASVATUSE PLANEERIMINE

■ Seksuaalkasvatuse ainekava II ja III kooliastmes

Järgnevalt esitatud seksuaalkasvatuse ainekava on koostatud 2002. a kehtestatud põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava inimeseõpetuse ainetsükli silmas pidades. Ainekava koostamise eesmärgiks on anda ülevaade seksuaalsusega seonduvate teemade terviklikust käsitlemisest II ja III kooliastmes. Seksuaalkasvatuse teemad II ja III kooliastmes lähtuvad *terviseõpetuse, suhtlemisõpetuse ja inimeseõpetuse* kursuse eesmärkidest ja teemadest, pidades silmas õpilase arengu ja küpsemise olulisemaid arenguülesandeid.

Seksuaalkasvatuse teemad II kooliastmes (4.–6. klass)

1. Murdeas toimuvad kehalised muutused.
2. Murdeas toimuvad suhete muutused. Suhete loomine. Sõprus.
3. Seksuaalne identiteet. Õigus olla "ise".
4. Enesehinnang ja seksuaalsus. Enesekehtestamine. Võimalus öelda "jah" või "ei".
5. Viljastumine, rasedus, loote areng, sünnitus.
6. Seksuaalkäitumisega seotud riskid: seksuaalsel teel levivad haigused, HIV/AIDS. Turvaseks.

Õpitulemused II kooliastmes:

Õpilane

- ✓ teab murdeas toimuvaid muutusi,
- ✓ teab, et tal on õigus oma suhetes öelda "ei" või "jah",
- ✓ teab, kuidas käituda ennast kehtestavalt,
- ✓ teab, kuidas toimub viljastumine, loote areng ja sünnitus,
- ✓ teab seksuaalkäitumisega seotud riske ja seda, kuidas ennast ja oma partnerit riskide eest kaitsta,
- ✓ oskab ennast väärtustada,
- ✓ mõistab, et inimesed ja nende areng on erinevad,
- ✓ austab üldinimlikke kõlbelisi väärtusi.

Seksuaalkasvatuse teemad III kooliastmes (7.–9.klass)

1. Suhted. Armumine ja armastus. Suhte loomine ja suhte lõpetamine.
2. Seksuaalanatoomia ja -füsioloogia.
3. Seksuaalvahekord. Seksuaalkäitumine. Vastutus seksuaalsuhetes. Seksuaalvägivald. Abisaamise võimalused.
4. Turvaseks. Rasestumisvastased meetodid. Seksuaalsel teel levivad haigused, HIV/AIDS.

Õpitulemused III kooliastmes:

Õpilane

- ✓ teab murdeas toimuvaid muutusi ja nende seost sugulise küpsemisega,
- ✓ tunneb rasestumisvastaseid meetodeid,
- ✓ teab, mis on ja kuidas levivad HIV, AIDS ja seksuaalsel teel levivad haigused ning kuidas ennast nende eest kaitsta,
- ✓ oskab leida abi murdeea muutuste, suhete ja seksuaalsusega seonduvate probleemide korral,
- ✓ mõistab, et inimesed, nende hoiakud ja väärtushinnangud on erinevad,
- ✓ mõistab, et seksuaalsuhetega kaasneb vastutus nii iseenda kui ka partneri suhtes,
- ✓ väärtustab üldinimlikke kõlbelisi väärtusi.

■ Seksuaalkasvatuse planeerimine

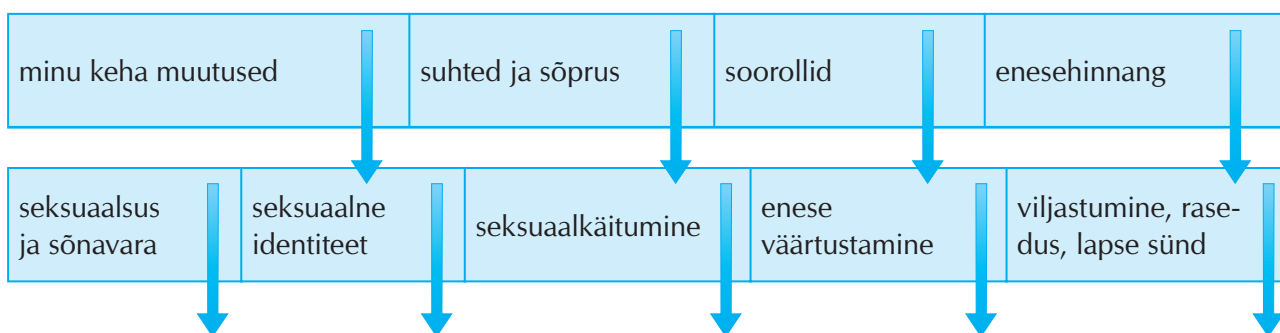
Seksuaalkasvatuse planeerimise juures tuleb silmas pidada kolme põhilist komponenti:

- ✓ *miks ja mida teha?*
- ✓ *kuidas teha ja tehtut hinnata?*
- ✓ *millal teha?*

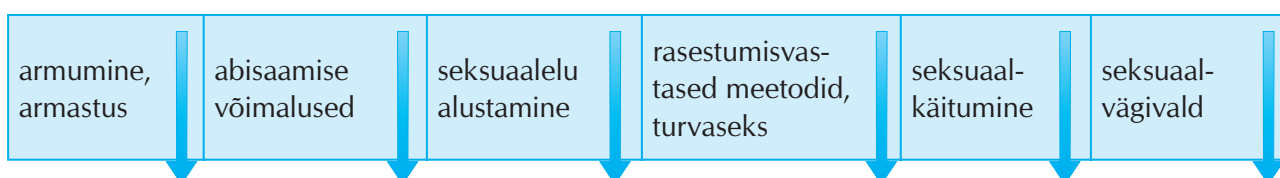
Alljärgnevalt esitatud võimalik teemade jaotus (*miks ja mida teha? ja millal teha?*) eri klasside lõikes lähtub 2002. a kehtestatud põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava inimeseõpetuse ainetsükli *terviseõpetuse, suhtlemisõpetuse ja inimeseõpetuse* kursuste temaatikast. On selge, et teemade puhul, kus tuleb silmas pidada õpilaste füüsilist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset küpsemist, pole võimalik ette näha täpset jaotust klasside lõikes. Otsuse tegemine iga teema käsitlemise vajalikkuse või mittevajalikkuse kohta teeb õpetaja ise, pidades silmas õpilaste arengut ja vajadusi.

Küsimusele *kuidas teha ja tehtut hinnata?* võib leida vastuse peatükist "Aktiivtööd".

II kooliaste



III kooliaste



1.3 KOOLI SEKSUAALKASVATUSE ARENG EESTIS

Nõukogude perioodil ei sisaldanud kooli õppekava seksuaalkasvatuse tunde. Osas koolides siiski käsitleti pereplaneerimise, murdeea muutuste ja seksuaalelu teemasid. Enamasti oli tegemist entusiastlike õpetajate algatusega, siin-seal kutsuti kooli esinema naistearst või psühholoog. Alates 1963. aastast viidi õppekavasse **isikliku hügieeni tunnid**, mistõttu mitmeid aastaid käsitleti seksuaaltervisega seotud teemasid läbi puhtuse hoidmise ja isikliku hügieeni vaatenurga.

Alates 1980. aastast viidi keskkooliastmesse sisse **perekonnaõpetuse aine**, mis andis võimaluse seksuaalsusega seotud teemade käsitlemiseks. Õpilastele soovitati seksuaalelust hoiduda, abieluelselele seksuaalsuhetele anti negatiivne hinnang, rõhutati suguhaiguste ja soovimatu rasestumise osatähtsust.

1988. aastal küsitletud Tartu abiturientidest leidis enamus (poistest 90,5% ja tüdrukutest 86,5%), et perekonnaõpetuse tunnid “ei andnud midagi uut” või “andsid vähe uut”. Abiturientide arvates oli keskkoolis saadav ettevalmistus perekonnaeluks puudulik – see algas nende arvates liiga hilja ja pakuti seda, mida juba niigi teati. Tõenäoliselt on enamikul sellel perioodil nõukogude koolis käinutel sama arvamus: seksuaalkasvatus kui selline puudus, üksikud katsetused selles valdkonnas olid ebapiisavad ja ebaefektiivsed. Õpetajatel puudus vajalik ettevalmistus ja meetoodika seksuaalkasvatuse tundide andmiseks.

1990ndatel hakkas seoses taasiseseisvumisega seotud ühiskondlike muutustega seksuaalterviselane teave üha enam levima, tekkis koostöö meedikute ja pedagoogide vahel ning Tartu Ülikoolis ja Tallinna Pedagoogikaülikoolis hakati ette valmistama terviseõpetuse õpetajaid. 1994. aastal loodud Eesti Pereplaneerimise Liit algatas mitmeid tervisekasvatuse õpetajate koolitusi ja töötas välja meetoodilisi materjale (nn kollane ja sinine kohver rasestumisvastaste meetodite teema käsitlemiseks koolis, õppefilmid “Ah nii see käibki!” ja “Noorte seksijuht” jms).

1996. aastal kinnitatud põhi- ja keskkooli riikliku õppekava alusel loodi uus kohustuslik õppeaine **inimeseõpetus**, mis sisaldas ka seksuaalkasvatuse teemasid. Uus ainekava sätestas, et kooli seksuaalkasvatuses on oluline teadmiste ja oskuste andmine ning hoiakute kujundamine. Lähtuma pidi põhimõttest, et riskikäitumise ennetamine algaks juba varajases koolieas ja toimuks süsteemselt läbi erinevate kooliastmete.

Kas ja mil määral õnnestus 1990ndatel läbi inimeseõpetuse tundide viia õpilasteni seksuaalkasvatuse teemasid?

1999. a paluti põhikoolide lõpuklasside õpilastel (n=1676) **KISS-uuringu raames** vastata, kas nende hinnangul on eelmistel õppeaastatel ja küsitluse läbiviimise aastal seksuaalteemasid ainetundides käsitletud.

Selgus, et eesti noorte hinnangul ligi viiendikul ning vene noorte hinnangul koguni pooltel ei olnud seksuaalküsimusi ei sellel ega varasematel aastatel tundides käsitletud. Samal ajal oli märkimisväärset osal uuringus osalenud noortest küsitluse hetkeks juba seksuaalvahekorra kogemus. Siiski täheldati 1999. aastal võrreldes 1994. aastaga seksuaalkasvatuse tundide toimumise osas olulist paranemistendentsi. Seksuaaleluga seonduvaid teemasid oli kõige sagedamini käsitletud bioloogia ja terviseõpetuse tunnis, vähem anatoomia- ja klassijuhatajatunnis. Seksuaalkasvatuse läbiviija koolis oli kõige sagedamini oma kooli õpetaja, kuid ka kooliväline spetsialist, umbes viiendik vastanutest oli käinud loengul väljaspool kooli ning harvem oli seksuaalkasvatust andnud kooliõde või -psühholoog. Koolis käsitleti enam teemasid, mida saab esitada loenguvormis (seksuaalsel teel levivad haigused ja AIDS, murdeiga, rasedus, rasestumisvastased meetodid) ja vähem puudutati nn raskeid teemasid, mis võivad tekitada tunni läbiviijas ebakindlust (eneserahuldamine, seksuaalne identiteet, tunded ja lähedased suhted).

Seega on **1990ndatel hakatud seksuaalkasvatuse teemasid käsitlema varasemates klassides ja sagedamini**, kuid seksuaalkasvatuse tundide toimumine oli erinevates koolides ebaühtlane ning pakutavate teemade valik ei ole mitmekesisestunud. Vene õppekeelega koolides käsitleti seksuaalkasvatuse teemasid hiljem kui eesti õppekeelega koolides. Selgub, et koolis pakutav **seksuaalteemaline teave jõuab osa noorteni pärast seda, kui nad on juba omandanud isiklikke seksuaalkogemusi**. Kuna poolte vastanute hinnangul on seksuaalteemasid käsitledes räägitud peamiselt ohtudest ja probleemidest, siis on olemas teatav oht, et seksuaalküsimused muudetakse probleemseteks, need tõusetuvad üksnes seoses seksuaalsel teel levivate haigustega või rasedaks jäämise ohu korral ning noored ei pea neid ennast puudutavaks.

2002. aastal, küsitluses **“HIVI ja AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas,”** on 14–18aastaste noorte hinnangul (n=2418) koolis enam käsitletud narkootikumide, murde- ja kondoomiga seotud teemasid (üle poole vastanutest), vähem aga seksuaalsel teel levivate haiguste, meeste ja naiste vaheliste suhete ja seksuaalsuse teemasid (alla poole vastanutest). HIVi/AIDSiga seotud teemasid oli koolis käsitletud ligi poolte noorte hinnangul.

Alates 2002. aastast vähendati riiklikus õppekavas III kooliastme kohustuslikke inimeseõpetuse tunde, varasemalt oli kohustuslik ka terviseõpetuse kursus 8. või 9. klassis – see on praegu muudetud valikaineks.

Põhi- ja keskkhariduse riiklik õppekava näeb ette inimeseõpetuse tunde järgmiselt:

- ✓ I kooliastmes (1.–3. klass) igas klassis 1 tund nädalas, aastas kokku 35 tundi;
- ✓ II kooliastmes (4.–6. klass) 5. ja 6. klassis 1 tund nädalas, aastas kokku 35 tundi;
- ✓ III kooliastmes (7.–9. klass) 7. klassis 1 tund nädalas, aastas kokku 35 tundi;
- ✓ gümnaasiumis perekonnaõpetus või psühholoogia, kooli poolt valitud klassis 1 tund nädalas.

Kuigi riiklikus õppekavas on ette nähtud seksuaalkasvatuse temaatika käsitlemine inimeseõpetuse tundides, näitavad uuringud, et selles valdkonnas on veel palju arenguruumi. 2002/2003. a läbi viidud **uuring inimeseõpetuse õpetajate ja gümnaasiumiõpilaste hulgas** tõi välja huvitavad tulemused.

Küsimusele *“Kas seksuaalkasvatuse ja HIVi temaatikat on käsitletud inimeseõpetuse tundides?”* vastasid õpilased, et neid teemasid on käsitletud, kuid pinnapealselt; **ilmnesid suured erinevused kooliti**. Selgub, et teemad, milles õpetajad ennast kindlalt ei tunne, jäävad erialaspetsialistide käsitleda – see võib sisaldada ohtu, et õpilastel on eri teemade vahel raske seoseid luua.

Küsimusele *“Kui suurt osa inimeseõpetuse tundidest pühendatakse seksuaalkasvatuse teemadele?”* vastates leidsid nii õpilased kui ka õpetajad, et vastavalt riiklikule ainekavale **käsitletakse paljudes koolides seksuaalkasvatuse teemasid vaid 7. klassis** ja pärast seda ei ole ainekavas enam terviseõpetuse kursust. Kuna gümnaasiumiosas on koolidel võimalus valida kas psühholoogia või perekonnaõpetuse vahel, viib see olukorrani, kus **paljudes koolides pärast 7. klassi seksuaalkasvatuse teemasid enam ei käsitleta**. See näitab selgelt lünka seksuaalkasvatuses just kriitilisel eaperioodil. Õpetajad ja õpilased leidsid, et inimeseõpetuse tunde ei oleks pidanud vähendama, vaid suurendama, kuna tundide arv oli niigi väike.

Küsimusele *“Millist õppetöö vormi kasutatakse seksuaalkasvatuse teemade käsitlemisel?”* vastates leidsid nii õpetajad kui ka õpilased, et on õpetajaid, kes valdavad aktiivõppe meetodeid, kuid **valdavaks on siiski loenguvorm**.

Õpetajad väljendasid korduvalt täienduskoolituse soovi. Enamik õpetajaid leidis, et tunneb vajadust hästitoimiva tervikliku õpiku, õpetajaraamatu ja töövihiku ning näitematerjalide komplekti järele.

Probleemina nähti liiga suurt õpilaste arvu klassis. Inimeseõpetuse õpetajaid koolitati sel perioodil HIVi/AIDSi ja seksuaalkasvatuse teemadel kõrgkoolidest vaid Tartu Ülikoolis.

Uurimuse autorid leiavad, et seksuaalkasvatuse teemade käsitlemiseks koolis oleks vaja välja töötada vastav ainekava, arvestades reaalsel olukorda inimeseõpetuses (ainekava teemasid, tundide arvu, olemasolevaid ressursse), taastada 7.–9. klassis terviseõpetuse kursus kohustusliku ainena, leida võimalusi inimeseõpetuse õpetajate süsteemseks koolituseks ja välja töötada kaasaegne õppematerjal koolidele seksuaalkasvatuse temaatika käsitlemiseks.

Kokkuvõte

Seksuaalkasvatus Eestis on viimase 10 aasta jooksul läbi teinud suured muutused:

- ✓ riiklikusse õppekavasse on sisse viidud **seksuaalkasvatuse teemad inimeseõpetuse raames**,
- ✓ välja on töötatud **teabe- ja õppematerjale seksuaalkasvatuse kohta**,
- ✓ edukalt on käivitunud kooli seksuaalkasvatust toetav **noorte nõustamiskeskuste võrgustik**.

Siiski oleme alles poolel teel. Ees ootab õpetajate täienduskoolitussüsteemi loomine, kaasaegsete õppe-
materjalide loomine, senisest tõhusam koostöö meediaväljaannetega ja palju muud. Seksuaalkasvatuse
areng Eestis jätkub.



Kasutatud kirjandus:

1. Dryfoos, J. What the United States can learn about prevention of teenage pregnancy from other developed countries. SIECUS Reports, 1985, 14:1–7.
2. Eborall, C., Garmeson, G. Teenage pregnancy in England: Research to inform the national media campaign. Department of Health, National Health Service, London, 2000.
3. Frans, E. Good lovers – a new concept of sex education. CGSO, 2000.
4. Grunseit, A., Kippax, S. Effects of sex education on young people's sexual behavior. WHO, Geneva, 1993.
5. Kirby, D., Short, L., Collins, J. et al. School-based programs to reduce sexual risk behaviors: a review of effectiveness. Public Health Reports, 1994, 109:339–360.
6. Kull, M. Seksuaalkasvatus ja HIVi/AIDSi temaatika käsitlemine koolides: probleemid ja võimalikud lahendused. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, HIVi/AIDSi ennetamise riiklik programm, 2003.
7. Kurm, H. Kaheksandate klasside õpilaste teadmised seksuaalsest tervishoiust isikliku hügieeni kursuse põhjal. Nõukogude Kool, 1979, 11: 947–951.
8. Kurm, H. Perekonnaõpetus koolis I. Haridus, 1990, 1, 25–27.
9. Kurm, H. Perekonnaõpetus koolis II. Haridus, 1990, 23–24.
10. Lõhmus, L., Trummal, A., Harro, M. HIVi/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2003.
11. Papp, K. Noorte seksuaalne küpsemine. Tartu, 1998.
12. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. KISS-noorsoouuring 1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001.
13. Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava. Riigi Teataja, 2002, 20, 116.
14. Salumaa, T., Talvik, M. Ajakohastatud õppemeetodid. Merlecons ja Ko OÜ, Tallinn, 2004.
15. School health education to prevent AIDS and STD. WHO/UNESCO, WHO, Geneva, 1994.
16. Teacher's exercise book for HIV prevention. WHO Information series on school health. WHO, Geneva, 2004.
17. Teenage health teaching modules. Education development center, Inc. Newton, MA, 1991.
18. World Health Organization. Health, population, and development: WHO position paper, Geneva, 1994.

2.

NOORED JA SEKSUAALSUS

2.1 NOORTE SEKSUAALNE ARENG

Murdeiga on periood üleminekul lapseeast täiskasvanu ikka. Käesolevas väljaandes käsitleme murdeea sünonüümina ka terminit teismeliseiga. Murdeea algamise vanus on väga individuaalne: 8.–16. eluaastani. Vt ptk “Murdeea muutused”.

Teismeliseeas toimub peale kehaliste muutuste ka iseseisvumine, suhete arenemine eakaaslastega, eetiliste põhimõtete väljakujunemine, intellektuaalse kompetentsuse areng, sotsiaalse ja isikliku vastutuse kujunemine ning tekivad realistlikud edasiõppimise/töölalased plaanid.

Teismeliseeas otsitakse vastust küsimustele

- ✓ kes ma olen?
- ✓ milline on minu koht maailmas?
- ✓ kas ma olen aktsepteeritud?
- ✓ kas ma leian kedagi, keda armastada?

Teismeliseea kehalised, kognitiivsed, emotsionaalsed ja sotsiaalsed muutused on tihedas seoses **seksuaalse arenguga**.

■ Noorte seksuaalne areng

Teismeliseea seksuaalne areng kätkeb endas mitmeid tunnuseid, mida võib rühmitada järgnevalt:

1) Murdeea kehalised muutused, sellega seonduv **keha- ja minapilt**.

Kehaga seotud küsimused on teismeliseeas väga olulised, kuna identiteet on alles kujunemas ja enesehinnang ei toetu ainuüksi isiklikele saavutustele, isikuomadustele ja suhetele teistega. Küsimused *kuidas ma välja näen? kuidas teised minust mõtlevad?* seonduvad teismeliseeas küsimusega *kes ma olen?*

2) Oma keha, seksuaalsete reaktsioonide ja vajaduste tundmaõppimine.

Teismeliseeas õpitakse tundma oma keha ja selle toimimist ning selle kohta on teismelistel alati palju küsimusi. Tüdrukud võivad olla mures näiteks rindade arengu pärast ja poisid iseeneslike seemnepursete ja ootamatute erektsioonide pärast. Teismelised uurivad oma keha põhjalikult, kasutades selleks vahel ka peeglit ja mõõdulinti. Oma keha avastades jõuavad teismelised ka **eneserahuldamiseni** ja püüavad seeläbi jõuda selgusele, mida tähendavad **seksuaalsed tunded ja seksuaalsed vajadused**. Vt ptk “Suguelundite ehitus ja talitus”, “Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?”.

3) Seksuaalse identiteedi, orientatsiooni ja väärtushinnangute kujunemine.

Seksuaalse identiteedi otsimine kuulub teismeliseea arenguülesannete hulka. Seda võivad raskendada ühiskonnas kehtivad topeltstandardid ja soostereotüübid. Vt ptk “Seksuaalsus ja identiteet”, “Pornograafia ja seksuaalsus”.

4) Armastus- ja seksuaalsuhete kujunemine, tunnete väljendamise õppimine ja lähedustunde kogemine.

Teismeliseeas kogetud **sõprussuhted** kujundavad võimet emotsionaalseks läheduseks ja intiimsu- seks ka täiskasvanuna ja sillutavad teed **headele lähisuhetele**. Suhtlemisostkuste arendamine saab

alguse **gruppides**, sellele järgnevad **paarisuhete kogemused**. Suhete arenedes täiustuvad läbi-rääkimisoskused, mis sisaldavad oskusi kehtestada piire, julgust ja oskust rääkida seksuaalsusest, väljendades end nii verbaalselt kui ka kehakeele abil. Kuidas rääkida partneriga kaitsevahenditest ning anda partnerile mõista, mis sulle meeldib ja mis mitte? Nende küsimuste edukat lahendamist soosib kõrge enesehinnang, mis aitab vajadusel ka seksuaalvahekorra keelduda. Madala enesehinnanguga noored võivad seevastu partneri kaotamise hirmus soostuda ka mitteturvalise seksuaalvahekorraga. Vt aktiivtöö “Sõprus”, “Seksuaalsuse trepp” ja “Millal on õige aeg?”.

Seksuaalsest küpsemisest sõltub, kuidas inimene ennast ja oma partnerit näeb, kuidas ta tunnetab ennast mehe või naisena, suhetes ühiskonnaga ning kuidas ta loob lähisuhteid.

■ Seksuaalse arengu etapid

Alates varasest teismeliseeas toimuvad **kiired kehalised muutused** ja suureneb **teadlikkus oma kehast**. Tekib teatud **vastandumine vanematele**, enda võrdlemine eakaaslastega ning suureneb **eakaaslaste mõju**. Sotsiaalsed kontaktid on esialgu täiskasvanute kontrolli all (nt klassiõhtud), kuid aja jooksul keskendutakse üha enam mõlemast soost kaaslastega iseseisvale lävimisele (nt noorte kohtumised gruppides).

Teismelise ellu tuleb uutmoodi **armastus**. Armastus ei pruugi alati vastuarmastust kohata. Kui ollakse valmis ütleva oma väljavalitule “Ma armastan sind!”, saab ühe inimese seesmisest armastusest partnerite jagatud tunne. Vt ptk “Armumine ja armastus” ja aktiivtöö “Mis värvi on armastus?”.

Teismeliseeas on romantilised suhted motiveeritud pigem enesekesksusest. Tüdrukud võivad otsida ideaalset partnerit, kellega luua turvaline suhe. Poisid võivad otsida intiimsust ja murda pead, kui kaugel seksuaalses mõttes võib minna. Samas pole selles vanuses veel välja kujunenud andmis- ja hoolimisvajadust ning partner ei vasta sageli ettekujutustele, mistõttu jäävad **püsisuhted** selles vanuses sageli **lühiaegseteks**. Tunded on küll intensiivsed ja kõikehõlmavad, kuid kuna partner ei vasta tavaliselt loodud ettekujutustele, siis varem või hiljem armumine möödub ja **suhe lõpeb**. Kuna püsisuhted jäävad sageli lühikeseks, tekib teismeliseeale omane nähtus, kus üks püsisuhe järgneb teisele (nn seriaalne monogaamia), kusjuures üksteisele järgnevate **püsisuhete olemasolu ei iseloomusta seksuaalset aktiivsust seksuaalvahekordade näol**. Suhete käigus omandavad noored kogemusi, õpivad tundma oma eelistusi ja ootusi, kujutletav partner muutub seeläbi üha realistlikumaks ja valikud teadlikumaks. Hakkab kujunema ettekujutus endast täiskasvanuna. Tekib **võime luua rahuldustpakkuvaid lähisuhteid**, mis on kantud andmisvajadusest ja hoolimisest. Tekivad täiskasvanulikud suhted vanematega.

Teismelise ellu tulev igatsus tekitab teismelises huvi erootilise teabe vastu. Otsides teavet seksuaalsuse kohta, kohtab teismeline muu hulgas ka erinevates meediakanalites pakutavat kommertsiaalse ja pornograafilise sisuga teavet. Pornograafilised materjalid võivad tekitada teismelistes raskusi eristamiseks reaalseid ja mitterealseid inimsuhteid. Vt ptk “Pornograafia ja seksuaalsus”.

Igatsus ja huvi enda seksuaalsuse avastamise vastu tekitab noores huvi oma keha ja selle talitluse suhtes. Masturbeerimine e **eneserahuldamine** on teismeliseeas üks levinumaid viise iseenda avastamisel ja seksuaalsete tunnete tundmaõppimisel. Uuringute andmetel on eneserahuldamise kogemus suuremal osal naistest ja meestest. On andmeid, et poisid kogevad eneserahuldamist valdavalt juba enne suguühtekogemust ja tüdrukud pigem pärast seda. Vt ptk “Suguelundite ehitus ja talitus”, “Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?”.

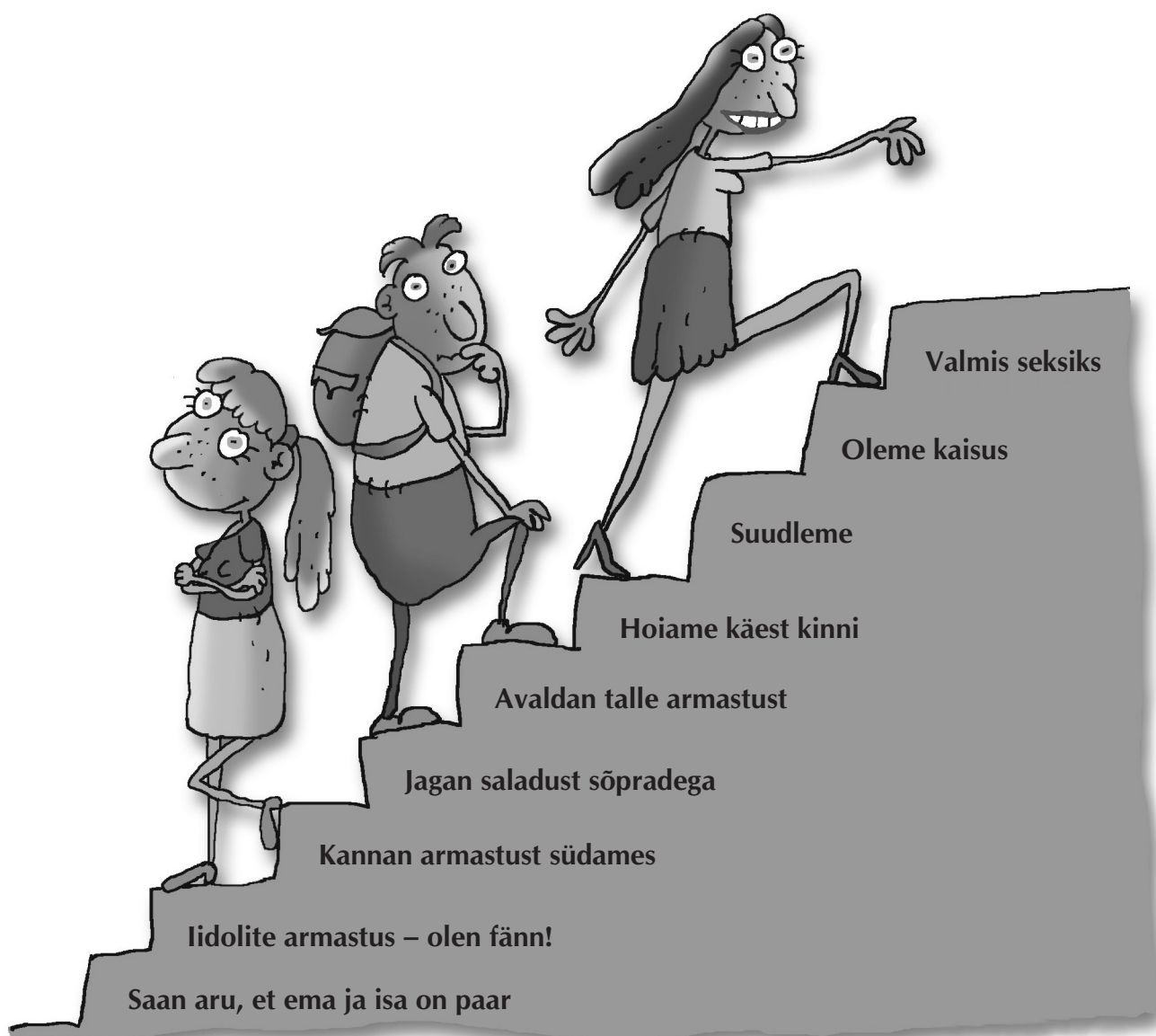
Partneritevahelised esimesed **tähelepanuavaldused** ja **suudlused** viivad vastastikuste **hellitusteni**, lõpuks ka **seksuaalvahekorra** ja täiskasvanuliku seksuaaleni. Mõnikord kulgeb see protsess kiiresti, kuid enamasti kulub järkhaaval seksuaalkogemuste lisandumiseks mitu aastat.

■ “Seksuaalsuse trepp”

Soome seksuaalkasvatuse spetsialistid E. Korteniemi-Poikela ja R. Cacciatore on seksuaalse arengu käsitlemiseks koolitundides esitanud lihtsa mudeli “Seksuaalsuse trepp”, kasutades seksuaalse arengu sümbolina treppi, mida mööda inimene liigub alates lapsepõlvest kuni täiskasvanueani. Antud lähenemise järgi läbivad inimesed arengu käigus seksuaalse arengu erinevad astmed. Valiku tegemine, *millise tempoga liikuda ning kas ja mis järjekorras* läbida kõik astmed, jääb igaühe enda otsustada. Teadvustades noortele erinevad võimalused seksuaalseks arenguks, anname me neile **võimaluse enda arengu määratlemiseks**. Valikute mitmekesisus ja enda leidmine sellel arenguteel võib suurendada noorte enesekindlust, tõsta enesehinnangut ning aitab neil seeläbi jääda kindlaks **“oma tempo” valimisel** ning **eakaaslaste survele vastuseismisel**. Antud lähenemises on rõhutatud eelkõige tunnete osatähtsust ja individuaalsust seksuaalses arengus.

Seksuaalne areng algab juba imikueas. Imikud avastavad oma keha ja naudivad tajusid. Varane kiindumus-suhe annab **läheduse ja turvatunde kogemuse**. Läbi kehalise kontakti, soojuse, läheduse ja turvatunde kujuneb **alus enesehinnangule ja kehapildile**. Kehalise kontakti puudumine ja sotsiaalsete kontaktide vähesus võib põhjustada ärevust ja agressiivsust. Lapseea seksuaalsus on mänguline, turvaline ning täis uudishimu ja kujutlusilte. Kujuneb isiklik väärikus ja privaatsustunne, hakkab tekkima häbitunne.

Lapseeas on vanemate mõju väga suur ning täiskasvanu ülesanne on pakkuda lapsele turvatunnet. Lapse ja vanema vahelise suhte kvaliteet on väga oluline – kasvuae emotsionaalne kliima mõjutab hilisemas elus lähisuhete kvaliteeti. Emotsionaalse tähelepanuta kasvanud lapsed kalduvad hilisemas elus riskikäitumisele. Kui lapseeas



Joonis 1. Seksuaalsuse trepp (Korteniemi-Poikela & Cacciatore, 1999)

tekib positiivne kehapiilt ja eneseväarikus, on see hiljem abiks suhtlemisel ja otsuste langetamisel ning viib positiivse enesehinnangu kujunemisele (*Ma tahan enda eest hoolitseda! Ma ei soovi riskida! Ma kaitsen ennast!*).

Vanemate eeskuju aitab kujundada ettekujutust emast ja isast, mehest ja naisest. Laps mõistab, et **ema ja isa moodustavad paari**, et on olemas armastus ja seetõttu ongi vanemad koos. Paljud lapsed armuvad emasse või isasse ja soovivad nendega abielluda. Lapsevanema ülesanne on kinnitada lapsele oma armastust tema vastu ja mitte mängida kaasa lapse unistustega ühe vanemaga abielluda. Kui laps mõistab, et vanemaga abiellumine on võimatu, siis võib ta küll olla õnnetu, kuid selle tulemusena vabaneb autorite arvates "armastuse energia" – lapse armastusvõime ja huvid pöörduvad perest väljapoole ja kohtavad teisi inimesi oma arenguteel.

Koolilapse ellu ilmub **igatsus**, mis on omamoodi armumise ja armastuse eelaste. Fantaasiad arendavad seesmist seksuaalsust, tuues endaga kaasa tunded, unistused, lootused, hirmud. See on aluseks naudinguvõimele. Esialgu on armumisele iseloomulik **iidoliarmastus**. Teismeline hakkab otsima kiindumusobjekti väljaspool kodu. Püütakse olla pigem mõne kuulsuse, treeneri, laulja või sportlase moodi kui vanemate moodi. Ollakse armunud kättesaamatusse inimesse, kellega puudub personaalne kontakt ja keda on ainult kaugelt nähtud.

Igatsus toob varsti kaasa armumise kellesegi, kes on päriselt olemas. Enamasti imetletakse oma väljavalitud eemalt, **kantakse salajast armastust südames** ega julgeta teha lähenemiskatseid. Mõni inimene võib armastada aastaid kedagi nii, et ta seda kellelegi ei ütle.

Kulub aega, enne kui teismeline **suudab kellelegi rääkida** oma saladusest. Sõpruskonnas võidakse siis arutada, mida teised väljavalitust arvavad.

Armumine toob nii poistele kui ka tüdrukutele kaasa kohanemiskatseid. Noored ei tea, kuidas kohtamistel käituda, mida öelda, tunnevad ennast teiseiga suheldes kohmetult. Isegi vastassoost lapsepõlvesõpradega võib suhtlemine olla raske. Ebakindlust võib tekitada uute vajalike sotsiaalsete oskuste puudumine (tantsimine, uued jututeemad, kohtamised, tähelepanu võitmine jms). Kui armumise ja iidoliarmastuse perioodi iseloomustab häbelikkus, siis armumine eakaaslastesse on juba julgem ja agressiivsem, sest püütakse võita vastassoo tähelepanu. Sellel arenguastmel noored liiguvad tavaliselt gruppides ega häbene hoida kaaslasel käest kinni või teatud piirini üksteist puudutada.

Seesmine igatsuse ja armumise tunne sunnib leidma võimalusi, kuidas öelda teisele "Sa meeldid mulle!" või **avaldada armastust**. Esimest korda julgetakse teha lähenemiskatseid väljavalitule, anda märku oma tunnetest. See võib väljenduda **käest kinni hoidmises**. Käest kinni hoidmisel ja puudutustel on tugev iseisev väärtus. Käsi võib teise peos muutuda kuumaks, higiseks ja värisevaks. Sellel arenguastmel võidakse tunda ka sügavat pettumust ja südamevalu, mille toob kaasa vastuarmastuse puudumine.

"Käimine" ehk kohtamine on järgmine arenguaste seksuaalses arengus. See on teismelisele olulise tähtsusega, kuna kohtamine annab võimaluse õppida tundma erinevaid isiksusi, partnerit, annab kogemusi, kuidas toime tulla erinevate olukordadega, ning aitab võita populaarsust eakaaslaste hulgas. Sotsiaalne surve eakaaslaste poolt on üpris tugev, sest levib arvamus "kõik käivad kellegagi". Noor võib tunda ennast grupist välja heidetuna, kuna paljud tegevused on mõeldud paaridele. Esimesed kohtamised on tavaliselt grupis ja alles pärast seda hakatakse käima väljas kahekesi.

Noorte seas on ka neid, kes ei käi kohtamas. Põhjuseid võib olla mitu. Üheks peamiseks on see, et noor on hõivatud oma hobiga (nt sport, muusika). Samuti on kohtamise kogemusi vähem noortel, kes on füüsiliselt ebaküpsamad või kellel puuduvad efektiivsed sotsiaalsed oskused.

Esimene suudlus on seksuaalselt erutav, kuid vastastikused hellitused ja puudutused on arglikud ja piiritletud. Julgetakse katsuda juukseid, nägu, kaela ja kallistada. Keegi ei saa öelda, milline peaks olema õige suudlus, kuid teismeline võib tõsiselt mures olla ja tahta teada, kuidas seda tehakse.

Järk-järgult õpitakse seksuaalset erutust vastastikku pakkuma ja sellest kõnelema. Puudutuste ja hellitustega ei kaasne riske. Rohkem tuntakse kartust tundmatu ees kui soovi edasi minna. Enne seksuaalvahekorra jõudmist ollakse tavaliselt **valmis puudutusteks ja hellitusteks, olema teineteise kaisus**. Valmisolek **seksuaalvahekorra** ei tähenda, et noor kohe ka seksuaalelu alustab. Oluline on, et noor mõtiskleks, millal võiks olla tema jaoks õige aeg seksuaalvahekorras olla, mida soovitakse ja mida mitte.

Vt ptk "Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?", aktiivtöö "Seksuaalsuse trepp".

2.2 NOORTE SEKSUAALSED ÕIGUSED

Tänapäeval on noorte seksuaalsus paljudes riikides aktsepteeritud ja rahvusvahelised organisatsioonid on sõnastanud inimeste, sh noorte **seksuaalsed õigused**.

Maailma Terviseorganisatsioon on 2002. aastal määratlenud inimese seksuaalseid õigusi kui fundamentaalseid **inimõigusi**, mis leiavad üha enam kajastamist riikide seadustes ja rahvusvahelistes inimõigusi puudutavates dokumentides.

Tänaseks on mitmed erialaorganisatsioonid koostöös Maailma Terviseorganisatsiooniga määratlenud seksuaaltervist järgnevalt: **seksuaaltervis** on seksuaalsusega seotud kehalise, emotsionaalse, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte üksnes haiguse puudumine /.../. Hea seksuaaltervis eeldab positiivset ja lugupidavat suhtumist seksuaalsusse /.../ ning inimeste võimalust turvalisteks ja rahuldustpakkuvateks seksuaalkogemusteks, mis on vabad sunnist, diskrimineerimisest ja vägivallast. Hea seksuaaltervise saavutamiseks on vajalik inimeste seksuaalsete õiguste tunnustamine, kaitse ja edendamine.

Maailma Seksuaaltervise Assotsiatsioon on 1999. aastal seksuaalsete õiguste deklaratsioonis rõhutanud, et kvaliteetne seksuaalkasvatus peab algama sünnist ja kaasama kõiki ühiskonna institutsioone. 2005. a deklaratsioonis "Seksuaaltervis uuel aastatuhandel" rõhutatakse, et kõikide riikide valitsused, rahvusvahelised organisatsioonid, erasektor ja ühiskond tervikuna peaksid hea seisma soolise võrdõiguslikkuse eest, taunima igat liiki seksuaalvägivalda ja ahistamist, tagama kõikide inimeste juurdepääsu hea tasemega seksuaalharidusele ning tunnustama ja edendama **seksuaalseid õigusi**:

- ✓ õigus olla vaba oma seksuaalsuses ja seeläbi realiseerida kogu oma seksuaalset potentsiaali,
- ✓ õigus seksuaalsele autonoomiale, kehalisele puutumatusse ja turvalisusele,
- ✓ õigus privaatsusele, võrdsele kohtlemisele, naudingule,
- ✓ õigus emotsionaalsele seksuaalsele eneseväljendusele,
- ✓ õigus vabalt otsustada oma seksuaalsuhete üle,
- ✓ õigus ise valida, kas ja millal ning kui palju lapsi soovitakse,
- ✓ õigus kasutada pereplaneerimise meetodeid,
- ✓ õigus saada teadusuuringutel põhinevat teavet seksuaalsuse kohta,
- ✓ õigus omandada mitmekülgset seksuaalharidust ja kasutada seksuaaltervise teenuseid.

Inimese seksuaalsed õigused sisaldavad endas **kohustust** respektida ka teiste inimeste ja partnerite **seksuaalseid õigusi – ühe inimese õigused ei saa realiseeruda läbi sunduse ja vägivalda teise inimese suhtes**.

Rahvusvaheline Pereplaneerimise Föderatsioon on deklareerinud, et kõik noored inimesed peavad olema teadlikud oma seksuaalsetest õigustest ning et see toetab informatsioonil põhinevate isiklike otsuste ja valikute tegemist. Antud organisatsiooni noortekomitee 1997. aastal loodud noorte **seksuaalsete õiguste harta** vaatleb teismeliste seksuaaltervist ja -käitumist noorte õiguste kaitse vaatenurgast.

Kõikidel maailma noortel, sõltumata soost, usust, nahavärvist, seksuaalsest orientatsioonist, vaimu- või füüsilisest puudest, on järgmised seksuaalsed õigused:

- ✓ **Õigus olla ise** – teha oma otsuseid, ennast väljendada, olla positiivse suhtumisega seksuaalsusesse, elada turvaliselt, otsustada ise abiellumise ja pere loomise suhtes.
- ✓ **Õigus teada** seksuaalsusest, rasedumisvastastest meetoditest, seksuaalsel teel levivatest haigustest / HIVist ja oma õigustest.
- ✓ **Õigus ennast kaitsta ja olla kaitstud** soovimatu raseduse, seksuaalsel teel levivate haiguste / HIVi ja seksuaalse väärkohtlemise eest.
- ✓ **Õigus nõustamisele ja terviseteenusele**, mis on konfidentsiaalne, kättesaadav, kvaliteetne ja noortesõbralik.
- ✓ **Õigus osaleda** noortele suunatud programmide planeerimisel, vastavatel kõigi tasemetel kohtumistel ja õigus mõjutada otsuseid.

2.3 NOORTE SEKSUAALKÄITUMINE JA SELLEGA SEONDUVAD RISKID

Sageli vaadeldakse teismeliste seksuaalsust soovimatute raseduste, seksuaalsel teel levivate haiguste ja seksuaalse riskikäitumise vaatenurgast. **Noorte seksuaalkäitumine iseenesest ei ole ohtlik ja terviseriske sisaldav, vaid loomulik osa täiskasvanuks kujunemisel.**

Seksuaalne riskikäitumine on seksuaalkäitumine, mis võib viia soovimatu raseduseni või haigestumiseni seksuaalsel teel levivatesse haigustesse, sh HIVi/AIDSi. Seksuaalsuhetega võib kaasneda mahajätmise, seksuaalvägivalla või ärakasutamise risk. Tegurid, mis võivad soodustada noorte riskikäitumist, on näiteks:

- ✓ ühiskonna moraliseeriv ja eelarvamuslik suhtumine seksuaalteemadesse,
- ✓ vähene teadlikkus rasestumisvastastest meetoditest, turvaseksist ning nõu ja abi saamise võimalustest,
- ✓ kondoomi ebapopulaarne imago,
- ✓ vähene teadlikkus seksuaalsel teel levivatest haigustest ja HIVi leviku teedest,
- ✓ alkoholi ja uimastite tarvitamine, mis tingib juhuvahekordi ja rasestumisvastaste meetodite mittekasutamist.

Seetõttu on seksuaalkasvatuse üks valdkond **seksuaalse riskikäitumise ennetamine**, mis on suunatud seksuaaltervise hoidmisele.

Varem arvati, et seksuaalset riskikäitumist mõjutavad eelkõige isiku kognitiivsed oskused, eneseväärtustamine ja iseene otsustel baseeruv käitumine. Tänapäeval rõhutatakse, et kuna seksuaalkäitumine toimub alati mingis kindlas situatsioonis ja ümbruses (kontekstis), siis inimesed ei toimi alati ratsionaalselt, vastavalt oma tõekspidamistele ja teadmistele, vaid vastavale situatsioonile omaste tunnete, soovide ja ihade ajal. Näiteks isegi kui inimesel on kindel soov seksuaalvahekorras kondoomi kasutada, võib see soov mitte realiseeruda situatsioonis, kus partner ei ole nõus kondoomi kasutama. Seega võivad olustikulised tegurid määrata seksuaalset riskikäitumist enam, kui varem on arvatud.

Tegelik seksuaalkäitumine sõltub põhiliselt partnerite tasandil toimivatest sotsiaalsetest toimetulekuoskustest, mida võib antud valdkonnas nimetada ka seksuaalseks kompetentsuseks.

Inimese **seksuaalne kompetentsus** sisaldab endas:

- ✓ võimet olukordi ette prognoosida,
- ✓ võimet õigeaegselt ja avameelselt partneriga vestelda (nt rasedusest hoidumisest),
- ✓ oskust kondoomi kasutada,
- ✓ teadlikkust oma piiridest,
- ✓ oskust enda soove ja ootusi selgelt väljendada,
- ✓ empaatiat partneri suhtes,
- ✓ partneriga emotsionaalsete tunnete jagamise oskust, enesekontrolli oskust,
- ✓ konfliktilahendamisoskust jne.

Noorel ei ole alati piisavalt seksuaalseid toimetulekuoskusi ja võimet ootamatutes olukordades (näiteks kondoomi puudumine) varasematel otsustel baseeruvalt käituda. **Seetõttu võivad ka heade teadmistega noored teatud olukordades oma tõekspidamistevastaselt riskivalt käituda.**

Teismelisea kognitiivse arengu seisukohalt on oluline mõista, et **abstraktse mõtlemise võime** hakkab tekkima umbes 12 aasta vanuses ning areneb välja 15.–16. eluaastaks. Seetõttu pole teismelised sageli piisavalt küpsed, et mõelda täiskasvanulikult, osata teha üldistusi ja **luua põhjuse-tagajärje seoseid**. Sellega seoses võivad eriti varases teismeliseas noored mitte tajuda, et seksuaalkäitumise riskid võivad ka iseennast puudutada. Näiteks võib teismeline rasestudes loota, et rasedus kuidagi möödub ja kõik saab jälle korda, ning hirmust ja teadmatusest mitte pöörduda arsti vastuvõtule.

Madala sotsiaalmajandusliku staatusega tütarlastele võib rasedus ja emadus pakkuda võimalust staatuse parandamiseks ja puuduva identiteedi leidmiseks. Seetõttu puudub sellistel noortel motivatsioon kondoomi kasutamiseks.

Mitmete maade kogemus on näidanud, et kui noorte seksuaalsust aktsepteeritakse, seksuaalkasvatus on integreeritud koolisüsteemi, ühiskonnas on avatud suhtumine seksuaalsusesse ja pereplaneerimise, objektiivne ja positiivne teave inimese seksuaalsusest on kättesaadav ning selle kõigega kaasnevad hästi korraldatud ja kättesaadavad nõustamisteenistused, siis on teismeliste hulgas vähe soovimatuid rasedusi, esineb vähem riskikäitumist ning esimene seksuaalvahekord lükkub hilisemasse ikka.

2.4 EESTI NOORTE SEKSUAALTERVISE NÄITAJAD JA SEKSUAALKÄITUMINE

Aastatel 1992–2001 on Eestis oluliselt vähenenud nii teismeliste abortide kui ka sünnituste arv: elusündide arv 1992. a oli 49,7 ja 2001. a 23,8 tuhande 15–19aastase neiu kohta ja abortide arv 1992. a oli 55,5 ja 2001. a 30,4 tuhande 15–19aastase neiu kohta.

Kõigist sünnitajatest Eestis moodustasid 1992. a teismelised 14,6% ja 2001. a 9,8%. Selline trend on iseloomulik pigem arenenud maadele. Üldise abortide arvu languse taustal on kõigist abordipatsientidest teismeliste osakaal suurenenud: 1992. a 11,4% ja 2001. a 13,5%. Ka see trend on iseloomulik pigem arenenud maadele: planeerimata rasedusi tuleb enam ette väga noortel naistel, seetõttu on ka nende osakaal abordipatsientide hulgas suurem.

Abordistatistika analüüs näitab trendi, kus 1990ndate alguses otsustasid teismelised raseduse korral sagedamini sünnitada kui 2001. aastal. Märgatav on suur rahvuslik erinevus: 100 elussünni kohta on 15–19aastastel mitte-eestlastel katkestatud rasedusi isegi kuni kolmandiku võrra rohkem kui eestlastel.

Rasestumisvastaste meetodite kasutamise kohta Eestis praegu täpsed andmed puuduvad. Kuna üheksakümneandatel on tunduvalt vähenenud teismeliste raseduste arv, peab olema toimunud oluline tõus rasestumisvastaste vahendite kasutamises.

1994. ja 1999. aastal läbi viidud **KISS-uuring** uuris põhikoolide lõpuklasside õpilasi ja selle alusel on Eesti noorte seksuaalkäitumist peegeldavad andmed järgmised.

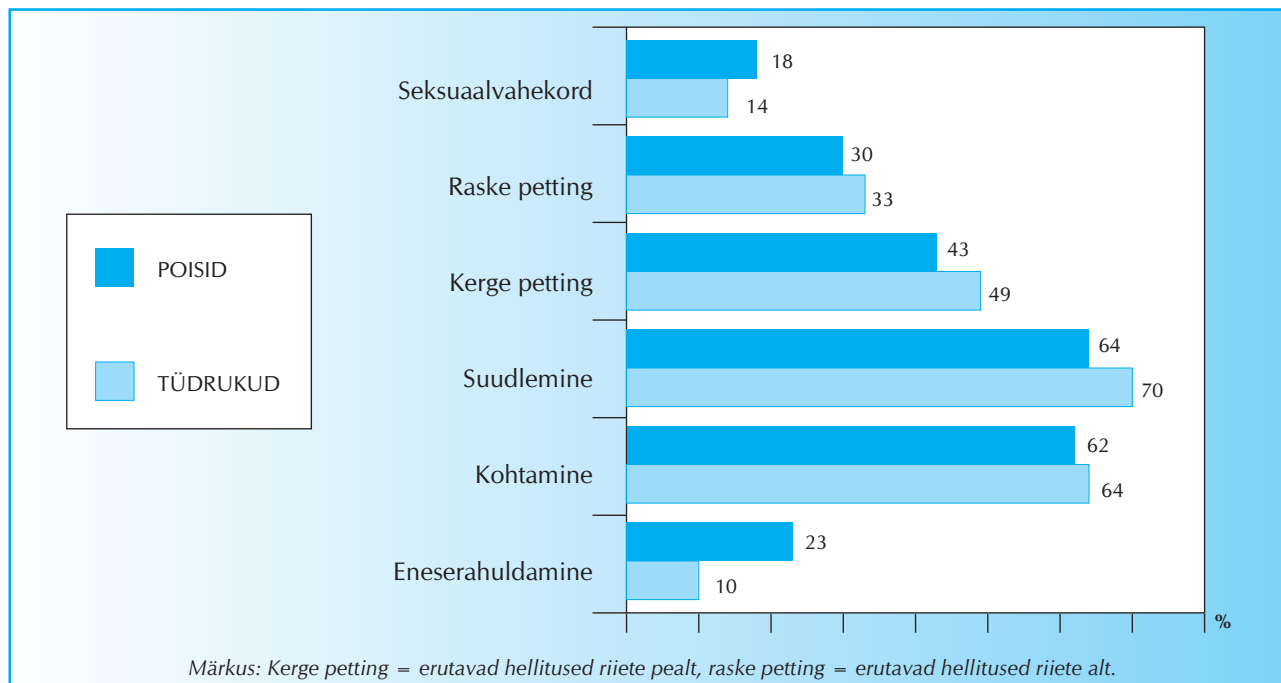
Suurem osa mõlemast soost põhikoolide lõpuklasside õpilasi on olnud vähemalt korra armunud. Vaid 15% poistest ja 11% tüdrukutest ei ole enda sõnul selles vanuses veel armunud olnud ja 16% poistest ja 10% tüdrukutest ei oska öelda, kas nad on olnud armunud või mitte.

Püsisuhtekogemus ehk "käimine", kohtamine või "oma" poiss või tüdruk on olnud üle pooltel vastanutest. Noorte seksuaalsele arengule iseloomulikult (vt sama ptk "Noorte seksuaalne areng") on enamikul vastajatest suhe partneriga kestnud vaid mõned kuud ning enamikul vastajatest on olnud 1–5 oma poissi või tüdrukut. Poistel on suhted peamiselt omavanuste või endast nooremate tüdrukutega. Tüdrukutest suurel osal on suhe endast tunduvalt vanema partneriga, seda enam eesti neidude kui vene neidude hulgas. Esimene püsisuhe tekib ligi pooltel vastanutest juba enne 14. eluaastat. Püsisuhtekogemusega põhikoolide lõpuklasside õpilastest 56% noormeestest ja 70% neidudest ei ole kogenud seksuaalvahekorda.

Seksuaalkogemustest omavad noored kõige rohkem suudlemise ja kohtamise, vähem *petting'u* (hellitused riiete pealt või alt) ja seksuaalvahekorra kogemust.

Võrreldes eesti koolide vastajaid **KISS-uuringu** kahel uuringuaastal (1994 ja 1999), selgub, et märgatava seksuaalkogemuste kasvu on läbinud tüdrukud. Kui 1994. aastal oli eesti tüdrukutel poistest statistiliselt oluliselt vähem seksuaalkogemusi, siis 1999. aastaks on eesti tüdrukutel noormeestest enam suudlemise ja *petting'u* kogemusi. Kui viie aasta eest oli seksuaalvahekorras olnud 5% küsitletud eesti tüdrukutest ja 14% poistest, siis 1999. aastaks on nende hulk enam-vähem võrdsustunud (vastavalt 13% ja 15%). Sarnast tüdrukute seksuaalkäitumise muutust märgati 1980. aastate alguses ka näiteks Põhjamaades.

Eelnevalt alkoholi tarvitavad noored on olnud esimeses seksuaalvahekorras juhusliku partneriga statistiliselt oluliselt sagedamini kui eelnevalt alkoholi mittepruukinud noored. Seevastu püsisuhtepartneritest ei ole kahel kolmandikul paaridel kumbki pool enne suguühetesse astumist alkoholi tarbinud.



Joonis 2. Seksuaalkogemused soo lõikes 1999. a KISS-uuringus eesti ja vene põhikooli lõpuklasside õpilaste hulgas (%)

Eneserahuldamise kogemust omas küsitluse hetkeks ligi kuuendik küsitletud noortest. Aastate 1994–1999 jooksul on selles osas toimunud küll märgatav kasv, kuid eneserahuldamise esinemissagedus vastajate hinnangul jääb ikkagi märgatavalt alla teiste uuringute andmetele (võrdluseks oli Soomes 1992. a eneserahuldamist kogunud 67% põhikooli lõpuklasside poistest ja 45% tüdrukutest). Samas esitasid küsimustiku lõpus noored palju küsimusi just eneserahuldamise kohta. Kuna Eestis on pikka aega eneserahuldamist käsitletud pahena, võib arvata, et noored ei pea seda lubatavaks. Tõenäoliselt on tänu eneserahuldamise teema laialdasemale käsitlemisele viimastel aastatel hoiakud muutumas.

Rasestumisvastaseid meetodeid kasutasid esimese seksuaalvahekorra ajal veidi üle pooled vastava kogemusega õpilased. Enamasti kasutatakse esimeses suguühtes kondoomi (51% vastanutest) ja vaid üksikud vastajad on kasutanud pille.

Seksuaalse suundumuse järgi määratleb enamus noortest ennast heteroseksuaalsena, kuid 3,5% vastanutest tunneb huvi ainult või enamasti sama sugupoole esindajate vastu.

Seksuaalset riskikäitumist, riskidest hoidumist ning HIVi/AIDSiga seonduvaid hoiakuid erinevates vanuserühmades on uuritud ka Tervise Arengu Instituudi poolt 2003. aastal korraldatud küsitluses **“HIVi/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas”**, uuringu andmed on esitatud Tervise Arengu Instituudi koduleheküljel www.tai.ee.

Õpetajale

Seksuaalkasvatuse üks tähtsamaid ülesandeid on noorte arengu toetamine. Sellisel vaatenurgal on mitu eelist:

- ✓ Noorte arengu tundmisel ei keskenduta mitte niivõrd noorte seksuaalsele riskikäitumisele, vaid pigem **seksuaalsuse erinevale tähendusele erinevas vanuses**.
- ✓ Lapsena ja teismeliseeas saadud positiivsed ja negatiivsed sõnumid keha ja intiimsuse kohta mõjutavad seksuaalkäitumist ka hiljem, täiskasvanueas. Seksuaalselt küpsev noor on nii mõneski mõttes üksildane ja ebakindel – **ta vajab täiskasvanute tuge ja mõistmist**.
- ✓ Keskendudes seksuaalse küpsemise protsessile, selgub peagi, kui erinevad on inimesed: poiste ja tüdrukute, meeste ja naiste, erineva kultuurilise tausta ja orientatsiooniga inimeste küpsemine on erinev. Seetõttu peab seksuaalkasvatuses olema **üldistuste tegemisega ettevaatlik**.

Kui noortele endile rääkida seksuaalsest küpsemisest, siis aitab see noortel mõista, missugusel arengustmel parajasti ollakse, ning seista vastu meedia ja eakaaslaste survele hankida seksuaalkogemusi järjest varasemas eas.

Vt ptk *“Suguelundite ehitus ja talitus”*, *“Noored ja seksuaalsus”*, *“Pornograafia ja seksuaalsus”*, aktiivtöö *“Mis värvi on armastus?”*, *“Seksuaalsuse trepp”*, *“Millal on õige aeg?”*.



Kasutatud kirjandus

1. Adams, G. Adolescent development: The essential reading. Retrospective survey of parental marital relations and child reproductive development. Blackwell Publishers, 2000.
2. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996.
3. Greydanus, D. E., Shearin, R. B. Adolescent Sexuality and Gynaecology. Philadelphia, London, 1990.
4. Haldre, K., Karro, H., Rahu, M., Tellmann, A. Impact of rapid socio-economic changes on teenage pregnancies in Estonia during 1992–2001. Acta Obstetrica Gynecologica Scandinavica 2005; 84: 425–431.
5. International Planned Parenthood Federation, www.ippf.org.
6. Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R. Seksuaalsuuden portaati. Opetuspaketti peruskoulu 1.–9. luokille. Helsinki, 1999.
7. Lõhmus, L., Trummal, A., Harro, M. HIVi/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2003.
8. Masters, W. H., Johnson, V. E., Kolodny, R. C. Human sexuality. New York, 1995.
9. Papp, K., Kontula, O., Kosonen, K. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaaliset riskitot. Väestöliitto, Helsinki, 2000.
10. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001.
11. Seksuaalsete ja reproduktiivsete õiguste harta. Rahvusvaheline Pereplaneerimise Föderatsioon. Eesti Pereplaneerimise Liit, 1997.
12. Toomet, K., Part, K., Haldre, K. Noorte nõustamiskeskused Eestis – 10 aastat. Lege artis, 5, 2004.
13. World Health Organisation, www.who.int/reproductive-health.
14. World Association of Sexual Health, www.worldsexology.org.

3. ERINEVAD TEEMAD KOOLI SEKSUAALKASVATUSES

3.1 SEKSUAALSUS – KUIDAS SELLEST RÄÄKIDA?

■ Mis on seksuaalsus?

Seksuaalsus on osa igast inimesest sünnist alates. Seksuaalsust ei saa eraldada teistest elu osadest. Võiks öelda, et seksuaalsus on elujõud, sest seksuaalsuse sisuks on sellised inimloomuse põhivajadused nagu igatsus lähisuhete järele, intiimsus, ühtekuuluvus, tunnete väljendamine, nauding, hoolimine ja armastus. Erinevatel eluperioodidel, erinevatel inimestel, erinevates inimsuhetes ja kultuurides on need seksuaalsuse osad erineva tähenduse ja tähtsusega.

Maailma Terviseorganisatsiooni määratluse järgi on seksuaalsus **inimeseks olemise keskseid aspekte läbi elu** ning hõlmab seksuaalkäitumist, soolist identiteeti ja soorolle, seksuaalset orientatsiooni, naudingut, lähedust ja soojätkamist. Seksuaalsust kogetakse ja see väljendub mõtetes, ettekujutustes, ihades, uskumustes, hoiakutes, väärtushinnangutes, käitumises, rollides ja suhetes. Kuigi seksuaalsus võib endas sisaldada kõiki nimetatud aspekte, ei pruugita neid alati kogeda ja väljendada. Seksuaalsust mõjutavad bioloogilised, psühholoogilised, sotsiaalsed, majanduslikud, poliitilised, kultuurilised, eetilised, seaduslikud, ajaloolised ja religioossed tegurid.

■ Identiteet – kes ma olen?

Laiemas mõttes võib seksuaalsust pidada identiteedi üheks osaks, mis jõuab kõige intensiivsemasse faasi teismeliseeas. Identiteedi kujunemise juurde kuulub oskus öelda “jah” või “ei”, kehtestada piire, julgus käituda vabalt iseendana. Teismeliseeas on identiteedi ja enesehinnangu küsimused enamasti suurema tähtsusega kui seksuaalvahekord ja seksuaalne nauding. Kui seksuaalkasvatuses vältida teismeliste identiteediküsimust, siis hoidutakse käsitlemast arengu üht kesksemat etappi. Identiteedi kujunemine on täiskasvanuks saamise eeltingimus. Identiteedi leidmise tee on sageli vaevaline, sillutatud madala enesehinnanguga, küsimuste ja äpardustega, aga samuti igatsuse, joovastuse, rõõmu ja ühtekuuluvustundega.

■ Hoolivus ja lähedus

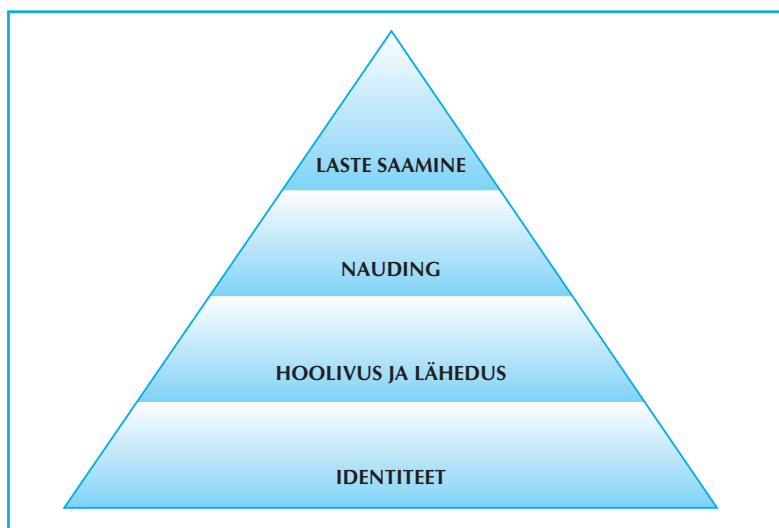
Kahe teineteist armastava inimese seksuaalsuhe võib anda erilise väljavalitustunde, mida mõistetakse kui hingelist lähedust. Vastastikuse naudinguga, mida pakub partneri lähedus ja jagatud seksuaalsus, kaasneb õnnetunne ja rahulolu, mis on sageli meeldivamgi kehalisest naudingust.

■ Nauding

Naudingu lubatavusse on aegade jooksul vastuoluliselt suhtunud. Katoliku kirik kuulutas lõbu ja naudingut patuks. Protestandid leidsid 16. sajandil, et see võiks olla lubatav abielusuhetes, kuid ainult lastesaamise eesmärgiga. Tänapäeval on suhtumine naudingusse teistsugune – seksuaalsel naudingul on omaette väärtus ja see mõjutab nii naiste kui ka meeste enesehinnangut.

■ Laste saamine

Soojätkamissoov võib anda seksuaalsusele eritähenduse ning väljendada erilist, sotsiaalselt heaks kiidetud kokkuuluvust. Traditsiooniliselt on lääne ühiskond käsitlenud soojätkamist kui tegurit, mis õigustab seksuaalset tegevust. Kaasajal võime öelda, et isegi kui soojätkamine annab seksuaaltegevusele erilise tähenduse, on seksuaalsus iseseisva väärtuse ja tähendusega.



Joonis 3. Seksuaalsuse erinevate tahkude osakaal seksuaalkasvatases

Seksuaalkasvatases on oluline mõista, et identiteediküsimused on teismeliseeas kõige olulisemad ning soojätkamise, viljastumise ja rasedusega seotud teemad kõige kaugemad.

Et noortel oleks võimalik pakutavate teemadega samastuda, on soovitatav seksuaalkasvatases seksuaalteemasid käsitleda läbi teismelisi huvitavate, identiteediga seotud teemade vaatenurga ja hoiduda probleemikesksest lähenemisest.

Õpetajale

Mida lastele seksuaalsusest rääkida?

Rääkige inimese keha ehitusest ja talitlusest. Samuti võib näiteks arutleda, miks mõned kehaosad on nähtaval ja mõned peidus (võite selgitada, et eri kultuurides ja eri ajastutel on peetud erinevaid kehaosi intiimseteks ja need on pidanud olema teiste pilkude eest varjatud). Suguelunditest rääkige samal ajal ja samamoodi kui teistestki kehaosadest, abiks on ka koos piltide ja skeemide vaatamine. Kui suguelunditest räägitakse erilise rõhuasetusega ja eraldi ajal, võivad lapsed tajuda teemat häbiväärsena ja see võib tõkestada küsimuste esitamist.

Mida noortele seksuaalsusest rääkida?

Rääkige poisi ja mehe, tüdruku ja naise kehast ja suguelunditest, arengust ja kasvamisest, menstruatsioonidest ja seemnerakkude valmimisest, "märgadest unenägudest", seksuaalkäitumisest, isiklikest suhetest, puudutustest ja tunnetest. Muu hulgas rääkige viljastumisest ja rasedusest, rasestumisvastastest meetoditest ja turvaseksist, eneserahuldamisest ja paljust muust. Peale faktide rääkige inimese sisemisest ja teistele suunatud seksuaalsusest kõigis selle avaldumisvormides ja inimestevahelistest suhetest. See tähendab ühtlasi seda, et räägitakse vastutusest ja riskidest ning sellest, mida tähendab üksteisest lugupidamine.

Laste ja noortega seksuaalsusest rääkides on soovitatav:

- ✓ vältida lihtsalt ja otsekohevalt,
- ✓ kasutada eakohaseid ja arusaadavaid sõnu ja väljendeid,
- ✓ ilma varjamata edastada adekvaatseid fakte keha ja seksuaalsuse kohta,
- ✓ rääkida seksuaalsusest positiivses võtmes, rõhutades vastastikust lugupidamist.

Seksuaalteemade käsitlemine eeldab õpetajalt avatust, loovust ja küpsust.



Kasutatud kirjandus

1. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996.
2. World Health Organisation, www.who.int (WHO Draft working definition, 2002).

3.2 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET

Laiemas mõistes võib seksuaalsust pidada **identiteedi** kujunemise üheks väljenduseks, mis jõuab hari-punkti teismeliseeas. Küsimused *Kes ma olen? Kas ma olen normaalne?* on selles vanuses kesksel kohal.

Identiteet kujuneb läbi kehapildi, aistingute, suhete, seksuaalsuse ja armastuse. Oluline on käsitleda sek-suaalsuse ja identiteedi teemat läbi kolme aspekti: **bioloogiline sugu, sooline identiteet ja seksuaalne orientatsioon**.

■ Bioloogiline sugu

Inimese bioloogiline sugu on määratletav sugukromosoomide, suguhormoonide ja sugutunnuste alusel. Selle järgi jagunevad inimesed nais- ja meessooks.

■ Sooline identiteet ja soorollid

Sooline identiteet ehk enese tunnetamine mehe või naisena langeb enamikul inimestel ühte nende bioloogilise sooga. Samas võivad naissoo identiteediga naised tunnetada vähemal määral ka meessoole omast identiteeti ja vastupidi, seega pole sooline identiteet mõõdetav ja selgelt määratletav. On isegi ar-vatud, et mehi ja naisi ei saa identiteedi alusel selgelt eristada ning et enamik inimesi omab mõlema soo identiteeti. Kui bioloogiliselt mehe sootunnustega isik tunnetab ennast peamiselt naisena või, vastupidi, naise sootunnustega isik tunnetab end peamiselt mehena, siis on tegemist **transseksuaalse** e transsoolise inimesega. Tegemist on siin sooidentiteedi ja bioloogilise soo vastuoluga. Transsoolised võivad soovida oma sootunnuseid muuta kasutades kirurgilist ja hormoonravi. On ka inimesi, keda erutab seksuaalselt vastassugupoole riiete kandmine, kuid kelle identiteet ei ole vastuolus nende bioloogilise sooga, nende puhul on kasutusel termin **transvestiit**.

Sooroll on käitumisviis, mida ühiskonnas seostatakse mees- ja naissooga.

Soostereotüüp on lihtsustatud ettekujutus inimesest, mis lähtub vaid tema soolisest kuuluvusest.

Nii näiteks iseloomustab meessugu ja mehelikkust tüüpiliselt agressiivsus, jõulisus, julgus, tugevus, kiirus, loogilisus, aktiivsus, kompetentsus ning naissugu ja naiselikkust õrnus, tagasihoidlikkus, nõrkus, saamatus, emotsionaalsus, passiivsus ja sõltuvus. Sellise lähenemise järgi on mees orienteeritud individualismile seksuaalkäitumises ning naine alalhoidlikkusele, alistumisele ja suhete hoidmisele.

Mittestereotüüpse vaatenurga järgi võivad erineda omadused ja käitumisviisid esineda mõlema soo esindajatel. Nii näiteks võib poiss olla romantik ja tütarlapse hobiks võib olla mootorrattaga sõitmine.

Soostereotüüpide kujunemisel on ajalooline taust. Naiste ja meeste bioloogiliste erinevuste tõttu on ajalooliselt olnud tugevamaks sugupooleks meessugu, kes on tänu oma tugevamale kehaehitusele olnud edukam kehalist jõudu või aktiivsust nõudvates tegevustes (toidu hankimine, turvalisuse tagamine, eluase-me ehitamine). Naised on aga suure osa oma ajast olnud hõivatud järelkasvu eest hoolitsemisega kodus ning jäänud aktiivse sotsiaalse suhtlemise ja oluliste otsuste tegijate ringist välja.

Inimeste isiklik arusaam soorollidest kujuneb kasvatuse ja ühiskonna mõjul. Poiste ja tüdrukute vahel on sünnist saadik rida psühholoogilisi erinevusi: erinevad iseloomujooned, erinev negatiivsete tunnetega toi-metulek, erinev mitteverbaalne käitumine, erinevad mänguasjade, mängude ja hobide eelistused. Neile erinevustele lisanduvad arengu jooksul kultuuriliselt determineeritud erinevused, mis kujunevad lähtuvalt sellest, kuidas poistes ja tüdrukutes suhtuvad vanemad ja teised ümbritsevad täiskasvanud antud pe-res või ühiskonnas. Nii näiteks võivad poisid ja tüdrukud kasvades saada sõnumi, et ainult poisid ronivad puude otsa ja satuvad seiklustesse ("poisid on rüütliid") või et tüdrukud on head ja armsad vaid siis, kui nad näevad kenad välja ("tüdrukud on printsessid"). Ettekujutust soorollidest mõjutavad ka eakaaslased ja meedia, stereotüüpselt soorollist kõrvale kalduv käitumine võib sageli pälvida hukkamõistu ja põhjustada noores seesmisi vastuolusid.

Soolise identiteedi ja soorollide kujunemisel on tähtis, missugused on **ümbritseva kultuurikeskkonna rollimudelid**. Nii näevad lapsed oma vanemaid, kuid ka õdesid ja vendi kui rollimudeleid ning õpilased võivad näha eeskujuga õpetajas ja treeneris. On leitud, et kasvades vajavad lapsed mõlemasooliste täis-kasvanute eeskujuga. Seetõttu peetakse tänapäeval oluliseks, et nii lasteaiakasvatavate kui ka õpetajate seas oleks nii mehi kui naisi.

Täiskasvanute seksuaalkäitumist ja ootusi lähisuhetele jääb mõjutama ettekujutus soorollidest. Tänapäeval pole enam kehalised eeldused eeltingimuseks toidu hankimisel ja edu saavutamisel. See ja mitmed muud tegurid on loonud tingimused soorollide muutmiseks. **Soorollid sarnanevad üha vähem stereotüüpse ettekujutusega naise ja mehe rollist.**

Kuigi tänapäeva Eestis tundub, et meedia on üle ujutatud seksuaalsusega seotud teemadest ning näib, et seksuaalsusest räägitakse liigagi palju, siis objektiivset ja faktidel põhinevat professionaalset teavet ja avalikku arutelu seksuaalsuse, inimsuhete, rasestumisvastaste meetodite jms kohta on ikkagi ebapiisavalt. See tingib olukorra, kus noored, kes on paljuski meedia sihtgrupp, on mõjutatud meedia pakutavatest soosterotüüpidest – poisid tahavad tunda ennast n-ö *macho*'dena ega soovi olla "nõrgad", tüdrukud aga keskenduvad üha enam välise "naiselikkuse" loomisele (sh rindade suurendamine jms), et vastata meedia loodud "ideaalse naise" nõuetele.

Seksuaalkasvatus saab siin kaasa aidata soosterotüüpide päritolu selgitamisel ja noorte vaba valiku ja otsustusõiguse toetamisel.

■ **Maskuliinselt ja feminiinselt orienteeritud ühiskonnad**

Kultuuriuuriija Geert Hofstede järgi võib ühiskondi jaotada maskuliinsuse ja feminiinsuse alusel. Hofstede järgi domineerivad **maskuliinselt orienteeritud ühiskondades** mehelikud väärtushinnangud, st nii mehed kui ka naised arvavad, et rollijaotus peaks olema selgelt eristuv: naised peaksid huvituma elu kvaliteedist, mehed aga eneseteostusest ja materiaalsest heaolust. **Feminiinselt orienteeritud ühiskondades** domineerivad naiselikud väärtushinnangud, sellistes kultuurides huvituvad ka mehed elu kvaliteedist ning nad on vähem auahned kui maskuliinse kultuuri mehed.

Maskuliinselt orienteeritud ühiskonnas õpivad nii poisid kui ka tüdrukud mõtlema mehelikult, st olema auahned ning võitlushimulised. Feminiinselt orienteeritud ühiskonnas õpivad poisid ja tüdrukud olema vaashoitud ning vähenõudlikud, auahnust ei peeta vooruseks. Maskuliinses ühiskonnas hindavad lapsed julgust ja vaprust. Näiteks Ameerika Ühendriikides on laste lemmikangelased Rambo ja Batmani tüüpi tegelased. Feminiinses ühiskonnas õpivad lapsed olema kaastundlikud endast nõrgemate ja saamatute vastu. Näiteks feminiinses Soomes on soovitud antikangelane saamatu Uno Turhapuro, kellel alati veab.

Tabel 1. Feminiinse ja maskuliinse ühiskonna erinevused: üldised normid, pere, kool, töö, poliitika, ühiskond (Hofstede, 1993)

Feminiinne	Maskuliinne
Ühiskond väärtustab üksteisest hoolimist	Ühiskond väärtustab edu ja arengut
Olulised on inimesed ja inimsuhted	Olulised on raha ja asjad
Kõik peavad olema tagasihoidlikud	Mehed peavad olema jõulised, auahned, tugevad
Kõik võivad olla hellad ja huvituda inimsuhetest	Naised peavad olema hellad ja hoolima inimsuhetest
Nii poisid kui ka tüdrukud võivad nutta, kuid mitte kakelda	Tüdrukud nutavad, poisid ei. Poisid võivad rünnakule vastata jõuga, tüdrukud ei kakle
Sümpaatiat kuulub nõrkadele	Sümpaatiat kuulub tugevatele
Normiks on keskmine õpilane	Normiks on parim õpilane
Hinnatakse õpetaja sõbralikkust	Hinnatakse õpetaja teadmisi
Poisid ja tüdrukud õpivad samu aineid	Poisid ja tüdrukud õpivad eri aineid
Ideaaliks on heaoluühiskond	Ideaaliks on teostusühiskond

Põhitähelepanu keskkonnakaitsele	Põhitähelepanu majanduskasvule
Naiste "vabastamine" tähendab seda, et mehed ja naised peaksid tegema ühesuuruse osa kodutöödest	Naiste "vabastamine" tähendab seda, et naistel võimaldatakse siirduda tegevusaladele, kus varem olid ainult mehed
Suhteliselt palju naisi valitud poliitikasse	Suhteliselt vähe naisi poliitikas

Uurimuste järgi loobuvad nii mehed kui ka naised vanemaks saades maskuliinsetest tõekspidamistest. Feminiinsuse suunas kallutab ühiskonda ka asjaolu, et üha rohkem noori naisi tuleb tööellu, ja seda enam levivad feminiinsed väärtushinnangud, tuues kogu ühiskonda rohkem sallivust ja keskkonnasõbralikkust.

Maskuliinsete väärtushinnangutega ühiskondades kehtivad meeste ja naiste suhtes sageli erinevad reeglid, seda nimetatakse **topeltstandardiks**, näiteks suhtumises abieluueelsete suhete lubatavusse. Topeltstandard on vähem väljendunud ühiskondades, kus mehed ja naised on võrdõiguslikud ja abieluueelsed seksuaalsuhted on aktsepteeritud.

■ Soostereotüübid ja riskikäitumine

Stereotüüpne ettekujutus soorollidest võib tekitada teismelises raskusi oma tunnetest ja eelistustest arusaamisel ning ebakindlust oma soovide väljendamisel. On leitud, et sellest, kuidas noored mõistavad mehelikkuse ja naiselikkuse tähendust ning kuivõrd nad on hirmul enda meheliku või naiseliku adekvaatsuse pärast, sõltub ka näiteks rasestumisvastaste meetodite kasutamine. Nii näiteks võib tüdruk soovist partnerile meeldida hüljata oma vajadused ja olla nõus kondoomita seksuaalvahekorraga. Endas vähekahtlevad noored on omavahel avameelsemad ja selle tulemusena alustatakse ka seksuaalelu riskivabamalt. **Stereotüüpsed arusaamad soorollidest on noorte riskikäitumise üks peamisi põhjuseid**, mõjutades isegi neid tüdruke, kes tegelikult on väga hästi teadlikud rasestumisvastastest ja turvaseksi meetoditest. **Seetõttu on seksuaalkasvatuse üks eesmärke toetada õpilaste hulgas demokraatliku võrdõiguslikkuse printsiipe. Võrdõiguslikkuse põhimõtte vastandatakse tavapärasele kaksikmoraalile seksuaalküsimustes. Oluline on juba koolis võimaldada sugudevahelise diskussiooni teket. Vt aktiivtöö "Poisid ja tüdrukud".**

Mittestereotüüpne arusaam soorollidest annab inimesele suurema vabaduse oma isikliku rollimudeli kujundamisel, kuid samas võib see suurendada seesmist segadust arengu vältel.

Tänapäeval leitakse, et seksuaalsest arengust lähtuvalt vajavad tüdrukud oma seksuaalsete vajaduste ja soovide tugevamat kinnitamist. Poistele tuleb anda edasi sõnum, et tunnete väljendamine, armumine ja õrn olemine sobib nii tüdrukutele kui ka poistele ning ei tee neid vähem mehelikuks.

■ Seksuaalne orientatsioon

Seksuaalne orientatsioon näitab, kumma sugupoole suhtes tunneb inimene seksuaalset ja emotsionaalset külgetõmmet.

Eristatakse kolme liiki seksuaalset orientatsiooni:

Heteroseksuaalsus – seksuaalne ja emotsionaalne tõmme vastassooliste vastu.

Homoseksuaalsus – seksuaalne ja emotsionaalne tõmme omasooliste vastu.

Biseksuaalsus – seksuaalne ja emotsionaalne tõmme nii meeste kui ka naiste vastu.

Seksuaalse orientatsiooniga seotud küsimused võivad tõusetuda teismeliseeas seoses armumise kogemisega. Teismeliseeas esineb kiindumust nii oma- kui ka vastassooliste suhtes, samuti esineb paljudel inimestel homoseksuaalseid seksuaalfantaasiaid, kuigi pole tegemist homoseksuaalse orientatsiooniga. Kui kujuneb välja seksuaalne ja emotsionaalne tõmme valdavalt samasooliste vastu, ei julgeta sageli eelarvamuste, negatiivse suhtumise ja moraalireeglite kartuses oma tegelikke tundeid ja orientatsiooni välja näidata. Teadmine, et ollakse teistsugune, võib tekitada üksindus- ja mittemõistmistunnet. Noor võib

tunda ängistust, kui ta ei leia võimalust end vabalt väljendada, ning uuringute põhjal võib see väljenduda isegi suitsidaalsuses. Sõnaga *coming-out* iseloomustatakse protsessi, mille vältel homoseksuaalne isik avalikustab oma orientatsiooni. Mõned jõuavad seemise arusaamise ja "väljatulekuni" juba teismeliseas, teised 20. eluaastates, mõned ei tee seda kunagi.

Positiivse identiteedi kujunemisel on oluline **seksismi, homofobia ja soolise orientatsiooni põhise diskrimineerimise taunimine**. Kuna tänapäeva ühiskonnas võib ikka veel leida arusaamist, et ainuvõimalik ja õige on heteroseksuaalne suhe, siis teeme järgnevalt lühidalt juttu homoseksuaalsusest läbi ajaloo.

Samasooliste inimeste vastu füüsilist ja emotsionaalset tõmmet kirjeldav mõiste tuleneb kreekakeelsest sõnast *homos* (sarnane), mitte ladina sõnast *homo* (inimene, mees), ja ladinakeelsest sõnast *sexus* (sugu). Meeshomoseksuaalide sünonüümina kasutatakse ka sõna **gei** (inglise keeles gay – lõbus; homoseksuaalne). Naishomoseksuaalide puhul kasutatakse sõna **lesbi**, mis on tuletatud Lesbose saare järgi, kus 7. sajandil eKr rajas Kreeka poetess Sappho noorte neidude ühenduse.

Homoseksuaalsus on sama vana kui inimkond. Sellele vaatamata on suhtumine homoseksuaalsusesse kõikunud täielikust heakskiidust (Vana-Kreeka, Vana-Rooma) kuni püüdeni see ühiskonnast kaotada (hiliskeskajal ja varauusajal Euroopas, kaasajal mõnedes Aasia ja Aafrika riikides). Homoseksuaali on vaadeldud kui kurjategijat või haiget. Tsaari-Venemaa koosseisus oli Eestis homoseksuaalsus seadusega karistatav. Eesti Vabariigis oli homoseksuaalsus lubatud. Nõukogude Liidus oli meestevaheline homoseksuaalsus kriminaalkorras karistatav alates 1937. aastast. Tänapäeva Eestis pole samasoolistel paaridel seaduslikku võimalust abielluda ja lapsendada lapsi.

20. sajandi keskpaigas on homoseksuaalsuse käsitluse toonud murrangu Ameerika Ühendriikide teadlane Alfred Kinsey, kes oma uuringute põhjal esitas inimese hetero- ja homoseksuaalsuse kuuepunktilise skaala:

- 0 – täielikult heteroseksuaalne,
- 1 – valdavalt heteroseksuaalne, vaid üksikud juhuslikud homoseksuaalsed kontaktid,
- 2 – valdavalt heteroseksuaalne, kuid ka homoseksuaalsed kontaktid,
- 3 – nii hetero- kui ka homoseksuaalne,
- 4 – valdavalt homoseksuaalne, kuid ka heteroseksuaalsed kontaktid,
- 5 – valdavalt homoseksuaalne, vaid üksikud juhuslikud heteroseksuaalsed kontaktid,
- 6 – täielikult homoseksuaalne.

Selle jaotuse põhjal ei jagune inimesed mitte rangelt hetero- ja homoseksuaalseteks, vaid võivad paikneda antud skaalal ka vahepeal.

Kui varem püüti homoseksuaalsust suruda psühhopaatoloogia raamidesse, siis 1972. aastal jäeti USA-s homoseksuaalsus välja vaimuhaiguste nimestikust.

Siiani **ei ole teada, kuidas inimese seksuaalsed eelistused lõplikult välja kujunevad**. Uuritud on looteperioodi hormoonide mõju, bioloogilisi tegureid, teatud seksuaalsete kogemuste või psühholoogiliste tegurite mõju. On arvatud ka, et homoseksuaalsus võib olla geneetiliselt edasikantav, kuid ka see hüpotees pole kinnitust leidnud.

Levinumad **väärarvamused** homoseksuaalsusest (*Raudsepp, Kotter, 2002*):

- ✓ Homoseksuaalid võivad muuta oma seksuaalset orientatsiooni.
Inimese seksuaalset orientatsiooni on püütud muuta, tekitades vastikustunnet omasooliste vastu, sisendades usaldust vastassoo vastu ja püüdes jõuda endas selgusele, kuid see ei ole andnud tulemusi.
- ✓ Lesbid ja geid "värbavad" heteroseksuaale.
Inimesi ei saa meelitada homoseksuaalsusesse. Paljud homoseksuaalid väidavad, et tundsid homoseksuaalseid tundeid juba enne esimest homoseksuaalset kontakti.
- ✓ Homoseksuaalsus on ühesooliste suletud kollektiivide probleem (nt sõjavägi, vangla jne).

Suletud keskkonnas võib tekkida homoseksuaalset käitumist, mis on enamasti seksuaalvajaduse ja võimu väljendus. Homoseksuaalid sõlmivad pigem mõne kaaslasega stabiilse emotsionaalse sideme.

- ✓ Homoseksuaale on võimalik välimuse järgi ära tunda.
Naiseliku gei ja meheliku lesbi imago on tekkinud komöödiafilmide, anekdootide ja inimeste fantaasiate mõjutusel. Nii nagu pole tüüpilist heterot, pole ka tüüpilist geid.
- ✓ Homoseksuaalide jaoks on suhtes kõige tähtsam seksuaalvahekord.
Nii nagu heteroseksuaalide puhul, on ka homoseksuaalses suhtes tegemist armumise, armastamise, hoolimise ja üksteise usaldamisega.

Õpetajale

Antud teema käsitlemisel on oluline tutvustada seksuaalse identiteedi mõistet ja anda edasi sõnum, et segadus ja iseenda otsimine murdeas on normaalne ning igaüks on väärtuslik ja eriline just sellisena, nagu ta on. Selgitades soorollide mõju inimeste mõtlemisele, käitumisele ja vastassoo mõistmisele, saab õpilaste hulgas tekitada arutelu, millisena noored näevad enda soorolli ja millised on nende ootused lähisuhetele. Noortele tuleb selgitada, et mida tolerantsem ja eelarvamustevabam on inimeste ettekujutus mehe ja naise rollist, seda lihtsam on erinevast soost inimestel, poistel ja tüdrukutel, meestel ja naistel teineteist mõista.

Tähtis on kujundada tolerantset suhtumist homoseksuaalsusse ja teadvustada homoseksuaalsusega kaasas käivaid müüte. Õpetaja peab arvestama, et igas klassis võib olla mõni homoseksuaalse orientatsiooniga noor ning seetõttu tuleb antud teemat käsitleda taktitundega. Vt aktiivtöö "*Olen teistsugune*", "*Poisid ja tüdrukud*".



Kasutatud kirjandus

1. Frans, E. Good lovers. A new concept of sex education. Ghent, Belgium, 2000.
2. Hofstede, G. Kultuurit ja organisatiot – Mielen ohjelmointi. WSOY, Juva, 1993.
3. Masters, W. H., Johnson, V. E., Kolodny, R. C. Human sexuality. HarperCollins College Publishers Inc, USA, 1995.
4. Pajupuu, H. Kultuuridimensioonid. Eesti Keele Instituut, www.eki.ee/teemad/kultuur/dimens/dimens.html.
5. Raudsepp, A., Kotter, L. Homoseksuaalsus. Juhend õpetajatele ja noortenõustajatele. Tallinn, 2002.

3.3 ARMUMINE JA ARMASTUS

Armastust vajatakse sünnist saadik. Lapsed saavad armastust oma vanematelt ja teistelt lähedastelt ning pakuvad vastuarmastust vanematele ja vendadele-õdedele, koduloomadele – see annab neile turvatunnet. Teismeliseeas omandab armastus uued mõõtmed, sellele lisandub seksuaalsus ja armastus võib viia püsivama tundeni.

■ Millest koosneb armastus?

Psühholoogilises mõttes sisaldab **armastus** endas **lähedust, hoolitsust ja seksuaalset iha**. Erinevates suhte faasides ja eluperioodidel on mõni nendest armastuse komponentidest ülekaalus.

■ Armumine ja armastus teismeliseeas

Kellesegi **armumine** toob endaga kaasa elu imelisemaid tundeid. Armumine teeb inimesed rõõmsaks ja energiliseks. Võiks öelda, et armumine on armastuse algus. Armunud inimese aju biokeemias tekivad muutused ja selle algne tähendus on seotud taastootmisega. Noored armuvad sageli ja sügavasti. Armumine võib esmalt olla umbisikuline, seotud sõnuseletamatu **igatsusega**. Armastatu võib olla ka keegi, keda isegi ei tunta ja keda imetletakse eemalt (näiteks filmi- või sporditähed, poplauljad) – see on **iidoliarmastus**. Armastatu võib olla ka keegi kättesaamatu, kes on juba kellegagi armastussuhtes – see on **kaugarmastus**. Mitte alati ei leia armastus vastuarmastust. Kaugarmastusest kättesaamatu partneri järele või iidoliarmastusest on inspireeritud paljud luuletused, muusikapalad ja päeviku sissekanded, kannatused vastuarmastuse puudumise tõttu on kindel teema noorsookultuuris.

Igatsusele ja kaugarmastusele järgneb armastus kellegi realselt olemasoleva vastu – nii näiteks võidakse endas kanda **salajast armastust** klassi- või trennikaaslase suhtes. Mõnikord avaldatakse saladus oma kõige lähedasemale sõbrale, sageli tuntakse teismeliseeas lähedust ja kiindumust oma lähedase sõbra või sõbranna suhtes. Lõpuks jõuab kätte aeg, mil julgetakse oma armastust avaldada, öeldes oma väljavalitu-
le: **“Armastan sind!”**

Vastavalt Eestis 1999. a läbi viidud **KISS-uuringule** on suurem osa põhikoolide lõpuklasside õpilastest olnud vähemalt korra armunud. Vaid 15% poistest ja 11% tüdrukutest ei ole enda sõnul selles vanuses veel armunud olnud. Üle kolmandiku noortest on olnud armunud ka mitmel korral. Arvatavalt armuvad poisid esmalt endast vanematesse tüdrukutesse, kuid tüdrukud omakorda armuvad sageli endast vanematesse noormeestesse. Teismeliseeas sisaldab armumine endas ülekaalukalt seksuaaliha ja vastastikust soovi leida endale hooliv partner, seega on romantilised suhted motiveeritud pigem enesekesksest. Tüdrukud otsivad ideaalset partnerit, kellega luua püsiv ja turvaline suhe. Poisid otsivad intiimsust ja murravad pead, kui kaugale seksuaalses mõttes võib minna. Mõlemad otsivad kiindumussuhet, mille taustal eralduda vanematest ja leida enesele koht maailmas. Samas pole noorukieas veel välja kujunenud andmis- ja hoolimisvajadust ning seetõttu jäävad **püsisuhted** selles vanuses sageli **lühiaegseteks**. Tunded on küll intensiivsed ja kõikehõlmavad, kuid kuna partner ei vasta tavaliselt loodud ettekujutustele, siis varem või hiljem armumine möödub ja **suhe lõpeb**.

■ Kui armastus lõpeb...

Tütarlapsed ja noormehed võivad tulla lahkuminekust põhjustatud tunnetega toime erineval moel. Kui noormehed elavad pettumust ja frustratsiooni välja läbi erineva (kehalise) aktiivsuse ja väiksema tõenäosusega jagavad oma tundeid lähedase inimesega rääkides, siis tütarlapsed veedavad suurema tõenäosusega sellises olukorras palju aega kellegagi oma tundeid jagades.

Seega on sellised tunded nagu igatsus, lootus, õrnus, iha, viha, armukadedus ja pettumus tugevasti teismelisea suhete ja arenguga seotud. Noored võivad tunda ennast selles vanuses valesti mõistetuna ja üksildasena. Samas õpivad noored läbi rõõmu ja valu tundma oma eelistusi ja ootusi suhetele, kujutletav partner muutub seeläbi üha realistlikumaks ja valikud teadlikumaks.

Õpetajale

Armastuse teemat tuleb käsitleda noorte seksuaalsest arengust lähtudes. Vt *ptk "Noored ja seksuaalsus"*. Armumisest ja armastusest rääkides tuleb noortega arutleda, mis tähendus on armastusel erinevatel eluperioodidel ja mida emotsionaalselt tuntakse kellesegi armudes. Nii poisid kui ka tüdrukud on huvitatud sellest, kuidas oma tunnetest väljavalitule märku anda ja teise lähenemiskatsetest aru saada. Noortele tuleb rõhutada, et lähedussuhe tähendab nii **andmist kui ka saamist**, ning et isiksus on tähtsam kui välimus. Eraldi teema on **esimese sammu astumine**. Siinkohal võib õpilastega rollimängudes harjutada suhtlemist ja sobivaid repliike kellelegi lähenemiseks.

Kuna teismeliseas pole püsisuhted reeglina pikaajalised, tuleb noortele rääkida ka sellest, miks mõnikord armumine möödub ja armastussuhted lõpevad. Noortele tuleb teadvustada, et armastuse lõppemine on sagedane ja mõneti paratamatu ning et kogemuslikus mõttes on oluline see, kuidas lahku minnakse ja oma tunded läbi töötatakse. Noortele tuleks teadvustada, et armastus muudab haavatavaks ning pärast lahkuminekut kellegagi oma tunnetest rääkimine aitab aru saada kogemusest, mida suhe andis – see aitab vabaneda võimalikust pettumusest ja vihast.

Teemat käsitledes tuleks arvestada, et kõikidele õpilastele pole armastus ühtviisi aktuaalne, mõned tunnevad esimest armastust alles täiskasvanuna. Vt *aktiivtöö "Mis värvi on armastus?"*.



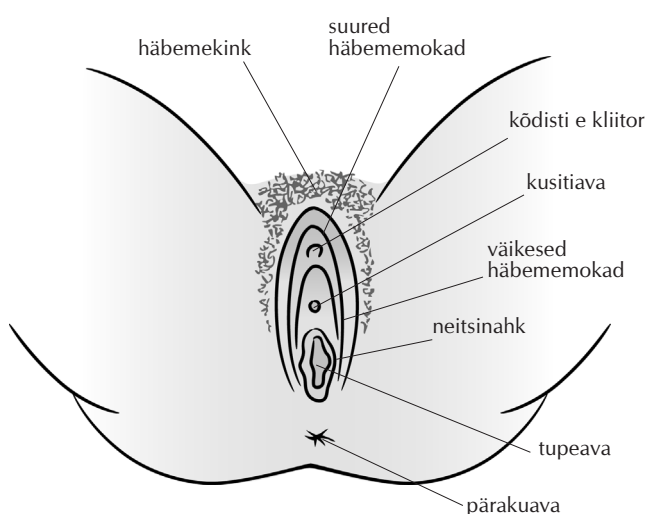
Kasutatud kirjandus

1. Dutch Society for Sexual Reforms, www.nvsh.nl.
2. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001.

3.4 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS

Paljud tüdrukud ja poisid tunnevad muret oma välimuse ja kehaehituse pärast. Moeajakirjad propageerivad ebarealaalseid iluideaale ja oma keha paremaks, ilusamaks, seksikamaks jne muutmise vajadust. Noortel võib olla valus tõdeda, et nad ei vasta sellele ideaalile. Samas on noored väga huvitatud oma keha ja soovivad täpselt teada, kuidas see toimib. Oma keha tundmine soodustab positiivse kehapildi tekkimist ja enesega rahulolu. Selles peatükis käsitletakse suguelundite ehitust ja talitlust. Eraldi peatükk käsitleb seksuaalvahekorra, eneserahuldamise ja seksuaalelu alustamise teemat (vt ptk "Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?"), samuti viljastumise, raseduse ja sünnituse teemat (vt ptk "Viljastumine, rasedus ja lapse sünd").

■ Naise suguelundite ehitus ja talitlus



Joonis 4. Naise välissuguelundid

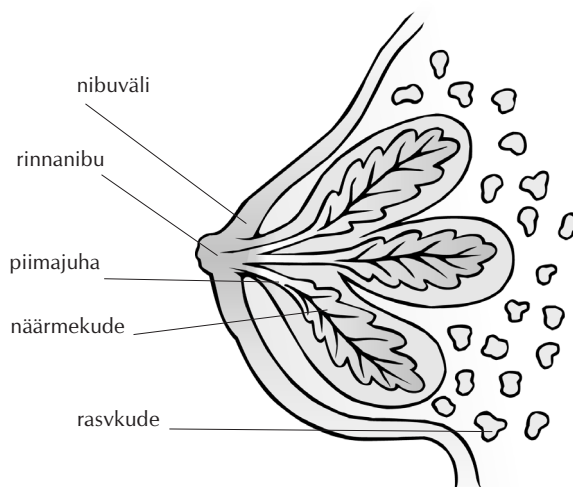
Naise välissuguelundid on suured ja väikesed häbememokad, kõdisti ja tupeesik.

Murdeeas kattub 9.–13. aasta vanuses **häbemekink häbemekarvadega**. Karvastik võib erinevatel naistel olla erineva tiheduse ja värvusega.

Tupeava piiravad suurte häbememokkade vahel olevad **väikesed häbememokad** – nende suurus ja kuju võib olla väga erinev ja nad võivad ulatuda ka suurte häbememokkade vahelt välja. Väikeste häbememokkade ja tupeava vahele jäävat ala nimetatakse tupeesikuks. **Kõdisti** e kliitor on väga tundlik ja mängib naise seksuaalse erutuse tekkes tähtsat rolli. Kõdisti ja tupeava vahel paikneb **kusitiava**. Kuna kusitiava asub **pärakule** küllalt lähedal, on puhtuse hoidmine oluline. Naine saab oma välissuguelunditega tutvuda kasutades peeglit.

Tupeavas asuv **neitsinahk** on veniv tupe limaskesta volt, mis esimese seksuaalvahekorra ajal venib või rebeneb. Neitsinaha nähtav, kui häbememokad õrnalt laiali lükata. Neitsinaha venimine ei põhjusta reeglina valu ega vereeritust, harva võib neitsinaha rebenedes esineda vähene vereeritus. Sageli venib neitsinahk juba tampoone kasutades. Väga harva võib neitsinahk olla avause – selle kahtluse korral (murdeeas menstruatsiooni puudumine ja igakuine kõhuvalu) tuleb pöörduda naistearsti vastuvõtule.

Murdeeas suurenevad ja tumenevad naissuguhormoonide mõjul **rinnanibu** ja **nibuväli**, edasi arenevad piimanäärmed ja kasvab kogu rind. Rind koosneb **rasvkoest** ja piima tootvast **näärmekoest**. Rinnad võivad olla erineva suuruse ja kujuga – see sõltub pärilikkusest, kehakaalust, suguhormoonide toimest, imetamisest ja ravimitest (pillitarvitajatel võib esineda kergelt rindade turset). Tihti on üks rind suurem kui teine. **Rindade suurus ja kuju ei mõjuta naise seksuaalsust ega lapse imetamist**. On normaalne, et rinnad on keha hormoonide toime tõttu enne menstruatsiooni kergelt hellad. Hea rinnahoidja toetab rindu.

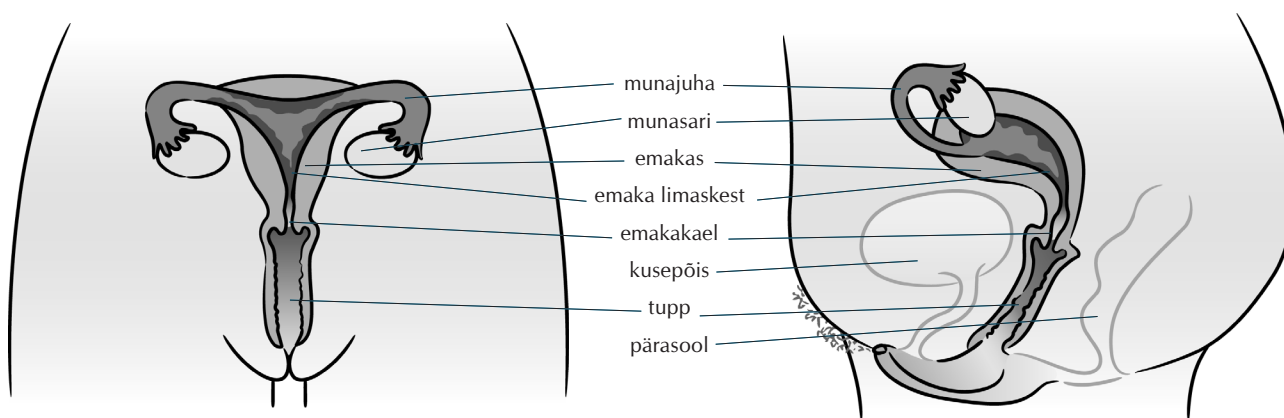


Joonis 5. Rinna ehitus

Naise sisemised suguelundid paiknevad alakõhus ja on kaitstud vaagnaluude poolt.

Tupp, mis jääb **emakakaela** ja tupeava vahele, on umbes 10 cm pikk ja väga elastne. Seetõttu saab tupp seksuaalvahekorra ja sünnituse ajal märgatavalt avarduda. Tupp ja emakakael toodavad nn **valgevoolust**, mis on oluline tupe loomuliku keskkonna säilitamisel. Tuppe seestpoolt ei tohi pesta ning normaalse valgevooluse korral pole vaja kasutada pesukaitseid. Tupevooluse värvuse, hulga või lõhna muutus võib viidata tupepõletikule. Täiskasvanud naise **emakas** on umbes pirnisuurune elund, raseduse ajal suureneb emakas märgatavalt. Emakas on seest vooderdatud **emaka limaskestaga**, mille pindmine osa väljub koos igakuise menstruatsiooniga. **Emakakaelas** paikneb limakork, mille ülesandeks on kaitsta sisemisi suguelundeid tupe mikroobide eest. Munaraku küpsemise ajal muutub limakork hormoonide toimel seemnerakkudele läbilaskvamaks.

Munajuhad on peened torud, mis transpordivad küpse munaraku munasarjast emakasse. Munaraku viljastumine toimubki munajuhas.



Joonis 6. Naise sisemised suguelundid eest- ja külgvaates

Alates murdeest hakkavad ajuripatsist vereringesse nõristuma erinevad **hormoonid**. Hormoonid on n-ö keemilised saadikud, mis vahendavad keha eri osade koostööd. Nii näiteks viivad ajuripatsi hormoonid – folliikuleid stimuleeriv hormoon ja luteiniseeriv hormoon – **munasarjadele** murdeas "käsu" hakata senisest enam tootma naissuguhormoone **östrogeeni** ja **progesterooni** e **kollaskehahormooni**. Naise munasarjades ja neerupealistes toodetakse ka meessuguhormoone – nende toime naistel on peamiselt seotud karvakasvu, higi- ja rasunäärmete tegevuse ja seksuaalihaga. Naissuguhormoonid ja ajuripatsi kasvuhormoon mõjutavad rasvkoe lisandumist ja pikkuskasvu. Naissuguhormoonide toimel kujuneb naiselik kehakuju, arenevad rinnad ja suguelundid, tekib valgevoolus, samuti hakkavad munasarjades igal kuul küpsema **munarakud** ja algavad **menstruatsioonid** – kujuneb **menstruaaltsükkel**. Menstruatsioonid algavad 10.–16. eluaasta vahel ja kestavad kuni menopausini, mis saabub umbes 50aastaselt. Tüdrukul on sündides umbes 400 000 – 500 000 munaraku alget, neist viljastumisvõimeliseks saab ainult iga sajas munarakk ja elu jooksul uusi munarakke juurde ei teki.

Murdeest alates valmib igal kuul ajuripatsi hormoonide toimel munasarjas **põisfolliikulis** üks munarakk ja paralleelselt munasarjades toodetava **östrogeeni** toimel pakseneb emaka limaskest. Küps munarakk eraldub munasarjast umbes 14 päeva enne oodatavat menstruatsiooni – seda nimetatakse **ovulatsiooniks**. Vt ptk "Murdeea muutused".

Munarakk, inimkeha suurim rakk, on eluvõimeline veel ~24–48 tunni jooksul pärast ovulatsiooni, mil teda transporditakse munajuha poolt emaka suunas. Alates ovulatsioonist hakkab munasarjas põisfolliikuli asemele tekkiv kollaskeha tootma **kollaskehahormooni**.

Kui munarakk ei viljastu, lõpetavad munasarjad kollaskehahormooni moodustamise ja see vallandab uue menstruatsiooni. Hukkunud munarakk väljub koos emaka limaskesta pindmise kihiga järgneva **menstruatsiooni** ajal emakast.

Kui munarakk viljastub, toodavad munasarjad jätkuvalt kollaskehahormooni ja menstruatsiooni oodatud ajal ei järgne. Viljastatud munarakk kinnitub emaka limaskestale ja hakkab arenema **rasedus**.

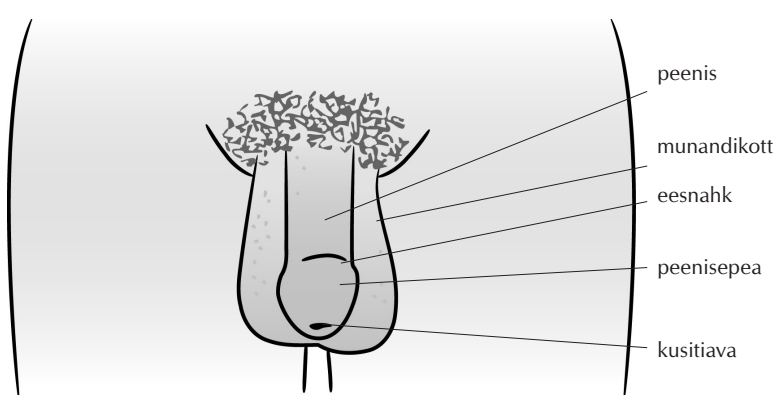
Menstruaaltsükli pikkust arvutatakse menstruatsiooni alguspäevast kuni järgmise menstruatsiooni alguspäevani, tavaliselt on see 21–35 (keskmiselt 28) päeva, vereeritus kestab kuni 7 päeva.

Kui munasarjades hakkavad valmima munarakud, siis on tüdruk suguküps, st ta võib rasestuda, kui ei kasuta seksuaalvahekorra ajal rasestumisvastaseid meetodeid. **Menstruatsioon võib ära jääda** raseduse korral, kuid ka kehakaalu languse või intensiivse treeningu tõttu, mil rasvkoe hulk oluliselt väheneb. Kõikidel nimetatud juhtudel on vaja nõu pidada naistearstiga.

Menstruatsioonivalud on seotud emaka kokkutõmmetega menstruatsiooni ajal – selle eesmärk on menstruaalveri emakaõõnest väljutada. Vajadusel piisab enamasti apteegis müügil olevate valuvaigistite kasutamisest. Kui valu on väga tugev, tuleb nõu pidada arstiga.

Vt aktiivtöö “Murdeea muutused poistel ja tüdrukutel”, “Tüdrukute jutud”, “Ah nii see käibki!”.

■ Mehe suguelundite ehitus ja talitlus



Joonis 7. Mehe välissuguelundid

Mehe välissuguelundid on peenis ja munandikott, seesmised suguelundid on munandid, munandimanused, seemnejuhad, seemnepõiekesed ja eesnääre.

Peenis e suguti koosneb **peenisepeast**, **peenisetüvest** ja **peenisejuurest**. Peenisepea on väga tundlik ja see vastab arenguliselt naise kõdistile.

Peenisepea on kaetud veniva **eesnähaga**, mida saab tõmmata üle peenisepea. Eesnähk on kaitsefunktsioon, samuti paikneb seal palju närvilõpmeid.

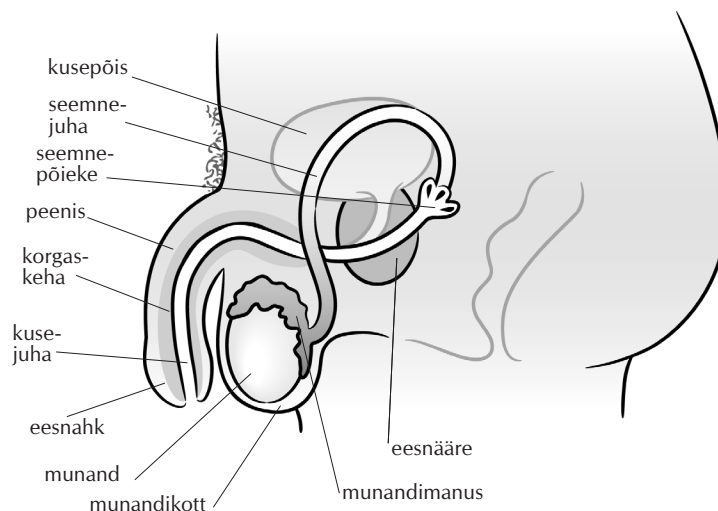
Ümberlõikamiseks nimetatakse eesnaha eemaldamist, seda tehakse osas maades arsti poolt hügieenilistel ja religioossetel kaalutlustel, kuid ka eesnaha kitsenemise e fimoosi korral. Eesnaha lõikus ei mõjuta mehe seksuaalse naudingu võimet. Eesnaha alumisel küljel paikneb **eesnaha kida**. Mõnikord võib see seksuaalvahekorra ajal liigselt venitada ja rebeneda, tekkiv väike veritsus möödub enamasti iseenesest. Peenisepea servas paiknevad normaalselt väikesed valged valutud moodustised, mis sarnanevad rasunäärmetega. Peenisepea tipul avaneb **kusitiava**. Kui suguti on jäigastunud, on urineerimine takistatud, sest kusiti ja põie vahel on ühendus suletud.

Enamik poisse tunneb muret oma **peenise suuruse** pärast ja võrdleb ennast eakaaslastega. Peenis võib tunduda väiksem ülaltvaates, kuid kõrvalt vaadates (näiteks peeglist) on selle suurus paremini näha. Meeste peenise kuju ja suurus võivad erineda rahulolekus, kuid erektsiooni korral need erinevused vähenevad. Rahulolekus peenis väheneb mõõtmetelt, sama toimub külma või ärevuse korral. Mida suurem on peenis rahulolekus, seda vähem suureneb ta erutudes. Täiskasvanud mehe peenise keskmine pikkus on lõdvalt 6–9 cm ja jäigastunult umbes 9–12 cm. Peenise suurusel pole seksuaalvahekorras olulist tähendust. Peenise suurus ei määra seda, kui mehelik mees on.

Paarilised **munandid** paiknevad **munandikotis** otse suguti taga. Vasak munand võib asetseda pisut madalamal. Munandikott paikneb kehast veidi eemal, sest küpsemiseks vajavad seemnerakud kehatemperatuurist veidi jahedamat temperatuuri. Külmas tõmbub munandikott kehale lähemale, soojas aga lõdveneb. Munandid on mehe kõige tundlikum kehaosa. Munandite vahetus läheduses paiknevad **munandimanused**, mis koosnevad tihedasti kokku pakitud **seemnejuhast**. Munandimanused osalevad seemnerakkude küpsemisel ja säilitamisel.

Alates murdeest hakkavad ka poistel ajuripatsist nõristuma **hormoonid**. Ajuripatsi hormoonid annavad munanditele “käsu” hakata tootma **meessuguhormooni e testosterooni**. **Testosterooni toime**l kujuneb murdeas mehelik kehakuju, arenevad lihased ja kõrikõhr (häälemurde teke), tekib karvakasv ja akne, samuti hakkab kasvama peenis ja tekivad **erektsioonid e peenise jäigastumised**. Munandites hakkavad valmima mehe sugurakud: **seemnerakud e spermatoosidid**. Testosteroon tekitab seksuaalset iha, peenis

muutub tundlikumaks ja reageerib seksuaalsele erutusele. Testosteroon koos ajuripatsi kasvuhormooniga mõjutab pikkuskasvu ja lihassmassi arengut. Poiste kehas toodetakse ka vähesel määral naissuguhormoone (östrogeeni), mis on vajalik luustiku arenguks. Umbes pooltel poistel tekib murdeas ka **ajutine rinnanäärmete suurenemine ja hellus**. See on seotud kiire arengu ja hormoonide toimega, kuid võib poisil tekitada häbi ja kohmetust. Kui see nähtus ei möödu iseenesest paari aastaga, võib konsulteerida arstiga. Poisi arenemisel ja kasvamisel murdeas võib kehapoolte areng olla ebaühtlane – nii näiteks võib rinnanäärmete hellus olla tuntuvalt rohkem ühel pool.



Joonis 8. Mehe sisemised suguelundid

Ereksioon tekib spontaanselt või seksuaalse erutuse korral ning sel puhul täituvad peenises paiknevad **korgaskehad** verrega, peenis jäigastub, muutub pikemaks ja jämedamaks ning tõuseb kehast eemale. **Iseeneslikud ereksioonid** on normaalne nähtus, eriti magades ja hommikuti, sest testosterooni tekib öösel rohkem, lisaks surub täitunud põis kinni peenise veresooneid. Ereksioon võib tekkida ja kaduda täiesti ootamatult, mõnikord lausa piinlikkust tekitavas olukorras – näiteks ujulas või tahvli ees.

Murdeast alates toodetakse munandites üha rohkem seemnerakke, surve suguteedes suureneb ja kaitseventiilina tekivad magades **iseeneslikud seemnepursked e pollutsioonid e "märjad unenäod"** – neid esineb kõikidel poistel ja need võivad olla ka täiskasvanul.

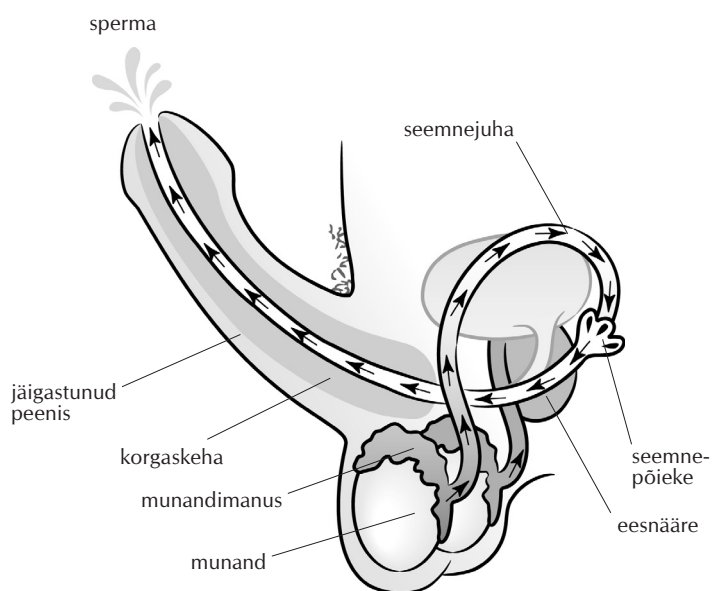
Kui munandites hakkavad valmima seemnerakud, siis on poiss suguküps, st ta on viljastamisvõimeline.

Seemnepurse ajal võivad noormehed kogeda erinevaid kujutluspilte, seksuaalset erutust ja naudingut. Meestel on seemnepurse ja orgasm peaaegu alati üheaegselt.

Seemnerakud valmivad munandites umbes kaks ja pool kuud, liiguvad piki **seemnejuha seemnepõiekestesse**, kus lisatakse seemnerakkudele nende elutegevuseks vajalikku seemnevedelikku. Seemnejuhad kulgevad munanditest läbi eesnäärme **kusejuhasse**. Eesnäärme paikneb kusepõie all, seal saavad kokku munanditest tulev seemnejuha ja kusepõiest tulev kusejuha. Eesnäärme taga paiknevad paarilised seemnepõiekesed, mis valmistavad fruktoosi sisaldavat seemnevedelikku, mis annab spermale suurema osa selle mahust, parandab seemnerakkude liikuvust ja toidab seemnerakke, et need elus püsiksid. Edasi satub sperma kusitisse ja **seemnepurse e ejakulatsiooni** ajal liigub lühikeste pursetena välja.

Ühest seemnerakust piisab munaraku viljastamiseks. Ühes seemnepurses (2–5 milliliitrit ehk pool kuni üks teelusikatäit) on keskmiselt 80–400 miljonit seemnerakku. Seemnerakk on organismi üks väiksemaid rakke, mis on liikumisvõimeline ja mikrokoobis konnakullese sarnane.

Vt aktiivtöö "Murdeea muutused poistel ja tüdrukutel", "Poisist meheks", "Ah nii see käibki!", "Millal on õige aeg?"



Joonis 9. Ereksioon ja seemnepurse

3.5 SEKSUAALVAHEKORD – MILLAL ON ÕIGE AEG?

Noortele tuleb edastada õiged teadmised suguelunditest ja nende toimimisest, sellest, kuidas tekib seksuaalne erutus ja mis juhtub naise ja mehe kehas seksuaalvahekorra ja orgasmi ajal. Soovimatut rasedust ja seksuaalsel teel levivaid haigusi on lihtsam ära hoida, kui noored tegelikult teavad, mis toimub ja mis võib juhtuda.

Selles peatükis käsitletakse seksuaalvahekorra teemaga seotud fakte ja arutletakse seksuaalkäitumise laiema tähenduse üle. Ühtlasi käsitletakse seksuaalelu alustamisega seonduvat ja püütakse leida vastus küsimusele “Millal on õige aeg?”.

■ Mis toimub kehaga seksuaalse erutuse korral?

Naise seksuaalse erutuse korral (näiteks seksuaalvahekorras, eneserahuldamisel, fantaseerides) hakkab tema süda kiiremini lööma, hingamine kiireneb, nahk muutub niiskeks, põsed muutuvad roosaks ja rinnanibud tõmbuvad pingule. Naise tupp, häbememokad ja kõdisti täituvad verega ja muutuvad tundlikumaks. Tupes tekib niisutavat vedelikku ja tupp muutub avaramaks. Erogeenne ehk puudutamisel seksuaalset naudingut pakkuv võib olla ükskõik milline keha piirkond.

Mehe seksuaalse erutuse korral hakkab tema süda kiiremini lööma, hingamine kiireneb, nahk muutub niiskeks ja suureneb verevool suguelunditesse, tekib erektsioon e peenise jäigastumine. Rinnanibud, munandid, munandikott ja peenis muutuvad tundlikumaks. Seksuaalne erutus põhjustab peenise ja vaagna lihaste kokkutõmbe – seemnepurse, mil sperma purskub või voolab läbi kusiti välja.

■ Seksuaalvahekord

Bioloogilisest seisukohast on seksuaalvahekord vajalik soojätkamiseks, inimestevaheliste suhete seisukohast aga armastuse ja naudinguga jagamiseks. **Seksuaalvahekord kitsamas mõttes** seisneb jäigastunud peenise tuppe viimises (penetratiivne tupekaudne e vaginaalne seksuaalvahekord), mille käigus toimub seemnepurse. Vaginaalse seksuaalvahekorra kõrval on olemas veel oraal- ehk suuseks ja anal- ehk pärakuseks. Igal juhul peaksid partnerid tegema ainult seda, mis neile tõepoolest meeldib.

Seksuaalvahekord laiemas mõttes (seks) on tegevus, millest olulisema osa moodustavad erinevad vastastikused hellitused ja puudutused, mis on inspireeritud partnerite vastastikustest tunnetest (austus, usaldus, armastus jne) ning mis võib sisaldada erinevaid seksuaaltegevusi, näiteks penetratiivne seksuaalvahekord. Puudutustel on iseseisev naudinguline väärtus, ka õpitakse nii tundma enda ja partneri keha ja reaktsioone. Nii palju, kui on erinevaid inimesi, nii palju võib ka seksuaalvahekord varieeruda – mingeid norme seksuaalvahekorra kestuse, hellituste iseloomu ja järgnevuse kohta on võimatu esile tuua. Õnnestunud seksuaalvahekorra järel jagatud heaolutunne ja lähedus lisab ühtekuuluvustunnet ja rikastab paarisuhet.

Seksuaalvahekord võib toimuda erinevates asendites – iga paar leiab ise sobivamad asendid seksuaalvahekorraks.

Orgasm ehk **rahuldus** on seksuaalse erutuse kõrgpunkt, mis on nii vaimne kui kehaline kogemus. Orgasmini jõutakse siis, kui puudutused, seksuaalvahekord, fantaasiad või eneserahuldamine on erogeenseid piirkondi ja suguelundeid stimuleerinud nii kaua, et mõnutunne lõpeb meeldiva lõõgastusega. Füsioloogilises mõttes kestab orgasm mõne sekundi ja sellel ajal tõmbuvad **naise** tupe lihased rütmiliselt kokku. **Mehe** orgasmi ajal toimub taatele allumatute lihaste kokkutõmme, millega kaasneb praktiliselt alati seemnepurse. Iga inimene kogeb ja kirjeldab orgasmi erinevalt. Enamasti tuntakse orgasmi ajal naudingut ja rahulduse tunnet. Alati ei pea rahuldustpakkuv ja meeldiv seksuaalvahekord tipnema orgasmiga. Ja vastupidi – orgasmi olemasolu ei pruugi tekitada rahuldustunnet.

■ Esimene kord?

Esimene kord – esimene puudutus, suudlus, seksuaalvahekord – need kõik on seksuaalkogemused, mille kaudu partnerid jagavad lähedust ja oma seksuaalsust. Esimest korda oodatakse, kuid vahel ka kardetakse. Kogemuste puudumise tõttu ollakse ebakindlad: tüdrukud muretsevad eelkõige esimese seksuaalvahekorra valulikkuse üle, poisid jälle kardavad, et seemnepurse saabub liialt vara või erektsioon kaob. Oluline on mõista, et tähtis pole mitte sooritamine, vaid see, kuidas end esimese korra ajal tunda. Kui tunded on õiged, muutub esimene kord mõlemale nauditavaks elamuseks.

Kui suhted on muutunud lähedaseks, soovivad partnerid üksteise keha avastada ja puudutada. Erutavate hellituste ja puudutuste e *petting*'u abil on võimalik suurepäraseid seksuaalseid kogemusi saada. Suudlused, silitused ja puudutused, olles osa järkjärgulisest erutustundest, võivad viia ka seksuaalvahekorra. On hea, kui esimene seksuaalvahekord on mõttes küpsenud ja see on partnerite vahel läbi arutatud, sest nii on võimalik varustada ennast kaitsevahenditega.

Noortel on hulk hirme ja küsimusi esimese seksuaalvahekorra teemal.

Sageli kardetakse, et esimene seksuaalvahekord on valus. Seksuaalvahekord ei tohiks aga kunagi olla valus. Kui vahekord on valulik, võib selle põhjuseks olla ebasobiv asend, kuivad limaskestad, harva liigkitsas neitsinahk. Siiski umbes viiendik Soomes küsitatud seksuaalkogemusega tütarlastest leidis, et esimene vahekord oli väga valus, poolte arvates valu ei olnud ja ülejäänud kogesid valu vähesel määral. Poistel võib valulikkus vahekorras olla seotud ka liigkitsa eesnahaga. Esimestel kordadel kogetud valu taandub mõne aja pärast enamasti iseenesest.

Mõnikord kardetakse, et **esimesel seksuaalvahekorral tekib verejooks**. See on väga individuaalne, kuid enamasti on tegemist spontaanselt mööduva vähese veritsusega.

Tihti **kardetakse, et ei osata teha seda, mida peab või mida partner ootab**. Avameelsus ja turvaline suhe aitab vastastikustest ootustest paremini aru saada ja ebaõnnestumisest õpitakse.

Sageli soovivad noored teada, **mida täpselt tähendab "süütuse kaotamine"**. Ühest küljest tuleb siin rääkida neitsinahast ja selle müütilisest tähendusest ning selgitada, et esimese seksuaalvahekorra ajal neitsinahk venitub pisut ja võib servadest veidi rebeneda. Sageli ollakse väärarvamusel, et neitsinahk pärast esimest seksuaalvahekorda "kaob". Teisest küljest aga tuleb noortele selgitada, et "süütuse kaotamine" on sümbolne mõiste, millega tähistatakse seksuaalvahekorra kogemist, täiskasvanulikumaks saamist jne.

Üks sagedane noorte esitatav küsimus on: **millal on õige aeg olla seksuaalvahekorras?**

Pole olemas kindlat vanust, erinevatel inimestel saabub see hetk erineval ajal. Eesti seaduste järgi pole lubatud astuda alla 14aastasega seksuaalvahekorda. Uuringute põhjal on Eestis noorte seksuaalelu alustamise keskmine vanus 16.–17. eluaasta paiku.

Õige aeg on siis, kui:

- ✓ mõlemad partnerid tunnevad, et nad on selleks valmis ja soovivad seda,
- ✓ suhe on nii turvaline, et ka ebaõnnestumine ei riku omavahelisi suhteid, kaisus olemine tundub hea ja on omainimese tunne
- ✓ partnerid on valmis vajadusel ootama, kuni mõlemad on seksuaalvahekorras valmis,
- ✓ mõlemad partnerid oskavad end kaitsta soovimatu raseduse ja seksuaalsel teel levivate haiguste eest.

Igaüks peab ise tundma, kas ta on seksuaalvahekorras valmis, ning oskama sellest rääkida ka oma partneriga.

Kui üks partneritest tunneb, et ta pole seksuaalvahekorras valmis, siis avatud ja turvalise paarisuhte korral pole "ei" ütlemine partnerile solvav. Nii poistel kui ka tüdrukutel on õigus ja kohustus öelda "ei", kui nad nii tunnevad. Samas võivad noored eakaaslaste survele või eeskujul teha asju, mis neile tegelikult on vastu-meelt. On palju põhjusi, miks seksuaalvahekord võib ebakindlust või vastumeelsust tekitada. Mõnikord on raske seksuaalvahekorras keelduda, kuna kardetakse partneri tundeid haavata või soovitakse meeldida. Noorteni peab jõudma selge sõnum: **kui tunned, et sa pole veel endas kindel, siis ütle "ei!"** Kellelgi pole õigust kedagi sundida, veenda või paluda vastu tahtmist seksuaalvahekorras olla või sooritada mingeid muid seksuaalse sisuga tegevusi.

■ Eneserahuldamine

Autoerootilised on need **seksuaaltegevused**, mille jaoks ei vajata partneri olemasolu (näiteks pikaajaline vannis mõnulemine, tuule ja päikese nautimine oma nahal jne). Kui eesmärgiks on seejuures seksuaalse erutuse ja orgasmi saavutamine, siis räägitakse **eneserahuldamisest**. Suur osa mehi ja naisi saab oma seksuaalsusest teadlikuks just eneserahuldamise kaudu. Eneserahuldamine on üha sagedamini ka **paari seksuaalsuhte osa**. Paljudel inimestel on eneserahuldamine seotud unistuste ja fantaasiatega – nähtud erootilised stseenid, armastatud partner, alasti keha vms.

Eneserahuldamine (masturbatsioon, onanism) on pikka aega olnud **tabuteema**. Kuna see on seksuaaltegevus, mille eesmärgiks ei ole rasestumine ja järglaste saamine, siis on seda peetud mittevajalikuks ja isegi kahjulikuks. On arvatud, et eneserahuldamine kulutab ilmaasjata energiat ja seemnerakke, mis on tervisele kahjulik. Kuna minevikus ei arvatud naistel olevat seksuaalseid ihasid, ei olnud eriti naiste puhul eneserahuldamine pikka aega lubatav. **Eneserahuldamisega seotud hirmud ja müüdid** on endiselt levinud. Vt tabel 2.

Uuringute andmetel on eneserahuldamise kogemus suuremal osal naistest ja meestest, see on sagedasem noorte hulgas. Teismeliseeas on eneserahuldamine ilmselt kõige levinum seksuaaltegevus. Uuringute põhjal kogevad poisid eneserahuldamist pigem enne seksuaalvahekorra kogemist ja tüdrukud pigem pärast seda.

Alates 1960ndatest on suhtumine eneserahuldamisse muutunud. Enda suguelundite puudutamine on täiesti normaalne, eneserahuldamine on hea ja turvaline moodus oma **keha seksuaalsete reaktsioonide tundmaõppimiseks**, sellel on ka **iseseisev naudinguline väärtus**. Noorele võib eneserahuldamise kogemus anda tunde, et tema seksuaalsus kuulub vaid talle.

Eneserahuldamine on samas **väga isiklik teema**. Selle käsitlemine koolis eeldab sobivat atmosfääri ja privaatsuse nõudest kinnipidamist.

Tabel 2. Müüdid ja tõde eneserahuldamise kohta

<p>Eneserahuldamine on seks armastatud inimesega</p> <p>Õige. Eneserahuldamine on iseenda tuttava keha hellitamine, puudutuste nautimine, iseenesesse süvenemine, hell retk enda keha salajastesse paikadesse.</p>
<p>Eneserahuldamisega tegelevad ainult mehed</p> <p>Vale. Noormehed jõuavad eneserahuldamise juurde kergemini, kuna murdeeas tekivad neil erektsioonid ja spontaansed seemnepursked. Tüdrukutel on keerulisem iseenda keha avastada, kuid ka neil esinevad une ajal orgasmid. Tüdrukute eneserahuldamine erineb poiste omast ja selle eesmärk pole alati orgasmi saavutamine. Tüdrukud hellitavad ennast näiteks duši all, juukseid ja nahka silitades, armastatust unistades. Poistel võivad armastus ja seksuaalfantaasiad käia eri radu pidi: ennast rahuldades kujutletakse pigem nähtud pilte ajakirjast, armastus tekib aga pigem klassikaaslase või tüdruksõbra vastu.</p>
<p>Eneserahuldamine on turvaline moodus oma seksuaalsuse tundmaõppimiseks</p> <p>Õige. Nii on võimalik õppida, mis tekitab naudingut, millised fantaasiad on erutavad ja kuidas keha reageerib puudutustele. Eneserahuldamine toetab seksuaalsuse arengut. Eneserahuldamisega ei peaks tegelema vastu tahtmist, sest arengu käigus on erinevatel inimestel lihtsalt erinevad huvid. On oluline kuulata ja austada oma sisehäält ja teha seda, mis tundub õige.</p>
<p>Eneserahuldamine on noortele, üksikutele ja neile, kes pole veel seksuaalvahekorras olnud</p> <p>Vale. Eneserahuldamine võib olla seksuaalsuse väljenduseks ükskõik millises vanuses. Eneserahuldamine on täiesti tavaline ka paarisuhtes ja abielus olevatel inimestel, sellel on iseseisev naudinguline väärtus.</p>
<p>Eneserahuldamine on sajaprotsendiliselt turvaline seks</p> <p>Õige. Eneserahuldamine pole kuidagi kahjulik – see ei kahjusta suguelundeid, selle kaudu ei saa nakatuda suguhaigustesse, see ei mõjuta menstruaaltsükli ega põhjusta vähkkasvajaid. Eneserahuldamisest ei saa tekkida soovimatut rasedust ja see ei põhjusta lastetust. Eneserahuldamisega ei ole võimalik kedagi solvata, vigastada. See ei põhjusta truudusetust, arusaamatusi või ärakasutamist.</p>

Õpetajale

Esimese seksuaalvahekorra teema juures on oluline arutleda koos noortega küsimuse üle: **millal on õige aeg?** Arutelu käigus tooge välja, et "õige aeg" on igaühe jaoks erinev ning et mõlemad partnerid peavad selleks seesiselt valmis olema ja seda tahtma. Noori tuleb julgustada "ei" ütleva, kui nad tunnevad, et pole veel seksuaalvahekorras valmis. Siinkohal võib õpilastega arutleda, miks on mõnikord raske oma partneri ettepanekutest keelduda ja millised on tõhusad ei-ütlemise strateegiad. Tunnis võib noortega koos sõnastada neid põhjusi, miks ei olda mõnikord seksuaalvahekorras valmis (näiteks kardetakse suguhaigust või soovimatut rasedust, partnerit ei tunta veel piisavalt, soovitakse, et seks oleks jätkuks pikaajalisele suhtele või lihtsalt tuntakse end ebakindlana).

Eneserahuldamise teema käsitlemisel tuleb noortele edastada **positiivne sõnum eneserahuldamise** suhtes ja vähendada võimalikku süü- või häbitunnet. Eneserahuldamise teema võib kerkida mis tahes seksuaalkasvatuse teema juures. Soovitav on selle teema juures õpilastega arutleda ka eneserahuldamisega seotud müütide üle.

Seksuaalkäitumise käsitlemisel võib juttu tulla ka pornograafiast, sest paljud noored on sellega kokku puutunud ja vajavad selgitusi pornograafia kui nähtuse kohta.

Noortele seksuaalsusest rääkides ei pea kartma, et räägitakse "liiga palju" või et liiga põhjalikud teadmised võivad kannustada noori seksuaalkogemuste hankimisele. Pigem aitab seksuaalse arengu mõistmine vähendada noorte hirme ja arusaamatusi ning see suurendab vastutust rasedusest ja seksuaalsel teel levivatest haigustest hoidumisel.

Kui noored õpivad avameelselt arutlema armastuse ja seksuaalsuse teemadel, siis on nad tõenäoliselt kompetentsemad ka isiklikes suhetes, oma partneriga suhtlemisel.

Vt ptk "Pornograafia ja seksuaalsus", "Suguelundite ehitus ja talitus", aktiivtöö "Tüdrukute jutud", "Poisist meheks", "Ah nii see käibki!", "Millal on õige aeg?"



Kasutatud kirjandus:

1. Cacciatore, R. Nautin itsestäni. 10 kysymystä yhdynnästä. Väestöliitto, www.seksuaaliterveys.org
2. Ihana tukala seksuaalisuus. Terveyskasvatusopas. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki, 1993.
3. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003.
4. Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, Tallinn, 1999.
5. Vokse, vokse videre, voksen. Taani Pereplaneerimise Liit, Kopenhaagen, 1989.

3.5 MURDEEA MUUTUSED

Murdeiga on poiste ja tüdrukute elus periood, mil arenetakse lapsest täiskasvanuks, avastatakse enda jaoks seksuaalsus ja tekib vajadus kujundada oma elu enda ettekujutuste järgi. Murdeeas toimuvad nii füüsilised, kognitiivsed, sotsiaalsed kui ka emotsionaalsed muutused. Vt ptk "Noored ja seksuaalsus". Kiired muutused võivad tekitada noortes ebakindlust ja seesmisi vastuolusid. Et murdeiga kulgeks edukalt, on vaja juba enne murdeea algust noortele anda teadmisi ja oskusi, kuidas murdeea muutustega toime tulla.

Murdeea saabumise vanus on väga individuaalne. See sõltub üldisest tervisest ja heaolust, sotsiaalmajanduslikest tingimustest, kehalisest koormusest ja pärilikkusest. On oluline, et noored mõistaksid, et murdeiga saabub eri inimestel erineval ajal ning nad teaksid, millal ja kuhu oma muredega pöörduda.

Poisid ja tüdrukud võivad tajuda murdeea saabumist erinevalt. On arvatud, et menstruatsioonide algamine on tüdruku jaoks ühetähenduslik – tema kehas on alanud munarakkude küpsemine, seega ta on täiskasvanu moodi ja ta keha vajab uut moodi hoolitsemist. Poiste seemnepursete algamine on mitmetähenduslikum – see annab märku sellest, et poisi kehas on alanud seemnerakkude teke, kuid ka sellest, et temas tähtsaks seksuaalsus. Paljudel poistel toimub esimene seemnepurse eneserahuldamise käigus. Ehk seetõttu räägitakse poiste seemnepursetest vähem kui tüdrukute menstruatsioonide algamisest. Uuringute põhjal ei räägi enamik noormehi oma seemnepursete algamisest kellegagi, vaid vähesed usaldavad sõpra ja mõni üksik räägib sellest vanematele.

Nii tüdrukud kui ka poisid võivad rõõmu tunda oma keha muutuste üle, kuid samal ajal muretseda selle üle, **kas kõik on ikka normaalne.** Nii võivad tüdrukud olla mures, kui peavad klassis esimesena hakkama rinnahoidjat kandma või kui neil ei ole veel menstruatsioon alanud. Poisid võivad aga muretseda sugu-elundite suuruse pärast ning arvata, et neil on midagi tõsist viga, kui nende muutused ei alga sõpradega samal ajal.

■ Tüdrukute murdeiga

Murdeea muutused võivad tüdrukutel ilmned 8.–16. eluaastani, kuid indiviiditi võib kõikumine olla erinev. Vt näiteks tabel 3.

Tabel 3. Murdeea arengufaasid tüdrukutel (Farel, 1982)

	varaseim iga (vanus aastates)	hiliseim iga (vanus aastates)	keskmine iga (vanus aastates)
1. Rindade kasvu algus	8 ¾	13 ¼	11
2. Häbemekarvade kasvu algus	9	13 ½	11
3. Kasvuspurdi algus	10 ½	14 ½	12
4. Menstruatsioonide algus	10 ¾	15 ½	12 ½

Murdeea muutusi põhjustavad munasarjades toodetavad **naissuguhormoonid**. **Rindade kasv** on esimeseks murdeea alguse tunnuseks ja see toimub keskmiselt 11aastaselt: nibud muutuvad tumedamaks, nibuväli kummub ettepoole, rind hakkab kasvama ning koos sellega arenevad piimanäärmed. Sageli areneb üks rind teisest kiiremini. Mõnikord kaob see erinevus aja jooksul, mõnikord aga mitte. Rindade areng, suurus ja kuju on erinev ja sõltub pärilikkusest, kehakaalust, sünnitustest, imetamistest, hormoonide ning ravimite toimest.

Rindade kasvule järgneb **häbemekarvade kasv**, mis algab keskmiselt 11aastaselt, ja seejärel **kaenlaaluste karvade kasv**. Esialgu ilmuvad mõned üksikud karvad, aja jooksul karvastik tiheneb ja katab kolmnurjakujuliselt kogu häbemekingi.

Kasvuspurt algab tüdrukutel umbes kaks aastat varem kui poistel, keskmiselt 12aastaselt. Kasvuspurdi käigus kasvavad tüdrukud keskmiselt 25 cm. Kasv ei ole aga alati sünkroonne, mis tähendab seda, et

jalad ja käed võivad kasvada kiiremini kui ülejäänud keha. Murdeas võtavad tüdrukud kaalus juurde. Puusadele, reitele, kõhule ja rindadele koguneb rasvkude, mis loob **naisele omased ümarad kehavormid**. Menstruatsioonide algamiseks on vajalik, et kehakaal oleks vähemalt 46–47 kg. Sel perioodil on lubamatu kehakaalu piiramine erinevate dieetidega. Murdeas on vajalik mitmekülgne ja tasakaalustatud toit, piisav uni (9,5 tundi ööpäevas) ja küllaldane kehaline liikumine – see tagab lihastele ja luudele kasvamiseks vajalikud toitained ja koormuse.

Esimene menstruatsioon toimub keskmiselt 12–13aastaselt. Menstruatsioonid muutuvad korrapäraseks paari aasta möödudes. Kuus kuud kuni aasta enne esimest menstruatsiooni hakkab tupest nais-suguhormoonide toime tõttu erituma **valgevoolest** – see on emakakaela näärmete toodetav limane eritis, mis niisutab ja kaitseb tuppe. Menstruaaltsükli pikkus on 21–35 päeva, vereeritus kestab 3–7 päeva. Menstruaalveri koosneb emaka limaskestast ja verest. **Menstruaalvere hulka** on raske hinnata ja erinevatel naistel kõigub see üsnagi suurtes piirides, kuid tavapäraselt eritub umbes 50–80 ml menstruaalverd päevas. Murdeas pole suguhormoonide eritumine veel tasakaalustatud ja seetõttu võivad menstruatsioonid murdeas olla küllaltki vererohked. Harva võib menstruatsiooniaegne verekaotus olla nii suur, et tekib kehvveresus e aneemia. Olukorras, kus murdeas tekib väga rohke vereeritusega menstruatsioon, tuleb kindlasti kohe pöörduda naistearsti vastuvõtule. Enamasti mööduvad sellised murdeea verejooksud iseenesest aja möödudes, kuid mõnikord on vajalik ka ravi. **Sidemete ja tampoonide kasutamine** nõuab harjutamist ja tüdrukud vajavad igakülgset teavet sel teemal. Menstruatsiooni esimest päeva loetakse menstruaaltsükli alguseks. Soovitav on pidada **menstruatsioonikalendrit**. Noortele tuleb selgitada, et kohe menstruatsioonide alates on tüdrukul võimalik rasestuda. Kuna munarakk vabaneb munasarjast juba enne esimest menstruatsiooni, võib rasedus tekkida erandjuhtudel ka enne esimest menstruatsiooni. Menstruatsiooniga kaasnevad emaka kokkutõmbed, mis võivad põhjustada **menstruatsioonivalusid**, tüdrukutele tuleb selgitada, kuidas sel puhul toimida. *Vt ptk "Suguelundite ehitus ja talitus".*

Murdeas tärkab ka **tüdrukute seksuaalsus**, mis annab endast muu hulgas märku kehaliste reaktsioonide-na. Seksuaalne erutus võib tekkida spontaanselt, ka siis, kui ei ole sobiv aeg. Tüdrukutel tekkiv seksuaalne erutus pole väliselt nii nähtav kui poistel. Ka tüdrukutel esineb öiseid seksuaalseid tundeid ja orgasme, samas räägitakse tüdrukute seksuaalsest erutusest märksa vähem kui poiste öistest seemnepursetest.

Kui murdeea algus on väga varane või, vastupidi, hiline, tuleb õpilastel sellest rääkida oma vanema või õpetajaga. *Vt tabel 3.*

Naistearsti külastamine on vajalik, kui:

- ✓ menstruatsioon pole alanud 16. eluaastaks või algab enne 8. eluaastat,
- ✓ rindade areng pole alanud 13. eluaastaks või algab enne 8. eluaastat,
- ✓ esineb igakuine alakõhuvalu ilma menstruatsioonita,
- ✓ menstruatsioon puudub üle kolme kuu ilma selge põhjusega.

■ Poiste murdeiga

Poiste murdeea muutused algavad 9.–14. eluaasta vahelisel ajal, kuid indiviiditi võib kõikumine olla erinev. *Vt näiteks tabel 4.*

Tabel 4. Murdeea arengufaasid poistel (Farel, 1982)

	varaseim iga (vanus aastates)	hiliseim iga (vanus aastates)	keskmine iga (vanus aastates)
1. Munandite suurenemise algus	9 ½	13 ½	12
2. Peenise suurenemise algus	10	14	12 ¼
3. Kubemekarvade kasvu algus	9 ½	14	12 ½
4. Kasvuspurdi algus	11 ½	16	14

Murdeea muutusi põhjustab munandites toodetav **meessuguhormoon** (testosteroon). Esmaseks murdeea muutuseks poistel on **munandite ja peenise suurenemine** keskmiselt 12 aasta vanuses. Sel ajal munandikott suureneb ning muutub tumedamaks. Peenis kasvab pikemaks, laieneb ja muutub tumedamaks. **Kubemekarvad kasvavad** esmalt peenise juurele ja lisanduvad aja jooksul. Sellele järgneb **kaenlaaluste karvade kasv**.

Kasvuspurt algab keskmiselt 14 aasta vanuses. Mõni poiss võib sel perioodil kasvada 5 cm, teine jällegi 12 cm aastas. Kasvuspurdi käigus kasvavad poisid keskmiselt 28 cm. Ka poisid võtavad kasvuspurdi ajal kaalus juurde ning seepärast on oluline toituda mitmekülgsest, liikuda piisavalt, hoiduda suitsetamisest ja sõltuvusainetest. Poisid on keskmiselt 10% pikemad ja raskemad kui tüdrukud. Peale kasvu ja kaalu suurenemise muutub **poiste kehakuju mehelikumaks** (õlad muutuvad laiemaks, lihaskond areneb). **Häälemurre** on tingitud häälepaelte kasvamisest, kõrikõhrede ning kõrilihaste arenemisest.

Umbes aasta pärast peenise kasvu algust, tavaliselt 12. ja 15. eluaasta vahel, hakkavad munandid tootma seemnerakke ning poisid kogevad esimest korda **ejakulatsiooni ehk seemnepurset**. Kui seemnepurse toimub öösel magamise ajal, nimetatakse seda **õiseks seemnepurskeks e pollutsiooniks e "märjaks une-näoks"**. Õised erektsioonid ja seemnepursked tekivad spontaanselt ja nende tekkimine on normaalse arengu tunnuseks. Iseeneslikke erektsioone võib poistel tekkida ka imiku- ja väikelapseeas. Ereksioonid esinevad mehel juba looteeas alates. Murdeeas hormoonide toimel tekkivad spontaansed erektsioonid võivad tekitada tunde, et erektsioon tekib alati just siis, kui ei ole sobiv aeg. Ereksioon võib tekkida hirmu, temperatuuri muutuse, valju hääle jms toimel. Oluline on erektsioonide tekkest poistega rääkida, see aitab kohmetust tekitavatest olukordadest üle saada.

Murdeeas tärkav seksuaalsus on erektsioonide ja seemnepursete tekkega otseselt seotud. Tuleb selgitada, et kuigi erektsiooni pole võimalik täiel määral ise kontrollida, siis meeleolu, mõtted ja seksuaalse erutuse aste mõjutavad suguelundites toimuvaid reaktsioone. Vt ptk "Suguelundite ehitus ja talitus".

Kui murdeea algus on väga varane või, vastupidi, hiline, tuleb õpilastel sellest rääkida oma vanema või õpetajaga (vt tabel 4). Meestearsti/lastekirurgi külastamine on vajalik, kui:

- ✓ 7aastaselt ei ole lahenenud võimalik eesnaha kitsenemine,
- ✓ märgatakse munandite ebaloolumulikku suurenemist, tihenemist või muud ebamugavustunnet munandite piirkonnas,
- ✓ munandikotis on vaid üks munand,
- ✓ munandid on saanud kahjustada tugeva põrutuse tagajärjel,
- ✓ 14. eluaastaks ei ole tekkinud murdeeale omaseid kehalisi muutusi.

Murdeeas, umbes 12aastaselt, hakkavad nii tüdrukutel kui ka poistel intensiivsemalt tööle naha higi- ja rasunäärmed ning tekivad **vistrikud e akne**. Oluliseks muutub igapäevane keha ja juuste **puhtuse eest hoolitsemine**. Akne teket soodustavad pärilikkus, meessuguhormoonide toime, naha suurenenud rasueritus ning nahal elavad bakterid. Akne raviks on soovitatav pöörduda nahaarsti vastuvõtule.

■ Uued tunded

Kehalised muutused toovad kaasa ka uutmoodi tundeid. Teismelised võrdlevad ennast kogu ülejäänud maailmaga ja küsivad: kas ma olen normaalne? Oma keha ja selle kiirest muutumisest teadlikuks saades võib tekkida **kohmetus ja häbelikkus**, teismeliste võib tunduda, et kõik inimesed vaatavad ainult neid. **Meeleolu kõigub** üles-alla, tekib nn **jojoo-fenomen** – naerhuole võivad järgneda pisarad. Tunnetest arusaamine ja nende kontrollimine võib olla raske. See kõik on normaalne ja on seotud suguhormoonide toimega ning arenguga.

Murdeeas **muutub suhtumine perekonda** ja sõpradesse. Toimub teatud kaugenemine vanematest ja sõbrad muutuvad üha tähtsamaks. Samas vajab teismeline **aega ka iseendaga olemiseks**, sest uued mõtted ja tunded vajavad läbitöötamist. Teismelised arvavad sageli, et nad on **teistest erinevad** ning et kõik teised saavad paremini hakkama.

Tärkav seksuaalsus annab üha enam endast märku kehas, mõtetes ja tunnetes. Igatsetakse teha esimest sammu sümpaatse inimese suunas, kuid sageli ei julgeta. Sõbrad pakuvad võimalust oma kõhkluste ja tunnete jagamiseks.

Õpetajale

Murdeea muutuste käsitlemine eeldab teadmisi mehe ja naise suguelundite ehitusest ja talitlusest. Väga oluline on selgitada, missuguses järjekorras ja millal murdeea muutused ilmnevad ning kindlasti pöörata tähelepanu nii poiste kui ka tüdrukute puhul murdeea saabumise ajalist individuaalsust.

Murdeea teema käsitlemisel on ühtviisi oluline noortele põhjalikult selgitada murdeeas kehas aset leidvaid nii väliseid kui ka seesmisi muutusi, mis on seotud suguelundite süsteemi arenguga. Lisaks tuleks rääkida meeleolu kõikumisest ja vastuolulistest tunnetest, huvist seksuaalsusega seonduva vastu, enese-rahuldamisest, soovist muutuda iseseisvamaks jne. Enne suguküpsuse saabumist omandatud teadmised ja psühholoogilisest ettevalmistusest sõltub paljuski see, kuidas noor oma murdeiga tajub. Õpetaja saab pakkuda murdeea kohta adekvaatset teavet, soodustada selleteemalist arutelu ning kujundada positiivset ja lugupidavat suhtumist endasse ja eakaaslastesse. See aitab edukalt ületada murdeeas esile kerkivaid probleeme ning tõstab enesehinnangut.

Vt ptk *“Suguelundite ehitus ja talitus”*, *“Noored ja seksuaalsus”*, *“Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?”*, aktiivtööd *“Murdeea muutused poistel ja tüdrukutel”*, *“Tüdrukute jutud”*, *“Poisist meheks”*.

Antud teemat käsitledes soovitage õpilastele lugemiseks järgmisi raamatuid:

- ✓ Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003.
- ✓ Gravelle, K., Gravelle, J. Tüdruku usaldusraamat. Egmont Estonia, Tallinn, 1997.
- ✓ Ausfelder, T. Kõigest, mida poisid tahavad teada. Tormikiri, Tallinn, 2002.
- ✓ Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, Tallinn, 1999.



Kasutatud kirjandus:

1. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee.
2. Farel, A. Early adolescence: What parents need to know. Center of Early Adolescence, North Carolina, 1982.
3. Mennen, P., Geisler D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003.
4. Sanfilippo, J. S., Muram, D., Dewhurst, J., Lee, P. A. Pediatric and adolescent gynecology. WB Saunders Company, Philadelphia, 2001.

3.7 VIJASTUMINE, RASEDUS, LAPSE SÜND

Tänapäeval teab enamik õpilasi vastust küsimusele, **kust tulevad lapsed**. Siiski võivad õpilaste teadmised olla lünklikud. On võimalik, et klassis on ka õpilasi, kellega kodus ei ole sel teemal räägitud. Seetõttu on oluline tutvustada õpilastele viljastumise, raseduse ja lapse sünniga seotud fakte.

■ Viljastumine

Naise kehas toimub igal kuul umbes 28 päeva tagant ovulatsioon – munasarjast vabaneb küps munarakk, mille eluiga on umbes 24 tundi. Munarakk haaratakse munajuha otsa poolt ja munajuha liikumisega lükatakse edasi piki munajuha emaka suunas. Kui naine ja mees ei ole sel ajal seksuaalvahekorras, siis viljastumist ei toimu, munarakk hukkub ja kahe nädala möödudes algab menstruatsioon. Kui aga naise organismi satub ovulatsiooni ajal seemnerakke (naine ja mees on seksuaalvahekorras), siis läbivad seemnerakud naise tupe, emakakaela ja emaka ning munajuhas munarakuni jõudes tungib üks seemnerakkudest munarakku. Seda nimetatakse **viljastumiseks**. Järgnevalt hakkab viljastatud munarakk jagunema ja **pesastub** 5–6 päeva pärast emaka limaskestas. Siit alates saab alguse rasedus. Vt ptk “Suguelundite ehitus ja talitus”.

Vahel harva võib naise kehas valmida korraga mitu munarakku. Kui need viljastuvad, siis sünnivad **erimunarakumitmikud** (sagedamini -kaksikud). Kui aga ühest viljastatud munarakust areneb kaks või enam embrüot, siis on tegemist **ühemunarakumitmikutega**.

Lastetuse korral on tänapäeval võimalik umbes neljandikku paaridest aidata **kunstliku viljastamisega** – sel puhul viljastatakse munarakk seemnerakuga kehaväliselt ja viiakse viljastatud munarakk naise emakasse.

■ Raseduse kindlakstegemine

Rasedusele viitab **menstruatsiooni ärajäämine**. Kuna pärast viljastatud munaraku pesastumist emakas selle limaskiht ei irdu, jääb oodatud menstruatsioon ära.

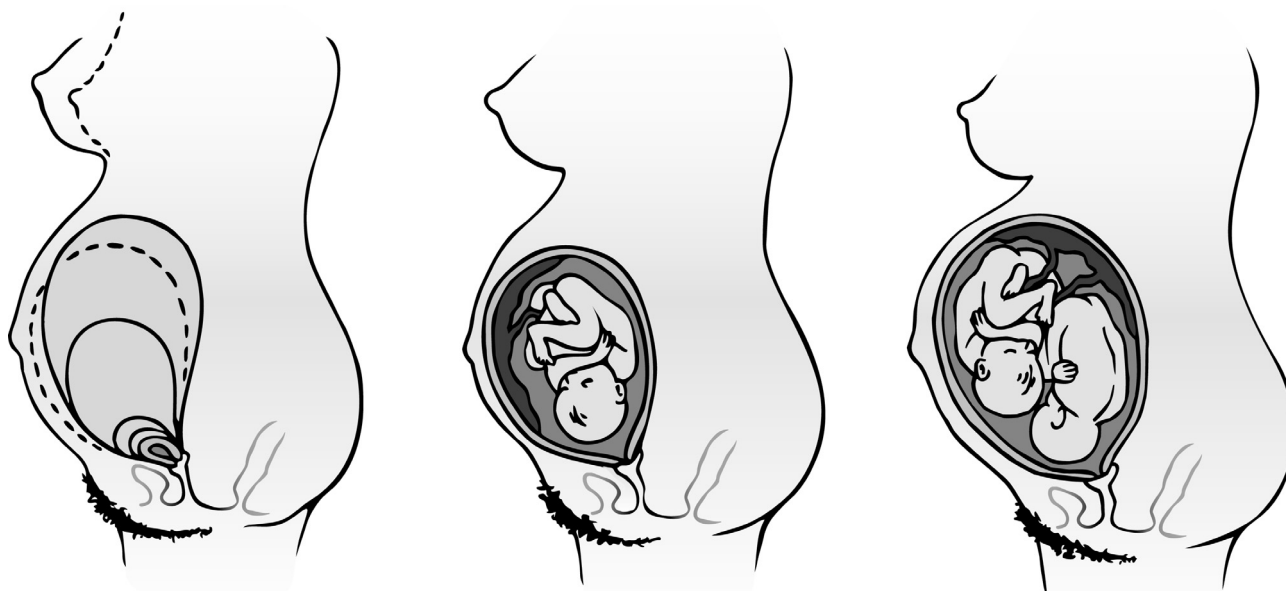
Ka rindade pakitsemine, iiveldus, oksendamise ja väsimus võivad rasedusele viidata. Rasedus tehakse kindlaks **rasedustesti abil, naistearsti läbivaatusel või ultraheliuuringul**. Rasedustestid on saadaval apteegis ja nende abil on võimalik kindlaks määrata juba 10–14päevast rasedust.

■ Rasedus ja loote areng

Rasedus kestab keskmiselt 9 kalendrikuud ehk 38 nädalat. Viljastatud munarakust saab korduvate jagunemiste teel **embrüo**, kellel arenevad esmalt närvisüsteem, veresooneid ja süda, seejärel kõik ülejäänud elundid. Embrüo varased arengustaadiumid tõestavad, et inimene on suguluses teiste liikidega. Alates 8. nädalast nimetatakse arenevat elu **looteks**. Lootel on olemas kõik elundsüsteemid, mis edasi kasvavad ja arenevad. Kujuneb välja loote ja ema vaheline vereringe: lootest liigub veri mööda **nabavääti** emaka seina moodustuvasse **platsentasse**, kus toimub toitainete ja hapniku ülekande ema verest loote verre ja tagasi mööda nabavääti lootenii. Platsenta kaitseb loodet mitmete kahjulike ainete eest, kuid mitte kõige eest – nikotiin, alkohol ja narkootikumid läbivad siiski platsenta. Loode areneb lootevedelikuga täidetud lootekotis, mis paikneb emaka sees – vedelikupadi kaitseb loodet põrutuste ja löökide eest.

Sünnimomendiks kaalub laps 3–4 kilogrammi ja on 48–52 cm pikk. Emaga või lootega seotud põhjustel võib mõnikord laps tulla ilmale enneaegsena. Enneaegselt loetakse vastsündinut, kes on sündinud vähemalt alates 22. rasedusnädalast või kes kaalub enam kui 500 grammi. Loode kuuleb ja tajub ema sees toimuvat, liigutab, imeb oma sõrmi. Enamik lapsi keerab ennast raseduse lõpuks pea alaspidi, sest nii on kergem sündida (lapse pea on suurim osa ja suudab vastu panna sünnitusteede survele), kuid osa lapsi võib jääda ka tuharseisu.

Emaka kaal suureneb raseduse ajal ca 100 grammist 1000–1200 grammini. Kui raseduse alguses on emakas väike ja seda pole kõhtu katsudes tunda, siis raseduse lõpuks tõuseb emakapõhi roidekaare alla.



Joonis 10. Rasedus ja loote areng

Sünnitusel tõmbub emakas rütmiliselt kokku, emakakael avaneb, puhkeb lootevesi ja loode surutakse tupe kaudu välja. Emaka kokkutõmmetega kaasnevad sünnitusvalud, mida on erinevate meetoditega võimalik leevendada. Sünnil tungib õhk lapse kopsudesse ja see sunnib last iseseisvalt hingama hakkama. Lapse sünni järel sünnib ka platsenta. Ämmaemand lõikab nabaväädi läbi. Uus elu on alanud.

Kui lapse või ema haiguse või seisundi tõttu ei sünni laps tupe kaudu, tuuakse ta ilma operatsiooni abil, mida nimetatakse **keisrilõikeks**.

■ **Rasedus teismeliseas**

Rasedus ei ole alati oodatud sündmus. Teismelise raseda jaoks pole ei sünnitus ega ka raseduse katkestamine hea lahendus. **Igal juhul tuleb hätta sattunud teismelist toetada ja aidata tal leida võimalikult sobiv lahendus.**

Kui teismeline ei tea, kuhu pöörduda, või on juhtunu tõttu endast väljas, võib ta olukorrast distantseeruda ja loota, et asi laheneb "kuidagi iseenesest". Kui aga rasedus tuleb ilmsiks, on mõnikord juba liiga hilja mõelda raseduse katkestamisele. Seetõttu peavad teismelised **teadma, kuhu oma murega pöörduda**: noorte nõustamiskeskus, naiste nõuandla, perearst, kooliarst. Vt lisa "Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks". Abi on ka sellest, kui julgustada noort oma muret jagama mõne usaldusväärse täiskasvanuga. Raseduse kahtlusel tuleb **igal juhul esmalt aega viitmata pöörduda naistearsti vastuvõtule**, et teha kindlaks raseduse suurus nädalates. Järgneva nõustamise käigus jõutakse ka otsustamiseni, kuidas edasi toimida:

- ✓ **Laps alles jätta ja sünnitada raskustele vaatamata?** Kui mõte abordist tundub vastuvõetamatu, siis valitakse see tee. Täiskasvanu vastutuse võtmine, olemata ise veel päris küps, võib saada raskeks koormaks.
- ✓ **Sünnitada, ent anda laps lapsendamiseks?** Keegi saab ju õnnelikuks ja jääb ära hingevalu tehtud aborti pärast, õpingud võivad jätkuda jne. Kuid ka see olukord vajab väga häid nõuandjaid ja tugevat toetust.
- ✓ **Raseduse katkestamine e abort?** Aborti otsus vajab põhjalikku nõupidamist endaga, partneriga, vanemate ja arstiga. Oluline, et teismelisel oleks piisavalt aega ja võimalust otsustamiseks ning et ta saaks põhjalikku nõustamist aborti toimumise kohta.

Eesti Vabariigis on **oma soovil võimalik rasedust katkestada kuni 11. täisrasedusnädala lõpuni** ja vastava näidustuse olemasolul on see kuni 21. rasedusnädala lõpuni seadusega lubatud.

Õpetajale

Viljastumine, rasedus, loote areng – need on teemad, mis puudutavad igaüht, sest see on seotud igaühele tuttava küsimusega “Kust lapsed tulevad?”. Siin on oluline pakkuda huvitavat ja faktidel põhinevat teavet, rikastades seda skeemide, fotoalbumite, videofilmidega.

Soovimatu raseduse teema võib esile kerkida mis tahes seksuaalkasvatuse teema juures. Kõige olulisem on noortele edastada teadmine, et **soovimatu raseduse korral leidub alati lahendus ning et raseduse kahtlusel tuleb alati võimalikult kiiresti pöörduda naistearsti vastuvõtule nõu ja abi saamiseks**. Noortel võib paluda arutleda, mida toob endaga kaasa rasedus teismeliseas. Mõttemänguna võib suunata noori ette kujutama, millal nad ise kavatsevad luua püsiva suhte ja saada lapsi, mitu last nad soovivad ja mis on nende arvates laste saamiseks vajalikud eeltingimused. Soovimatu raseduse esilekerkimisel tuleb olla valmis rääkima ka abordiga seonduvast.

Vt aktiivtöö “Ah nii see käibki!”.



Kasutatud kirjandus

1. Põllumaa, S., Haldre, L. Rasedus teismeliseas. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee.
2. Raseduse katkestamise ja steriliseerimise seadus. Riigi Teataja I 1998, 107, 1766, www.riigiteataja.ee.

3.8 RASESTUMISVASTASED MEETODID

Igal inimesel on õigus olla kaitstud soovimatu raseduse eest ja otsustada, millal ja kellega lapsi saada. Seksuaalkasvatuse kaudu tuleb igati soodustada seda, et noored mõtleavad, otsustavad ja hakkavad kasutama rasedumisvastaseid meetodeid **juba enne esimest seksuaalvahekorda**, sest ka juba esimesest korrast võib raseduda või nakatuda seksuaalsel teel levivasse haigusse. Soovimatust rasedusest hoidumine näitab austust enda ja partneri suhtes. Igaüks on ise kõige parem oma tervise kaitsja ja seepärast tuleb soodustada aktiivset suhtumist: igaüks ise vastutab rasedusest hoidumise eest.

■ Erinevad rasedumisvastased meetodid ja nende tõhusus

Ideaalset rasedumisvastast meetodit, mis oleks saajaprotsendiliselt tõhus, ohutu, odav, ilma kõrvaltoimete ja vastunäidustusteta, pole olemas.

Rasedumisvastaste meetodite tõhusust mõõdetakse **Pearli indeks**i abil: see näitab raseduste arvu sama meetodit kasutava 100 naise hulgas ühe aasta jooksul.

Meetod	Pearli indeks
Steriliseerimine	0,0 – 0,05
meestel	0,0 – 0,5
naistel	0,1 – 3,0
Kombineeritud rasedumisvastased tabletid	0,2 – 3,0
Kombineeritud plaastrid	0,7 – 0,9
Tuperõngas	0,0 – 1,0
Minipillid	0,3 – 4,0
SOS-pillid (vahekorrajärgne meetod)	*
Nahaalne implantaat	0,0 – 0,7
Süstitav depoopreparaat	0,0 – 1,0
Emakasisene vahend (vasest)	1,0 – 2,0
Emakasisene süsteem (hormonaalne)	0,1 – 0,2
Tupepessaar	4,0 – 20,0
Meeste kondoom	2,0 – 15,0
Naiste kondoom	5,0 – 15,0
Spermitsiid	4,0 – 25,0
Katkestatud suguühe	6,0 – 17,0
Kalendermeetod	2,0 – 25,0

* Täpne Pearli indeks pole teada, kuna meetodit ei kasutata 1 aasta jooksul.

■ Noortele sobivad rasedumisvastased meetodid

Kuna suurem osa seksuaalelu alustanud noortest ei soovi raseduda, siis vajavad nad tõhusaid ja tänapäevaseid rasedumisvastaseid meetodeid: **kombineeritud rasedumisvastased tabletid e pillid, plaastrid ja tuperõngas, SOS-pillid ja kondoom.**

■ Rasestumisvastased tabletid e pillid

Rasestumisvastased **kombineeritud pillid** sisaldavad sünteetilisi naissuguhormoone (östrogeeni ja kollaskehahormooni), on **väga tõhusad** ja sobivad enamikule naistele. **Minipillid** sisaldavad vaid kollaskehahormooni, on pisut vähem tõhusad ja sobivad praktiliselt kõikidele naistele, kuid neid kasutatakse harvem (näiteks kui kombineeritud pillid ei sobi) ja imetamise ajal.

Kombineeritud pillide rasestumisvastase toime aluseks on ajuripatsis suguhormoonide sünteesi esile kutsuvate hormoonide pärssimine negatiivse tagasiside teel ning seeläbi **ovulatsiooni pärssimine, emakakaela lima tihkenemine** (spermatosoidide läbipääs raskendatud) ja **emaka limaskesta õhenemine** (viljastatud munaraku pesastumine raskendatud).

Pillid ei kaitse seksuaalsel teel levivate haiguste eest, kuid pille ja kondoomi koos kasutades on tagatud hea kaitse nii raseduse kui ka seksuaalsel teel levivate haiguste vastu!

Kombineeritud pillide plussid:

- + Pillid on väga efektiivne rasestumisvastane meetod.
- + Menstruaaltsükkel muutub 28päevaseks, menstruaatsioonivalud ja vereeritus väheneb.
- + Väheneb emaka- ja munasarjavähi risk.
- + Ei sega seksuaalvahekorda.
- + Enamikul pillidel on aknevastane toime.
- + Terved mitesuitsetavad naised võivad kasutada kuni menopausini.

Miinused:

- Pille peab kasutama iga päev.
- Osale naistele (näiteks eelsoodumus vere suurenenud hüübivuseks, migreen, kõrge vererõhk, ülekaalulisus, suitsetamine vanuses üle 35 aasta, südame- ja maksahaigused) on pillid vastunäidustatud.
- Ei sobi rinnaga toitmise ajal.
- Ei kaitse seksuaalsel teel levivate haiguste eest.

Pillide võtmist alustatakse menstruaatsiooni alguspäeval. Ühes pakis on 21 pilli, pärast nende võtmist järgneb seitsmepäevane pillivaba paus. Pillide rasestumisvastane toime on pidev (ka pausi ajal) ja see algab kohe esimesest tablettist alates. Pillide toime lakkab, kui tablettide võtmine katkestatakse. Juba järgmise menstruaaltsükli jooksul on lubatud rasestuda.

Tavaliselt pillid kõrvaltoimeid ei põhjusta, kuid kasutamise alguses võib esineda veritsust menstruaatsioonide vahelisel ajal, iiveldust, rindade pinget. Harva võib esineda kaalu langust või tõusu, peavalu, tuju muutusi. Tavaliselt pillid siiski kõrvaltoimeid ei põhjusta. Kui ühte tüüpi pillid ei sobi, ei tähenda see veel, et meetod kui selline ei sobi.

Pillide sobivust hindab naiste- või perearst, kes annab ka retsepti korraga kuni 6 kuuks. Enne pillide väljakirjutamist küsitleb arst põetud ja suguvõsas esinevate haiguste kohta ning mõeldab vererõhku. Enne pillide väljakirjutamist pole tingimata vaja teha naistearsti läbivaatust. Pillid on haigekassas kindlustatutele 50% soodustusega. Oksendamise, kõhulahtisuse või teatud ravimite (epilepsia- ja tuberkuloosiravimid, osa antibiootikumide, uinutid ja rahustid) tarvitamise korral või pillide unustamise korral võib pillide tõhusus väheneda ja siis tuleb kasutada lisakaitsevahendina näiteks kondoomi.

Pillid ei mõjuta hilisemat lastesaamisvõimet ja viljakus taastub kohe pärast meetodi kasutamise lõpetamist. Pille võetakse nii kaua, kui vajalik, ja nende kasutamise ajal pole vaja teha ilma põhjusteta vaheaegu.

■ Rasestumisvastased plaastrid ja tuperõngas

Pillidega sarnaselt toimivad ka **rasestumisvastased plaastrid ja tuperõngas**.

Plaastrites sisalduvad östrogeen ja kollaskehahormoon imenduvad ühtlaselt vereringesse läbi naha, tuperõngast aga läbi tupe limaskesta. Plaaster asetatakse kolmel korral järjest üheks nädalaks kõhule, tuharale, seljale või õlavarre välisküljele. Tuperõngas asetatakse kolmeks nädalaks tuppe, millele järgneb nädalane paus.

Plaastrid ja tuperõngas toimivad sarnaselt ja tagavad sama tõhusa rasestumisvastase kaitse kui pillid. Eri-nevalt pillidest ei mõjuta oksendamine ja kõhulahtisus plaastrite ja tuperõnga toimet.

Ka plaastrite ja tuperõnga sobivust hindab naiste- või perearst.

■ Kondoom

Sõna "**turvaseks**" tuli kasutusele seoses AIDSi-epideemia puhkemisega ning sisaldab endas põhimõtet kaitsta ennast ja oma partnerit seksuaalsel teel levivate haiguste (STLH) eest. Sisuliselt tähendab see õpetust kondoomist ja teiste STLH vastu kaitset pakkuvatest abinõudest.

Kondoom on meetod, mis kaitseb nii seksuaalsel teel levivate haiguste kui ka raseduse eest. Kondoom on ainus meetod noortele meestele. Selle kasutamist tuleb nii meestel kui ka naistel õppida juba enne, kui seda tegelikult vaja läheb. Kondoomi võib osta igaüks (vanusepiiri ei ole). Peale mehe kondoomi pakub STLH eest kaitset ka naise kondoom. Samuti on soovitatav kondoomi või turvakilet kasutada suuseksi puhul. *Vt ptk "Seksuaalsel teel levivad haigused ja riskikäitumise ennetamine".*

■ SOS-pillid

SOS-pillid e "järgmise hommiku pillid" on ainus rasestumisvastane meetod **vahekorrajärgselt kasutamiseks**. Neis sisalduv kollaskehahormoon **pärsib ovulatsiooni ja muudab emaka limaskesta õhukeseks**. SOS-pillid ei toimi, kui rasedus on juba tekkinud, seega ei ole neil raseduse katkemist esile kutsuvat toimet. SOS-pillid ei ole "hormoonipomm", kuigi mõnikord inimesed nii arvavad. SOS-pillid pole õigesti kasutatuna tervisele ohtlikud.

SOS-pille kasutatakse pärast kaitsmata vahekorda, kui rasestumisvastaseid vahendeid ei kasutatud või kui rasestumisvastane meetod vedas alt, näiteks:

- ✓ **kondoomi purunemise või mahalibisemise korral,**
- ✓ **kombineeritud rasestumisvastaste pillide unustamisel (kaks ja enam tabletti järjest),**
- ✓ **rasestumisvastase plaastri või tuperõnga ettenähtud kasutuskeemist kõrvalekaldumisel,**
- ✓ **vägivaldse seksuaalvahekorra puhul.**

SOS-pille tuleb tarvitada pärast kaitsmata vahekorda – **mida varem, seda kindlam on toime**. Korraga võetakse sisse kaks tabletti kolme, viimaste uuringute valguses ka kuni viie ööpäeva jooksul. Meetodi efektiivsus on 98%, kui ravimi tarvitamist on alustatud esimese 24 tunni jooksul pärast kaitsmata vahekorda. Iga järgnev 12tunnine viivitus vähendab SOS-pillide tõhusust 50% võrra.

Kui SOS-pille kasutati kondoomi rebenemise tõttu, on soovitatav teha testid ka STLH suhtes. Seksuaalvägivalla korral on vajalik ka naistearsti läbivaatus.

Pärast SOS-pillide tarvitamist võib menstruatsioon saabuda tavapärasest varem või hiljem. Võimalikud kõrvalnähud (ebaregulaarne veritsus, iiveldus, rindade tundlikkus, peavalu) mööduvad enamasti spontaanselt.

SOS-pillid ei sobi pikaajaliseks kasutamiseks, sest pikema perioodi vältel on nende tõhusus väiksem võrreldes teiste rasestumisvastaste meetoditega. Kui on vaja sama menstruaaltsükli jooksul SOS-pille korduvalt kasutada, võib seda teha, kuid siis suureneb ebaregulaarse vereerituse võimalus. Püsisuhte korral tuleb soovitada üle minna kindlamatele rasestumisvastastele meetoditele (näiteks kombineeritud pillid).

Vastunäidustusi SOS-pillide kasutamiseks peaaegu ei ole. Soovimatu rasedus toob kaasa alati suuremaid terviseriske kui SOS-pillide kasutamine.

SOS-pille saab osta apteegist arsti retseptita.

SOS-pillid ei kaitse STLH eest!

■ Muud rasestumisvastased meetodid

Peale noortele sobivate meetodite on olemas veel vaske sisaldav emakasisene vahend e **spiraal**, emakasisene hormonaalne vahend e **hormoonspiraal**, **hormonaalsed depoopreparaadid** süstide ja nahaaluste kapslitega, apteekide käsimüügis olevad **spermitsiidid** (noorte jaoks ebapiisava tõhususega) ja **steriliseerimine**. Osa nimetatud meetoditest võib kaaluda ka noorte puhul, kui muud meetodid mingil põhjusel ei sobi.

■ Meetodid, mis ei aita...

✓ Kalendermeetod

Meetod põhineb menstruatsioonikalendril ja teadmisel, et munaraku vabanemine ehk ovulatsioon toimub keskmiselt 14 (12–16) päeva enne oodatavat menstruatsiooni. Munarakk on viljastumisvõimeline umbes 24 tundi ja seemnerakud võivad püsida naise suguteedes viljastumisvõimelisena isegi mitmeid päevi. Kui menstruaaltsükkel on regulaarne, saab välja arvutada oletatava ovulatsiooni päeva ja hoiduda oletatavatel "ohtlikel" päevadel seksuaalvahekorra. Ka väga täpsel kasutamisel tagab see meetod **ebarahuldava kaitse**, kuna paljudel naistel tekivad ovulatsioonid ka varem või hiljem menstruaaltsükli jooksul. Seega pole "ohutuid päevi" olemas. Kui menstruaaltsükkel pole regulaarne, ei saa ovulatsiooni aega välja arvestada. **Meetod ei kaitse STLH eest.**

✓ Katkestatud vahekord

Katkestades seksuaalvahekorra vahetult enne seemnepurset, saab rasedaks jäämise tõenäosust pisut vähendada, kuid mitte välistada, sest juba erektsiooni tekkides eraldub seemnerakke, mis võivad viljastada munaraku. Sageli seemnepurske tagasihoidmine ebaõnnestub ja sperma satub ikka tuppe. **Meetod ei kaitse STLH eest.**

Õpetajale

Rasestumisvastaste meetodite, kondoomi kasutamise ja turvaseksi teemad on seksuaalkasvatuse kindel osa, mis peab eelnema isiklikele seksuaalkogemustele. Õpilastele tuleb anda ülevaade rasestumisvastastest meetoditest ja põhjalikumalt käsitleda noortele sobivaid meetodeid. Kindlasti tuleb tutvustada SOS-pille ja kondoomi kasutamist. Kondoomi kasutamise praktiline õppus mulaažil on populaarne meetod seksuaalkasvatuses, mis aitab vähendada valesst kondoomikasutamisest tingitud vigu ja populariseerida turvaseksi põhimõtteid. Oluline on õpetaja enda ja õpilaste "desensibiliseerumine" kondoomi suhtes: kondoomi katsumine ja venitamine, kondoomi pealepanemise õppimine aitavad mõista, et kondoom on positiivne ja iseenesestmõistetavalt turvalise seksuaalelu juurde kuuluv meetod.

Selle teema õpetamise juures on oluline selgitada, et:

- ✓ rasestuda võib ka enne menstruatsioonide algamist,
- ✓ rasestuda ja nakatuda võib ka esimesest seksuaalvahekorra,
- ✓ kalendermeetod ja katkestatud vahekord on ebatõhusad meetodid,
- ✓ kaitsevahendite kasutamine on mõlema partneri vastutus,
- ✓ STLH ja AIDSi vältimiseks tuleb peale valitud rasestumisvastase meetodi alati kasutada ka kondoomi (topeltkaitse), alles kindla ja pikaajalise suhte puhul võib kondoomist loobuda,
- ✓ rasestumisvastase nõuande saamiseks tuleb pöörduda naistearsti või perearsti vastuvõtule, noorte jaoks on eraldi noorte nõustamiskeskused. Vt lisa "Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks".

Noori nõustades tuleb silmas pidada topeltkaitse põhimõtet: rasestumisvastane meetod + kondoom, st peale rasestumisvastase meetodi tuleb turvaseksi meetodina põhimõtteliselt ja järjekindlalt kasutada ka kondoomi.

Oluline on anda noortele teadmisi, kust ja kuidas kondoomi hankida, ja õppida kondoomi kasutamist mulaažil. Kasulik on õpilastega arutleda ka müütide üle, mis kondoomi ümbritsevad, ja selgitada kondoomi omadusi (kaitse, venivus, tundlikkus). Aktiivtööde käigus tuleb õpetada, kuidas rääkida partneriga kondoomikasutamisest ja kuidas öelda "ei" kaitseta seksuaalvahekorrale. Vt *aktiivtöö "Kaitsevägi"* ja *"Armastus ja tervis"*.



Kasutatud kirjandus

1. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee.
2. Guillebaud, J. Contraception today. Martin Duniz, London, 2000.
3. Haldre, K., Part, K. Postkoitaalne kontratseptsioon. *Lege artis*, 5, 2004.
4. Õppematerjal rasestumisvastastest vahenditest. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996.

3.9 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED JA RISKIKÄITUMISE ENNETAMINE

Armastus ja seks on võimalus jagada oma tundeid ja rahulolu. Samas võib seksuaalsuhetega kaasneda risk haigestuda **seksuaalsel e sugulisel teel levivatesse haigustesse** (STLH). Nende ennetamisel on kesksel kohal õpetus riskikäitumisest hoidumisest ja turvaseksist.

■ Mis on turvaseks?

Mõiste "turvaseks" tuli kasutusele seoses AIDSi-epideemia puhkemisega 1980ndatel. **Turvaseks** on õpetus enese ja partneri kaitsmisest STLH eest. HIV-nakkuse ja STLH seisukohalt ohtlikud kehavedelikud on veri (sh menstruatsiooniveri), sperma, tupevoolus, rinnapiim ning kõik eritised suguhaiguste tekitatud haavanditest. Turvaseksi eesmärk on mitte lasta neid kehavedelikke sattuda partneri tuppe, pärakusse või suhu. **Kaitseks kasutatakse meeste ja naiste kondoomi, turvakilet ja libestusainet.**

Meeste kondoom on laialt levinud peenisele asetatav lateksist kaitsevahend ühekordseks kasutamiseks. Kondoom on enamasti libestatud spetsiaalse libestusainega. **Libestusaine** ehk lubrikant on aine, mis teeb kondoomi libedamaks ja seega vastupidavamaks. Kondoomi on saadaval laias valikus erineva värvi, maitse ja kujuga, et kondoomi kasutamine oleks atraktiivne. Anaalseksi korral kasutatakse eriti tugevaid kondoomi koos libestusainega. Kondoomist noortele rääkides peaks rõhutama topeltkaitse vajadust, sest kondoom vähendab eeskätt STLHsse nakatumise riski, kuid võrreldes tänapäevaste rasestumisvastaste meetoditega on kondoomi rasestumisvastane kaitse tagasihoidlikum. Seetõttu on soovitatav paralleelselt kondoomiga kasutada alati ka kindlat rasestumisvastast meetodit (noortele sobivad näiteks pillid).

Naiste kondoom on tupesiseselt paigaldatav ühekordseks tarvitamiseks mõeldud polüuretaanist kondoom. Selle kasutamist piirab eeskätt suhteliselt kõrge hind.

Turvakile on ühekordseks kasutamiseks mõeldud kile- või latekskaitse, mis asetatakse seksuaalvahekorra ajal tupe või päraku peale ning puudutused toimuvad läbi kile.

Kondoom küll vähendab riski haigestuda STLHsse, kuid ei paku sajaprotsendilist kaitset, sest osa haigusi levib ka puudutamisel (näiteks papilloomiviirus) või mujal kehal paikneda võiva haavandi kaudu (näiteks süüfilise korral). Kondoom võib ka puruneda või maha libiseda.

Seetõttu tuleb rõhutada, et turvaline seksuaalkäitumine laiemas mõttes tähendab ennekõike hoidumist juhusuhetest ja rohketest seksuaalpartneritest ning alkoholi ja narkootikumide tarvitamisest.

■ Turvaseksi põhimõtted ja noorte riskikäitumine

On arvatud, et turvaseksi põhimõtteid ei ole noortel mitmel põhjusel kerge omaks võtta. Kondoomi kasutamise nõue on teatud vastuolus lähisuhtes olevate partnerite vahel tekkinud usalduse ja lähedusega. Partnerilt kondoomi kasutamise nõudmine võib mõjuda partneri usaldusvääruses kahtlemisena. Lähedus ja intiimsus suhtes omakorda vähendavad riski tajumist. Ka on noortele iseloomulik, et abstraktse mõtlemise ja põhjuse-tagajärje seoste loomise võime on alles kujunemisjärgus, mistõttu sageli alahinnatakse riske või mõeldakse, et "see ei puuduta mind" .

Riskikäitumisest hoidumiseks on vajalikud nii mõlema partneri kognitiivsed oskused (teadmised, motivatsioon ja väärtushinnangud) kui ka enesekehtestamisoskus suhtes: oma soovide selge väljendamine, läbi-rääkimisoskus, partneriga arvestamine, piiride seadmise oskus. Lisaks on vajalik oskus toime tulla eriliste situatsioonidega (näiteks alkoholi tarvitamine), võime taolisi olukordi ette prognoosida ja nendes käituda (näiteks kondoomi pidevalt kaasas kanda).

Noorte seksuaalse arengu ja riskikäitumise kohta loe *ptk-st "Noored ja seksuaalsus"*

Noorel ei ole alati piisavalt seksuaalseid toimetulekuoskusi ja võimet ootamatutes olukordades (näiteks kondoomi puudumine) varasematel otsustel baseeruvalt käituda. Ka heade teadmistega noored võivad teatud olukordades oma tõekspidamiste vastaselt riskivalt käituda.

Seetõttu on oluline turvaseksi meetodite noortele vastuvõetavamaks muutmisel arvestada noorte seksuaalse küpsemise iseärasustega ja toetada noorte arenevat seksuaalset kompetentsust ehk sotsiaalset

toimetulekut seksuaalsuhtes. Nii näiteks ei piisa kondoomikasutamisest rääkides vaid kondoomi pealepaneku õpetusest, vaid lisaks tuleb noortega rääkida ka teistest **kondoomi kasutamist mõjutavatest asjaoludest, mis on seotud paarisuhte ja sotsiaalsete toimetulekuoskustega**, näiteks:

- ✓ kondoomi kasutamisest/mittekasutamisest tulenev sotsiaalne maine,
- ✓ hirm näida seksuaalsuhtes kogenematu,
- ✓ mure, et kondoomi kasutamine näib partneri umbusaldamisena,
- ✓ kuidas hinnatakse riski nakatuda seksuaalsel teel levivatesse haigustesse / HIVi,
- ✓ kuidas hinnatakse riski rasedaks jääda,
- ✓ mure, et kondoom vähendab (partneri) naha ja limaskestade tundlikkust,
- ✓ mure, et kondoom tekitab (partneril) erektsiooniprobleeme,
- ✓ kartus lateksiallergia tekkimise ees,
- ✓ antud paarisuhtes on / ei ole varasemalt kondoomi kasutatud jne.

Sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamise kaudu saab toetada noorte vastutustundlikku seksuaalkäitumist. Eesmärgiks on see, et enne seksuaalsuhte alustamist peaksid noored loomulikult rasestumisvastastest meetoditest ja turvaseksist rääkimist. Head sotsiaalsed toimetulekuoskused aitavad noorel ennast kehtestada ka siis, kui partner ei soovi kondoomi kasutada.

Tähtis on, et kondoom sümboliseeriks turvatunnet ja usaldust partneri suhtes, mitte aga poleks häirivaks takistuseks armastajatevahelise "tõelise läheduse saavutamisel".

■ Mille poolest on STLHd erilised?

Seksuaalsel teel levivad haigused on nakkushaigused, mis levivad nakatunud inimeselt seksuaalvahekorra ajal tupe-, suu- või pärakuseksi kaudu, harvem ka mittesuguliselt (puutekontakti, suudlemisel, vere kaudu).

Seksuaalsel teel levivad haigused

- ✓ esinevad sageli ilma haigusnähtudeta, põhjustades siiski tüsistusi ja nakkuse edasikandumist,
- ✓ nendest rääkimist peetakse sageli tabuks,
- ✓ nende esinemine tekitab süü- ja häbitunnet,
- ✓ levivad seksuaalkontaktide kaudu,
- ✓ STLH korral tuleb ravida kõiki seksuaalpartnereid.

■ Millised võivad olla STLH tundemärgid?

Paljudel juhtudel kulgevad STLHd ilma haigusnähtudeta, kuid võimalik on valu urineerimisel, rohke või halvalõhnaline eritis tupest või kusetorust, alaselja- või alakõhuvalu, valu seksuaalvahekorra ajal vms. Suu- või pärakuseksi korral võivad need sümptomid esineda vastavas piirkonnas.

■ Millised võivad olla STLH tagajärjed?

STLHd võivad nii naistel kui ka meestel põhjustada suguteede põletikke ja nendest tingitud **viljatust**. Ka **emakaväline rasedus** ja **enneaegne sünnitus** võivad olla seotud STLHga. STLHd võivad kahjustada arenevat loodet juba üsasiseselt (nt süüfilis). **Vastsündinu** nakatumisel võib tekkida silma- või kopsupõletik. STLHd võivad põhjustada **tõiseid tervisehäireid** (näiteks võib nakkuslik kollatõbi põhjustada maksatsirroosi) või isegi lõppeda surmaga (AIDS). Papilloomviirused soodustavad emakakaela vähi teket.

■ Millised on enam levinud STLHd?

Alljärgnevalt on esitatud ülevaade sagedamini esinevatest seksuaalsel teel levivatest haigustest.

Haigus	Nakatumine	Sümptomid
HIV/AIDS	Seksuaalsel teel, vere kaudu, emalt lootele	HIVi kandlus ja AIDS – vt ptk "HIV/AIDS"
Klamüdiios	Seksuaalsel teel	♀: klaasjas voolus ja valu urineerimisel ♂: kipitus kusitis ja valu urineerimisel Sageli sümptomiteta. Ravimata põhjustab suguelundite ja kuseteede põletikke ja viljatust.
Genitaalherpes	Seksuaalsel teel	Naha ja limaskestast viirushaigus: 1. tüüp põhjustab "külma-ville" peamiselt huultel ja 2. tüüp villilist löövet peamiselt suguelunditel. Valulikud villid lõhkevad ja haavanduvad. Haigus kipub korduma, sest viirus jääb organismi püsima.
Trihhomonoos	Peamiselt seksuaalsel teel	♀: rohke vahutav voolus tupest, valu urineerimisel ♂: rohke eritis kusetorust, valu urineerimisel Sageli sümptomiteta.
Gonorröa e tripper	Seksuaalsel teel	♀: halvalõhnaline voolus, sage urineerimine ja valulikkus ♂: põletav valu urineerimisel ja mädaeritus kusitist Sageli sümptomiteta. Ravimata põhjustab suguelundite põletikke ja viljatust.
Süüfilis	Seksuaalsel teel	1–4 nädala jooksul tekib suguelunditele (harvem mujale) valutut iseparanev haavand. Paari kuu pärast tekib nahalööve, haavandid suguelunditel ja/või suus, juuste väljalangus, lihasvalu, palavik. Aastate möödudes kahjustub närvisüsteem ja süda, luud ja kõhrkude.
B-hepatiit	Vere kaudu, ka seksuaalsel teel	Silmade ja naha kollasus, väsimus, isutus, naha sügelus 2–6 kuud pärast nakatumist, hiljem võimalik maksakahjustus. Spetsiifilist ravi ei ole, haigus on iseparanev. Ennetatav vaktsineerimisega.

Eestis on enim registreeritud **haigestumist klamüdiiosi**. Tervisekaitse Inspektsiooni andmetel registreeriti 2003. aastal 2972 ja 2004. aastal 2691 juhtu ning ilmselt on tegelik haigestumiste arv veelgi kõrgem registreerimata juhtude tõttu. Noorte nõustamiskeskustes leiti klamüdiios 2003. aastal 11,8 protsendil (466 juhtu 3975 uuritavast) ja 2004. aastal 7,8 protsendil (400 juhtu 5128 uuritavast) testitustest. **Süüfilisse ja gonorröasse** haigestumine näitab Eestis langustendentsi. HIVi kandjate hulk on aga viimastel aastatel plahvatuslikult suurenenud, kuid HIVi puhul on nakatumine toimunud ka teistel viisidel. Vt ptk "HIV/AIDS".

Peale selle võib seksuaalsel teel levida ka papilloomiviirus, kubemetäid, sügelised jt.

STLH-le sarnanevaid sümptomeid põhjustab ka näiteks tupe seenpõletik või bakteriaalne vaginosis. Sel puhul on häiritud bakterite tasakaal tupest.

■ Kas STLHd on ravitavad?

Osa seksuaalsel teel levivaist haigustest on ravitavad antibiootikumidega. Mõned STLHd on ravimatud (herpes), mõned võivad lõppeda tõsise tervisehäire (süüfilis) või surmaga (AIDS). Viiruslike STLHde suhtes ravi puudub, kuid haigusnähte saab ravimitega leevendada.

Ravitakse alati KÕIKI seksuaalpartnereid.

STLH kahtluse korral tuleb pöörduda arsti vastuvõtule (naha-suguhaiuste, naiste-, meestearst) ja soovitada ka oma seksuaalpartnereil seda teha. Noortel on hea võimalus pöörduda noorte nõustamiskeskusesse. Vt lisa "Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks".

Õpetajale

Tähtis on noortes kujundada põhimõtet, et kondoomi kasutamine on tänapäeval iseenesestmõistetav. Kõige kindlam on algusest peale ja alati kasutada **topeltkaitsena rasestumisvastast vahendit ja lisaks ka kondoomi**.

Kuna tõeliste tunnete korral ei mõelda kogu aeg haiguste peale, võiks püüda kujundada positiivset hoiakut kondoomi suhtes ja püüda leida näiteid, kuidas seda noorte jaoks vastuvõetavamaks teha. Näiteks:

- ✓ "Armastus ja tervis käivad käsikäes."
- ✓ "Mina ise saan kondoomi kasutades otsustada, kellest saab minu laste ema/isa."
- ✓ "Kasutan põhimõtteliselt alati kondoomi, et kaitsta ennast ja oma partnerit AIDSi eest."

Selle teema juures ei ole niivõrd tähtis anda põhjalikku ülevaadet STLHst, sest teadmised kondoomist, turvaseksist ja STLHst pole ainus eeltingimus turvaliseks seksuaalkäitumiseks. Uuringute tulemused viitavad sellele, et peale teadmiste on vajalik ka motivatsioon, mis sunnib omandatud teadmisi praktikas kasutama.

Noore tervisekäitumist mõjutavad positiivselt:

1. **Seesmine soov enda tervise eest hoolt kanda** ja hoiduda haigustest. Kui tunda ennast väheväärtuslikuna, halva või abituna, ei ole ka soovi enda eest hoolitseda. Nii näiteks võib depressioon või vägistamine viia seksuaalse riskikäitumiseni.
2. **Enesekindlus riskisituatsioonides**. Mida noorem teismeline või ebakindlam täiskasvanu, seda raskem on nõuda partnerilt kondoomi kasutamist.
3. **Head ja faktidel põhinevad teadmised** terviseriskidest, haigustest, haigustunnustest ja abivõimlustest.
4. **Võime riskiolukorda ära tunda**. Alkoholi tarvitanud inimene, laps, vaimse puudega isik ei suuda hinnata, millal ja kuidas risk tekib.
5. **Pöördumine arsti vastuvõtule** nõuab informeeritust, algatusvõimet ja julgust.

Toetades positiivselt läbi seksuaalkasvatuse enesehinnangut, otsustusjulgust ja soovi enda tervise eest hoolitseda, pakkudes teadmisi ja oskusi ning õpetades noori riskiolukordi märkama ja nendest hoiduma, saame vähendada riskikäitumist noorte hulgas – see aitab säilitada head seksuaaltervist.



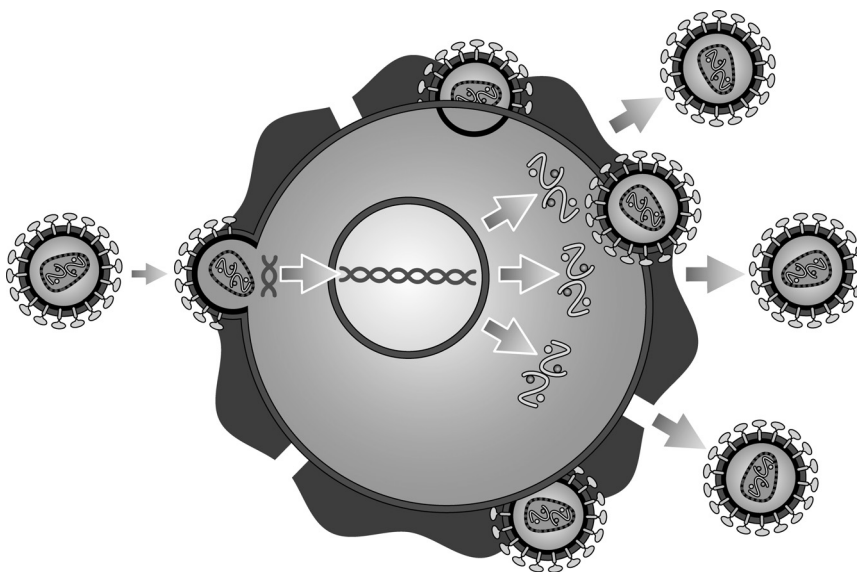
Kasutatud kirjandus

1. Cacciatore, R., Apter, D. Seksuaalikäyttäytyminen ja sukupuolitaudit. Väestöliitto, www.seksuaaliterveys.org.
2. Laanpere, M., Uusküla, A. Sugulisel teel levivad haigused. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee.
3. Papp, K., Kontula, O., Kosonen, K. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaalset riskitot. Väestöliitto, Helsinki, 2000.
4. Tervisekaitseinspeksioon, www.tervisekaitse.ee.

3.10 HIV/AIDS

Viirused on ühed väikseimad haigustekitajad. Kuna viirused on rakusisesed parasiidid, siis on nad väga lihtsa ehitusega. Rakku sisenedes vallutab viirus raku ning sunnib teda viirust juurde tootma. Neid rakke, millesse viirus on tunginud ja mida ta kasutab paljunemiseks, nimetatakse **peremeesrakkudeks**. Uued viirused vabanevad rakust, hävitavad vana peremeesraku ning ründavad omakorda uusi rakke. Sel viisil paljunevad viirused kiiresti.

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) on inimese **immuunpuudulikkuse viirus**, mis põhjustab AIDSi. HI-viiruse peamisteks ründepunktideks ja peremeesrakkudeks on inimese immuunsüsteemi rakud, mida nimetatakse CD4-lümfotsüütideks (CD4-rakkudeks). HI-viirus hävitab inimese immuunsüsteemi. Kuna immuunsüsteem kaitseb keha nakkushaiguste vastu, ei suuda HIV-nakkuse tulemusel kujunenud AIDSi korral organism nakustega võidelda.



Joonis 11. HI-viiruse paljunemine peremeesrakus

■ HIV-nakkuse kulg

Inimene on nakkusohtlik alates nakatumise hetkest, eriti kui nakatumine on toimunud otse vere kaudu (nt narkootikumide süstimisel ühise süstla kaudu). Osal nakatunutest tekivad 1–3 nädala jooksul sümptomid, mis meenutavad ägedat viirushaigust: palavik, kurguvalu, suurenenud lümfisõlmed kaelal ja kaenla all, väsimus. Sellised sümptomid kaovad paari nädalaga ja edasi võib kuluda aastaid, enne kui tekivad AIDSile iseloomulikud haigusnähud. Kuni selle ajani võib HIVi-kandja nakatada paljusid teisi.

HIV-positiivne on HI-viirusega nakatunud inimene, **HI-viiruse kandja**. HIV-positiivsust tehakse kindlaks **HIV-testi** (vereanalüüsi) abil. Vereanalüüs HIVi antikehadele, mida organism hakkab tootma kokkupuutel HIViga, muutub positiivseks keskmiselt 4–6 nädala möödudes nakatumisest. Testiga määratavad antikehad võivad tekkida ka kuni kolme kuu jooksul pärast nakatumist. HIV-testi saab teha **tasuta ja konfidentsiaalselt** ning sellele eelneb ja järgneb nõustamine. Inimest, kellel ei ole leitud HIVi antikehasid, nimetatakse **HIV-negatiivseks**. Aega nakatumisest kuni positiivse HIV-testini nimetatakse **aknaperioodiks**. Selle perioodi ajal võib inimene olla juba nakkusohtlik, aga mitte veel testitavalt HIV-positiivne.

AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) on **omandatud immuunpuudulikkuse sündroom**, mida põhjustab HIV. AIDS on **viirusandluse lõppstaadium**, kus HI-viirusest kahjustatud immuunsüsteem ei suuda oma ülesannet täita ning arenevad erinevad nakkushaigused (näiteks tuberkuloos, kopsupõletik) ja pahaloomulised kasvaja. Nakatumisest haiguse väljakujunemiseni kulub aastaid, mil inimene tunneb end küllalt tervena, st haigustunnused puuduvad. AIDSi ravitakse viirustevastaste ravimite kombinatsiooniga, mis lükkab edasi haiguse süvenemist. Praeguseks ei ole avastatud ühtegi ravimit, mis raviks HI-viirusest kahjustatud organismi ja seetõttu lõpeb AIDS surmaga.

■ Kuidas HIV levib?

HIViga nakatunud inimesel leidub viirust enamikus keha kudedes, eriti rohkesti on seda lümfikoes ning kehavedelikes. HIV levib ühelt inimeselt teisele ainult **vere (sh menstruaalveres), sperma, tupevedelike, lootevee ja rinnapiima kaudu** ja ainult siis, kui **HIV-positiivse inimese eelnimetatud kehavedelikud satuvad terve inimese vereringesse**. Sisepääs teise inimese vereringesse toimub tupe, päraku, peenise, naha või limaskestade vigastuste või haavade kaudu.

■ HIV levib peamiselt:

1. Kaitsmata tupe-, suu- ja päarakuseksi ajal HIV-nakatumuga

HIV võib kanduda nii mehelt naisele, naiselt mehele, mehelt mehele või naiselt naisele vere (sh menstruatsioonivere), sperma, tupevooluse kaudu siis, kui HIV-positiivse nimetatud kehavedelikud satuvad terve inimese vereringesse (näiteks limaskestadel või nahal paiknevate lahtiste haavade või pisivigastuste kaudu). HIV levib kaitsmata seksuaalvahekorras ka sel juhul, kui tegemist on katkestatud suguühtega. Seksuaalkontaktide kaudu leviku riski soodustab mitmete erinevate seksuaalpartnerite olemasolu, juhusuhted ning teiste seksuaalsel teel levivate haiguste esinemine. HIV levib mehelt naisele sagedamini kui naiselt mehele, sest spermas on HI-viiruste arv kõrgem kui tupeperitises ja viirus läbib kergemini naise tupe limaskesta.

2. Otsesel kontaktil HIV-nakatud verega:

- ✓ HIV-nakatumuga ühiste nõelte ja süstalde kasutamisel narkootikumide, ravimite jms süstimisel,
- ✓ HIV-nakatud kehavedelikega saastatud nõelte jm meditsiiniliste instrumentidega intiimsel kokkupuutel (näiteks tätoveerimisel või kehaosade rõngastamisel),
- ✓ nakatud vere ülekandel või elundite siirdamisel – tänapäeval võimalus nullilähedane, kuna kogu doonorveri ja doneeritud elundid testitakse põhjalikult HIVi suhtes.

3. HIV-positiivselt emalt lootele või vastsündinule raseduse ajal, sünnitamise käigus või rinnapiimaga toitmisel. Umbes kolmandikul juhtudel toimub viiruse ülekande sünnieelselt, kuid enamikul juhtudel sünnituse käigus. HI-viiruse emalt lapsele ülekande risk on Euroopas 15–20%. Kui HIV-positiivne ema saab raseduse ajal viirusevastast ravi, laps sünnib plaanilise keisrilõike teel ja ema hoidub lapse rinnaga toimisest, siis ei pruugi HIV-positiivse ema laps olla nakatud.

■ Kuidas HIV ei levi?

HIV ei levi olmekontaktide ja -tegevuste kaudu:

- ✓ kasutades samu töövahendeid: arvutit, tahvlit, telefoni, trükimasinat,
- ✓ kasutades sama tualettruumi: WC-potilt, kraanikausist, paberirullist, kätekuivatist, basseinist, saunast ega riietest,
- ✓ kasutades samu joogi- ja toidunõusid,
- ✓ kätlemisel, puudutamisel, kallistamisel või musitamisel,
- ✓ sportides koos inimesega, kellel on HIV/AIDS,
- ✓ HIV ei levi aevastamise, köhimise, nuuskamise ega putukahammustuse kaudu,

HI-viiruse hulk on süljes, pisarates, ninaeritises, väljaheites, oksemassides, higis, uriinis nii väike, et juhul kui need ei sisalda verd, nende kaudu nakkust ei saa.

■ Kas HIViga nakatud inimest võib ära tunda?

Inimest vaadates on võimatu aru saada, kas inimesel on HIV või mitte. Enamik HIV-positiivseid näib terve ja tunneb end aastaid hästi. Paljud isegi ei tea, et nad on nakatud.

■ Millised on AIDSi tunnused?

Järgmised haigustunnused võivad viidata AIDSi haigestumisele:

- ✓ lümfisõlmede suurenemine,
- ✓ suu limaskesta seenhaigused,
- ✓ vöötohatis,
- ✓ tugev öine higistamine,
- ✓ pikka aega kestev palavik,
- ✓ köha,
- ✓ märgatav kaalulangus,
- ✓ pikka aega kestev kõhulahtisus,
- ✓ tugev nõrkus.

AIDSi haigestunud inimesed on väga vastuvõtlikud nakkushaigustele. Need haigustekitajad, mis põhjustavad HIV-positiivsel haigestumise, ei pruugi tervel inimesel kutsuda esile mingit haigestumist.

■ Kuidas ennast kaitsta?

Vt ptk *“Seksuaalsel teel levivad haigused”*.

■ Kuidas on toimunud HIVi levimine Eestis?

Esimene HIVi juhtum registreeriti Eestis 1988. aastal. Kümne aasta vältel püsis HIV-nakkusesse nakatumine suhteliselt madalal tasemel. Järsk tõus süstivate narkomaanide hulgas tekkis alates 2000. aastast. **2005. aasta septembriks on Eestis registreeritud aastate jooksul 4898 HIV-positiivset ja 73 AIDSi juhtumit.** Milline on HIVi levik Eestis tegelikult, ei oska keegi öelda. Igal juhul tõuseb Eesti Euroopas esile HIVi plahvatuslikult kiire leviku poolest: kui 1999. aastal oli Eestis registreeritud vaid 12 nakatunut, siis 2000. aastal 390 ja 2001. aastal juba 1474 nakatunut. Peale kiire leviku tekitab ärevust see, et enamik nakatunuid on 15–24aastased noored.

Õpetajale

Lõhmuse jt läbi viidud uuring 2003. aastal selgitamaks 10–18aastaste õpilaste HIVi/AIDSiga seotud teadmisi ja hoiakuid näitas ilmekalt, kui palju on õpilaste hulgas väärarusaamu HIVi levikuteede osas. Õpilased arvasid, et nakatumine on võimalik HIV-positiivsega samadest toidunõudest söömisel, ühise tualeti kasutamisel ja ujumisel basseinis. Kõige paremini teati ühiste süstalde kasutamisega kaasnevat ohtu. Kõige enam väärteadmisi oli sääsehammustuse kohta – 71% õpilastest uskus, et inimene võib HIVi nakatuda sääsehammustuse kaudu.

Alljärgnevalt mõned olulisemad tulemused nimetatud uuringust:

- ✓ 35% õpilastest usub, et HIViga nakatunud inimese välimus erineb terve inimese omast,
- ✓ 49% 10–13aastastest õpilastest arvab, et HIVi on võimalik nakatuda HIV-positiivsega koos basseinis ujudes, 14–18aastastest leiab sama 15%; samadest toidunõudest söömisel usuvad nakatumise riski olevat vastavalt 69% ja 34% ning ühise tualeti kasutamisel 48% ja 29% õpilastest,
- ✓ 46% 10–13aastaseid ja 31% 14–15aastaseid nõustub väitega, et HIV ja AIDS on ainult narkomaanide ja homoseksuaalide probleem.

Need tulemused näitavad selgelt, et õpetajal on täita oluline roll nende väärarvamuste kummutamisel ja tõeste teadmiste kujundamisel.

Teavet HIVi leviku kohta Eestis saab Tervisekaitseinspektsiooni koduleheküljelt www.tervisekaitse.ee.

HIV-testi on võimalik teha enamiku arstide vastuvõtul, AIDSi ennetuskeskustes, noorte nõustamiskeskustes üle Eesti. Vt lisa *“Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks”*.



Kasutatud kirjandus

1. AIDSi Ennetuskeskus, www.aids.ee.
2. Harro, M., Rüütel, K. HIV-nakkuse ja AIDSi olemus ning ennetamine. Tartu, 2004.
3. Kull, M. Millele pöörata tähelepanu HIVi/AIDSi ennetushariduses? Nõuandeid õpetajale uurimuse “HIVI/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas” põhjal. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2003.
4. Lõhmus, L., Trummal, A., Harro, M. HIVi/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tallinn, 2003.
5. Mänd, K. (koost.) Terve noor. AIDSi Ennetuskeskus, Tallinn, 1998.
6. Tervisekaitse inspektsioon, www.tervisekaitse.ee.

3.11 PORNOGRAAFIA JA SEKSUAALSUS

■ Mis on pornograafia?

Pornograafia on seksuaaltegevuste üksikasjalik kirjeldamine või näitamine kirjanduses, filmis või piltidel ja selle eesmärk on tekitada seksuaalset erutust.

Sõna “pornograafia” tuleb kreekakeelsetest sõnadest *porne* ehk prostituut ja *graphein* ehk kirjutamine ning viitab millelegi, mis on seotud seksuaalse erutuse tekitamisega. Pornograafia mõiste võib sõltuvalt igäihe subjektiivsest hinnangust olla erinev. Eri aegadel ja eri ühiskondades on määratletud pornograafiat erinevalt. Nii näiteks võib pesukataloog ühes ühiskonnas kvalifitseeruda pornograafia alla, teises aga mitte.

Sageli küsitakse, mis eristab pornograafiat ja erootikat. Tõenäoliselt ei ole see piir kuigi selge ja sõltub paljuski isiklikest eelistustest. Üldiselt, mida detailsemalt on suguelundeid ja seksuaaltegevusi kujutatud ja mida otsesemalt on see sihitud vaatajas või lugejas seksuaalse erutuse esilekutsumisele, seda tõenäolisemalt on tegemist pornograafilise tootega. Oluline on ka kontekst, milles üks või teine stseen esineb – nii näiteks detailne seksistseen romaanis, kus muidu seksuaalsusest juttu ei ole, pole tõenäoliselt pornograafiline.

Pornograafia mõiste hõlmab endas järgmisi aspekte:

- 1) pornograafilised materjalid on **toodetud müügiks** võimalikult laiale auditooriumile,
- 2) pornograafiat iseloomustab sageli **ebarealistlik seksuaalse sisuga tegevus**,
- 3) pornograafilised materjalid on suunatud tarbijas **seksuaalse erutuse tekitamisele**.

■ Miks on pornograafia teemat vaja seksuaalkasvatuses käsitleda?

Noored saavad seksuaalsusega seotud teavet erinevatest allikatest – koolist ja kodust saadud teavet täiendavad televisioon, raadio, raamatud, ajakirjandus, internet. Noortele on kergesti kättesaadavad pornograafilised tooted, kuigi seadusandlus seda keelab. Eesti põhikoolide lõpuklasside õpilastest oli tutvunud seksiajakirjadega 82% poistest ja 43% tüdrukutest (**KISS-uuring, 1999**). Mitmed uurijad on leidnud, et poistel on suurem huvi seksuaalvahekorra tehnika ja seksuaalelu kogemusliku poole vastu ning seetõttu on poisid enam huvitatud pornograafilistest väljaannetest ja videofilmidest. Tüdrukud seevastu tunnevad huvi rohkem tunnete, fantaasiate ja suhete vastu ning loevad seetõttu rohkem kirjandust, ajakirjade nõuandartikleid ja kirjavastuste veerge. Siiski võib mõlemast soost noorte huvi pornograafia vastu pidada teismeliseeas normaalseks nähtuseks.

Pornograafiline ja seksuaalsust sisaldav kommertsiaalne materjal tekitab noortes ühelt poolt **küsimusi**, millele nad ei saa sageli selgeid vastuseid, ning teiselt poolt **vastakaid tundeid**. Noored võivad arutleda järgmiste küsimuste üle: *Kas pornograafias näidatav on tegelikkus? Kas mina pean samuti kõige sellega tulevikus hakkama saama? Kas pornofilmide näitlejad tunnevad tegelikult neid tundeid, mida suures plaanis näidatakse? Kas erektsioon peab kestma nii kaua? Kas see on häbiväärne, et mul tekib erutus neid pilte vaadates?*

Seetõttu ei saa pornograafia teemast seksuaalkasvatuses mööda minna. Noortele tuleb selgitada, miks toodetakse pornograafiat, mis see on, kas seda tohib vaadata, miks see inimestele meeldib ning mida peale hakata tunnete ja mõtetega, mida pornograafia tarbimine endaga kaasa toob.

■ Miks pornograafiat tarbitakse?

Paljudele inimestele meeldib vaadata, lugeda või kuulata seksuaalset erutust pakkuvaid materjale – muusikat, kunsti, erinevaid pilte, filme, lugusid jne. Ka pornograafia äratav tarbijates seksuaalset iha ja erutust. Mõnikord kasutatakse pornograafiat eneserahuldamisel, et ergutada seksuaalfantaasiad. Mõnikord

kasutatakse pornograafilisi materjale seksuaalse erutuse saavutamiseks, et olla seejärel seksuaalvahekorras partneriga või lihtsalt nautida seksuaalse erutuse tunnet. Mõnikord vaadatakse pornograafiat koos partneriga ja sel juhul on see osa omavahel jagatavast seksist. Mõnikord pakub pornograafia aseainet puuduvale seksuaalpartnerile. Noored uurivad pornograafilisi tooteid sageli uudishimust ja põnevusest.

Igaüks võib ise otsustada, kas teha pornograafiast oma seksuaalelu osa või mitte.

■ Millised on pornograafiaga seonduvad probleemid?

Pornograafilistes materjalides sisalduvad ebareaalsed poosid, ebaproportsionaalselt suured suguelundid ja tundide kaupa kestvad seksuaalvahekorrad võivad noortele tunduda reaalsusena, millega tuleb ka ise hakkama saada. Enda keha või seksuaalsuse võrdlemine pornograafiaga võib noortes tekitada küsimärke oma keha ja selle normaalsuse suhtes. **Pornograafia on puhtalt väljamõeldis**, kuigi seda etendavad lihast ja luust inimesed. Tegelikus elus esinevad raskused ja mured jäävad kaamerate taha, pornostaarid pole kunagi halvas tujus ega stressis ega karda rasedaks jääda või suguhaigusesse haigestuda. Pornograafia jätab mulje, et seksuaalsuhetes ei ole kohta nõrkusel, ebakindlusel ja armastusel. Pornograafiast kumab läbi meeste üleolek naiste suhtes. Nii naine kui ka mees peavad alati olema valmis seksiks ja jõudma tingimata orgasmini.

Pornograafia tekitab ambivalentseid tundeid. Ühest küljest tekib seksuaalne erutus, teisalt võivad nimetatud liialdused tekitada piinlikkust ja vastumeelsust. Kui ka ümbritsev keskkond mõistab pornograafia ilma selgitusteta hukka, võivad noored lõppkokkuvõttes tunda vastuolulisi süütunde ja erutusega segatud tundeid ning tajuda enda seksuaalsust kui räpast ja rikutut.

Pornotööstus on tihti seotud narkootikumide, prostitutsiooni ja kuritegevusega. Paljud "näitlejad" on seksuaalvägivalda ohvrid ning sageli kogunud väärkohtlemist juba varajases lapsepõlves. Laste kasutamine pornograafilistes toodetes ja nende toodete levitamine on paljudes riikides karistatav. Ka on enamikus riikides seatud piirangud pornograafiliste materjalide müügil alaealistele.

■ Pornograafia ja Eesti seadusandlus

Pornograafia müüki ja levitamist reguleerib pornograafilise sisuga ja vägivalda või julmust propageerivate teoste leviku reguleerimise seadus, mille kohaselt loetakse pornograafiaks selline kujutamiseviis, mis teisi inimlikke seoseid kõrvale või tagaplaanile jättes seksuaalsed toimingud labaselt ja pealetükkivalt esiplaanile toob. **Pornograafilise sisuga teose levitamine ja näitamine alaealisele on keelatud, nii nagu ka sellesulised tele- ja raadiosaated.** Pornograafiat võivad demonstreerida vastava tegevuslooga kauplused, kinod, videosaalid või muud tegevuskohad, kuid neis ruumides ei või viibida alaealine. Pornograafiliste toodete müük peab olema korraldatud viisil, mis ei võimalda alaealisel teosega tutvuda, teoseid ei tohi nähtavale kohale välja panna. Nende nõuete rikkujaid karistatakse rahatrahviga.

Õpetajale

Uurijate arvates võivad poiste ja tüdrukute kokkupuuted ja suhtumine pornograafiasse olla erinevad. See tõttu on pornograafia teemat soovitatav käsitleda eraldi poiste ja tüdrukute gruppides. Koos arutledes on oht, et ei julgeta oma arvamust avaldada.

Soovitatav on **hoiduda pornograafiliste materjalide näitamisest tunnis**, sest see võib õpilastes tekitada erutust ja ebamugavust ning sel juhul on tegemist privaatsusenõude rikkumisega. Ka võivad pornopildid või -videod tekitada vastikustunnet, kui need ületavad isiklike taluvuspiire.

Õpetajal tuleb teemat käsitledes **jääda hinnanguvabaks**, sest halvustav suhtumine pornograafiasse võib anda negatiivse värvingu ka teistele seksuaalsusega seotud teemadele ja tekitada süütunnet.

Oluline on esile tuua, et:

- ✓ pornograafia ei kujutle seda, mida enamik mehi/naisi tegelikult seksuaalsuhetest ootab, naist on sageli kujutatud mehe seksuaalsete vajaduste rahuldamise objektina,
- ✓ pornograafias näidatakse kunstlikult suurendatud suguelundeid ning tegelikult võimatuid või äärmiselt ebamugavaid seksuaalvahekorra asendeid, seksuaalset erutust kujutatakse tugevasti liialdatuna ning naised "saavutavad orgasme" tegevuste peale, mis tegelikus elus naudingut ei paku,
- ✓ pornograafia tarbimine tekitab seksuaalset erutust,
- ✓ pornograafia on äri, mille taga võib olla narkomaania ja kuritegevus, naiste alavääristamine ja väärkohtlemine.

Selle teema käsitlemise juures ei ole kindlasti eesmärgiks pornograafiliste toodete keelamine noortele. Pornograafiast rääkimise eesmärgiks on **kummutada väärarvamusi** ning anda mõista, et fantaasia ja reaalne maailm on erinevad. Teema üle arutlemisel on mõttekas pöörata tähelepanu pornograafia mõistele, tarbimisele, sisule ja tootmisele.



Kasutatud kirjandus

1. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 2001.
2. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001.
3. Pornograafilise sisuga ja vägivalda või julmust propageerivate teoste leviku reguleerimise seadus. Riigi Teataja I 1998, 2, 42, www.riigiteataja.ee.

3.12 SEKSUAALVÄGIVALD

Armastusel ja seksuaalsusel on ka negatiivsed pooled. Seksuaalvägivald erinevaid avaldumisvorme esineb kõikjal ja kõikides ühiskonnakihtides ja seda tuleb ette ka koos elavate paaride hulgas. Vägivalla, sh vägistamise ohvrid kannatavad nii kehaliselt kui ka hingeliselt. Antud teema käsitlemisel tuleb õpilastele selgitada seksuaalvägivaldaga seotud mõistete sisu, õpetada, kuidas seksuaalvägivalda ära tunda ja kuidas ennast kaitsta ning juba toimunud teod päevavalgele tuua.

■ Seksuaalvägivalda mõiste ja selle alaliigid

Vägivald on laialdasemas käsitluses agressioon e kahjustav käitumine teise inimese suhtes, mis sisaldab endas tahtliku valu tekitamist kas kehalisel või vaimsel kujul.

Vägivaldse käitumise liigid on järgmised:

- ✓ **Vaimne vägivald:** näiteks eiramine, vaikimine, ähvardamine, jälitamine, segamine, tülitamine, hirmutamine, sõimamine, alandamine, halvustamine, manipuleerimine.
Vaimne vägivald on tihti varjatud ja seetõttu võib seda olla raske kindlaks teha.
- ✓ **Kehaline vägivald:** näiteks juustest tirimine, nügimine, müksimine, kinnihoidmine, löömine, peksimine, kägistamine, relva kasutamine.
- ✓ **Seksuaalvägivald:** näiteks soovimatu seksuaalne tähelepanu, seksuaalse sisuga telefonikõnede, kirjade, pornograafilise materjali pakkumine, seksuaalne ahistamine töökohal, naise või mehe objektistamine (tema pidamine seksuaalse naudinguga saamise vahendiks), tahtevastane seksuaalne puudutamine, seksi pealesurumine, vägistamiskatse või vägistamine.

Vägivalla eri vormid võivad esineda koos. Kõik vägivallavormid sisaldavad alati ka vaimset vägivalda.

Ära tundmaks seksuaalvägivalda ja selle alaliike, tuleb neid mõisteid noortele tutvustada ja lahti mõtestada. Nagu eeltoodud seksuaalvägivalda kirjeldusest näha, kuulub nii **seksuaalse ahistamise**, **laste seksuaalse väärkohtlemise** kui ka **vägistamise** mõiste üldise seksuaalvägivalda mõiste alla.

■ Seksuaalne ahistamine

Seksuaalset ahistamist on sageli raske defineerida. Sageli lähtutakse vastaja või ahistatava subjektiivsest hinnangust. Seksuaalne ahistamine võib olla igasugune seksuaalse värvinguga toiming, mis tekitab ohvris ebamugavustunnet, vastumeelsust või hirmu, nagu puudutamine (nt tagumikule patsutamine, katsumine ühistranspordis), vaatamine, suudlemine, lahtiriietamine, teise lahtiriietumise vaatamine, ebasüüdsate fotode vmt vaatamine, sundimine, rõvetsemine, ebasüüdsate vihjete või märkuste tegemine, ähvardamine, seksuaalsetesse toimingutesse sundimine. Tihti käituvad ahistavalt inimesed, kellel on ahistatava üle mingit võimu.

On leitud, et erineva elukogemuse ja küpsusega inimesed kogevad samu situatsioone erinevalt. Nii näiteks võivad noored, kelle elus ei ole seksuaalsus tähtsal kohal, kogeda seksuaalseid lähenemiskatseid, seksuaalse sisuga nalju ja erootikat negatiivsena. Seksuaalset ahistamist võivad kogeda nii poisid kui tüdrukud, mehed kui naised.

Kuigi seksuaalne ahistamine on määratletav subjektiivse hinnanguga, on **seksuaalne ahistamine lubamatu ja võrdub seksuaalvägivaldaga**. Isegi kui see piirdub vaid sõnadega, kujutab see siiski rünnakut inimese isiksuse vastu ning haavab tema au. **Tähtis on seksuaalset ahistamist märgata ja sellele reageerida** (teatada, otsida abi), kaasates võimalusel tunnistajad. Oluline on selgitada, et seksuaalne tähelepanu võib olla ka ahistav ning et seksuaalsele ahistamisele on võimalik vastu astuda.

■ Laste seksuaalne väärkohtlemine

Laste seksuaalne väärkohtlemine on arenguliselt ebaküpse, sõltuva lapse või noore kaasamine seksuaalsetesse tegevustesse, mida laps/noor ise ei ole võimeline mõistma, millega ta ei nõustu ning mis on vastuolus ühiskonnas aktsepteeritavate väärtushinnangutega ja normidega. Laste seksuaalne väärkohtlemine on igasugune seksuaalse sisuga aktiivsus lapse suhtes, mis ületab temaga suhtlemise normid.

Enamasti kasutatakse ära lapse süütust ja heausklikkust. Lapsed reeglina usuvad ja usaldavad täiskasvanuid, eriti oma pereliikmeid.

Eesti karistusseadustiku järgi on karistatav seksuaalvahekorras olemine alla 14aastase lapsega.

Laste seksuaalne väärkohtlemine jagatakse seksuaalseks ärakasutamiseks ja seksuaalvägivallaks.

Lapse seksuaalne ärakasutamine on lapse mittevägivaldne kasutamine seksuaalobjektina oma suguiha rahuldamiseks, mida iseloomustavad näiteks järgmised tunnused: seksuaalse sisuga mängud, lastest pornograafiliste piltide, fotode või filmide tegemine, lastele erootiliste piltide, fotode või filmide näitamine, seksuaalsuse ja seksuaalkäitumisega seotud asjadest rääkimine lapsele mittekohaselt erootilisel viisil, seksuaalse sisuga märkused lapse aadressil.

Lapse vastu suunatud seksuaalvägivald on lapse tahte vastane suguiha rahuldamine lapse peal olukorras, kus laps pole suuteline sellest keelduma ja ennast kaitsma vaimsete ja füüsiliste jõudude ebavõrdsuse tõttu. Lapse vastu suunatud seksuaalvägivalla alaliik on **intsest ehk verepilastus** – see on igasugune seksuaalne tegevus alates hellitamisest ja lõpetades seksuaalvahekorraga, mis leiab aset kahe pereliikme vahel, kes ei ole omavahel abielus. Tavaliselt langevad intsesti ohvriks lapsed ja enamikul juhtudel on vägivalla tarvitajateks isa või kasuisa, ema või kasuema, vennad, õed, nõbud jt pereliikmed.

Lapse seksuaalne väärkohtlemine võib kesta aastaid. Last võidakse hirmutatada ähvarduste, lubaduste või kingitustega. Laps häbeneb, tunneb end kaassüüdlasena ja tal on hirm, et tema ülestunnistust niikuinii keegi ei usuks.

Seksuaalse väärkohtlemise ohvriks langenud laps vajab kohe abi ja väärkohtlemise lõpetamist. Laps peab saama kinnitust, et ta on ohver, mitte süüdlane, ning tal on õigus juhtunust kellelegi rääkida, et saada abi.

■ Vägistamine

Vägistamisega on tegemist, kui kedagi sunnitakse vastu tahtmist jõuga või vägivallaga ähvardades seksuaalsele tegevusele või seksuaalvahekorda astuma. Tavaliselt on ohvriks tüdrukud, naised ja lapsed ja vägivallatsejaks sagedamini mehed. Seksuaalvägivalla, sh vägistamise eesmärgiks on võimu ja üleoleku näitamine ning vähem seksuaalse rahulduse saamine. Seejuures on süüdlasele ükskõik, kes või kus on ohver või milline ta välja näeb. Tavaliselt kujutletakse vägistajana ette võõrast meest, kes ründab ohvrit ootamatult pimedas parginurgas. Politsei andmetel on need aga harvad juhtumid. Tavaliselt on vägistaja tuttav, isegi elukaaslane. Ka võõrad püüavad ohvriga kõigepealt tuttavaks saada ja alles siis rünnata.

Vägistamise korral on igal juhul vajalik juhtunust rääkimine – abi saamiseks. Politseisse pöördumine võib olla psühholoogiliselt raske, kuid on vajalik selleks, et süüdlane kinni võtta. Naistearst või kohtuarst saab kindlaks teha võimalikud vigastused ja nakatumise, anda abi ja ära hoida soovimatut rasedust. Peale selle on veel mitu tundi pärast vägistamist võimalik tõendusmaterjali koguda (seemnevedelik, riided jne). Uuringutulemusi kasutatakse hiljem kohtus.

■ Mida näitavad seksuaalvägivalla kohta uuringud?

Erinevate meetodikate ja seksuaalvägivalla mõiste erineva defineerimise tõttu on ka uuringute tulemused seksuaalvägivalla esinemise kohta erinevad.

1999. a **KISS-uuringu** (1676 küsitletut) vastas küsimusele “On sul kunagi olnud tunne, et sind on seksuaalselt ahistatud – puudutatud ebameeldivalt, tehtud korduvalt ebameeldiva sisuga ettepanekuid, telefonikõnesid jne?” jaatavalt ligi kolmandik põhikoolide lõpuklasside tüdrukutest ja ligi viiendik poistest. Seksuaalset ahistamist on tüdrukud kogunud enim omaealiste poolt, kuid ka tundmatute täiskasvanute poolt, ning poisid enim omaealiste poolt. Küsimusele “Kas oled kunagi kannatanud seksuaalvägivalla all – sunnitud seksuaalvahekorras olema, sunnitud suuseksile, sunnitud end paljastama – st tegema midagi seksuaalset vastu tahtmist?” vastas jaatavalt 3,5% kõikidest vastajatest (tüdrukud 5,7% ja poisid 1,1%).

Tallinna Laste Tugikeskuse 2000. aasta uurimuses Tallinna 12–18aastaste koolilaste seas (2006 küsitletut) oli 42% kogunud solvavaid märkusi (62% tüdrukutest ja 36% poistest), 21% solvavaid vihjeid ja ettepanekuid suguhühteks, 19% tänaval jälitamist, 18% korduvaid kirju ja helistamist (25% tüdrukutest ja 14% poistest), 13% katsumist või käperdamist (33% tüdrukutest ja 7% poistest), 7% suguelundite näitamist, 7% ettepanekut raha eest seksiks, 4,3% vägistamiskatset (enamik tüdrukud) ning 1,3% oli kogunud vägistamist (kõik tüdrukud).

■ Tunded pärast seksuaalvägivalda

Seksuaalvägivald põhjustab ohvris häbi- ja süütunnet, solvumist, alandust ning hirmu. Läbielatule järgneb šokireaktsioon, mille tunnused varieeruvad apaatiast paanikahoogudeni, lisanduvad valu, unetus, hirm, pidev valvelolek, närvilisus, eemaletõmbumine, usaldamatus, madal enesehinnang, muretsemine, depressiivsus, lootusetuse tunne jne. Seksuaalvägivalda järel läbib kannatanu **kõik kriisijärgsed reaktsioonid** ning juhtunuga toimetulekuks **vajab seksuaalvägivalda ohver psühholoogilist, arstlikku ja ohvriabi**, et ennetada traumajärgse stressihäire tekkimist.

■ Kuidas ennast kaitsta?

Seksuaalvägivalda ennetamiseks ja enda kaitsmiseks on vajalik:

- 1) oskus seksuaalset ahistamist / seksuaalvägivalda riskisituatsiooni **ära tunda**,
- 2) olla teadlik oma **õigustest**,
- 3) käituda **ennastkehtestavalt**.

Seksuaalse ahistamise äratundmine võib mõnikord olla keeruline. Näiteks tütarlapsed võivad olla meelitatud kellegi seksuaalsest tähelepanust (nt kahemõttelised märkused riiete kohta, tagumikule patsutamine) ning mitte teadvustada, et tegemist on seksuaalse ahistamisega. Oluline on, et noored märkaksid riskantseid olukordi, mis võivad viia seksuaalvägivaldani, ja oskaksid nendest hoiduda (kontaktide sõlmimine võõrastega, tundmatusse autosse istumine, alkoholi tarvitatud juhiga kaasasõitmine jne).

Teadlikkus üldkehtivatest inimõigustest (õigus olla mina ise, tunda oma tundeid, öelda “ei”, öelda “jah”, öelda “minu keha kuulub mulle”, rääkida ebameeldivustest ja otsida abi) on eelduseks ennastkehtestavale käitumisele.

Enesekehtestamise oskus kujuneb lapse kasvades, on mõjutatud kodust ja kasvatuses. Enda ja teiste eest seismine on väga tihedalt seotud kujunenud väärtushinnangutega, enesehinnanguga ning üldiste sotsiaalsete toimetulekuoskustega.

■ Mida teha ja kuhu pöörduda, kui on aset leidnud seksuaalvägivald?

Seksuaalvägivalda korral võib laps või teismeline abisaamiseks pöörduda:

- ✓ **usaldusväärse täiskasvanu poole** (lapsevanem, sugulane, tuttav, naaber, õpetaja jne),
- ✓ **noortega tegeleva spetsialisti poole** (kooliarst, psühholoog, sotsiaaltöötaja, noortenõustaja, perearst, õpetaja, naistearst, lastekaitsetöötaja, noorsoopolitseinik),
- ✓ **noorte muredega tegelevate asutuste poole** (Tartu Laste Tugikeskus – www.tugikeskus.org.ee, Tallinna Laste Tugikeskus – www.lastetugi.ee, noorte nõustamiskeskused – www.amor.ee, laste ja noorte turvakodud, politsei),
- ✓ **helistades laste muretelefonile** (Tallinnas 1345) või kirjutades nõuandeportaali www.lapsemure.ee,
- ✓ **helistades ohvriabi telefonidel** (Tallinnas 658 5087 või 673 3854, Tartus 740 3505, Jõhvis 337 1177, Haapsalus 472 5636).

Vt lisa “Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks”.

Õpetajale

Uurimustulemused näitavad, et seksuaalse ahistamise ja vägivalda teemade käsitlemine on oluline, kuna suur hulk õpilasi on kogenud erinevates vormides seksuaalset ahistamist ning samuti esineb otsest seksuaalvägivalda (vt *uuringutulemused eespool*).

Vajalik on seksuaalvägivalda eri avaldumisvormide määratlemine, seksuaalvägivalda äratundmisoskuse edendamine, enese õiguste teadvustamine ja õpilaste enesekehtestamisoskuse arendamine.

Mõned **olulisemad põhimõtted** teema käsitlemisel:

✓ **Igasugune vägivald on lubamatu ja seadusevastane.**

Enamik teab, et vägistamine on seadusevastane. Aga mitte paljud ei teadvusta, et ka seksuaalne ahistamine on seadusevastane, samuti veenmine ja sundimine seksuaalvahekorraks. See puudutab ka sundimist sõprade, poiss-/tüdruksõbra, partneri, abikaasa poolt.

✓ **Ohver ei ole süüdi vägivallas.**

On levinud arusaam, et kui naine riietub või käitub seksikalt, siis põhjustab ta ise vägivalda ning see on seetõttu tema enda süü.

Vägivalda ei õigusta aga mitte miski ja see ei ole ohvri süü. Iga vägivaldse tegevusega hirmutatakse ohvrit ja tehakse talle haiget (nii psüühiliselt kui ka kehaliselt). See on seadusevastane ja sellest tuleb alati teatada.

✓ **Lähisuhetes esinev vägivald ei ole partnerite eraasi ja see ei lõpe iseenesest.**

Tavaliselt on sellised juhtumid korduvad. Kui seksuaalvägivald esineb abielus või kooselus, on see samamoodi õigustamatu.

✓ **Ahistamise ja vägivalla ohvriks sattumisel tuleb otsida abi.**

Alati tuleb otsida abi ja mitte jääda mures üksi.

Kui soolist ahistamist on kogenud tõenäoliselt paljud õpilased, siis vägistamist või laste seksuaalset väärkohtlemist vaid mõned üksikud. Viimaseid silmas pidades tuleb õpetajal seksuaalvägivallast rääkides ja nähtusi õigete nimedega nimetades "anda luba" just neile õpilastele, kes on seda ise kogenud – see annab mõista, et juhtunust võib rääkida, et on olemas abi.

Õpetajal on tähtis roll tutvustada õpilastele **abi saamise võimalusi**, andes edasi abi andvate asutuste kontaktaadressid. Kuna siin raamatus toodud aadressid ja telefonid võivad muutuda, oleks otstarbekas enne teema käsitlemist need üle kontrollida. Õpetaja võib osutada ka selleks usaldusväärseks täiskasvanuks, kelle poole seksuaalvägivalla ohvrist laps esmalt pöördub. Sellisel juhul saab õpetaja olla vaid usaldusisikuks ja vahendajaks lapse ja spetsialisti vahel, mitte aga olukorra lahendajaks.



Kasutatud kirjandus

1. Cohen, T. Lapse seksuaalne väärkohtlemine ja sellega seonduvad probleemid. Toim Rajasaar, I. Rahvusvaheline konverents "Laps ja vägivald". Ettekanded. Tallinn, 2001.
2. Kase, H. Lähisuhte vägivald. Tallinn, 2004.
3. Kase, H. Vaikijate hääled. Tallinn, 2002.
4. Korp, E. Laps. Elu, probleemid ja lahendused. Tallinn, 2002.
5. Kõiv, K. Koolivägivalla mitu palet. Rmt.: A. Tikerpuu (toim.), Eesti Lastekaitse Liidu konverents "Ei vägivallale". Konverentsi materjalid. Lastekaitse Liit, 2001.
6. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003.
7. Mänd, K. Terve noor. AIDSi Ennetuskeskus, Tallinn, 1998.
8. Papp, K., Kontula, O., Kosonen, K. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaaliset riskinotot. Väestöliitto, 2000.
9. Papp, K., Part, K., Tõrik, S. Noorsoouuring KISS-1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001.
10. Seksuaalse enesemääramise vastased süüteod. Karistusseadustik. Riigi Teataja I 2001, 61, 364, www.riigiteataja.ee.
11. Soonets, R. jt. Laste väärkohtlemine. Tartu, 1997.

4. AKTIIVTÖÖD

4.1 SEKSUAALSUS – KUIDAS SELLEST RÄÄKIDA: SEKSUAALSUS JA SÕNAD

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalsus ja seksuaalne sõnavara

Õpitulemused

- ✓ Õpilane mõistab seksuaalsuse mitmekülgset olemust.
- ✓ Õpilane oskab tuua näiteid seksuaalsuse erinevate tahkude kohta.
- ✓ Õpilane tunneb seksuaalsusega seotud sõnavara.

Õpetajale

Noored seostavad seksuaalsust sageli vaid seksuaalvahekorraga. Õpilastele tuleb selgitada, et seksuaalsus sisaldab endas lähedust, naudingut, identiteeti, soojätkamist. Seksuaalsusest rääkides püüdke teemale läheneda positiivselt ja väljenduge lihtsalt ja otsekoheselt, kasutades eakohaseid sõnu ja mõisteid. Juhtige tähelepanu asjaolule, et seksuaalsusega seonduv sõnavara on küll mitmekülgne, kuid mõista tuleb erinevate sõnade tähendust ja sobivust nende kasutamisel. Vt ptk “Seksuaalsus – kuidas sellest rääkida?”.

Vajalikud materjalid

Vanad ajakirjad ja ajalehed (võimalikult erinevatest valdkondadest, v.a pornograafilised), suured paberilehed, käärid, liimipulgad.

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Õpetaja esitlus “Mis on seksuaalsus?”
3. Rühmatöö “Seksuaalsusega seotud pildid”
4. Rühmatöö “Seksuaalne sõnavara”
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tutvustage algava tunni teemat. Paluge õpilastel kodust kaasa võetud ajakirjad ja ajalehed panna ühte suurde hunnikusse või kasti, et hiljem läheks grupitöö latusamalt.

Tundi võib alustada lindilt või CD-lt mõne populaarse laulu ettemängimisega, mille sõnad on kõikidele mõistetavad, ning paluda õpilastel öelda, milliseid mõtteid laul neis tekitab ja millest laul räägib. Seejärel võib öelda, et tunnis tuleb juttu seksuaalsusest ja sellega seotud sõnadest.



Õpetaja esitlus “Mis on seksuaalsus?”

Iga inimene – noor või vana, abielus või üksi, terve või haige – on seksuaalne, vaatamata sellele, kas ta on seksuaalselt aktiivne või mitte. Seega on seksuaalsus inimese seesmine omadus ja see ei pruugi väljastpoolt vaadates nähtav olla (seksuaalsed mõtted, tunded, igatsus). Seksiks või seksuaalkäitumiseks nimetatakse seda seksuaalsuse osa, mis toimub ka väljaspool inimese sisemaailma (näiteks seksuaalvahekord). Suhtes teise inimesega võime seksuaalsuse kaudu jagada lähedust ja naudingut. Seksuaalsus võib väljenduda õrnas embuses või olla tugev ja vastupandamatu jõud. See võib olla kirglik, mänguline, naljakas, ka ohtlik ja tõsine. Selgitage õpilastele seksuaalsuse erinevaid tahke: laste saamine, nauding, armastus, hoolimine, lähedus, identiteet, ning arutlege, millised seksuaalsuse eri tahud on teistest tähtsamad erinevas vanuses. Vt ptk “Seksuaalsus – kuidas sellest rääkida?”.



Rühmatöö “Seksuaalsusega seotud pildid”

Rühmatöö eesmärk on arutleda mõiste “seksuaalsus” üle ja tuua näiteid selle erinevatest tahkudest; teadvustada, et seksuaalsuse mõiste ei tähenda üksnes seksuaalvahekorda ning et igal inimesel on oma ettekujutus seksuaalsuse mõistest. Enne rühmatöö juurde asumist kirjutage tahvlile seksuaalsuse neli olulist tahku:

- ✓ seksuaalsus kui identiteet (*Kes ma olen?*),
- ✓ seksuaalsus kui armastus, hoolivus, lähedus,
- ✓ seksuaalsus kui nauding ja hea koosolemine,
- ✓ seksuaalsus kui laste saamine.

Jagage õpilased rühmadeks. Andke igale rühmale paberilehed ja vähemalt kaks ajakirja või ajalehte. Seejärel andke järgnev ülesanne:

- ✓ Lõigake ajalehtedest või ajakirjadest välja pilte, mis on teie arvates seotud seksuaalsuse erinevate tahkudega. Kleepige pildid paberile!

Rühmatöö lõpus paluge kõikidel rühmadel esitada tulemused ja arutlege järgmiste küsimuste üle:

- ✓ Missugused tunded teid valdasid, kui te seda ülesannet täitsite? Kas oli häbi, põnev, lõbus?
- ✓ Kas teie jaoks on sõnal “seksuaalsus” hea või halb tähendus? Miks?

Julgustage õpilasi oma arvamust avaldama ja selgitage, et erinevatel inimestel ja erinevas vanuses inimestel võib olla seksuaalsusest erinev ettekujutus. Selgitage, et seksuaalsus sisaldab endas laia teemaderingi ning et seksuaalsusest rääkides tuleb lagu pidada teiste tunnetest ja austada eriarvamusi.



Rühmatöö “Seksuaalne sõnavara”

Rühmatöö eesmärk on leida erinevaid seksuaalsusega seotud mõistete kohta kasutatavaid sõnu, võrrelda sünonüüme ja leppida kokku edaspidi tundides kasutatavad sõnad. See rühmatöö aitab luua vaba õhkkonda seksuaalsuse käsitlemiseks segarühmas. Pärast sõnavara ülevaatamist on seksuaalsusega seotud teemasid järgnevates tundides kergem käsitleda. Moodustage kolm rühma ja andke igale rühmale paberileht.

Andke õpilastele järgnev ülesanne:

- ✓ Esimene rühm paneb kolme minuti jooksul kirja kõik sõnad, millega nimetatakse naise suguelundeid. Sõnad võivad olla lapselikud, vulgaarsed, meditsiinilised, teaduslikud, üldkasutatavad ja kõikvõimalikud muud sõnad ja väljendid.
- ✓ Teine rühm paneb kirja sõnad mehe suguelundite kohta.
- ✓ Kolmas rühm paneb kirja sõnad seksuaalvahekorra kohta.

Mõne aja pärast paluge igal rühmal anda oma tööleht edasi järgmisele grupile, kes omalt poolt täiendab vastava teema sõnavara. Rühmatöö kestab seni, kuni iga rühm on saanud tagasi oma töölehe. Seejärel paluge igal rühmal leida paari minuti jooksul oma töölehtelt need sõnad, mida sobib kasutada edaspidi seksuaalkasvatuse tundides. Kandke need sõnad tahvlile ja arutlege koos õpilastega:

- ✓ Kui palju sõnu erinevate teemade kohta leiti?
- ✓ Mida tundsite seda harjutust tehes? Kas need tunded olid kogu aeg samad või muutusid töö käigus?
- ✓ Miks kasutatakse vulgaarseid sõnu?
- ✓ Milliseid tundeid sellised sõnad võivad teistes inimestes tekitada?

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes rõhutage, et seksuaalsuse mõistel on erinevate inimeste jaoks erinev sisu. Seksuaalsusega on seotud isiklikud tunded ja seksuaalsuse kohta on olemas palju erineva varjundiga sõnu. Vältimaks vestluspartneri tunnete haavamist, tuleb teada ja kasutada igas olukorras sobivaid sõnu.

Nõuanded õpetajale

Rühmatöö "Seksuaalsusega seotud pildid" jooksul võib esile kerkida pornograafia teema. Sel juhul tuleks see teema kindlasti õpilastele avada ning selle üle arutleda. Vt ptk "Pornograafia ja seksuaalsus", lüümik "Pornograafia".

Seksuaalse sõnavara tööd läbi viies võivad erinevad õpilased tunda erinevaid tundeid: uudishimu, elevust, kuid ka vastikus- ja ebamugavustunnet. Tooge esile vulgaarsete sõnade ebasobivus ja mõju. Eelnevalt juba tahvlile kirjutatud kasutamiseks sobivad sõnad võite lasta igal õpilasel vihikusse kanda.



Kasutatud kirjandus

1. Centerwall, E. Sexualities. Solna, Eric Centerwall & RFSU, 2001.

4.2 MURDEEA MUUTUSED: MURDEEA MUUTUSED POISTEL JA TÜDRUKUTEL

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad muutused

Õpitulemused

- ✓ Õpilased teavad murdeega kaasnevat kehalisi, emotsionaalseid ja sotsiaalseid muutusi.
- ✓ Õpilased oskavad toime tulla murdees toimuvate muutustega.
- ✓ Õpilased mõistavad, et murdeea muutused on üks osa arengust täiskasvanuks saamisel.
- ✓ Õpilased teavad, kuhu murede ja probleemidega pöörduda.

Õpetajale

Murdeega kaasnevad muutused võivad õpilastes tekitada erinevaid tundeid: segadust, põnevust, piinlikkust, uhkust. Õpetaja ülesanne on aidata õpilastel aru saada, millised muutused murdeega kaasnevad ja kuidas muutustega toime tulla. Samuti on oluline õpilastel mõista, et neil on võimalus küsimustele vastused saada ning leida tuge täiskasvanutelt. Avatud ja turvaline arutelu sel teemal aitab kaasa noorte arengule. Samas tuleb silmas pidada, et õpilaste erinev arengutempo nõuab sellele teemale tundlikku lähene-mist. Samas klassis võivad olla murdeea õpilased ja need, kellel murdeea muutused pole veel alanudki. Erinevused on suured ka poiste ja tüdrukute vahel, sest murdeiga algab tüdrukutel varem kui poistel. Samas tuleb rõhutada, et varem või hiljem läbivad poisid ja tüdrukud palju sarnaseid muutusi. Oluline on selle teema käsitlemisel ennetada kiusamist erinevuste pinnal ja selgitada, et hiljem erinevused arengus ja välimuses kaovad. Vt ptk "Murdeea muutused", aktiivtööd "Poisist meheks" ja "Tüdrukute jutud".

Õpilased küsivad

- ? Kui kaua kestab murdeiga?
- ? Kuidas saada teada, et oled meheks saanud?
- ? Millal lõpetavad rinnad kasvamise?
- ? Miks mul nii palju vinne on?
- ? Miks on tüdrukutel menstruatsioon?

Vajalikud materjalid

A4-paberid, tööleht "Renet", tööleht "Murdeea muutused", lüümik "Murdeea muutused poistel" ja lüümik "Murdeea muutused tüdrukutel".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Paaristöö "Muutused"
3. Õpetaja esitlus "Murdeea muutused poistel ja tüdrukutel"
4. Mäng "Kelle muutused?"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Selgitage, et tunni eesmärk on arutleda murdees toimuvate muutuste üle. Lugege ette või paluge õpilastel endil lugeda lagu *töölehel* "Renet." Loo lõppedes küsige:

- ✓ Kas minategelane on poiss või tüdruk?
- ✓ Miks te nii arvate?

Paluge õpilastel jagada oma arvamust pinginaabriga ja tuua välja põhjused, miks nad nii arvavad, seejärel jagada seda klassiga.

Lõpetuseks rõhutage, et murdeea muutuste teema puudutab kõiki noori. Samamoodi nagu erineb inimeste välimus, nende huvid, erineb ka nende muutuste algamise aeg ja läbimise tempo, kuid kindel on see, et varem või hiljem juhtub see kõigiga.



Paaristöö “Muutused”

Jagage õpilastele tühjad paberid. Paluge õpilastel paarides panna paberile kirja niipalju murdeea muutusi, kui nad teavad.

Seejärel paluge õpilastel nimetada kirja pandud murdeea muutusi ja kirjutage need tahvlile, vajadusel täiendades loetelu. Paluge ka õpilastel oma töölehti täiendada. Arutlege ühiselt, millised nendest muutustest on keha, millised mõtete ja millised suhete muutused.

Seejärel paluge paaridel nende kirja pandud muutused jagada kahte rühma:

1. Muutused, millega on lihtne toime tulla.
2. Muutused, millega on raske toime tulla.

Arutlege tulemuste üle, tõmmates tahvlile kirja pandud muutustele ümber eri värvi ringid (lihtne/raske). Selgitage, et mõned muutused võivad olla ühtaegu nii meeldivad kui ka keerukad, näiteks vastutus, mille suurenemine annab suurema iseseisvuse, aga samas ka lisab kohustusi.

Ühises arutelus leidke vastused järgnevatele küsimustele:

- ✓ Miks need muutused toimuvad?
- ✓ Miks mõned muutused tunduvad rasked?
- ✓ Kuidas nende muutustega toime tulla?



Õpetaja esitlus “Murdeea muutused poistel ja tüdrukutel”

Andke õpilastele ülevaade murdeeas toimuvatest muutustest, kasutades lüümikuid “Murdeea muutused poistel” ja “Murdeea muutused tüdrukutel”. Muutustest rääkimisel rõhutage taas küpsemise individuaalseid erinevusi ja muutuste erinevat tempot.

Esitluse ettevalmistamiseks vt ptk “Murdeea muutused”.



Mäng “Kelle muutused?”

Lugege õpilastele ette (või laske seda õpilastel teha töölehel väljastatud sedelite abil) töölehel “Murdeea muutused” toodud nimetused. Kui tegemist on tüdrukute murdeea muutustega, siis paluge õpilastel võtta kinni peast; kui poiste muutustega, siis õlgadest; muutuste puhul, mis on omased nii poistele kui ka tüdrukutele, püsti tõusta. Arvamuste lahkne misel paluge õpilastel põhjendada oma valikut. Soovi korral võite kasutada antud töölehte iseseisva tööna, märkides iga muutuse juurde, kas tegemist on tüdrukute (T), poiste (P) või mõlemate (M) muutusega.

Kokkuvõte

Tunni lõpetuseks andke õpilastele teada võimalused abi ja nõu saamise osas (kool, vanemad, usaldusväärsed täiskasvanud, noorte nõustamiskeskused). Vt Lisa “Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks”.

Nõuanded õpetajale

Pakkuge õpilastele välja võimalus esitada anonüümseid küsimusi, paigaldades tunni alguses nende tarvis klassi nn musta kasti.



Tööleht "Renet"

Tere, mina olen Renet ja tahaksin rääkida, mis minuga viimasel ajal on juhtunud. Tundub, et iga päev muutub midagi. Vahepeal on tunne, nagu ma saaksin endale uue keha või nagu see polekski enam minu keha. Teised ütlevad mulle, et mul on murdeiga ehk puberteet.



Üks asjadest, mis on juhtunud, on see, et mulle on hakanud kasvama karvad kohtadesse, kus neid varem kunagi pole olnud. Näiteks kaenla alla. Üldiselt ma tean, et see on OK, aga ikkagi on veidi imelik sellega harjuda.

Siis veel kindlasti muutused, mida ma kohe otseselt tunnen ja mis mulle isegi meeldivad. Näiteks see, et ma olen oluliselt pikem kui eelmisel aastal. Ja üldiselt mulle tundub, et ma olen ka oluliselt targem, kuna ma mõtlen ja räägin praegu nendest asjadest.

Aga muidugi on asju, mis mulle kohe üldse ei meeldi, nagu näiteks see, et ma olen hakanud higistama, ja see lõhn ei ole just kõige meeldivam. Algul ma arvasin, et tegu on lausa haigusega, aga nüüd olen aru saanud, et sellest saab üle duši all käimise ja deodorandi kasutamisega.

Kõige nõmedam on muidugi see vinnide jama. Alles eelmisel nädalal, kui ma hakkasin minema sünnipäevale, avastasin, et keset minu otsaesist on tekkinud suur ja väga ebameeldiv vistrik, millest ei olnud võimalik kuidagi lahti saada. Üritasin seda juustega varjata ja läksin ikkagi sünnipäevale. Seal märkasin, et ma ei olnud sugugi ainuke, kellel vistrik näo peal ilutses.

Ja on veel üks asi, mis mind ausalt öeldes veidi segadusse ajab. Ja sellest on isegi raske rääkida. Üks päev avastasin, et mulle meeldib keegi väga (ma ei nimeta ühtegi nime) ja see on ka tõesti uus asi. See on imelik ja veidi isegi hirmutav, aga samas lahe. Teised ütlevad, et see on norm. Kas ikka on?

Nad ütlevad, et see on puberteet. See tähendab siis, et ma pean minema kooli oma vinnidega, aga samas olen ma pikem ja targem. Ma arvan, et ma saan hakkama.



Renet



Tööleht "Murdeea muutused"

Pikemaks kasvamine

Naha ja juuste rasusemaks muutumine

Akne (vistrikud)

Häälemurre

Karvade kasv näol

Karvade kasv kaenla all

Karvade kasv suguelunditel

Rindade kasv

Õlgade laienemine

Seemnerakkude küpsemine

Peenise kasvamine

Käte ja jalgade pikemaks kasvamine

Munandite kasvamine

Suguhormoonide tootmine

"Märjad unenäod"

Munarakkude küpsemine

Menstruatsioon

Tujude kõikumine üles-alla

Seksuaalsete mõtete tekkimine

Huvi tekkimine oma tüdruku või poisi suhtes

Sõpruse tähtsuse suurenemine

Mõnikord üksindustunne ja segadus

Tahtmine kellelegi meeldida

Soov olla iseseisvam

Mõtlemine tulevikust

Huvi oma välimuse vastu

4.3 MURDEEA MUUTUSED TÜDRUKUTEL: TÜDRUKUTE JUTUD

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad füüsilised muutused

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab tüdrukute murdeeas toimuvaid muutusi.
- ✓ Õpilane mõistab menstruatsioonide algamise ja sugurakkude valmimise vahelist seost.
- ✓ Õpilane oskab menstruatsioonide algamist seostada lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega.
- ✓ Õpilane teab, kuidas hoolitseda murdeeas oma keha eest.

Õpetajale

Murdeea muutuste teema käsitlemisel on oluline teadvustada nii poistele kui ka tüdrukutele mõlema sooga toimuvaid muutusi. Samas on mõned teemad, mida on otstarbekas käsitleda eraldi tüdrukute ja poiste rühmades. Üheks selliseks "tüdrukute teemaks" on menstruatsioon – selle algamine, käitumine ja enda eest hoolitsemine menstruatsiooni ajal. Menstruatsioonide algamine on tüdruku jaoks tähtis: tema kehas on alanud munarakkude küpsemine, mis näitab talle, et ta on üha enam täiskasvanud naise moodi, temas areneb seksuaalsus, tema keha vajab uut moodi hoolitsemist. Enamasti on see positiivne kogemus, mis tõstab enesehinnangut. Kuid paljud kogevad ka vastuolulisi tundeid ja tüdruk ei pruugi oma uue naiselikkusega kohaneda. Seetõttu on oluline, et tüdrukud saaksid teada murdeea muutustest, sh menstruatsioonist enne isiklike kogemuste lisandumist – nii toimub kohanemine muutustega ladusamalt ja see annab positiivseid kogemusi. Tüdrukud vajavad juhendamist ka hügieenivahendite valimisel ja kasutamisel. Tundi andes tuleb silmas pidada, et õpilaste hulgas on nii neid, kellel on juba menstruatsioon alanud, kui ka neid, kellel see pole veel alanud. Seetõttu on vajalik selgitada, et menstruatsioonide algamise vanus on individuaalne.

Kuna eraldi tund tüdrukutega pakub võimalust intiimsete vestluste pidamiseks, võib selles tunnis tõusetuda ka muid teemasid, sh eneserahuldamise teema. Vt ptk "Suguelundite ehitus ja talitus", "Murdeea muutused", "Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?" ja aktiivtöö "Esimene kord – millal on õige aeg?", lüümik "Eneserahuldamine". Nõuandeid õpetajale vastava teema kohta võib leida ka aktiivtööst "Poisist meheks".

Õpilased küsivad

- ? Miks tulevad "päevad"?
- ? Kui palju tuleb menstruatsiooni ajal naisel verd?
- ? Kust menstruatsiooni ajal veri tuleb?
- ? Mis on tampoon?
- ? Kas "päevadega" võib vanni minna?
- ? Milliseid sidemeid valida?

Vajalikud materjalid

Hügieenisidemed ja tampoonid (vähese, keskmise ja rohke vereerituse jaoks), käärid, veeklaasid, guaššvärvid, väike lusikas värvilahuse tõstmiseks, ümarkolb tampooni toimimise demonstreerimiseks, majapidamispaber või kile, tööleht "Mida teha?", lüümik "Naise ja mehe välissuguelundid", lüümik "Naise sisesised suguelundid" ja lüümik "Hormoonid", lüümik "Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon", lüümik "Munaraku küpsemine ja menstruatsioon", lüümik "Rinna ehitus", lüümik "Eneserahuldamine".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Õpetaja esitlus "Menstruatsioon"
3. Rühmatöö "Mida teha?"
4. Rühmatöö "Hügieenivahendite esitlus"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tutvustage tunni teemat ja lugege ette järgnev jutt.

Kerli oli just saanud 12aastaseks. Ühel hommikul ärgates märkas ta, et voodilinal oli punaseid vereplekke ja tema öösärk oli verrega määrdunud, alakõhus oli imelik pinges tunne. Kerli taipas kohe – kätte oli jõudnud tema elu esimene menstruatsioon. Koolis oli sellest räägitud. Ja emaga oli ka juttu olnud. Kahel Kerli sõbrannal olid “päevad” juba alanud. Kerli tundis ühtäkki ärevust, uudishimu ja uhkust ühekorraga.

Tüdruk piilus kööki ja nägi seal ema askeldamas. Kiiresti lippas ta ema juurde ja sosistas: “Ema, mul algasid...” Ema võttis Kerli käest kinni, vaatas tüdrukule oma rõõmsate silmadega otsa ja ütles: “See on tore. Kuidas sa ennast tunnend? Kas tahad duši alt läbi lipsata? Sidemed on minu kapis.”

Hommikul kooli minnes oli Kerlil eriline elevil tunne. Ta oli emaga kokku leppinud, et helistab talle töö juurde, kui peaks vaja minema. Õnneks sai ta kõigea isa hakkama: enesetunne oli hea, side sai kolmandal vahetunnil vahetatud ja sõbrannadelegi kiirelt uudis sosistatud.

Õhtul, kui kogu pere õhtusöögilauda kogunes, oli laual tort. “Mille puhul tort?” tundis vanem vend Madis huvi. “Lihtsalt sellepärast, et täna on üks ilus päev,” vastas ema.

Jutu lõppedes paluge õpilastel kirjeldada oma tundeid, mida lugu neis tekitas.

Seejärel paluge õpilastel vastata küsimusele:

- ✓ Millised on menstruatsioonide algamise meeldivad ja vähem meeldivad küljed?

Kirjutage vastused tahvlile ja arutlege nende üle ühiselt.

Näiteks:

MEELDIV	VÄHEM MEELDIV
Minu keha areneb normaalselt	Kardan, et ei oska sidemeid kasutada
Olen ema ja teiste naiste moodi	Kardan kõhuvalu
Ma saan varsti täiskasvanuks	Ma ei taha nii ruttu suureks kasvada
Ma võin tulevikus lapsi saada	Kardan, et teised saavad aru, kui mul “päevad” on



Õpetaja esitlus “Menstruatsioon”

Esitluse eesmärk on seletada menstruatsiooni kui füsioloogilise protsessi olemust ja rõhutada murdeea muutuste saabumise individuaalset aega. Õpilastele tuleb lahti seletada järgmised nähtused ja seosed:

- ✓ naise välissuguelundid (lüümik “Naise ja mehe välissuguelundid”),
- ✓ naise sisemised suguelundid (lüümik “Naise sisemised suguelundid”),
- ✓ suguhormoonide tootmine (lüümik “Hormoonid”),
- ✓ menstruatsioonide algamise seos lastesaamisvõimega (lüümik “Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon”),
- ✓ emaka limaskestast igakuised muutused ja ajaline seos ovulatsiooniga (lüümik “Munaraku küpsemine ja menstruatsioon”),
- ✓ menstruatsiooni kestvus, vereeritus, menstruaaltsükli arvutamine,
- ✓ menstruatsioonivalude olemus ja nendega toimetulek,
- ✓ käitumine menstruatsiooni ajal (spordiga tegelemine, ujumine, enesetunne),
- ✓ rinna ehitus ja talitus (lüümik “Rinna ehitus”).

Teema käsitlemise juures tooge välja võimalused, kuhu pöörduda abi saamiseks erinevate murdeea probleemide (menstruatsiooni puudumine 16aastaselt, menstruatsioonivalud, vererohked menstruatsioonid, akne vms) korral – noorte nõustamiskeskus, naistenõuandla, perearst. Vt lisa “Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks”. Samuti selgitage õpilastele, kelle poole on võimalik teie koolis pöörduda n-ö hädaabi saamiseks hügieenisidemete osas.



Rühmatöö “Mida teha?”

Jagage õpilased rühmadeks ja andke igale rühmale lahendamiseks üks juhtum *töölehel* “Mida teha?”. Paluge välja mõelda erinevaid lahendusi kirjeldatud olukordades ning seejärel neid teistele tutvustada.

Arutlege ühiselt võimalike käitumisviiside üle ja rõhutage, et igast keerulisest olukorrast leidub väljapääs. Abi on võimalik saada sõbralt, õpetajalt, kooliarstilt ja teistelt täiskasvanutelt.



Rühmatöö “Hügieenivahendite esitlus”

Jagage õpilased kolmeks rühmaks ja andke igale rühmale ülesanne koostada erinevate hügieenivahendite tutvustus.

- ✓ I rühm: hügieenisidemed päevaseks kasutamiseks (vähese, keskmise ja rohke vereerituse jaoks)
- ✓ II rühm: hügieenisidemed öiseks kasutamiseks
- ✓ III rühm: tampoonid (vähese, keskmise ja rohke vereerituse jaoks)

Töö lihtsustamiseks ja ilmastamiseks jagage kõikidele rühmadele käärid, läbipaistev klaas veega, purk guaššvärvi ja muu vajalik. Julgustage õpilasi tegema tootetutvustusi fantaasierikkal ja toodete omadusi mitmekülgset iseloomustaval moel. Sidemeid võib pooleks lõigata, et uurida nende sisu, imavuse testimiseks kasutada värvilist vedelikku, tampoone võib lahti harutada, testida nõõri tugevust jne. Seejärel tutvustab iga rühm oma tooteid teistele ning kuulajatel on lubatud esitada küsimusi.

Rühmatöö käigus tuleb õpilastele lahti seletada järgnev:

- ✓ eri imamisvõimega sidemete ja tampoonide kasutamine menstruatsiooni erinevatel päevadel,
- ✓ sidemete ja tampoonide vahetamise ajaline intervall (päeval sidemed või tampoonid iga 4 tunni järel, öösel sidemed),
- ✓ tampoonide kasutamine on lubatud ka seksuaalvahekorras mitte olnud tüdrukutel,
- ✓ igapäevase keha ja suguelundite pesemise olulisus,
- ✓ naturaalmaterjalist pesu eelistamine.

Täiendavalt võib õpilaste huvi korral käsitleda ka akne, nahahoolduse, karvakasvu, raseerimise vajaduse küsimusi, eri kosmeetikatoodete, pesukaitsete ja kehahooldusvahendite kasutamist, kuid ka tupevooluse, eneserahuldamise, seksuaalvahekorra jne teemasid.

Kokkuvõte

Tüdruku keha küpsuse märgiks on menstruatsioonide algamine: algab munarakkude küpsemine ja areneb seksuaalsus. Igäühe arengutempo on erinev. Oma keha puhtuse ja tervise eest hoolitsemine annab hea enesetunde ja tõstab eneseväärikust.

Kodune ülesanne: selgitada, millised hügieenivahendid on saadaval, millised on hinnad ning võimalusel varuda pakk hügieenisidemeid.

Nõuanded õpetajale

Õpetajal on soovitatav enne aktiivtöö osa “Hügieenivahendite esitlus” läbiviimist katsetada hügieenivahendite esitlust, et osata õpilasi juhendada rühmatöös.

Tüdrukuid huvitab ka poiste murdeea teema. Seetõttu olge valmis selle teema käsitlemiseks. Vt *aktiivtöö* “Poisist meheks”.



Soovitatav kirjandus

1. Gravelle, K., Gravelle, J. Tüdruku usaldusraamat: kõigest, mida sa ei tahaks küsida. Egmont Estonia, Tallinn, 1997.
2. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, Tallinn, 2003.
3. Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, Tallinn, 1999.
4. Stoppard, M. Tüdrukute teejuht. Koolibri, Tallinn, 2000.



Tööleht "Mida teha?"

Doloresse lugu

Dolores käib VII b klassis. Ta teab, et tema lähematel sõbrannadel on "päevad" juba alanud. Temal veel ei ole, aga ta ei muretse selle pärast – küll hakkavad. Ta mõtleb ärevusega hoopis sellele, kuidas oma vanema vennaga ühes toas edasi elada, kui "päevad" ükskord tulevad. Kus hoida sidemeid? Kus neid vahetada? Kas vennale sellest rääkida?

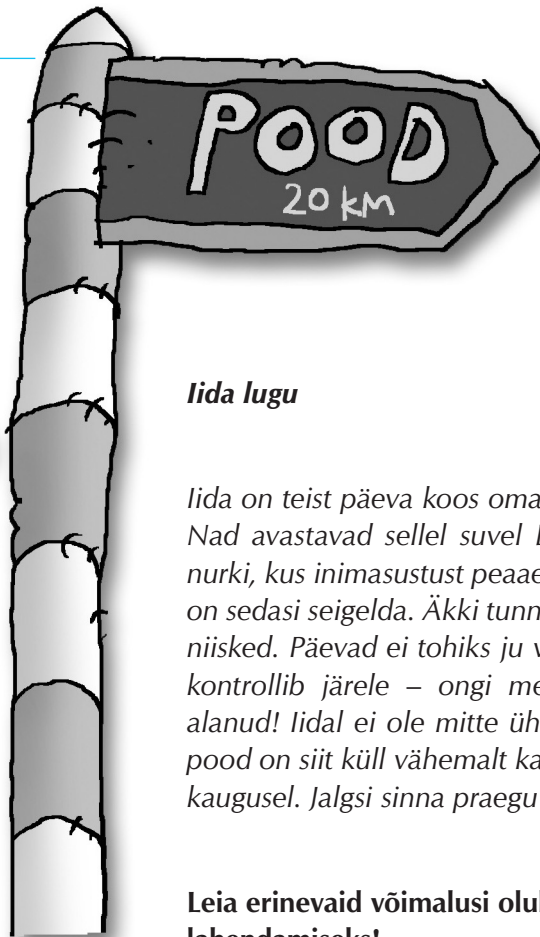
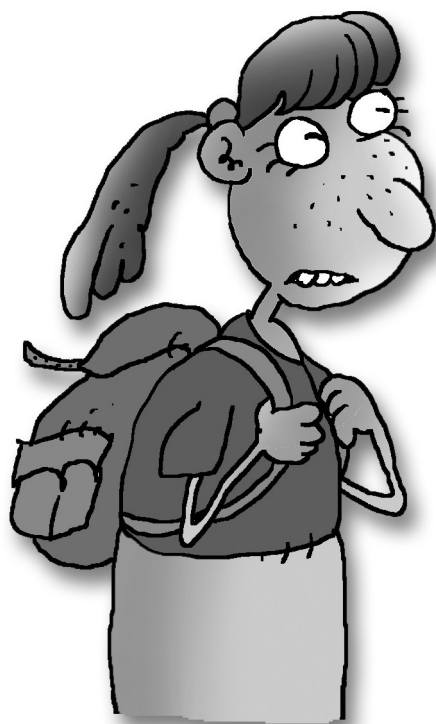
Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



Birgiti lugu

Birgit on täna koolis veidi elevil. Tal on esimest korda jalas uued teksad, mille ostmiseks ta oli tükk aega raha kogunud. Matemaatika tunni lõppedes plaanib ta minna kooli kohvikusse. Tunnikella helisesedes hüppab ta püsti, et jõuda sinna esimesena. Järsku haarab pinginaaber tal käest ja hakkab midagi sosistama. Birgiti helesinistel teksadel on suur punane plekk.

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



lida lugu

lida on teist päeva koos oma onu perega matkal. Nad avastavad sellel suvel Eestimaa kaugemaid nurki, kus inimasustust peaaegu polegi. Nii vahva on sedasi seigelda. Äkki tunneb lida, et püksid on niisked. Päevad ei tohiks ju veel hakata?! Tüdruk kontrollib järele – ongi menstruatsioon varem alanud! lidal ei ole mitte ühtegi hügieenisidet ja pood on siit küll vähemalt kahekümne kilomeetri kaugusel. Jalgsi sinna praegu kuidagi ei jõua.

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



Angelina lugu

Angelina on klassiõhtul. Täna on räpipidu ja tüdruk on mugavuse mõttes pannud jalga püksid. Kuna Angelinal hakkasid just eile päevad, otsustas ta kasutada tampoone. Tüdruk võttis mõned igaks juhuks kaasa ka. Ta pani need oma väikesesse trukiga käekotti, et intiimsed asjad kuskil kellelegi ette ei jääks.

Soojenduseks alustati ühise tantsuga. Rahvas rabeles ja äkki lendas kogu Angelina koti sisu mööda klassi põrandat laiali.

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



4.4 MURDEEA MUUTUSED POISTEL: POISIST MEHEKS

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad füüsilised muutused

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab poiste murdeeas toimuvaid muutusi.
- ✓ Õpilane mõistab seemnepursete algamise seost seemnerakkude küpsemisega ja oskab seemnepursete algamist seostada lapsesaamisvõime ja seksuaalsusega.
- ✓ Õpilane teab, kuidas hoolitseda murdeeas oma keha eest.

Õpetajale

Murdeea muutuste teema käsitlemisel on oluline teadvustada nii poistele kui ka tüdrukutele mõlema sooga toimuvaid muutusi. Samas on mõned teemad, mida on otstarbekas käsitleda eraldi tüdrukute ja poiste rühmades. Üheks selliseks "poiste teemaks" on seemnepursete algamine. Seemnepursete algamine on poisi jaoks tähtis: tema kehas on alanud seemnerakkude teke, ta on üha enam täiskasvanud mehe moodi, temas areneb seksuaalsus ning tema keha vajab uut moodi hoolitsemist. Poiste seemnepursete algamisest räägitakse tavaliselt vähem kui tüdrukute menstruatsioonide algamisest – ehk seetõttu, et poiste seemnepursete on seksuaalselt mitmetähenduslikumad, ning ka seetõttu, et paljud poisid saavad oma esimese seemnepursete eneserahuldamise teel. Uuringutest on selgunud, et enamik noormehi ei räägi oma seemnepursete algusest vanematele, pigem usaldatakse oma sõpra/sõpru. Teadmised, mida õpetajal noormeestele jagada tuleb, on seega õpilaste jaoks väga väärtuslikud – nii toimub kohanemine muutustega ladusamalt ja see annab positiivseid kogemusi. Tuleb rõhutada, et murdeea muutused algavad erinevatel inimestel erineval ajal, nii võib ka seemnepursete algamise vanus varieeruda. Poistele tuleb edastada teadmine, et seemnepursete on normaalne nähtus poisi ja mehe elus.

Erektsiooni ja seemnepursete teemaga seostub ka seksuaalsuse ja eneserahuldamise teema, millest tuleb rääkida avameelselt ja positiivselt. Vt ptk "Suguelundite ehitus ja talitus", "Murdeea muutused", "Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?" ja aktiivtöö "Esimene kord – millal on õige aeg?", lüümik "Eneserahuldamine".

Õpilased küsivad

- ? Miks peenis jäigastub? (Kas see on luu? Kas see on lihas?)
- ? Mis vanuses toimub esimene seemnepurse?
- ? Kui seemnepurset ei toimu, kas siis on midagi viga?
- ? Kui kaua kestab erektsioon ja mitme minuti või sekundiga tekib seemnepurse?
- ? Kas erektsioonile järgneb alati seemnepurse?
- ? Kas seemnepursetega kaasneb alati orgasm?
- ? Kui pikk peab peenis olema?
- ? Kuidas sperma tekib ja millest see koosneb?
- ? Mis vanuses algavad seemnepursete?
- ? Mis on eneserahuldamine? Kas see on kahjulik?

Vajalikud materjalid

Tööleht "Mina arvan", tööleht "Mida teha?", lüümik "Naise ja mehe välissuguelundid", lüümik "Mehe sisemised suguelundid", lüümik "Erektsioon ja seemnepurse", lüümik "Eneserahuldamine", lüümik "Hormoonid".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Õpetaja esitlus "Erektsioon ja seemnepurse"
3. Rühmatöö "Mida teha?"
4. Õpetaja esitlus "Keha puhtus murdeeas"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tutvustage tunni teemat. Leidke suuliselt või soovi korral kirjalikult vastused töölehel "Mina arvan."

Testi lõppedes paluge õpilastel vastata küsimusele: millised on poiste murdeea muutuste, sh erektsiooni- ja seemnepursete tekkimise meeldivad ja vähem meeldivad küljed? Kirjutage vastused tahvlile.

Näiteks:

MEELDIVAD	VÄHEM MEELDIVAD
Arenen normaalselt	Kardan vanematele seemnepursetest rääkida
See on meeldiv tunne	Mul on tunne, et ma pole normaalne
Tunnen ennast mehena. Olen uhke	Kardan, et keegi märkab, kui mul on erektsioon
Ma võin tulevikus lapsi saada	Seemnevedelik kleepub

Sissejuhatus eesmärk on näidata õpilastele, et kuigi eelseisvad murdeea muutused võivad tekitada mõnikord teadmatust ja hirmu, on need muutused valdavalt siiski positiivsed ja seostuvad täiskasvanuks saamisega.



Õpetaja esitlus "Erektsioon ja seemnepurse"

Esitluse eesmärk on seletada erektsiooni ja seemnepurse kui füsioloogilise protsessi olemust ja rõhutada murdeea muutuste saabumise individuaalset aega. Õpilastele tuleb lahti seletada järgmised nähtused ja seosed:

- ✓ mehe välissuguelundid (lüümik "Naise ja mehe välissuguelundid"),
- ✓ mehe sisemised suguelundid (lüümik "Mehe sisemised suguelundid"),
- ✓ kuidas tekib peenise erektsioon (lüümik "Erektsioon ja seemnepurse"),
- ✓ spontaansete erektsioonide sagenemine murdeea seoses meessuguhormoonide toimega (lüümik "Hormoonid"),
- ✓ seemnerakkude küpsemine ja seemnepurse tekkemehhanism (lüümik "Erektsioon ja seemnepurse"),
- ✓ öised iseeneslikud seemnepursked ja seemnepursete seos lastesaamisvõimega,
- ✓ seemnepursete seos seksuaalsuse ja eneserahuldamisega (lüümik "Eneserahuldamine"),
- ✓ häälemurde tekke põhjused
- ✓ hormoonide seos akne, higistamise ja meeleolu muutustega.

Tooge välja võimalused, kuhu pöörduda abi saamiseks erinevate murdeea ja kehaga seotud probleemide (sugutunnuste ja seemnepursete puudumine 14aastaselt, erinevad probleemid seoses suguelundite ehituse ja talitlusega) korral – noorte nõustamiskeskus, meestearst, uroloog, naha-suguhaiguste arst, perearst. Vt lisa "Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks".



Rühmatöö "Mida teha?"

Jagage õpilased rühmadeks ja andke igale rühmale suuliselt lahendamiseks üks juhtum töölehel "Mida teha?".

Paluge välja mõelda erinevaid lahendusi kirjeldatud olukordades ning seejärel neid teistele tutvustada. Arutlege ühiselt võimalike käitumisviiside üle ja rõhutage, et igast keerulisest olukorrast leidub väljapääs. Abi on võimalik saada sõbralt, õpetajalt, kooliarstilt ja teistelt täiskasvanutelt.



Õpetaja esitlus “Keha puhtus murdeas”

Rääkige õpilastega keha eest hoolitsemisest murdeas, selgitades järgmisi aspekte:

- ✓ igapäevane keha ja suguelundite (sh eesnaha aluse) pesemine,
- ✓ milliseid kehahooldusvahendeid valida intiimpesuks, liighigistamise korral,
- ✓ millisest materjalist pesu ja riideid kanda.

Selle teema juures võib käsitleda ka akne, nahahoolduse, karvakasvu, raseerimise vajaduse küsimusi, eri kosmeetikatoodete kasutamise vajaduse jne teemasid.

Kokkuvõte

Noormehe keha küpsuse märgiks on seemnepursete algamine: algab seemnerakkude küpsemine ja areneb seksuaalsus. Igäihe arengutempo ja kehaehitus on erinev. Oma keha puhtuse ja tervise eest hoolitsemine annab hea enesetunde ja tõstab eneseväärikust.

Nõuanded õpetajale

Poisse huvitab ka tüdrukute murdeea teema. Seetõttu olge valmis selle teema käsitlemiseks. Vt aktiivtöö “Tüdrukute jutud”.



Soovitav kirjandus

1. Gravelle, K., Mis seal allpool toimub? Egmont Estonia, Tallinn, 1999.
2. Hüscher, T. 1000 poiste küsimust. Greif, Tartu, 2000.
3. Kreitman, T. Kõik, mida sa oled alati tahtnud teada nokudest ja teistest poiste asjadest. Ersen, Tallinn, 2002.
4. McDowell, J. Vastused teismeliste küsimustele. Logos, Tallinn, 2002.



Tööleht "Mina arvan"



Vali sobiv vastusevariant või vastusevariandid!

1. Murdeiga on tore, sest...	a) mulle tehakse palju kingitusi	
	b) võin kanda varsti isa kingi	
	c) saan täiskasvanuks	
2. Karvakasvu põhjuseks näol on...	a) meessuguhormoonid	
	b) viirushaigused	
	c) allergia	
3. Häälemurre algab, sest...	a) olen seda palju harjutanud	
	b) kael läheb jämedaks	
	c) häälepaelad kasvavad meessuguhormoonide toimetel	
4. Ma mõtlen vahel...	a) armastusest	
	b) sokikanda tulevatest aukudest	
	c) mustikamoosist	
5. Mõnikord...	a) puhun seebimulle	
	b) läheb peenis kõvaks ja toimub seemnepurse	
	c) tahan saada Ämblikmeheks	



Tööleht "Mida teha?"

Holgari lugu

Holgar on sõitnud jõuluvaheajaks sugulaste juurde Põlvasse. Ta saab oma tädipojaga hästi läbi ja seejärel ei kiirusta ta koju tagasi. Holgar on üsna väsinud, sest päev oli pikk – nad käisid koos teistega kinos.

Kui Holgar silmad avab, näitab kell kolmandat öötundi. Poiss tunneb, et ta püksid on märjad ja kleepuvad. Holgar teab, et tema vanuses algavad öised iseeneslikud seemnepursked. Kuid mida küll teha plekiga voodilinal?

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



Ricardo lugu

Rikardo sõidab bussiga Laulasmaale. Ilm on fantastiline ja kindlasti on rannas mõnus. Samas bussis on ka tüdrukuid. Üks neist on eriti kena. Lihtsalt iseenesest jääb pilk kogu aeg talle pidama. Rahvast pole palju, aga ka mitte nii vähe, et kõigile istekohti jätkuks. Rikardo seisab bussi keskel püsti ja näeb sealt hästi kõiki inimesi. Äkki tunneb poiss, kuidas tal tekib erektsioon.

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



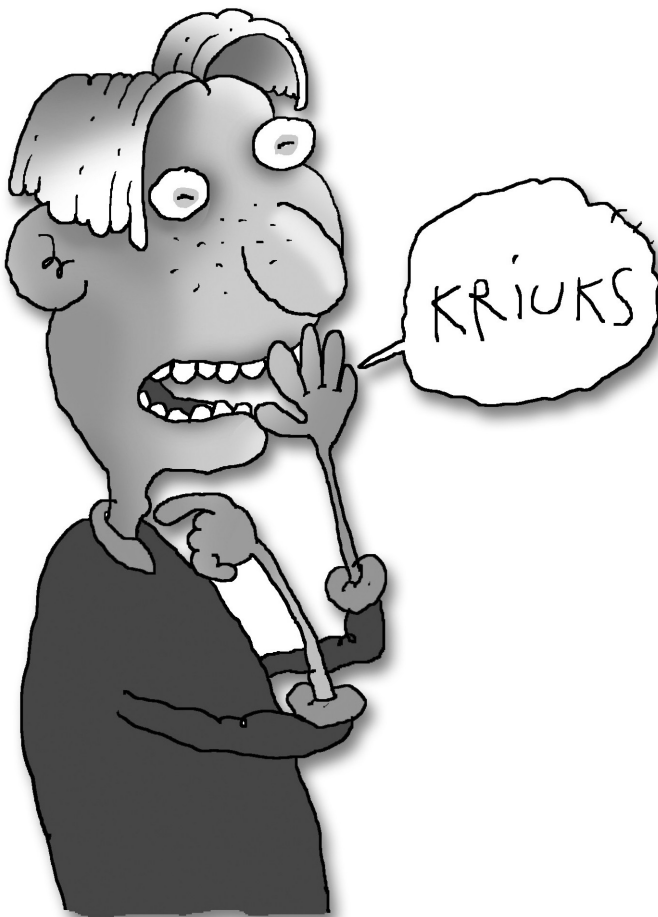


Tööleht "Mida teha?"

Daanieli lugu

Daaniel on hea sportlane ja muidu hinnatud kaaslane igas ühises ettevõtmises. Viimasel ajal on ta hakanud vältima koos teistega pärast trenni duši all käimist või üldse selliseid situatsioone, kus peab end riidest lahti võtma. Ta tunneb ennast higisena muidugi halvasti ja kahju on loobuda pesemisest pärast trenni, aga... Daaniel häbeneb tegelikult väga oma kehaga toimunud muutusi, sest ta ei ole teisi poisse tükk aega alasti näinud ega julgeks vist vaadata ka – ega ta mõni piiluja pole!

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!



Illimari lugu

Illimar on alati olnud oma sõprade seas hinnatud. Temaga koos olles ei ole iialgi igav. Peale selle oskab ta suurepäraselt erinevaid hääli järele teha, ka näiteks õpetajate omi... Tavaliselt on tema ülesandeks esindada oma klassi, kui on vaja midagi öelda või aktustel mõne luuletusega esineda. Sellega on kõik harjunud ja Illimarile meeldib see tegelikult ka. Viimasel ajal aga veab tema hääl teda alt: keset juttu hääl katkeb ja kui Illimar jätkata püüab, ei tea ta iial, mis häält ta teeb. Alguses oli naljakas, aga nüüd tahab emakeeleõpetaja, et ta esindaks nende kooli mingil luulekonkursil, mis kantavat üle ka televisioonis.

Leia erinevaid võimalusi olukorra lahendamiseks!

4.5 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS, VILJASTUMINE, RASEDUS: AH NII SEE KÄIBKI!

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdees toimuvad muutused.

Õpitlemused

- ✓ Õpilased mõistavad suguelundite ehituse ja talitluse aluseid.
- ✓ Õpilased teavad, kuidas toimub viljastumine, loote areng ja lapse sünn.

Õpetajale

Murdeea teemadest on üks oluline valdkond otseselt seotud suguelundite ehituse ja talitlusega – nimelt murdeea muutuste seos uue elu loomisega. Tänapäeval teab enamik õpilasi vastust küsimusele, kust tulevad lapsed. Siiski võivad õpilaste teadmised olla lünklikud. On võimalik, et klassis on ka õpilasi, kellega kodus ei ole sel teemal räägitud.

Selles tunnis saab õpilastele korruga tutvustada nii naise ja mehe suguelundite ehitust ja talitlust kui ka seksuaalvahekorra, viljastumise, raseduse ja sünnitusega seonduvat. Vt peatükke “Suguelundite ehitus ja talitus”, “Viljastumine, rasedus, lapse sünn”, “Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?”.

Õpilased küsivad

- ? Miks on tüdrukutel menstruatsioon?
- ? Miks poistel menstruatsiooni pole?
- ? Mis on sperma?
- ? Kas laps võib saada lapse?
- ? Miks kasutatakse kondoomi?
- ? Mis on platsenta?
- ? Mida tähendab adopteerimine?
- ? Kuidas sünnivad kaksikud?
- ? Kas laps saab enne sündimist hingata?
- ? Kuidas laps mahub ema kõhust välja?

Vajalikud materjalid

Tööleht “Naise ja mehe välissuguelundid”, lüümik “Naise ja mehe välissuguelundid”, lüümik “Naise sisemised suguelundid”, lüümik “Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon”, lüümik “Munaraku küpsemine ja menstruatsioon”, lüümik “Mehe sisemised suguelundid”, lüümik “Erektsioon ja seemnepurse”, lüümik “Seksuaalvahekord I”, lüümik “Seksuaalvahekord II”, lüümik “Rasedus ja loote areng”, tööleht “Munaraku teekond”, tööleht “Seemneraku teekond” ja tööleht “Munaraku ja seemneraku kohtumine”, video “Ah nii see käibki!”.

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Individuaalne töö / paaris töö “Naise ja mehe välissuguelundid”
3. Õpetaja esitlus “Suguelundite ehitus ja talitus”
4. Test “Munaraku teekond”, “Seemneraku teekond” ja “Munaraku ja seemneraku kohtumine”
5. Video “Ah nii see käibki!”
6. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Selgitage, et järgneva tunni teema on seotud mehe ja naise suguelundite ehituse ja talitluse tundmaõppimisega ning räägitakse ka sellest, kust lapsed tulevad. Lugege ette õpilaste eelnevalt toodud küsimused ja öelge, et tänases tunnis leiate te neile küsimustele vastused.



Individuaalne töö / paaristöö “Leia nimetusele õige koht!”

Jagage õpilastele töölehed “Naise ja mehe välissuguelundid” kas individuaalseks tööks või paaristööks ja paluge tööleht täita. Kontrollige ühiselt lahendusi, kasutades lüümikuid “Naise ja mehe välissuguelundid”.



Õpetaja esitlus “Suguelundite ehitus ja talitus”

Kasutades lüümikuid “Naise sisemised suguelundid”, “Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon”, “Munaraku küpsemine ja menstruatsioon”, “Mehe sisemised suguelundid”, “Erektsioon ja seemnepurse”, “Seksuaalvahekord I”, “Seksuaalvahekord II”, “Rasedus ja loote areng”, selgitage õpilastele suguelundite ehitust ja talitlust. Esitage ülevaatlilikult järgmised seosed:

- ✓ menstruaaltsükkel,
- ✓ munaraku küpsemine munasarjas ja munaraku vabanemine munasarjast,
- ✓ seemnerakkude küpsemine munandites, erektsioon, seemnepurse,
- ✓ seksuaalvahekord,
- ✓ seemneraku ühinemine munarakuga munajuhas,
- ✓ viljastatud munaraku kinnitumine emakaseinale,
- ✓ loote arenemine emakas,
- ✓ lapse sünd.

Õpetajapoolses selgituses juhtige tähelepanu ka nendele küsimustele, mida õpilased on küsinud (vt *Õpilased küsivad*) ning andke neile vastused. Küsige õpilastelt:

- ✓ Millal on inimene lastesaamiseks valmis?

Arutelu käigus juhtige tähelepanu nendele eeltingimustele, mis võivad olla vajalikud selleks, et lapsi saada (sobiv partner, armastus, üksmeel, soov lapsi saada, oma kodu, majanduslik toimetulek vms). Õpilastega võib arutleda lastesaamiseks sobiva vanuse üle, samuti selle üle, mis vanuses üldse on võimalik lapsi saada, mis on adopteerimine jne.

Test “Munaraku teekond”, “Seemneraku teekond” ja “Munaraku ja seemneraku kohtumine”

Jagage õpilastele teemat kokku võtvad töölehed “Munaraku teekond”, “Seemneraku teekond” ning “Munaraku ja seemneraku kohtumine” ja paluge leida sobivad vastused. Kontrollige ühiselt lahendusi.

Video “Ah nii see käibki!”

Soovitav on teadmiste kinnistamiseks vaadata koos õpilastega videofilmi “Ah nii see käibki!”

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes osas rõhutage, et nii enda kui ka vastassoo keha ehituse ja talitluse tundmine on loomulik ja vajalik. Murdeeaga kaasnevad muutused, samuti viljastumine, rasedus ja sünnitus, on üks osa meie elust. Teadmiste omamine selles valdkonnas aitab meil paremini aru saada meist endast ja mõista paremini ümbritsevat maailma.

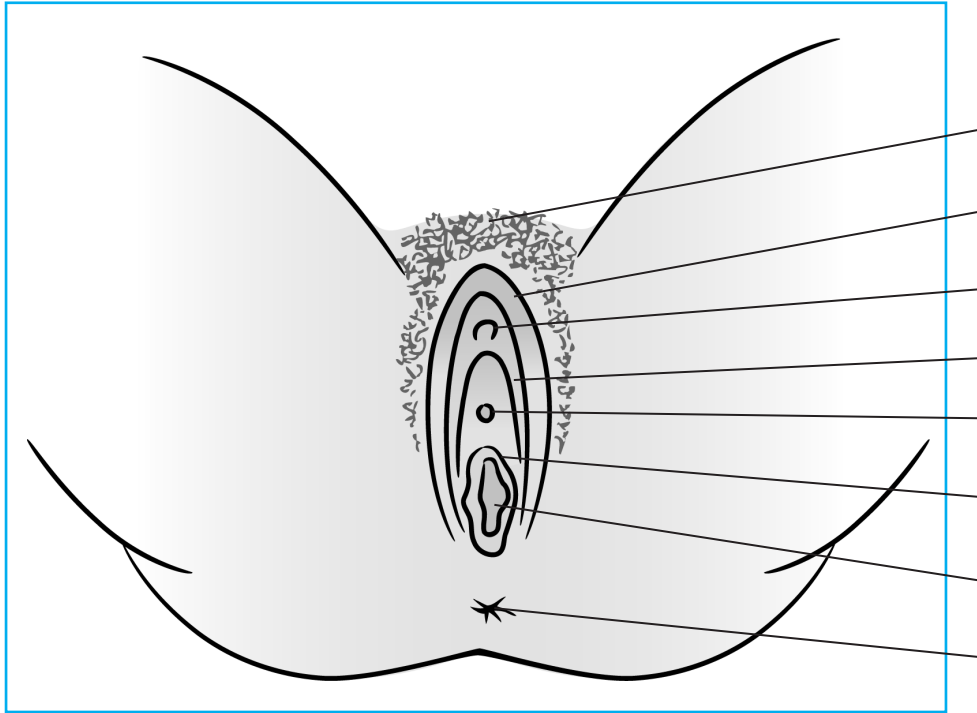
Nõuanded õpetajale

Antud teema käsitlemiseks koos videofilmi vaatamisega tuleks planeerida kaks õppetundi. Videofilmi saab tellida Eesti Seksuaaltervise Liidust. Vt lisa “Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks”. Filmi pikkus 20 minutit.



Tööleht "Naise ja mehe välissuguelundid"

Leia nimetusele õige koht!



hábemekink

suured hábememokad

kõdisti e kliitor

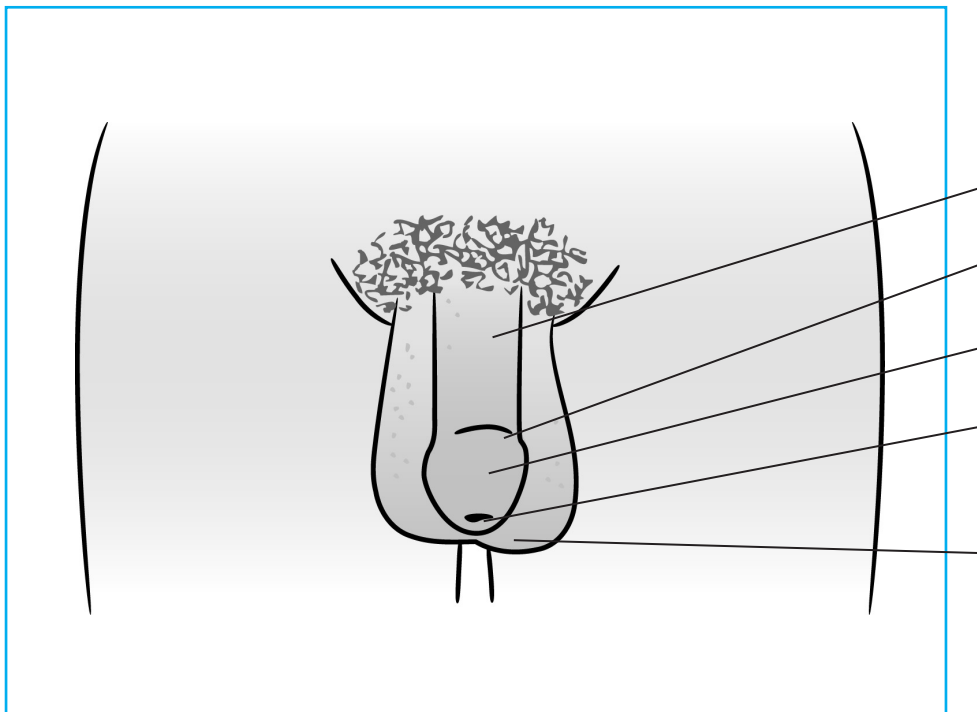
kusitiava

váikesed hábememokad

neitsinahk

tupeava

párokuava



peenis

eesnahk

peenisepea

munandikott

kusitiava

4.6 SUHTED JA SÕPRUS: SÕPRUS

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeas toimuvad muutused suhetes. Suhete loomine. Sõprus.

Õpitulemused

- ✓ Õpilased mõistavad sõpruse olemust.
- ✓ Õpilased oskavad määratleda hea sõbra tunnuseid.
- ✓ Õpilased oskavad välja tuua enda positiivseid külgi sõbrana.
- ✓ Õpilased teavad erinevaid toimetulekuvõimalusi keerulistes suhetes.

Õpetajale

Murdeiga pakub noorele võimaluse isiklikuks ja enesehinnangu arenguks. Selles vanuses muutuvad sõbrad järjest olulisemaks ja tekib gruppi kuulamise vajadus.

Noortele tuleb selgitada sõpruse olulisust ja sellega kaasnevat vastutust. Noortele tuleb ka õpetada, kuidas ära tunda ärakasutamist ja ebaausust suhetes. Terved sõprussuhted põhinevad ühistel huvidel ja vastastikusel lugupidamisel. Sõprus on hinnaline suhe, kus õpitakse kaaslase soovide ja vajadustega arvestama. Sõprust väärtustav noor on võimeline suhtuma ka seksuaalsuhtesse vastutusega. Sõprade leidmine pole alati lihtne. Üks eeldus sõprade leidmisel on endast lugupidamine ja enda väärtustamine. Enesehinnang on aluseks loodavatele suhetele ja määrab, milliseks suhted kujunevad.

Õpilased küsivad:

- ? Kas tõeline sõber võib valetada?
- ? Kas poisid ja tüdrukud võivad olla lihtsalt sõbrad?
- ? Miks tülli minnakse?
- ? Kas sõpradele võib rääkida kõike?
- ? Kuidas sõprust hoida?

Vajalikud materjalid

Suured paberid, lüümik "Kuidas hoida sõprust?", tööleht "Kuidas toime tulla?"

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Rühmatöö "Hea sõber"
3. Rollimäng "Kuidas toime tulla?"
4. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Sissejuhatuses öelge, et tänane tund räägib sõprusest ja teie loete ette ühe katkendi kahe sõbra tegemistest. Lugege ette järgnev lõik A. Lindgreni raamatust "Väikevend ja Karlsson katuselt".

Nad olid nüüd Väikevenna tuppa läinud ja Karlsson vahtis ootusrikkalt ringi.

"Kas sul on olemas mõni aurumasin, mille me võiksime õhku lasta, või midagi muud, mis hästi pauku teeb. Pauku peab tegema ja nalja peab saama, muidu mina ei mängi," ütles ta, kuid silmas samal hetkel Väikevenna laual lebavat kotti ning sööstis kullina selle kallale. Selle oli ema eile õhtul sinna pannud, kotis oli suur tore virsik ning nüüd paistis see virsik Karlssoni tõntsakate sõrmede vahelt.

"Me võiksime selle ära jagada," pakkus Väikevend kiiruga. Talle maitseid nimelt ka virsikud ja ta mõistis, et peab kiirustama, kui tahab sellest osa saada.

"Minugi poolest," ütles Karlsson, "jagame ära, mina saan virsiku ja sina koti, siis oled sina pealegi võidumees, sest kotiga saab nalja nii palju kui kulub."

“Täna, ei,” ütles Väikevend. “Me jagame virsiku ära, siis võid koti endale saada.”

Karlsson vangutas hukkamõistvalt pead.

“Pole veel kunagi näinud nii ahnet poisiklutti,” tähendas ta. “Nojah, kuidas soovid!”

Virsiku poolitamiseks läks tarvis nuga ning Väikevend tõttas kööki seda tooma. Kui ta noaga tagasi jõudis, polnud Karlssonit kuskil näha. Siis aga avastas Väikevend, et Karlsson istus laua all peidus ja sealt kostis niisugust luristamist, nagu sööks keegi hirmsa kiiruga mahlast virsikut...

(Lindgren, A. Väikevend ja Karlsson katuselt. Tallinn, 1970, 263–265).

Loo lõppedes paluge õpilastel vastata küsimustele:

- ✓ Kuidas hindate Karlssoni kui Väikevenna sõbra käitumist?
- ✓ Kuidas oleks antud olukorras käitunud tõeline sõber?
- ✓ Millist lahendust virsiku jagamisele pakkus Väikevend?
- ✓ Mida võis tunda Väikevend Karlssoni sellise käitumise järel?



Rühmatöö “Hea sõber”

Jagage õpilased väikesteks rühmadeks ja andke rühmadele puhas paberileht. Paluge õpilastel joonistada lehe keskele üks inimfiguur (võib-olla lihtsalt kriipsujuku) ja lehele kirjutada pealkiri “Hea sõber”. Võimalusel asetage õpilased istuma nii, et kõik saavad üheaegselt paberile kirjutada. Seejärel andke õpilastele järgnev ülesanne:

- ✓ Kirjutage paberile need omadused, mis iseloomustavad teie arvates tõelist sõpra.

Hea sõbra tunnuste all võib kirjeldada iseloomu, käitumist, huvisid jms.

Näide: saab usaldada, huvitav koos aega veeta, meeldivad samad asjad, annab nõu, kaitseb sind, kui vaja; räägib tõtt, usub sinusse, ei saa armukadedaks, hoiab saladust.

Pöörake tähelepanu sellele, et kõik grupi liikmed osaleksid sõbra iseloomustamisel. Ülesande lõppedes paluge kõikidel rühmadel panna oma loodud “sõbrale” nimi ning seejärel oma töid tutvustada. Arutlege ühiselt (kirjutades märksõnad tahvlile):

- ✓ Kas oli omadusi, mida kõik rühmad nimetasid? Milliseid? Miks need on olulised?
- ✓ Millised on meie klassi arvates viis kõige olulisemat hea sõbra omadust?
- ✓ Miks on sõprus vajalik?

Paluge õpilastel välja pakkuda vanasõnu, kõnekäände sõpruse kohta ja arutlege nende tähenduse üle (näiteks “Sõpra tuntakse hädas”, “Kuidas külvad, nõnda lõikad”, “Mitte sõnade, vaid tegude järgi tuntakse sõpra”, “Ütle, kes on su sõbrad, siis ütlen, kes sa ise oled”, “Sõprus on taim, mida peab tihti kastma”, “Jagatud rõõm on kahekordne rõõm”, “Sõprust ei saa raha eest osta”).

Pärast arutelu demonstreerige lüümikut “Kuidas hoida sõprust?” ja küsige iga reegli kohta:

- ✓ Millise näite te oskate tuua selle reegli kohta?

Rõhutage, et sõpruse aluseks on vastastikune lugupidamine. Sõbrad toetavad üksteist alati – nii rõõmudes kui ka rasketel hetkedel.

Järgnevalt arutlege koos küsimuse üle:

- ✓ Miks võib sõprus teinekord katkeda?

Näited: saladuste väljarääkimine, usalduse kuritarvitamine, kadedus, tagarääkimine, kiusamine, üleolek, valetamine, mittemõistmine, erinevad huvid, ära kolimine.

Juhtige õpilaste tähelepanu asjaolule, et nende vanuses muutub üha olulisemaks sõprus eakaaslastega. On oluline, et noored oskavad väärtustada head sõprussuhet, kuid oskavad ka ära tunda suhted, mis ei ole rajatud vastastikusele usaldusele ja austusele.



Rollimäng “Kuidas toime tulla?”

Viige läbi rollimäng, kasutades *töölehtedel* olevaid juhtumeid. Kindlasti tutvustage rollimängu reegleid.

Pärast iga rollimängu ettekandmist viige läbi arutelu, esitades järgnevad küsimused:

- ✓ Kuidas võis tunda ennast peaosaline? Miks?
- ✓ Milliseid lahendusi pakute veel antud olukorrale?
- ✓ Millised lahendused tunduvad teile sobivaimad?

Näited: vanemate või õe/vennaga nõupidamine, arvamuse küsimine sõbra käest, kelle arvamust sa hindad ja kes tunneb kõiki asjaosalisi, mina-teate kasutamine (olukorra kirjeldus + minu tunne + minu soov), mittemidagitegemine, probleemi eitamine jms.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes rõhutage, et sõprus põhineb kahepoolsel suhtel: andmisel ja saamisel. Heade sõprussuhete korral peame olema valmis ka ise pakkuma austust, usaldust ja hoolimist oma kaaslase suhtes. Sõprussuhte loomise üheks eelduseks on endast lugupidamine. Ärakasutamine, ebaausus ja oma tahte pealesurumine ei kuulu hea sõprussuhte juurde.

Kodune töö

Selgitage õpilastele, et sõprussuhte loomine ei ole alati lihtne. Samas on igaühel need omadused, mida sõbrale pakkuda. Koduse töö eesmärk on tutvustada enda positiivseid külgi. Andke järgnev ülesanne:

- ✓ Koosta enda kohta tutvustav pildigalerii/kollaaž/poster, kus on kirjas omadused, mis teevad sinust hea sõbra.

Ülesande täitmisel võib kasutada ajakirju, ajalehti, joonistusi, isetehtud luuletusi. Julgustage õpilasi olema loovad (ajakirjadest/ajalehtedest võib välja lõigata pilte, üksikuid sõnu ja fraase, jms) neid iseloomustavate omaduste väljatoomisel. Need võivad olla seotud iseloomuga (lõbus, aus, ei räägi saladusi välja), huvidega (huvi koerte vastu, muusika, arvutimängud), eesmärkidega (tahan saada sportlaseks, modelliks, loomaarstiks vms). Rõhutage, et ülesande täitmisel peavad nad kirjeldama neid omadusi, mis on neil endal pakkuda, mitte neid, mida nad sõbralt ootavad.

Nõuanded õpetajale

Järgmisel tunnil paluge valminud kodutöid tutvustada. Arvestage, et selleks võib kuluda terve tund, kuid õpilaste enesehinnangu ja enda esitlemise arendamise seisukohalt on oluline anda õpilastele võimalus tööde esitamiseks.



Tööleht "Kuidas toime tulla?"

Mattiase lugu

Mattias laenas juba kuu aega tagasi Tõnule oma uue CD. Mattias ei ole seda tagasi küsinud, arvates, et Tõnu taipab ise CD tagasi anda. Täna kuulis Mattias juhuslikult, et Tõnu oli selle juba edasi laenanud teistele poistele. Mattiase meelest ei ole selline käitumine õige ja ta otsustab oma CD tagasi küsida.

1. Mõelge, kuidas saaks Mattias sellise olukorraga toime tulla. Pakkuge välja kolm erinevat lahendust.

Lahendus 1:

Lahendus 2:

Lahendus 3:

2. Valige välja parim lahendus Mattiasele.

3. Viige parima lahenduse põhjal läbi rollimäng, kus tegelasteks on Mattias ja Tõnu.



Anna lugu

Anna tunneb Tiinat juba teisest klassist alates. Anna on mitmel korral Tiina vanematele valetanud, et Tiina ööbib tema juures, samal ajal kui Tiina on olnud hoopiski Tiina vanematele tundmatute sõprade juures. Anna tunneb, et ta ei soovi enam valetada, ja talle on jäänud mulje, et teda on ära kasutatud vanemate petmiseks.

1. Mõelge, kuidas saaks Anna sellise olukorraga toime tulla. Pakkuge välja kolm erinevat lahendust.

Lahendus 1:

Lahendus 2:

Lahendus 3:

2. Valige välja parim lahendus Annale.

3. Viige parima lahenduse põhjal läbi rollimäng, kus tegelasteks on Anna ja Tiina.



Tööleht "Kuidas toime tulla?"

Miko lugu

Mikole on juba viimased paar kuud meeldinud tema klassi tüdruk Külli. Ta sooviks väga Külliga kinno minna, kuid talle tundub, et Külli ei märkagi teda.

1. Mõelge, kuidas saaks Miko sellise olukorraga toime tulla. Pakkuge välja kolm erinevat lahendust.

Lahendus 1:

Lahendus 2:

Lahendus 3:

2. Valige välja parim lahendus Mikole.

3. Viige parima lahenduse põhjal läbi rollimäng, kus tegelasteks on Miko ja Külli.



Juhani lugu

Juhan ja Daisi on juba lapsepõlvest saadik head sõbrad. Nad käisid ühes lasteaias ja nüüd on nad nädalavahetustel tihti koos, kuna ka nende vanemad on head tuttavad ja käivad tihti üksteisel külas. Ühel päeval koolis hüüab üks poiss paralleelklassist Juhani: "Juhan ja Daisi on paras paar, taeva all on vikerkaar!" Juhan kuuleb, kuidas teised naeravad selle peale. Juhan leiab, et ta peaks ka Daisile rääkima, mida nende sõprusest arvatakse.

1. Mõelge, kuidas saaks Juhan sellise olukorraga hakkama. Pakkuge välja kolm erinevat lahendust.

Lahendus 1:

Lahendus 2:

Lahendus 3:

2. Valige välja parim lahendus Juhani jaoks.

3. Viige parima lahenduse põhjal läbi rollimäng, kus tegelasteks on Juhan ja Daisi.

4.7 SUHTED: MIS VÄRVI ON ARMASTUS?

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Suhted

Õpitulemused

- ✓ Õpilane mõistab armastuse tähendust ja sellega kaasnevaid tundeid.
- ✓ Õpilane mõistab, miks armastussuhted võivad lõppeda.
- ✓ Õpilane mõistab, millised tunded tekivad armastussuhte lõppemisel.

Õpetajale

Armastuse teemat tuleb käsitleda noorte seksuaalsest arengust lähtudes. Armumisest ja armastusest rääkides tuleb noortega arutleda, mis tähendus on armastusel erinevatel eluperioodidel ja mida kellessegi armudes emotsionaalselt tuntakse. Nii poisid kui ka tüdrukud on huvitatud sellest, kuidas oma tunnetest väljavalitule märku anda ja teise lähenemiskatsetest aru saada. Tüdrukute küsimused on seotud peamiselt sellega, kuidas neisse suhtutakse, kui nad võtavad initsiatiivi enda kätte. Poiste küsimused puudutavad julgust, kontakti saamist, võimalikku tagasilükkamist. Kindlasti tuleks käsitleda nn kaugarmastust iidolite vastu. Noortele tuleb edastada sõnum, et kaugarmastus on loomulik ja turvaline arengujärk.

Kuna teismeliseeas pole püsisuhted reeglina pikaajalised ja üks püsisuhe järgneb teisele, tuleb noortele rääkida ka sellest, miks mõnikord armumine möödub ja armastussuhted lõpevad. Noortele tuleb teadvustada, et teismeliseeas on armastuse lõppemine sagedane ja mõneti paratamatu ning et kogemuslikus mõttes on oluline see, kuidas lahku minnakse ja oma tunded läbi töötatakse. Noortele tuleks teadvustada, et armastus muudab haavatavaks ning pärast lahkuminekut kellegagi oma tunnetest rääkimine aitab aru saada kogemusest, mida antud suhe andis, see aitab vabaneda võimalikust pettumusest ja vihast.

Teemat käsitledes tuleks arvestada, et kõikidele õpilastele pole armastus ühtviisi aktuaalne, mõned tunnevad esimest armastust alles täiskasvanuna. Vt ptk "Noored ja seksuaalsus", "Armumine ja armastus."

Õpilased küsivad

- ? Miks armastus on nii tähtis?
- ? Mida tähendab armastus?
- ? Miks võib armastus vahel haiget teha?
- ? Kuidas ma saan aru, et ma talle meeldin?
- ? Kuidas anda märku, et ta mulle meeldib?

Vajalikud materjalid

A4-paberid, lüümik "Olen armunud!", lüümik "Miks armastus võib lõppeda?", lüümik "Suhte lõpp ja tunded".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Ajurünnak "Armastus – mis see on?"
3. Arutelu "Armastus ja tunded"
4. Rühmatöö "Miks armastus võib lõppeda?"
5. Arutelu "Suhte lõpp ja tunded"
6. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Lugege ette järgnev lõik raamatust "Esimene armastus" ja paluge õpilastel arvata, missugune on tunni teema.

See tabab sind nagu maavärin – kripeldus, mis algab pealaelt, läheb mööda selgroogu alla ja täidab su keha meeldiva tundmusega. Äkki oleksid sul nagu liblikad kõhus, isu on kadunud, tuju on viimase peal ja oled nii energiline, et võiksid kas või puid maast välja kangutada. Kui sa temale mõtled, läbib sind lausa elektrilöök. Kui sa teda esimest korda kohtasid, lõi sinusse nagu välg sisse. /.../ Selline tunne ei allu enam mingile juhtimisele. See tuleb ja haarab sind jäägitult. Ja kui see mööda läheb, ei ole seda võimalik kinni hoida.

(Mennen, P., Geisler, P. *Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, Tallinn, 2003*)



Ajurünnak "Armastus – mis see on?"

Paluge õpilastel pakkuda sõnu, mis seostuvad armastusega. Õpilaste arvamused kirjutage tahvlile päikesekiirtena. Päikese sisse kirjutage märksõnana "armastus". Ajurünnaku tulemusena valmivat "päikest" kasutage järgnevas arutelus.



Arutelu "Armastus ja tunded"

Põhinedes ajurünnaku tulemustele arutlege järgmiste teemade üle:

- ✓ Millised tunded kaasnevad armastusega?
- ✓ Mida tähendab armastus lapseas?
- ✓ Mida tähendab armastus teismeliseas?
- ✓ Mida tähendab armastus täiskasvanueas?

Arutlege armastuse eri tähenduste üle – armastus võib seisneda arvestamises inimestega, kellest me hoolime, lapse ja vanemate vahelises kiindumuses, meie tunnetes lemmiklooma või kodumaa vastu, suhetes parimate sõpradega. Kokkuvõttes keskenduge mõttele, et igasuguse armastuse olulisim komponent on hoolitsus, millele lisandub paarisuhtes ka vajadus läheduse järele ja seksuaalsed tunded ning nende mõlema tasakaal on muutuv erinevatel eluperioodidel.

Seejärel rääkige armastusest teismeliseas arengulises perspektiivis. Vt ptk "Noorte seksuaalne areng". Rääkige, et oluline armastuse vorm on nn kaugarmastus (igatsus kellegi kättesaamatu järele) ja rõhutage, et see on loomulik ja turvaline erootiliste tunnete ja kujutluspiltide harjutamise moodus. Soovi korral võite paluda õpilastel tuua näiteid iidolitest, kes on hetkel noorte hulgas populaarsed. Kaugarmastusele järgneb sageli salajane armastus kellegi realselt olemasoleva vastu, seejärel sellest armastusest rääkimine oma lähedaste sõpradega, kuni lõpuks saabub aeg, mil julgetakse öelda oma väljavalitule: sa meeldid mulle, armastan sind.

Kasutades lüümikut "Olen armunud!", paluge noortel arutleda järgmistel teemadel:

- ✓ Mis tunne on, kui keegi on armunud?
- ✓ Kuidas oma tunnetest väljavalitule märku anda? Miks on see mõnikord väga raske?
- ✓ Kas jääda ootama või hakata ise rääkima?
- ✓ Kes peab esimesena armastust avaldama?

Arutlege ka vastuarmastuse puudumise ja sellega kaasnevate tunnete üle.

Kirjutage õpilaste antud vastused tahvlile. Lubage noortel arutleda ja sekkuge ise arutelu kokkuvõtmi-seks.



Rühmatöö “Miks armastus võib lõppeda?”

Kasutades lüümikut “Miks armastus võib lõppeda?,” jagage õpilased kuni neljaliikmelisteks rühmadeks ja paluge neil paberile kirja panna põhjused, miks armastussuhted võivad lõppeda. Järgneva arutelu käigus kirjutage vastused tahvlile. Arutelu käigus tooge esile mõte, et armastuse lõppemine on nooruseas tavaline ja mõneti paratamatu. Rääkida võib ka sellest, et ka täiskasvanueas võivad armastussuhted lõppeda ja ka lapsed omavad täiskasvanud võivad mõnikord otsustada lahku minna. Vt *Nõuanded õpetajale*.



Arutelu “Suhte lõpp ja tunded”

Lüümiku “Suhte lõpp ja tunded” abil paluge õpilastel

- ✓ nimetada tundeid, mida lahkumine põhjustab.

Kirjutage õpilaste vastused tahvlile. Rõhutage, et suhte lõppedes tuleb oma tundeid endale tunnistada, need “läbi töötada”, sest see on ainus võimalus lahkuminekust üle saada.

Seejärel arutlege õpilastega, kuidas tuleks suhe lõpetada. Arutlege, milline eelis on oma tunnete muutmise õigeaegsel tunnistamisel, partneri tunnete austamisel ja ühiselt veedetud aja hindamisel. Rõhutage, et pärast lahkuminekut kellegagi oma tunnetest rääkimine aitab aru saada kogemusest, mida antud suhe andis, ja vabaneda võimalikust pettumusest ja vihast.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes osas rõhutage mõtet, et armastus on kõikjal meie ümber ja see tuleb iga inimese ellu erineval ajal ning on seotud meie vajadustega hoolitsuse, läheduse ja seksuaalsete tunnete järele. Armastus võib ka mõnikord lõppeda. Iga lahkuminek on valus, kuid igast suhtest on ka midagi õppida.

Tund lõpetage rõhuasetusega armastusele kui positiivsele ja meid rikastavale kogemusele lugedes ette katkendi raamatust “Kust tulevad vastused”:

Armastusest ei pääse keegi, isegi koolis. Ta lihtsalt seisab koolimaja uksele ega kavatsegi sealt kuhugi minna. (Ära arva, et seal peab vahti ainult õpetaja, kes kontrollib vahetusjalatseid!) Armastus on uksele risti-põiki ees ja saab kätte kõik, kaasa arvatud hilinejad, direktori ja sööklatädid /.../ Usu mind, armastust otsivad kõik. See reegel kehtib isegi siis, kui kool on läbi – sest mida muud kui ARMASTUST ajavad oma elus taga üliõpilased ja arstid, kantslerid ja poemüüjad, presidendid ja vanavanemad? Isegi punase nina ja imeliku seljakotiga naabrionu võib enese ümbert ja enese seest leida päris vägevaid armastusekamaikaid... Sa pole ju näinud, mis tema raskes luitunud seljakotis peidus on! Äkki ta kannab iga päev kaasas nii umbes viitteist kilogrammi armastust...

Armastusest ei pea rääkima ega kirjutama, tema peale ei pea näpuga näitama – kui ta on kohal, saab inimene sellest niigi aru. Seda on TUNDA. Ja sellegipoolest on maailmas olemas miljoneid, võib-olla isegi triljoneid SÕNU armastusest. Neid SÕNU võib kirjutada või öelda.

(Koff, E. *Kust tulevad vastused?* Valgus, 2002)

Kodune töö

Otsi välja üks luuletus või laul, mis räägib armastusest, ja kirjuta see vihikusse. Teine võimalus on paluda õpilastel kirjutada omaloominguline jutt, laul või luuletus armastusest. Järgneval tunnil on soovitatav pühendada aega kodutööde esitlemisele või oma muljete vahendamisele.

Nõuanded õpetajale

Rühmatöös “Miks armastus võib lõppeda?” võivad õpilased anda või õpetaja esitleda järgmisi suhete lõppemise põhjuseid:

- ✓ Muututakse ise ja soovitakse kogeda uusi kiindumisi ja armumisi.
- ✓ Kasvatakse eri suundades – alguses nii sarnased partnerid muutuvad erinevateks.
- ✓ Suhte käigus ilmneb partneri nõrkusi, mis muutuvad häirivaks.
- ✓ Tekivad tülid, mida ei suudeta rahumeelselt lahendada.
- ✓ Pikaleveninud lähedussuhe hirmutab, sest ei ole veel soovi ennast pikemalt kellegagi siduda.
- ✓ Tekib liiga suur sõltuvus teineteisest – ei saa enam oma hobidega tegeleda ja teiste sõpradega suhelda.
- ✓ Armukadedus põhjustab riidusid, kahtlused vähendavad usaldust.
- ✓ Sunnitakse partnerit tegema seda, mida teine teha ei taha.
- ✓ Partner on truudusetu – see solvab ja kõigutab enesehinnangut.
- ✓ Hakkavad ärritama partneri harjumused ja käitumisviis – alkoholi tarvitamine, suitsetamine, pesematus, vandumine või vägivaldsus.
- ✓ Pikem lahusolek on põhjustanud tunnete jahtumist.

Arutelu “Suhete lõpp ja tunded” juures võivad õpilased või õpetaja nimetada järgmisi tundeid: solvumine, haavumine, pettumus, viha, kadedus, kurbus, ahistus, unetus, keskendumisvõime langus. Mõne noore jaoks võib lahkumineku olla seotud isegi enesetapumõtetega.

Soovitatav on antud tunni teema illustreerimiseks kasutada raamatut ja DVD-d “MinaSinaMina” (Blumberg, S., Siiner, T. *MinaSinaMina*, Tallinn: L.F.F.Grupp, 2004).



Kasutatud kirjandus

1. Dutch Society for Sexual Reform, www.nvsh.nl
2. Ihanan tukala seksuaalisuus. Virkemateriaalia nuorten sukupuolikasvatukseen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsingi, 1993.
3. Koff, E. Kust tulevad vastused? Valgus, Tallinn, 2002.
4. Mennen, P., Geisler, P. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, Tallinn, 2003.

4.8 SEKSUAALNE ARENG: SEKSUAALSUSE TREPP

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Armumine ja armastus, enesekehtestamine, seksuaalkäitumine

Õpitulemused

- ✓ Õpilane mõistab, et seksuaalne areng on loomulik protsess inimese elus.
- ✓ Õpilane mõistab, et seksuaalne areng on individuaalne ja ta võib ise otsustada, kui kiiresti ta astub järgmisi samme seksuaalse arengu teel.
- ✓ Õpilane mõistab, et ei pea käituma vastavalt eakaaslaste survele.
- ✓ Õpilane tähtsustab tunnete osa seksuaalses arengus.

Õpetajale

Seksuaalne areng on astmeline protsess ja kulgeb igal inimesel erinevalt. Nii ei ole parimat aega esimeks armumiseks, kõige paremat viisi armastuse avaldamiseks ega õiget vanust seksuaalsuhte alustamiseks. Vaatamata kogemuste mitmekesisusele teevad seksuaalse arengu läbi kõik inimesed. Kui noor teab, mida tähendab seksuaalne areng, ning oskab seda enda eluga seostada, siis on tal ka kergem otsustada enda käitumise üle seksuaalse arengu teel. Vt ptk "Noorte seksuaalne areng".

Õpilased küsivad

- ? Kas minul peab ka olema oma poiss või tüdruk?
- ? Kuidas ma talle ütlen, et ta meeldib mulle?
- ? Kuidas on õige suudelda?
- ? Kui vanalt võib esimest korda seksuaalvahekorras olla?

Vajalikud materjalid

Lüümik "Seksuaalsuse trepp", tööleht "Ühe armastuse lugu".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Paaristöö "Milline samm järgmisena astuda?"
3. Õpetaja esitlus "Seksuaalsuse trepp"
4. Rühmatöö "Ühe armastuse lugu"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Juhatage teema sisse järgneva looga.

See tabas mind ootamatult! Ühel päeval tundsin, et mõtlesin kogu aeg talle. Igal koolipäeva hommikul oli esimene asi, mida mõttes soovisin – oleks ta ometi koolis! Tunnid venisid. Ei suutnud ära oodata vahetundi, et siis jälle koolimaja pealt ta üles otsida. Ma ei olnud temaga veel rääkinud. Ma ei julgenud. Ma kartsin teada saada, mida ta minust mõtleb.

Loo lõppedes selgitage, et tänases tunnis vesteldakse seksuaalse arengu teemal, ning arutlege õpilastega järgmiste küsimuste üle:

- ✓ Mida tähendab see, et armastus võib tabada ootamatult?
- ✓ Miks ei julgenud minategelane oma väljavalitule öelda, et ta meeldib talle?

Arutelu lõpetage mõttega, et armumine on üks etapp inimese arengust. See toob kaasa muutuse inimese ellu. See on väga isiklik ja individuaalne kogemus, mis võib puudutada kõiki inimesi olenemata soost ja

vanusest. Inimene võib kaua kanda kedagi südames, ilma et ta sellest kellelegi räägiks. Tunnetest rääkimine ja nende väljendamine võib olla raske, sest alati ei pruugi tunded olla vastastikused ning seetõttu riskitakse haigetsaamisega. Oluline on teada, et tegelikult on sarnased hirmud kõikidel, kes armuvad ja kedagi oma südames kannavad.



Paaristöö “Milline samm järgmisena astuda?”

Kirjutage eraldi sedelitele sõnad “armumine”, “armastuse avaldamine”, “käest kinni hoidmine”, “suudlemine”, “kaisus olemine”, “seksuaalvahekorras olemine” ning jagage need kõikidele paaridele. Seejärel paluge õpilastel paaristööna moodustada sedelitest trepp, st asetada nimetatud tegevused ajalisse järjekorda. Pärast ülesannet arutlege järgmiste küsimuste üle:

- ✓ Kas antud ülesandel on olemas üks ja õige vastus? Miks “ei” või “jah”?
- ✓ Kas on hea jätta mõni trepiastmetest vahele või mitte? Miks?
- ✓ Mis võib mõjutada seda, kui kiiresti keegi trepiastmetel edasi liigub?

Arutelu lõpetage mõttega, et seksuaalne areng on individuaalne ning igaüks saab valida endale sobiva kiiruse edasiliikumiseks. Murdeealise otsuseid võib mõjutada eakaaslaste surve.



Õpetaja esitlus “Seksuaalsuse trepp”

Kasutades lüümikut “Seksuaalsuse trepp”, selgitage õpilastele, et inimese seksuaalse arengu näitlikustamiseks võib kasutada kujundina treppi, mille astmed illustreerivad seksuaalse arenguga seonduvat. Igaüks võib otsustada muutuste kasuks oma elus siis, kui ta tunneb ennast selleks valmis olevat. Oluline on teada, et meil kõigil on võrdsed õigused seksuaalse arenguga seotud sündmuste kogemiseks (nt võib 10aastane olla armunud) ja valida enda jaoks sobiv kiirus muutustega kaasainemiseks. Vt ptk “Noorte seksuaalne areng”.

Järgnevalt tutvustage õpilastele seksuaalse arengu trepiastmeid ja tooge iga etapi kohta näiteid. Küsige kommentaare ka õpilastelt.



Rühmatöö “Ühe armastuse lugu”

Jagage õpilased neljaliikmelisteks gruppideks ja andke igale rühmale paljundatud tööleht “Ühe armastuse lugu”.

Õpilaste ülesanne on rühmas arutleda:

- ✓ Kui vanad on loo peategelased?
- ✓ Millisel seksuaalse arengu trepiastmel nad on?
- ✓ Mis võib mõjutada seda, kui kiiresti nad trepiastmetel edasi liiguvad?

Igale loole võivad õpilased ise mõelda uue lõpu.

Rühmatöö lõpus rõhutage, et inimesed on erinevad ja nende seksuaalne areng erinev. Vahel on kasulik kuulata, mida teised arvavad, aga igaüks saab ja igaühel tuleb ise otsustada, millisel seksuaalse arengu trepiastmel ta soovib olla.

Kokkuvõte

Tund lõpetage sõnumiga, et igaühe seksuaalsel arengul on oma sisu ja kiirus. Iga inimene läbib oma elus seksuaalsuse astmed erinevalt. Oluline on teada, et kiiret ei ole kuskile ning lähedust teise inimesega saab nautida erineval viisil. Muutusi oma elus ei pea ette võtma kellegi sunnil või nõudmisel. Inimene ise otsustab, kui kiiresti ta soovib ja on valmis kogema seksuaalse arengu trepiastmeid.



Kasutatud kirjandus

1. Korteniemi-Poikela, E., Cacciatoro R. Seksuaalsuuden portaati. Opetuspaketti peruskoulun 1.–9. luokille. Opetushallitus, Helsingi, 1999.



Tööleht "Ühe armastuse lugu"

1. Lugege läbi allpool toodud lood.

2. Vastake iga loo kohta järgmistele küsimustele:

- ✓ Kui vanad on loo peategelased?
- ✓ Millisel seksuaalse arengu trepiastmel nad on?
- ✓ Mis võib mõjutada seda, kui kiiresti nad astmetel edasi liiguvad?



I lugu

Ma ei lase mööda ühtegi filmi, kus minu lemmiknäitleja mängib. Varsti on mul juba paks kaustik täis tema pilte ja huvitavaid jutte, mida olen erinevatest ajakirjadest välja lõiganud. Ma olen tõeline fänn! Sõbraga me kogutud pilte ei saa vahetada, sest temale see näitleja väga ei meeldi. Tal on kodus seinte peal oma lemmiku postrid – maailma parimast jalgpallurist!



II lugu

Ma tunnen Toomast terve igaviku. Käime koos muusikakoolis. Tema mängib kitarr ja mina klaverit. Ükskord pandi meid koos üht lugu harjutama. Ma ei julgenud talle öelda, et ta mängib ühes kohas valesti.

Järsku libises minu noodipaber põrandale. Toomas tõstis selle üles ja ulatas mulle. Ma jäin tema siniseid silmi vaatama ja justkui uppusin nendesse. Möödusid päevad ja millegipärast ootas juba väga, millal meil jälle muusikaproov tuleb. Miski nagu kripeldas.



III lugu

Meil oli koos väga lahe olla. Käisime jalgratastega sõitmas ning pärast külas minu vanaemal. Jaanika ei olnud enne Kihnus käinud ja seetõttu soovis ta kogu saare läbi sõita. Vanaema juures ei saanud me teineteise käest üldse lahti lasta. Nii hea tunne oli.



IV lugu

Kirke ja Kristjan olid koos klassikaaslase sünnipäeval. Äkki avastasid nad ennast kahekesi toast. Teised olid õue läinud. Õhus oli tunda ärevust. Kristjan istus Kirkele lähemale ning pani käe tema põlvele. Tüdruk tundis sooja värinat, mis mõjus ühtaegu erutavalt ja hirmutavalt. Ta ei teadnud, kuidas peaks käituma, mida poisile öelda.



V lugu

Jaanus kirjutas salaja luuletusi. Ta ei julgenud sellest oma sõpradele rääkida. Poisi luuletused olid viimasel ajal kõik ühetaolised – armastusest, mida Jaanus oma südames kandis. Jaanus ei suutnud väljavalitule öelda, et ta on armunud. Samas tundis ta, kuidas iga päevaga muutus saladuse hoidmine üha raskemaks.

4.9 ESIMENE KORD: MILLAL ON ÕIGE AEG?

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaaldebüüt

Õpitulemused

- ✓ Õpilased teavad, et läheduse ja seksuaalsete tunnete jagamiseks on palju erinevaid viise.
- ✓ Õpilased mõistavad, et pole olemas õiget vanust seksuaalsuhete loomiseks, vaid see sõltub isiklikust valmisolekust.
- ✓ Õpilased mõistavad, et seksuaalsuhtega kaasneb ka vastutus turvalise seksuaalkäitumise osas.

Õpetajale

Lähedusest ja intiimsuhetest rääkides tuleb rõhutada, et heas suhtes on nii kehaline kui ka emotsionaalne lähedus ning et lähedus toob kaasa vastutuse oma partneri ja enda ees. Esimesest seksuaalvahekorra rääkides tuleb rõhutada, et igaühel on õigus öelda “ei” või “jah”, kui ta seda soovib. Selgitada tuleb kindlasti ka sõprade surve fenomeni (enda väljamõeldud seksuaalkogemustega hooplemine) – see aitab noortel jääda enda valitud arengutempole truuks ja mitte kiirustada seksuaalkogemuste hankimisega.

Samas soovivad noored kindlasti teada üksikasju suudlemisest, käimisest, hellitustest ja seksuaalvahekorra. Noortel on tähtis teada, mis täpselt seksuaalvahekorra ajal toimub, sest paljudel noortel võib hoolimata näilisest infotulvast olla sellest üsnagi ähmane arusaam. Ühest küljest on oluline anda teadmisi seksuaalvahekorra bioloogilise poole kohta, kuid teisalt on märgatavalt olulisem viia õpilasteni teadmine, et seksuaalvahekord ei võrdu ainult kehalise sooritusega ning et koosolemisel, vastastikustel puudutustel ja hellitustel on oluline suhet rikastav väärtus.

Vt ptk “Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?”, “Seksuaalsuse trepp”.

Õpilased küsivad:

- ? Millal on õige aeg?
- ? Mida peab teadma enne vahekorda?
- ? Kas see on valus?
- ? Kuidas õigesti suudelda?
- ? Kas esimese vahekorra ajal võib jääda rasedaks?
- ? Kas see peab mulle meeldima?

Vajalikud materjalid

Väikesed paberilehed, tööleht “Mitmed võimalused”, tööleht “Nõustamine”, lüümik “Millal on õige aeg?”, lüümik “Seksuaalvahekord I” ja lüümik “Seksuaalvahekord II”.

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Paaritöö “Mitmed võimalused”
3. Rollimäng “Nõustamine”
4. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tunni sissejuhatuses lugege ette katkendid raamatust “MinaSinaMina”. Katkendite kuulamise ajaks andke õpilastele järgnev ülesanne:

- ✓ Kirjutage üles esimest seksuaalvahekorda iseloomustavad märksõnad, mida kuulete järgnevates intervjuudes.

Tiina, 15 a, Valga

Ma ei ole kunagi vahekorras olnud ja see hirmutab mind natuke. Kardan, et vahekorda minek on minu jaoks raske, sest paljud on süütuse kaotanud vägistamise tõttu. Loodan, et minuga niimoodi ei juhtu. ... Tunded on väga olulised. Armastusega ei läheks ma kunagi voodisse, ma ei kujuta seda üldse ette, kuidas see saab võimalik olla. Esimeseks vahekorras olen mina alles siis valmis, kui olen kindel, et see inimene on õige. Ma olen endale pähe võtnud, et minu esimene vahekord on pulmaööl...

Andrus, 18 a, Valga

Minul oli ka tüdruk ja meil läks asi päris tõsiseks, kuigi olime tundnud teineteist vaid 3–4 päeva. Tema oli aktiivne pool, soovis nähtavasti seksi, aga ma viimasel hetkel ütlesin EI! Ja pärast seda jättis tüdruk mind kohe maha kah. Ma olin siis mingi 16 või 17. Tüdruk oli muidu tore, me olime ühes laagris ja ööbisime koos telgis, käisime igal pool ja vahva oli. Sel õhtul olime joonud ka, veidi veini... mida ta tahab, aga mina ehmatasin ära, sest ma ei olnud veel valmis, ja ma ütlen ausalt: ma ei oska kummigi peale panna, kuigi mul oli kondoom kaasas!

Rene, 21 a, Saku

No 14 aastat vist ei sobi veel seksuaalelu alustamiseks, aga ma ei teagi miks, aga ma arvan, et pärast 16 eluaastat on seks juba OK. See on ikka päris suur vastutus ja tegelikult ka 16aastaselt sa ikka ei mõtle niipalju vastutusest kui seksist. No näiteks kui tüdruk jääb rasedaks, siis ma olen ikka sama palju vastutav selle eest kui tüdruk, me tegime seda ju koos...

Daisi, 14 a, Tartu

Kui keegi minult küsiks, et kas ma olen süütu, siis ma pigem vastaks, et olen. Minu jaoks oli see esimene kord viga, mida ei oleks pidanud olema. Oma mõtetes olen ma ikka veel süütu. See vahekord oli minu jaoks küll ainult füüsiline. See ei mõjutanud mind seesmiselt. See ei olnud meeldiv...

Kerttu, 16 a, Tallinn

Telgis olime algul niisama, aga siis hakkasime suudlema ja amelema ja nii see juhtus. Igal juhul ei olnud mingit tõrget, see kõik oli väga loomulik. Hommik oli ilus, olime üksteise kaisus ja esimene mõte oli – KOHUTAV! Küll see oli ikka tore!

Birgit, 19 a, Viljandi

Mina ei ole veel kellegagi seksuaalvahekorras olnud, sest mul pole ka ühtegi korralikku pikka suhet olnud.

Ma nagu eriti ei ole mõelnud sellele ja ega ma nüüd nii vana ka ei ole. Mul ei ole olnud nagu seda õiget inimest, kellega seksida, ja ma ikkagi lihtsalt niisama uudishimust ka seda tegema ei lähe. Ma ikka tahan tunda seda inimest enne. Paljud on öelnud, et nad hindavad tegelikult väga sellist ilma seksita suhet, lihtsalt õrnutsemist, musitamist, kallistamist. Isegi poisid on seda öelnud. Poistele just ei meeldi tüdrukud, kes annavad ennast kiirelt kätte. See on vale arusaam, et poisid kõik tormavad kohe seksima...

Katkendid on pärit raamatust "MinaSinaMina" (Blumberg, S., Siiner, T. MinaSinaMina, Tallinn: L.F.F.Grupp, 2004).

Lugemise lõppedes kirjutage märksõnad tahvlile ja paluge nimetada veel märksõnu, mis võivad iseloomustada esimesi seksuaalvahekordi (nauding, armastus, valu, hirm, hoolitsus, lähedus, sõprade surve, vastutus, suguhaigused, rõõm, uhkus jms). Küsige õpilastelt:

- ✓ Millised võivad olla esimese vahekorraga kaasnevad hirmud ja kõhklused?
- ✓ Mis võib olla positiivset esimeses vahekorras?

Selgitage, et esimest vahekorda oodatakse ja kardetakse. Kartused võivad esineda nii tüdrukutel kui poistel: tüdrukutel võib olla hirm, et on valus, hirm hüljatud saada, hirm "odava" kuulsuse pärast, hirm, et vanemad teada saavad; poistel hirm ebaõnnestumise pärast, erektsiooni kadumise ja liiga varase seemnepurske pärast; mõlemal võib olla hirm raseduse või suguhaiguse/HIVi pärast. Vt ptk "Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?". Samas, kui ollakse seksuaalvahekorras valmis, võib see pakkuda palju positiivset: suhe muutub lähedasemaks, hangitakse kogemusi, saadakse täiskasvanumaks jms.

Seejärel jagage kõikidele õpilastele väikesed paberid ja andke neile võimalus esitada antud teemal kirjalikult anonüümseid küsimusi, kasutades "musta kasti".



Paaristöö “Mitmed võimalused”

Jagage õpilastele töölehed “Mitmed võimalused” ja paluge vastata töölehel toodud küsimusele.

Seejärel joonistage töölehel olev “päike” tahvlile ja paluge õpilastel lugeda ette valikud, kirjutades kõik vastused “kiirtele”.

Ülesanne võtke kokku mõttega, et valikuid, kuidas lähedust ja seksuaalseid tundeid jagada, on mitmeid – kindlasti pole olemas ühte parimat moodust oma seksuaalsete tunnete jagamiseks. Mõned partnerid eelistavad vaid 1–2 võimalust, teistele aga meeldib mitmekülgsus ja nad naudivad lähedust läbi paljude koosolemise viiside.

Täiendavalt võite arutleda järgneva küsimuse üle:

- ✓ Mis või kes võib mõjutada noori alustama või mitte alustama seksuaalsuhet? Kuidas?

Arutlege ühiselt õpilaste pakutud vastuste üle (partneri surve, sõprade surve, vanemate hoiakud, väärtushinnangud, tulevikuplaanid, meedia, hirm partnerit kaotada, uudishimu, raha ja kingitused jms).



Rollimäng “Nõustamine”

Jagage õpilased rühmadeks ja selgitage, et järgnevalt on nende rolliks olla noortenõustajad, kes tegelevad kirjadele vastamisega. Igal rühmal tuleb leida vastused töölehel “Nõustamine” toodud küsimustele.

Rühmatöö lõppedes paluge kõikidel rühmadel esitada oma vastused ning neid põhjendada.

Arutlege ühiselt töölehel toodud nn ekspertide arvamuste ja rühmade vastuste üle. Arutelu võtke kokku, kasutades lüümikut “Millal on õige aeg?”. Kindlasti tooge ka välja seisukoht, et nii poistel kui tüdrukutel on õigus ja kohustus öelda “ei”, kui nad tunnevad, et pole seksuaalseks läheduseks valmis, vältimaks ebameeldivaid tundeid ja soovimatuid tagajärgi (pettumus, ärakasutamise tunne, soovimatu rasedus jms).

Vastuseid küsimusele “Mida peab teadma enne esimest vahekorda?” täiendage omalt poolt, kasutades lüümikuid “Seksuaalvahekord I” ja “Seksuaalvahekord II”. Soovi korral kasutage ka lüümikuid mehe ja naise suguelunditest, selgitades seksuaalvahekorra olemust, sh nii psühholoogilisi kui ka füsioloogilisi aspekte. Vt ptk “Suguelundite ehitus ja talitus” ja “Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?”.

Arutelu käigus/lõpus võite vastata ka õpilaste esitatud “musta kasti” küsimustele. Juhul kui vajate täiendavat aega küsimustele vastamiseks või soovite vastamiseks valmistuda, kuna tunnete end mõningates küsimustes ebakindlalt, siis öelge õpilastele, millal nad saavad oma küsimustele vastused Vt ptk “Kooli seksuaalkasvatus” – Kuidas toime tulla erinevate olukordadega?.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes rõhutage, et läheduse ja seksuaalsete tunnete jagamiseks on palju erinevaid võimalusi. Partneri tundmaõppimine eeldab vastastikust avatust. Seetõttu on suhetes oluline just emotsionaalne lähedus, mis tagab turvatunde ja teadmise, et sinust hoolitakse.

Nõuanded õpetajale

Antud teema käsitlemisel on soovitatav vaadata hariduslikku õppevideot “Noorte seksijuht”, mis käsitleb nii esimese vahekorra, turvalise seksuaalkäitumise kui ka suhete teemasid. Videofilmi pikkus on 18 minutit. Videofilmi “Noorte seksijuht” on võimalik tellida Eesti Seksuaaltervise Liidust (www.amor.ee).

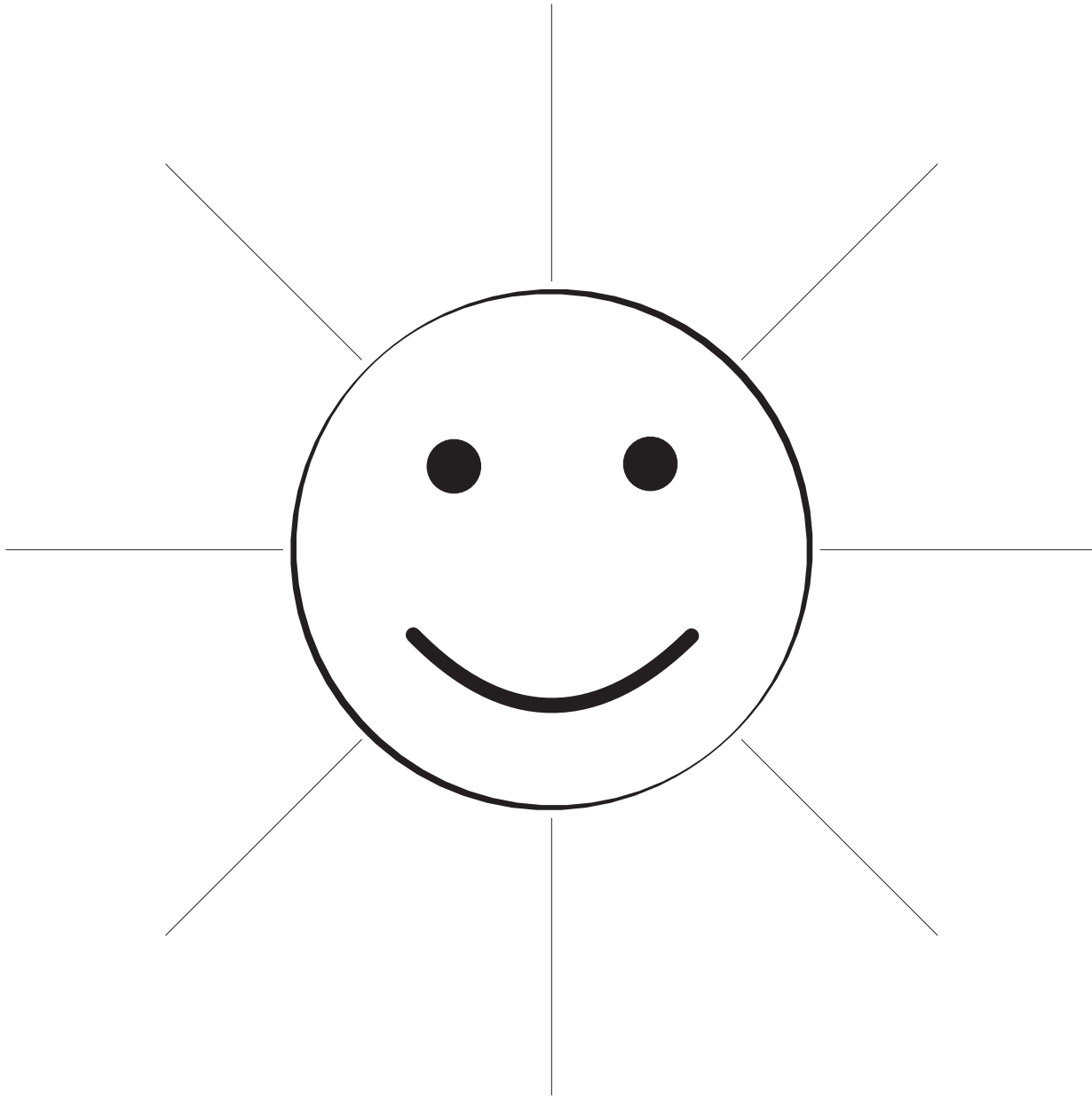
Koduseks tööks võite anda õpilastele järgneva ülesande:

- ✓ Millistel teemadel saab esitada küsimusi Eesti Seksuaaltervise Liidu internetilehekülje www.amor.ee noortele mõeldud nõustamisportaalil?



Tööleht "Mitmed võimalused"

Millised on võimalused läheduse ja seksuaalsete tunnete jagamiseks oma partneriga? Leia sinu meelest viis kõige sobivamat võimalust joonise alt loetelust ja kirjuta need joonisele. Lisa enda poolt veel kolm võimalust.



Näpistamine,
kallistamine,
suudlemine,
hellitamine,
kirjade kirjutamine,
helistamine,
koos kinos käimine,

lilled kinkimine,
koogi küpsetamine,
herneste söömine,
koos jalutamine,
koos peol käimine,
koos saunas käimine,
seksuaalvahekorras olemine,

tunnetest rääkimine,
koos magamine,
anekdootide rääkimine,
partneri nime tätoveerimine õla peale,
rääkimine,
käest kinni hoidmine.



Tööleht "Nõustamine"

Teie internetinõustamise leheküljele saabub järgnev küsimus: "Millal on õige aeg esimeseks seksuaalvahekorraks?"

Teie ülesandeks on kirjale vastata. Teie käsutuses on ka mitmete "ekspertide" arvamused selles küsimuses.

KISS-noorsoouuring (1999): 16% Eesti põhikooli lõpuklassi õpilastest on olnud seksuaalvahekorras.

Tiina (17): Kõige varem 18, kuid mitte hiljem kui 19aastaselt. Vahel on mul tunne, et kõik mu sõbrannad on olnud juba vahekorras...

Poola uurijad: Tiina kannatab "sõprade surve" nimelise fenomeni all.

Mihkel (5): Õige aeg on siis, kui tahetakse lapsi saada. Tõenäoliselt peab olema juba suur ja abielus.

Ämmaemand Siiri: Esimene vahekord pole rong, mille peale võib hiljaks jääda. Eelkõige peab kindel olema, et tegu on õige rongiga.

Psühholoog Mari Murakas: Vanus pole oluline. Õige aeg on siis, kui sisetunne ütleb, et ma soovin seda tõepoolest just selle inimesega ja me hoolime teineteisest.

Koolidirektor Ervin: Õige aeg on siis, kui inimene on füüsiliselt, vaimselt ja sotsiaalselt küps.

Advokaat Raul: Siis, kui ollakse vähemalt 14aastane.

Zooloog Paavo Põder: Kohe, kui vastav tung peale tuleb! Siis ei tohi miski enam takistada.

Julia (16): Siis, kui kohtad seda "õiget"!

Tuuker Erki: Esimene vahekord on nagu esimene sukeldumine, selleks tuleb valmis olla. Õige aeg esimeseks sukeldumiseks on siis, kui sul on piisavalt teadmisi, mis sind ees ootab, sa tead, kuidas muuta sukeldumine turvaliseks, sa ei tunne hirmu ega kõhklusit, vaid oled veendunud, et sa seda soovid ning sul on kindel kaaslane, keda võid usaldada.

Teie vastus:



Tööleht "Nõustamine"

Teie internetinõustamise leheküljele saabub järgnev küsimus: "Mida peab teadma enne esimest vahekorda?"

Teie ülesandeks on kirjale vastata. Teie käsutuses on ka mitmete "ekspertide" arvamused selles küsimuses.

KISS-noorsoouuring (1999): Ligi veerand küsitletud põhikooli lõpuklassi õpilastest arvas, et esimese seksuaalvahekorra ajal ei saa jääda rasedaks.

USA kosmoseteadlased: Mõlemal partneril peab olema mitte vähem kui 50% valmisolekut. Äärmisel juhul võib valmisolek olla 49% ja 51%.

Malle (13): Midagi tuleb kindlasti teada. Minu vanemal õel on kondoom, mida jagati tasuta inimeseõpetuse tundides. See võib olla sellega seotud.

Naistearst Kai: Parim kaitse on topeltkaitse!

Paul (nimi muudetud): Enne vahekorda peab teadma kõiki erogeenseid tsoone, peab külastama internetis regulaarselt pornolehekülgi, oskama nimetada peast vähemalt 15 erinevat poosi, sest tähtis on tüdrukutele muljet jätta!

Andreas (15): Teadmised pole üldse olulised. Peaasi, et on tunded ja romantika. Küünlad peavad kindlasti põlema, ja enne tuleb õhtust koos süüa, ja tüdrukule tuleb komplimente teha.

Soome teadlased: On välja uuritud, et juba esimese vahekorra ajal võib saada emaks ja isaks – seda peab teadma!

Anatoomia õppejõud Kalev: Tuleb tunda enda ja oma partneri keha ja selle toimimist.

Horoskoop: Vajadus üldse midagi teada sõltub iseloomust ja kuu seisust.

Reisiekspert: Teadma peab seda, et see on nagu reis tundmatule maale, kus sa võid kohata vaikkeid oaase, vulkaane, maavärinaid, kukkumist kõrgustest, paradiisiranda, saladuslikke koopaid või hoopis igavaid linnu ja lihtsalt kiirustavaid inimesi. See sõltub sellest, kuidas sa oled reisiks valmistunud ja kes on su kaaslane.

Teie vastus:

4.10 RASEDUSEST HOIDUMINE: KAITSEVÄGI

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Vastutus seksuaalsuhetes. Rasestumisvastased meetodid.

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab erinevaid rasestumisvastaseid meetodeid ja oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid meetodeid.
- ✓ Õpilane teab, millised rasestumisvastased meetodid sobivad noortele.
- ✓ Õpilane teab, et seksuaalsuhetega kaasneb mõlema partneri vastutus rasedusest hoidumisel.
- ✓ Õpilane teab, kuhu pöörduda rasestumisvastaste meetodite kohta teabe saamiseks.

Õpetajale

Antud teemat käsitledes tuleb silmas pidada, et võimalus soovimatult rasestuda tundub teismelistele kaugel ja neid mitte puudutav. Tuleb rõhutada, et seksuaalsuhete alustamisega kaasneb vastutus soovimatust rasedusest ja seksuaalsel teel levivatest haigustest hoidumisel. Oluline on õpilastega rääkida seksuaalsuhetest ja kaitsevahenditest avatult ja toetavalt juba enne isiklike seksuaalsuhete algust.

Enne käesolevat tundi on otstarbekas tuletada õpilastele meelde suguelundite ehitus ja talitus, sh menstruaatsiooni ja ovulatsiooni tähendus. Selleks võib kasutada II kooliastme aktiivtöö "Suguelundite ehitus ja talitus" läbiviimist rõhuasetusega munaraku küpsemise – ovulatsiooni – viljastumise selgitamisele. Vt ptk "Rasestumisvastased meetodid".

Õpilased küsivad:

- ? Kas rasedusest hoidumine peaks olema naise või mehe ülesanne?
- ? Kuidas toimivad pillid?
- ? Kust ma saan pillide retsepti?
- ? Millal oleks kõige targem SOS-pille võtta?
- ? Kas SOS-pille saab apteegist osta ilma retseptita?
- ? Kas "päevade lugemine" on kindel või ebakindel meetod?

Vajalikud materjalid

Lüümik "Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid", lüümik "Kondoom", lüümik "SOS-pillid", lüümik "Pillid", lüümik "Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism", õpetaja tööleht "Müüdid".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Rühmatöö "Rasestumisvastased meetodid"
3. Õpetaja esitlus "Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid"
4. Rühmatöö "Müüdid"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tunni sissejuhatuses lugege ette järgnev murekiri:

Tere, minu nimi on Kairit. Mul on oma poiss ja kui me vahekorras oleme, siis kasutame alati kondoomi. Alguses oleme ilma, aga kui mu partner ütleb, et on aeg kondoom peale panna, siis paneme ja kõik on siiani hästi läinud. Pillide kohta ei ole ma osanud kellegi käest nõu küsida, aga tahtsin lihtsalt teada, kas peaksime peale kondoomi veel mingit lisakaitset kasutama.

Selgitage, et järgneva tunni jooksul tuleb leida vastus sellele murekirjale.



Rühmatöö “Rasestumisvastased meetodid”

Jagage õpilased rühmadesse ja paluge neil kirjutada paberile nii palju rasestumisvastaseid meetodeid, kui nad teavad. Rühmatöö tulemused kirjutage tahvlile. Seejärel küsige, millised meetodid sobivad noortele. Õigesti pakutud meetoditele tõmmake tahvilil ring ümber: pillid, SOS-pillid, kondoom, plaastrid, tuperõngas.



Õpetaja esitlus “Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid”

Esitluses selgitage, millised rasestumisvastased meetodid on tõhusad ja millised ebatõhusad. Tutvustage lähemalt noortele sobivaid meetodeid, kasutades lüümikuid “Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid”, “SOS-pillid”, “Pillid”, “Kondoom”, “Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism”. Rõhutage, et hormonaalsed meetodid ei kaitse seksuaalsel teel levivate haiguste eest. Eraldi tunnis räägitakse seksuaalsel teel levivatest haigustest ja siis tutvustatakse ka kondoomi kasutamist mulaažil. Kindlasti rõhutage topeltkaitse põhimõtet. Rääkige, et rasestuda võib ka enne menstruatsioonide algamist või esimese seksuaalvahekorraga. Selgitage ka ebatõhusate meetodite (kalendermeetod ja katkestatud vahetõrke) olemust. Andke õpilastele nende asutuste kontaktandmed, kuhu noored võivad julgusti pöörduda rasestumisvastaste meetodite kohta nõuande saamiseks (lähim noorte nõustamiskeskus, naiste-, meeste-, perearst). Vt lisa “Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks”.



Rühmatöö “Müüdid”

Lugege õpetaja töölehel “Müüdid” ükshaaval ette rasestumisvastaste meetodite kohta käivad müüdid ning paluge iga loetletud väite järel:

- ✓ väitega nõustujatel võtta käega kinni oma ninast,
- ✓ mittenõustujatel katta kätega kõrvad.

Iga väite järel paluge õpilastel soovi korral oma seisukohta põhjendada. Seejärel kommenteerige vajadusel lühidalt iga väidet. Antud rühmatöö peaks ümber lükkama väärarusaamad rasestumisvastaste meetodite kohta.

Kokkuvõte

Jagage klass rühmadeks ning lugege uuesti ette tunni alguses esitatud murekiri. Paluge igal rühmal välja mõelda vastus sellele kirjale ning esitada tulemus. Oluline on siinjuures teadvustada, et seksuaalsuhetes jaguneb vastutus mõlema partneri vahel.

Kodune ülesanne

Andke õpilastele järgnevad ülesanded:

1. Tutvuge internetiaadressiga www.amor.ee ja otsige
 - ✓ teavet noorte nõustamiskeskuste kohta,
 - ✓ veebilehelt, kuidas noored saavad küsida nõu läbi interneti.
2. Uurige, milline on teie koolile lähim asutus, kust noored saavad küsida nõu seksuaalelu puudutavate küsimuste kohta. Pange kirja asutuse kontaktandmed ja tegevusvaldkond.

10

Kogutud teabe tutvustamiseks võib pühendada kogu järgmise tunni ja selle materjali põhjal koostada seinalehti vms.

Nõuanded õpetajale

Rasestumisvastaste meetodite näidiseid võib olla keeruline hankida ning seetõttu soovitame kasutada õppematerjali “Kollane kohver”, mille on välja töötanud Eesti Seksuaaltervise Liit (tellimine www.amor.ee) ja mida saab vajadusel laenutada lähimast noorte nõustamiskeskusest.



Kasutatud kirjandus

1. Hendrix-Jenkins, A., Clark, S., Gerber, W., LeFevre, J., Quiroga, R. Games for adolescent reproductive health. Washington, 2002.
2. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee.

Õpetaja tööleht "Müüdid"

Müüt	Selgitus
Kondoomid kipuvad purunema	Seda ei juhtu, kui osta kvaliteetseid, kehtiva säilivusajaga kondoome, avada pakend terariistu kasutamata ning panna kondoom peale õigesti
Kondoomide kasutamine võib häirida vastastikuseid hellitusi	Kondoomi pealepanek võib olla üks osa hellitustest
Kondoome kasutavad vaid need, kes ei taha seksuaalsel teel levivaid haigusi saada	Esialgu kasutati kondoome selleks, et vältida soovimatut rasedust. Kui lisandus hirm haiguste ees, muutus kondoom topeltturvaliseks meetodiks. Kondoom on ainus meetod, mis kaitseb ka seksuaalsel teel levivate haiguste eest, kuid mitte 100%lt.
Kondoome ostavad vaid mehed, sest nemad kasutavad neid	See olukord on muutunud. Kui tüdruk varub kondoome, näitab see tema teadlikkust.
Kondoomid ei sobi kõigile meestele, kuna neid tehakse ühes suuruses	Kondoome toodetakse erineva suurusega. Samas on katsete käigus kondoome venitatud 90 cm pikkuseks ning 45 cm laiuks. See peaks rahuldama ka kõige nõudlikumad vajadused.
Kondoomi kasutamine näitab usaldamatust	Kondoomi kasutamine näitab lugupidamist enese ja partneri vastu
Esimese vahekorra ajal ei saa jääda rasedaks	Rasestumine on võimalik iga kord, kui ei kasutata rasestumisvastaseid meetodeid
Pärast vahekorda pesemine või vannis käimine hoiab raseduse ära	Vannis ega duši all käimine ei ole rasestumisvastane meetod, vaid keha puhtuse eest hoolitsemise viis
Pillid võivad põhjustada viljatust	Pillid aitavad naise viljakust säilitada, sest hoiavad ära soovimatu raseduse
Pille ei tohi hakata võtma liiga noorelt ja tuleb lõpetada varakult	Pille võib hakata võtma, kui selleks on vajadus, ja lõpetada, kui selleks enam vajadust ei ole
Pillide tarvitamine tõstab kehakaalu	Pillid enamasti kehakaalu ei mõjuta. Vähenen kehakaalu tõus esimestel kuudel võib olla seotud vedelikupeetusega. Oluline kaalu tõus on tingitud vähesest liikumisest ja liigsest kaloraažist.
SOS-pillid on kahjulikud	SOS-pillid on ainuke meetod, mida saab kasutada pärast seksuaalvahekorda, kuid nad ei ole mõeldud pikaajaliseks kasutamiseks
Rasedust aitab ära hoida püstiasendis vahekorras olemine	Rasedaks võib jääda igas asendis

4.11 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED JA RISKIKÄITUMISE ENNETAMINE: ARMASTUS JA TERVIS

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalsel teel levivad haigused ja turvaseks

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab erinevaid seksuaalsel teel levivaid haigusi (STLH).
- ✓ Õpilane teab, millised käitumisviisid aitavad ennetada nakatumist STLHsse.
- ✓ Õpilane teadvustab kondoomi kasutamise vajalikkust igas seksuaalvahekorras.
- ✓ Õpilane oskab kondoomi õigesti kasutada.

Õpetajale

Ülevaade sagedamini esinevatest STLHdest aitab õpilastel mõista, et seksuaalelu võib kaasa tuua ka riske. Õpilastele tuleb teadvustada, et STLHsse nakatumise risk suureneb kaitsmata seksuaalvahekorra, alkoholi ja uimastite tarvitamise ning juhusuhete ja rohkete seksuaalpartnerite korral. Oluline on rõhutada, et STLHd võivad esineda ilma haigustunnusteta, kuid põhjustada siiski tüsistusi ja nakkuse edasikandumist.

Turvaliste käitumisviiside käsitlemine võib aidata hoida õpilaste seksuaaltervist tulevikus. Rõhutage põhimõtet, et iga seksuaalvahekord peab olema kaitstud. Kondoomist peab rääkima ausalt ja keskenduma lähenemisteedele, mis positiivselt motiveeriks õpilasi seda seksuaalvahekorra ajal kasutama. Väga oluline on kondoomi kasutamise näitlikustamine õpetaja poolt.

Selle teema juures ei ole niivõrd tähtis anda põhjalikku ülevaadet STLHdest, sest teadmised kondoomist, turvaseksist ja STLHdest pole ainus eeltingimus turvaliseks seksuaalkäitumiseks. Uuringute tulemused viitavad sellele, et peale teadmiste on vajalik ka motivatsioon, mis sunnib omandatud teadmisi praktikas kasutama. Vt ptk "Seksuaalsel teel levivad haigused ja riskikäitumise ennetamine" ja "HIV/AIDS".

Õpilased küsivad

- ? Kas kondoom peab olema poisil või tüdrukul või mõlemal?
- ? Mis juhtub, kui kondoom katki läheb?
- ? Mees ja naine peavad kasutama kondoomi, et mitte saada suguhaigust. Aga kui nad tahavad last saada, peavad nad vahekorras olema ilma kondoomita. Kas siis nad ei saa mingit suguhaigust?
- ? Mitu korda võib ühte kondoomi kasutada?
- ? Kas suguhaigused on päritavad?
- ? Miks on ilmtingimata vajalik endaga kondoomi kaasas kanda?

Vajalikud materjalid

Peenise mulaaž, kondoomid, üks pudel gaseeritud vett, lüümik "STLH tagajärjed", lüümik "Kondoomi kasutamise õpetus", tööleht "STLH", tööleht "Kuidas vastad?", tööleht õpetajale "STLH", tööleht õpetajale "Kuidas vastad?".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Paaristöö "Seksuaalsel teel levivad haigused"
3. Rühmatöö "Kuidas vastad?"
4. Õpetaja esitlus "Kondoomi kasutamise õpetus"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tunni eesmärk on õpilastele teadvustada, et STLH eest on võimalik end kaitsta. Tunni sissejuhatuses selgitage, et seksuaalsus ja armastus on inimeste elu lahutamatu osa, mis pakub rõõmu ning naudingut. Samas kaasneb seksuaaleluga mitmeid riske, näiteks seksuaalsel teel levivad haigused. Soovi korral võite läbi viia järgneva meeleoluka demonstratsiooni.

Võtke gaseeritud vee pudel, avage see ning pange pudeli suule kondoom. Loksutage pudelit, hoides samal ajal kondoomi korralikult ümber pudelikaela. Kondoom täitub gaasiga ning tõuseb püsti. Rääkige, et see võib küll naljana tunduda, kuid tegelikult on kondoom ainuke vahend, mis võib pakkuda kaitset STLH eest ning et STLHd võivad olla sama nähtamatud nagu selle kondoomi sees olev gaas.

See sissejuhatav etteaste näitab, et STLH ja kondoom on teema, millest antud tunnis räägitakse. Sellise humoorika algusega võtate maha võimalikke pingeid ja võõristust, mida kondoomi nägemine õpilastes võib tekitada.



Paaristöö "Seksuaalsel teel levivad haigused"

Jagage õpilastele töölehed "STLH" ja paluge neil töötada paarides. Pärast töölehtede täitmist arutage ühiselt läbi kõik küsimused ja vastused ning vajadusel täiendage omalt poolt, kasutades lüümikut "STLH tagajärjed" ning õpetaja töölehte "STLH". Lisage, et HIVist/AIDSist räägitakse eraldi tunnis. Teema kokkuvõtteks arutlege mõistete "kindel partner" ja "kaitstud vahekord" üle.



Rühmatöö "Kuidas vastad?"

Jagage klass neljaliikmelisteks rühmadeks. Igale rühmale andke töölehel "Kuidas vastad?" üks juhtum ning paluge neil toodud situatsioonidele välja mõelda võimalikult palju lahendusi. Seejärel arutlege ühiselt erinevate vastusevariantide üle ja pakkuge omalt poolt välja täiendavaid vastuseid. Vt õpetaja tööleht "Kuidas vastad?".



Õpetaja esitlus "Kondoomi kasutamise õpetus"

See esitlus on soovitatav jätta tunni lõppu, kuna see tekitab õpilastes elevust.

Rääkige, et kondoomi kasutamine on eluks vajalik oskus, mida läheb vaja isiklikes suhetes nii meestel kui ka naistel. Selgitage kondoomi õiget pealepanekut ning mahavõtmist koos praktilise ettenäitamisega mulaažil. NB! Lüümikut "Kondoomi kasutamise õpetus" on soovitatav esitleda pärast kondoomi pealepaneku demonstratsiooni teadmiste kinnistamiseks.

Kokkuvõte

Rääkige, et armastus ja seksuaalsus võivad endas peita ka riske. Nende riskide tundmine ning teadmised turvalisest käitumisest aitavad riske ennetada. Valmisolek enda ja partneri turvaliseks seksuaalkäitumiseks annab võimaluse tunda enam rõõmu oma suhetest.

Nõuanded õpetajale

Tunnis kasutatavad peenise mulaažid peaksid olema n-ö normaal mõõduga, mitte pikemad kui 12 cm. Tuleks hoiduda kasutamast näidiseid, mis ei meenuta peenist (nt kurk, banaan).

Peale eeltoodu võib kondoomi tutvustavas tunnis läbi viia ka järgneva tegevuse:

- ✓ Korraldage võistlus, et näha, kes puhub kõige suurema "kondoomi-õhupalli". Suurima "õhupalli" puhuja on võitja. See demonstreerib mängijatele kondoomi vastupidavust.
- ✓ Venitage kondoomi, tirides seda õrnalt, aga kindlalt, nagu tahaksite seda kuhugi otsa tõmmata. Paluge mängijatel venitada kondoom erinevatele kehaosadele (nt põlv, jalg, käsi, jalalaba). Kes suudab venitada kondoomi kõige suurema kehaosa otsa, ilma et see puruneks, ongi võitja.

Sellistele kondoomi kasutamist ja vastupidavust illustreerivatele mängudele võiks järgneda arutelu, mis peaks kindlasti sisaldama järgnevaid küsimusi:

- ✓ Kas sa teadsid, et kondoom on võimeline nii palju venima?
- ✓ Kas need tegevused muutsid sinu arusaamu seoses kondoomide ja nende kasutamisega?

Peale antud tunni võite soovi korral näidata ka Eesti Seksuaaltervise Liidu välja antud videofilmi "Sünnipäev", kus on samuti räägitud STLHdest ja kaitsevahenditest noorte ja noortenõustajate silme läbi.

Kodune töö

Uurida erinevate kondoomide hindu kodulähedastes müügikohtades.

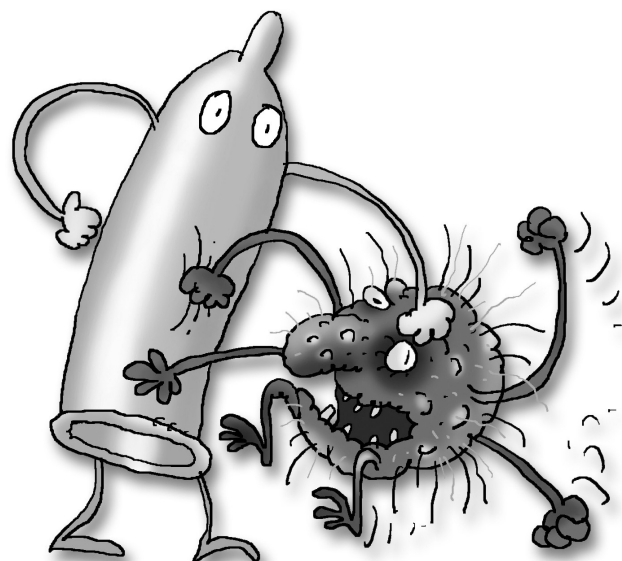


Kasutatud kirjandus

1. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee.
2. Hendrix-Jenkins, A., Clark, S., Gerber, W., LeFevre, J., Quiroga, R. Games for adolescent reproductive health. Washington, 2002.



Tööleht "STLH" Seksuaalsel teel levivad haigused



Täida tööleht!

1. NIMETA SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSI

2. KUIDAS ON VÕIMALIK ARU SAADA, ET KELLEGI ON SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED?

3. MILLISED VÕIVAD OLLA SEKSUAALSEL TEEL LEVIVATE HAIGUSTE TAGAJÄRJED?

4. KUIDAS KAITSTA ENNAST SEKSUAALSEL TEEL LEVIVATE HAIGUSTE EEST?

5. KES VASTUTAB KONDOOMI KASUTAMISE EEST?

6. Kuhu pöörduda seksuaalsel teel levivate haiguste kahtluse korral?

Õpetaja tööleht "STLH"

1. NIMETA SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAIID HAIGUSI (STLH)

AIDS, süüfilis, gonorröa e tripper, klamüdioos, papilloomiviirus, herpes, trihhomonoos, B-hepatiit

2. KUIDAS ON VÕIMALIK ARU SAADA, ET KELLELGI ON STLH?

- paljud suguhaigused võivad kulgeda ilma haigustunnusteta
- haigustunnused: valu urineerimisel; rohke eritis suguteedest; lööve, sügelus, haavandid või valu suguelundite piirkonnas; valu alaseljas või alakõhus; valu seksuaalvahekorra ajal jms

3. MILLISED VÕIVAD OLLA STLH TAGAJÄRJED?

- suguteede põletikud nii meestel kui ka naistel
- viljatus nii meestel kui ka naistel
- mõned haigused on ravimatud (HIV, herpes)
- haige lapse sünd

4. KUIDAS KAITSTA ENNAST STLH EEST?

- kondoomi kasutamine iga seksuaalvahekorra ajal
- alkoholi ja/või uimastite mittetarvitamine
- juhuslikest seksuaalsuhetest hoidumine
- paljudest erinevatest partneritest hoidumine
- seksuaalvahekordadest hoidumine
- uue partneriga STLH testimise vajaduse või võimaluse läbiarutamine

5. KES VASTUTAB KONDOOMI KASUTAMISE EEST?

- kondoomi kasutamise eest vastutavad mõlemad partnerid

6. KUHU PÖÖRDUDA STLH KAHTLUSE KORRAL?

- noorte nõustamiskeskusesse
 - naiste- või meestearsti vastuvõtule
 - naha- ja suguhaiguste arsti vastuvõtule
 - AIDSi anonüümsesse kabinetti
-



Tööleht "Kuidas vastad?"

A ütleb: "Kondoomid on liiga kallid, et neid iga kord kasutada."

Mida vastab O? Pange kirja mitu erinevat lahendust.



A ütleb: "Ma ei julge kondoomi osta."

Mida vastab O? Pange kirja mitu erinevat lahendust.



A ütleb: "Ma ei taha kondoomi kasutada, sest mul ei ole mingeid haigusi."

Mida vastab O? Pange kirja mitu erinevat lahendust.



A ütleb: "Kondoom võib nagoonii katki minna või pealt ära tulla, proovime täna ilma."

Mida vastab O? Pange kirja mitu erinevat lahendust.

Õpetaja tööleht "Kuidas vastad?"

Väide	Vastus
Kondoomid on liiga kallid, et neid iga kord kasutada	<ul style="list-style-type: none">✓ Kondoomid ei maksa palju.✓ Noorte nõustamiskeskusest võib neid tasuta saada. See on odavaim viis end kaitsta.✓ Tervist ei saa osta, kondooime saab.
Ma ei julge kondooime osta	<ul style="list-style-type: none">✓ Ma ostan ise kondooime.✓ Kondooime on võimalik osta paljudest suurtest poodidest, kus keegi sind ei tunne.✓ Ära häbene! Tunne enda üle uhkust kondooime ostes, sest see näitab, et oskad end kaitsta.✓ Sa võid kondooime osta ka kondoomiautomaadist.✓ Seksuaalelu ei ole midagi häbiväärset, et seda peaks häbene-ma. See on üks osa elust.
Ma ei taha kondoomi kasutada, sest mul ei ole mingeid haigusi	<ul style="list-style-type: none">✓ Ükski teine kaitsevahend ei paku kaitset STLH eest ning nagu sa tead, kulgevad STLHd tihti ilma haigustunnusteta.✓ Kondoomi kasutamine annab mulle turvalise tunde.✓ Kui sina ei taha kondoomi kasutada, siis mina ei taha olla kaitsmata vahekorras.✓ Kondoomi kasutamine on oluline mõlema partneri jaoks.✓ Tunneksin ennast halvasti, kui peaksin seksuaalvahekorra ajal pidevalt soovimatu raseduse või STLH peale mõtlema.✓ Kui sa mind armastad, siis oled sa nõus kondoomi kasutama ja meid mõlemaid kaitsma.✓ Ühest korrast piisab, et tekiks soovimatu rasedus või STLH ülekanne.
Kondoom võib nagunii katki minna või pealt ära tulla, proovime täna ilma	<ul style="list-style-type: none">✓ Kondoom võib puruneda või pealt libiseda, kui seda valesti kasutada.✓ Et seda ei juhtuks, uurime kondoomipakis kaasas olevat kasutusõpetust.✓ Kondoomi kasutamist tuleb õppida ja saab ka harjutada.✓ Harjutame, küll näed, et see ei ole midagi keerulist.✓ Mina oskan kondoomi nii kasutada, et see katki ei lähe, ma võin aidata.

4.12 HIVI LEVIKU VIISID: HIV/AIDS

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: HIV/AIDS

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab HIVi levimise viise.
- ✓ Õpilane oskab eristada HIVi/AIDSiga seonduvaid müüte tegelikkusest.
- ✓ Õpilane teadvustab, et vastutustundlik käitumine aitab vältida HIViga nakatumist.
- ✓ Õpilasel kujuneb positiivne hoiak kondoomi kasutamise suhtes.

Õpetajale

HIV ja AIDS ei ole õpilaste jaoks enam uued mõisted. Tihti võib kohata neid mõisteid nii ajakirjades kui ka televisioonis. Samas näitavad Eestis läbi viidud uurimused, et see valdkond jääb õpilastele sageli ebaselgeks. Teema käsitlemisel laske õpilastel põhjendada arvamusi HIVi ja AIDSi olemusest ning levikutest. Tunni rõhuasetus võiks olla eelkõige turvalise käitumise õpetamisel erinevates olukordades. Vt *ptk "HIV/AIDS" ja "Seksuaalsel teel levivad haigused ja riskikäitumise ennetamine"*.

Vajalikud materjalid

Paberilipikud, tööleht "Müüdid või faktid", õpetaja tööleht "Müüdid või faktid", lüümikud "HIV", lüümik "HIVi levimine", kondoomid, peenisemulaž (2 tk).

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Mäng "Kaitse ennast alati!"
3. Paaristöö "Müüdid või faktid?"
4. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Lugege õpilastele ette järgnev juhtum.

Pillel oli mõnus suvi, ta sai võimaluse õpilasmalevas tööd teha ja raha teenida ning pärast veel sõbrannadega mere ääres puhata. Malevas juhtus midagi, millele mõeldes Pille tunneb rõõmu ja igatsust. Nimelt tutvus ta seal ühe poisiga, kelle nimi oli Tanel ja kes talle väga meeldis. Taneliga oli hea juttu rääkida ja koos ujumas käia ning alati sai temaga koos palju naerda. Ühel õhtul lõkke ääres jäid nad kahekesi kaemaks kui teised ning see õhtu lõppes seksuaalvahekorraga, millest jäi mõlemale väga ilus mälestus. Paari päeva pärast pidi Tanel lahkuma, kuna sõitis koos vanematega puhkama. Pille oli juba nädalaid oodanud Tanelilt telefonikõnet, et kuulda, kuidas tal läinud on. Täna sai Pille oma suureks rõõmuks Tanelilt SMSi. Avades sõnumi, oli seal vaid üks lause: "Pille, sain just teada, et olen HIV-positiivne. Sinu Tanel."

Arutlege õpilastega järgmiste küsimuste üle:

- ✓ Mida tähendab HIV-positiivne?
- ✓ Kuidas võis Tanel nakatuda?
- ✓ Mida te arvate, kas Pille ja Tanel kasutasid kaitsevahendeid? Miks?
- ✓ Mida võib tunda Pille?
- ✓ Mida võib tunda Tanel?

Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägitakse HI-viirusest, millest paranemine ei ole tänapäeval veel võimalik, kuid on võimalik ennast nakatumise eest kaitsta.



Mäng "Kaitse ennast alati!"

Kõigile õpilastele peab jaguma üks paberilipik. Kolmele lipikule kirjutage täht "K" ja ühele täht "X". Kõik ülejäänud lipikud jätke tühjaks.

Voltige lipikud kokku, ajage segamini ja andke igale mängijale üks lipik. Õpilased peaksid oma lipikuid vaatama nii, et keegi teine paberil olevat kirja ei näeks. Paluge kogu klassil püsti tõusta ja suruda kätt kolmel inimesel (jättes meelde, kellel nad kätt surusid). Kui kõik on seda teinud, võivad õpilased istuda.

Paluge õpilasel, kelle lipikul oli "X", püsti tõusta. Nüüd paluge igaühel, kes temaga kätt surus, ka püsti tõusta. Järgnevalt nendel, kes viimastega kätt surusid, kuni kõik mängijad seisavad.

Seejärel selgitage õpilastele, et nad kujutleksid olukorda, kus see inimene, kelle kaardil on täht "X", oleks mängult nakatunud HIViga. Kõik kolm inimest, kes tal kätt surusid, olid temaga seksuaalvahekorras ja nemad omakorda järgnevate partneritega. Siis paluge mängijatel järele vaadata, kelle paberil oli täht "K" – need inimesed olid kasutanud kaitsevahendina kondoomi ning seega polnud neil tõenäoliselt võimalust viirusega nakatuda. Kõik teised, kelle paber oli tühi, olid kaitsmata vahekorras.

Lõpetuseks rõhutage kindlasti, et tegemist oli vaid kujutletava situatsiooni ja mänguga.

Arutlege ühiselt:

- ✓ Kuidas läbi tehtud mäng võiks peegeldada tegelikkust?

Näide: Paljud inimesed arvavad, et HIViga nakatunud inimese võib välimuse järgi ära tunda; paljud inimesed ei mõista, et ka üks kaitsmata kokkupuude võib viia nakatumiseni; olles kaitsmata vahekorras erinevate partneritega, suureneb oluliselt võimalus nakatuda HIViga.



Paaristöö "Müüdid või faktid?"

Paluge õpilastel paaristööna täita tööleht "Müüdid või faktid?". Seejärel viige läbi vastuste kontrollimine ühise aruteluna (vt õpetaja tööleht "Müüdid või faktid?") ja vajadusel laske õpilastel teha parandused töölehtedele.

Esitage olulisemad teadmised, kasutades lüümikuid "HIV" ja "HIVi levimine" kinnitamaks arutelu käigus saadud teadmisi. Rõhutage turvalise käitumise olulisust igas olukorras.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes osas rõhutage, et HIV levib teatud kindlatel viisidel ja nakatumise vältimiseks tuleb igas olukorras käituda turvaliselt.

Kodune ülesanne

Soovi korral võite lasta õpilastel teha töölehe testi "Müüdid või faktid?" vanematele ning arutleda saadud tulemuste üle järgmises tunnis.

Nõuanded õpetajale

12

Tuletage meelde kondoomi kasutamisel tekkivad võimalikud vead (pakendi ebakorrektna avamine, vale lahtirullumise suund, õhu jäämine kondoomi otsa, kondoomi poolik lahtirullimine).

Kui aeg võimaldab, viige läbi tunni lõpus mäng "Kondoomiralli", kinnistamiseks positiivse hoiaku kujundamist kondoomi ja selle kasutamisse.



Mäng "Kondoomiralli"

Antud mängu läbiviimiseks peab eelnevates tundides olema käsitletud kondoomi kasutamist.

Jagage klass kaheks. Paluge kahel rühmal võtta kõrvuti üksteise järel ritta. Igale osalejale andke üks kondoom. Rea esimese õpilase jalgade juurde tõmmake joon (kriidi, paberteibiga). Kaks meetrit eemal pange mõlema rea jaoks eraldi toolid, millede juurde paluge seista kahel õpilasel kummastki võistkonnast, kes hoiavad toolil peenise mulaaži ja hindavad kondoomi pealepaneku korrektsust. Kui rallile on start antud, käivad mõlemast rühmast õpilased kordamööda mulaažide juures ja paigaldavad kondoomi. Mulaaži hoidjatel paluge samal ajal hinnata esimese ja teise grupi õpilasi ja märgata vigu, mida kondoomi pealepanekul/mahavõtmisel tehti. Kui võistleja teeb kondoomi pealepanekul vea, saab ta hoidjalt uue kondoomi ja peab alustama uuesti. Võitjaks osutub see grupp, kes on olnud kiirem.

Pärast "kondoomirallit" arutlege:

- ✓ Milliseid vigu tehti?
- ✓ Kas kondoomi peavad oskama kasutada vaid poisid?
- ✓ Kas kondoomi peaks suhtuma kui piinlikkust tekitavasse esemesse või vajalikku kaitsevahendisse? Miks?

Rõhutage, et mängu mõte ei ole liigne kiirustamine, vaid korrektne kondoomi kasutamine.



Kasutatud ja soovitatav kirjandus

1. AIDSi Ennetuskeskus, www.aids.ee.
2. Harro, M., Rüütel, K. HIV-nakkuse ja AIDSi olemus ning ennetamine. Tartu, 2004.
3. Hendrix-Jenkins, A., Clark, S., Gerber, W., LeFevre, J., Quiroga, R. Games for adolescent reproductive health. Washington, 2002.
4. Mänd, K. (koost.) Terve noor. AIDSi Ennetuskeskus, Tallinn, 1998.



Tööleht "Müüdid või faktid?"

Kirjuta Õ – õige või V – väär tühja ruutu!

TEST

1.	AIDSi põhjustav HIV-nakkus levib kätlemisel
2.	Inimene võib saada HIV-nakkuse teiselt inimeselt seksuaalvahekorra ajal
3.	Rasedad naised võivad anda HIV-nakkuse edasi oma beebile
4.	Inimene võib saada HIV-nakkuse vere andmisel
5.	HIV-nakkuse võib saada WC-potilt, kus on istunud HIV-positiivne inimene
6.	HIV-nakkus levib suudlemisel
7.	HIV elab veres
8.	Veeni süstivad narkomaanid võivad HIV-nakkust edasi anda, kui nad kasutavad teiste süstijatega ühiseid süstlaid
9.	Ainult mehed nakatuvad HIV-nakkusesse
10.	Inimest, kellel on HIV/AIDS, ei tohi puudutada
11.	Inimesega, kellel on HIV/AIDS, on ohtlik samast tassist juua
12.	Tugevad ja terved inimesed HIViga ei nakatu
13.	Peale vaadates on aru saada, kas inimesel on HIV-nakkus või mitte
14.	Sul ei ole põhjust muretseda, kui löikad endale sisse sama žiletiteraga, millega on endale sisse löiganud HIV-positiivne inimene
15.	Oht nakatuda HIV-nakkusesse tõuseb, kui sul on mitmeid erinevaid seksuaalpartnereid
16.	Inimesega, kellel on HIV/AIDS, võib kasutada sama voodipesu ja samu nõusid
17.	Noortel ei ole põhjust muretseda HIV-nakkuse saamise pärast

Õpetaja tööleht "Müüdid või faktid?"

1.	V	HIV-nakkus ei ela õhus ega vees ega levi kätlemisel.
2.	Õ	Kõige levinumaks HIVi saamise viisiks kogu maailmas on kaitsmata seksuaalne vahekord inimesega, kellel on HIV/AIDS.
3.	Õ	HIV võib levida HIV-positiivselt emalt beebile juba raseduse ajal või sünnituse käigus, kuid seda ei juhtu alati. HIV kandub lapsele kas sünnituse käigus või rinnaga toitmisel.
4.	V	Eestis kasutavad meditsiinitöötajad doonoritelt verd võttes alati uusi puhtaid süstlaid. Vere doneerimine ei ole ohtlik. Eestis on HIV-nakkuse saamine vereülekandega või organite siirdamisel peaaegu võimatu, sest doneeritud veri ja organid kontrollitakse.
5.	V	HIV ei levi WC-poti kaudu, v.a juhul, kui nahk on nii katki, et on juurdepääs vereringele.
6.	V	Ei ole teada ühtegi juhtumit, kus HIV oleks levinud tavalisel, n-ö sotsiaalsel suudlemisel. On küll tõsi, et viirus elab süljes, aga seda väga vähesel määral ja ei ole teada ühtegi kohta, kus pereliige oleks saanud HIV-nakkuse HIV-positiivset inimest kallistades, musitades või tema eest hoolitsedes. Suudlemisel võib HIV levida ainult juhul, kui inimesel on suus oleval limaskestal haavandid või tal on igemed katki ja on juurdepääs vereringele.
7.	Õ	Kui HIV-nakkusega veri satub terve inimese vereringesse, on tal oht nakatuda. Enamasti juhtub see süstalde ja nõelte ühisel kasutamisel, naha sisse aukude torkamisel või tätoveerimisel.
8.	Õ	Süstivad narkomaanid võivad HIV-nakkust edasi anda, kui nad kasutavad teiste süstijatega ühiseid süstlaid.
9.	V	Kuigi statistika näitab, et rohkem on HIV-nakkust saanud mehed, levib viirus naiste seas samasuguse kiirusega.
10.	V	Kuna HIV ei ela õhus ega levi naha kaudu (v.a juhul, kui nahk on katki ja on juurdepääs vereringele), on HIVi/AIDSi saanud inimese puudutamine täiesti ohutu.
11.	V	HIV ei ela vees ja seetõttu on inimesega, kellel on HIV/AIDS, ohutu samast tassist juua, temaga koos ujuda või vannis käia.
12.	V	Igaüks võib saada HIV-nakkuse, kui ta ennast ei kaitse.
13.	V	Inimesel võib olla HIV või isegi AIDS, ilma et ta seda ise teaks, ning ta näib absoluutselt tervena.
14.	V	Kui selliseid esemeid ei puhastata enne nende taaskasutamist ja nende peale on jäänud veri, siis on võimalus, et HIV võib nende instrumentide kaudu levida.
15.	Õ	Loomulikult on oht saada HIVi suurem juhul, kui inimesel on mitmeid erinevaid seksuaalpartnereid.
16.	Õ	Inimesega, kellel on HIV/AIDS, võib kasutada sama voodipesu ja samu nõusid.
17.	V	Viimastel aastatel on just noorte seas tõusnud HIViga nakatumine. Ka võib inimene elada HIV-nakkusega seda ise teadmata, näiteks võib inimene nakatuda juba 15aastaselt, aga teada saada seda alles 25aastaselt.

4.13 SOOLINE AHISTAMINE JA SEKSUAALVÄGIVALD: KUI LÄHEDUS EI OLE HEA

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Enesekehtestamine. Võimalus öelda “ja”/ “ei”. Ahistamine.

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab, mis on vägivald ja millised on vägivalla liigid.
- ✓ Õpilane teab, mis on seksuaalvägivald ja millised on selle liigid.
- ✓ Õpilane oskab vägivalla riskisituatsioone ära tunda, teab oma õigusi ja oskab ennastkehtestavalt käituda.
- ✓ Õpilane teab, kuidas käituda ja kuhu pöörduda vägivalla korral.
- ✓ Õpilane teab, kuidas toetada vägivaldaga kogunud sõpra.
- ✓ Õpilasel kujuneb hoiak, et igasugune vägivald on lubamatu.

Õpetajale

Vägivald võib kohata igaüks – seda nii teleekraanil kui ka igapäevases elus. Teadmised vägivalla, sh seksuaalvägivalla erinevate vormide ja tagajärgede kohta võivad aidata ära tunda elus ette tulevaid vägivallasituatsioone ning mõista vajadust otsida abi.

Antud tunnis tuleb silmas pidada, et klassis võib olla õpilasi, nii poisse kui ka tüdrukuid, kes on kogunud vägivald, sh seksuaalvägivald. Kui seksuaalset ahistamist on kogunud tõenäoliselt paljud õpilased, siis vägistamist või laste seksuaalset väärkohtlemist vaid üksikud. Oluline on vägivalla eri liike nimetada õigete nimedega. See “annab loa” just neile õpilastele, kes on seda ise kogunud, et juhtunust võib rääkida ja et on võimalus abisaamiseks. Tähtis on anda sõnum, et igasugune vägivald, sh seksuaalvägivald on igal juhul lubamatu ja õigustamatu. Oluline on eriti tüdrukutele selgitada, et seksuaalne tähelepanu võib olla ka ahistav ning et seksuaalsele ahistamisele on võimalik vastu astuda.

Õpilastele tuleb pakkuda teadmisi ja oskusi, kuidas riskisituatsioone ära tunda; teadvustada, et neil on õigus öelda “ei” või “jah” lähenemiskatsetele ja ettepanekutele ning et seksuaalvägivald võib ennetada ennastkehtestava käitumisega.

Kindlasti tuleb antud tunnis anda õpilastele ülevaade abisaamise võimalustest vägivalla korral. Vt ptk “Seksuaalvägivald”.

Õpilased küsivad

- ? Mis on ahistamine?
- ? Mida teha, kui mu sõbranna ema mind pidevalt patsutab?
- ? Kas ropendamine võib olla ahistamine?
- ? Kas ma pean magama oma partneriga, kui ta seda nõuab?
- ? Kas ma pean istuma oma onule sülle, kui see mulle ei meeldi?
- ? Miks vägistatakse?
- ? Kas ma võin sellest rääkida, kui ma olen näinud, kuidas minu sõbra vanemad on löönud mu sõpra, aga sõber ei lubanud rääkida?
- ? Kellele võib sellistest “saladustest” rääkida?

Vajalikud materjalid

Tööleht “Kas see on vägivald?”, lüümik “Vägivalla liigid”, lüümik “Kuidas käituda vägivalla korral?”, lüümik “Kuhu pöörduda abi saamiseks?”

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Ajurünnak "Vägivalla eri liigid"
3. Arutelu "Mis on seksuaalne ahistamine?"
4. Rühmatöö "Kas see on vägivald?"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tutvustage õpilastele tunni teemat ja lugege ette või näidake videolindilt õpilastele katkend O. Lutsu "Kevadest", kus Toots Teele polkat tantsima tirib.

... ja pea nägid kõik koosolijad oma imestuseks, kuidas Toots salaliku muigamisega tüdrukute poole sammus, Teele ees kentsaka kummarduse tegi ja teda tantsima "palus". Siis vaatas ta poiste poole tagasi ja hõikas Imelikule valju häälega:

"Lase nüüd üks polka, ma lähen Tali pruudiga tantsima!"

Kõik hakkasid suure häälega naerma.

... Tüdruk läks häbi pärast tulipunaseks, pomises Tootsile paar ähvardussõna ja püüdis teiste selja taha varju pugeda; aga enne kui see jõudis sündida, rabas Toots tema käest kinni ja kiskus teda üldise naerulagina all pingist välja kooliõpetaja kantli poole...

Juba keerles Toots Teelega metsikus ringis, kusjuures ta Teelet rohkem järele lohistas, kui see ise tantsis...

(Luts, O. Kevade. Tallinn, 1982, lk 142–143).

Küsige õpilastelt:

- ✓ Kas Teele meeldis Tootsile? Miks te nii arvate?
- ✓ Millised võisid olla Teele tunded sellises olukorras?
- ✓ Kas Toots arvestas Teele tunnetega? Miks?
- ✓ Mida Teele tegi, et antud olukorrast pääseda?



Ajurünnak "Vägivalla erinevad liigid"

Küsige õpilastelt:

- ✓ Millised võivad olla vägivalla erinevad liigid?

Kirjutage kõik õpilaste poolt nimetatud tahvlile. Sellele järgneval arutelul tooge välja vägivalla peamised liigid: kehaline, vaimne ja seksuaalne vägivald. Seejärel tutvustage vägivalla erinevaid liike ja selgitage lahti mõistete sisu, kasutades lüümikut "Vägivalla liigid". Selgitage lühidalt ka laste seksuaalse väärkohtlemise olemust ning avage intsesti mõiste.



Arutelu "Mis on seksuaalne ahistamine?"

Arutelu sissejuhatuses selgitage õpilastele, et seksuaalne ahistamine on seksuaalvägivalla liik, mida võib olla raske määratleda, kuna piir, millal inimene võib tunda ennast seksuaalselt ahistatuna, võib olla erinevatel inimestel erinev. Nii võib üks ja seesama käitumine ühele inimesele tunduda ahistavana, teisele flirdina, kolmandale aga hea naljana. Samas võib välja tuua selged erinevused seksuaalse ahistamise ja nn külgelöömise e flirdi vahel. Flirti iseloomustavad hea enesetunne, turvalisus, vastastikune soov, hirmu puudumine; flirt toetab mõlema partneri enesehinnangut ja mõlemad partnerid tunnevad ennast võrdselt hästi. Seksuaalse ahistamisega kaasneb ühe partneri halb enesetunne, vastumeelsus, hirm või solvumine. Seksuaalne ahistamine on ühele partnerile alandav ja ahistav, see on ühe partneri domineerimine teise üle. Seksuaalset ahistamist võivad kogeda nii poisid kui tüdrukud.

Järgnevalt esitage õpilastele ükshaaval allpool toodud väited ja paluge neil vastata küsimusele:

- ✓ Kas siin on sinu arvates tegemist seksuaalse ahistamisega?

Jah-vastuse puhul paluge õpilastel püsti tõusta ja ei-vastuse korral istuma jääda. Arutlege ühiselt, miks valiti jah- või ei-vastus. Arutelu juures tooge esile, et igatüüpe subjektiivsed tunded on tähtsad ja lugupidamist väärivad. Isegi kui seksuaalse ahistamise määramisel on õpilastel erinevaid seisukohti, on oluline ka eriarvamusele jäädes lugu pidada kaaslaste seisukohtadest ja tunnetest.

- ✓ Kui keegi sind näiliselt tahtmatult puudutab?
- ✓ Kui keegi teeb sinu nõusolekul sulle kohvikus välja?
- ✓ Kui keegi teeb naistevaenulikke/meestevaenulikke või rõvetsevaid märkusi?
- ✓ Kui keegi paneb sinu juuresolekul sinult luba küsimata pornofilmi käima?
- ✓ Kui keegi laseb sind enda ees uksest välja?
- ✓ Kui keegi teeb su riietuse kohta kahemõttelisi märkusi?
- ✓ Kui keegi riietab su pilguga lahti?
- ✓ Kui keegi kutsub sind kinno?
- ✓ Kui keegi avaldab sulle armastust?
- ✓ Kui keegi patsutab sind pepule?
- ✓ Kui keegi sulle pidevalt külge lööb ja see sulle ei meeldi?
- ✓ Kui keegi vaatab sulle otsa ja naeratab?



Rühmatöö "Kas see on vägivald?"

Jagage õpilased rühmadesse ning paluge neil vastata töölehel "Kas see on vägivald?" toodud küsimustele. Arutlege õpilastega ühiselt rühmatöö tulemuste üle ning keskenduge rühmatöö lõpus toodud küsimustele.

Arutelus tooge esile alljärgnev:

- ✓ Kuidas võis tunda ennast vägivalla ohver?

Vägivallaga kaasnevad ohvril emotsionaalsed ja kehalised reaktsioonid. Vägivalla ohver võib tunda hirmu, vaenulikkust, viha, segadust, pettumust, lootusetust, abitust, räpasuse tunnet, häbi, üksindust, kurbust jm. Need tunded võivad esineda nii tüdrukutel kui poistel. Vägivalla ohvril võib esineda unetust, hirmu-unenägusid, isupuudust või liigsöömist, peavalu, soov hoiduda igasugusest kehalisest kontaktist või, vastupidi, soov kehalise kontakti järele jm.
- ✓ Mida teha, kui keegi on langenud vägivalla ohvriks?

Kasutades lüümikut "Kuidas käituda?", selgitage, et tihti ei julge vägivalla, sh seksuaalvägivalla ohver abi otsida, kuna vägivallaga kaasneb sageli süü- ja häbitunne ning seetõttu ollakse eriti haavatavad ega juleta sellest kellegagi rääkida. Seksuaalse ahistamise ohvrid ei julge tihti oma tunnetest rääkida kartuses näida kaaslastele saamatu ja "kaebajana". Rõhutage, et oluline on taolisest valehäbist üle saada, sest igaühel on õigus oma tunnete üle.
- ✓ Mida saad sina ise teha, kui kahtlustad või tead, et su sõber on vägivalla ohver?

Kasutades lüümikut "Kuhu pöörduda abi saamiseks," andke õpilastele ülevaade abisaamise võimaluste kohta.

Arutledes seksuaalse ahistamise juhtumite üle, selgitage, et kuigi seksuaalse ahistamise vastu ei ole alati kerge ennast kaitsta, on siiski tähtis sellele kohe vastu hakata. Ahistajale öeldud sõnumid peavad olema selged ja üheselt mõistetavad. Samuti tuleb vastu hakata kohe, kui on tunne, et keegi on sulle liiga lähedale tulnud. Tuleb öelda selgelt: "Ma ei taha seda!", "Ei tähendab ei!", või "Võtke silmapilk oma käed minu küljest ära!". Kõige parem on seda teha tunnistajate juuresolekul.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes osas rõhutage veelkord järgmisi põhimõtteid:

- ✓ Igasugune vägivald on lubamatu ja seadusevastane
- ✓ Ohver ei ole vägivallas süüdi
- ✓ Vägivalla ohvriks sattumisel tuleb otsida abi

Nõuanded õpetajale

Koduse tööna võite lasta õpilastel kirja panna interneti teel suhtlemise reeglid, et vältida ka sellise suhtlemise kaudu kaasnevaid ohte.



Tööleht "Kas see on vägivald?"

Christine

Christine hakkas aasta tagasi läbi käima Ralfiga, kes oli temast vanem ning elas juba oma korteris. Mõned kuud tagasi hakkas Ralf peale käima, et nad astuksid seksuaalvahekorda. Christine polnud kindel, kas ta soovib seda, kuid Ralf ütles, et kui Christine teda armastab, siis ta peaks temaga magama. Mõnikord, kui Ralf oli alkoholi tarvitanud, narris ta Christinet, et too on "tuim tükk" ja seetõttu kavatseb Ralf ta maha jätta. Eelmisel nädalal otsustas Christine teha sammu edasi ja olla nõus Ralfi ettepanekuga. Praegu ta aga kahtleb, kas ta tegi õigesti, sest pärast seda on Ralf korduvalt nõudnud taas vahekorras olemist, mis Christinele on aga vastumeelt. Samuti ei taha Ralf enam temaga välja minna, vaid nõuab, et Christine tema poole koju tuleks. Christine juba aimab, mis ettepaneku Ralf talle teeb, kui ta Ralfi poole läheb.

1. Kas tegemist on vägivallaga? Kui jah, siis millise vägivalla liigiga?
2. Kuidas tunneb ennast Christine?
3. Kas Ralfil on õigus käituda sellisel viisil? Miks?
4. Mida teeksid sina Christine asemel?



Rebecca

Rebecca oli kutsutud sõbranna Taisi poole sünnipäevapeole koos ööbimisega. Samuti olid kutsutud mitmed teised klassiõed. Tüdrukud olid küpsetanud maitsva koogi ja laenutanud ööseks õudusfilme, et neid koos vaadata. Rebecca oli väga põnevil!

Rebecca ema viis ta Taisi maja juurde, kus kõik oli juba õhupallidega ehitud. Sünnipäevapeo ajal avas Taisi isa veinipudeli ja pakkus veini ka tüdrukutele. Rebecca keeldus, samuti ka teised tüdrukud. Hiljem, kui tüdrukud vaatasid all kaminaruumis filmi, tuli sinna ka Taisi isa, et võtta baarikapist alkoholi juurde. Taisi palus isal lahkuda ja jätta ta sõpradega omavahele. Selle peale lõi Taisi isa Taisit näkku, lükkas teda ning karjus ta peale, et teda rahule jäetaks.

Rebecca oli väga ehmunud ja mures oma sõbratari pärast. Järgmisel päeval sellest Rebeccaga rääkides ütles Taisi, et isa muutub alati veidi "äkiliseks", kui ta on alkoholi tarvitanud.

1. Kas tegemist on vägivallaga? Kui jah, siis millise vägivalla liigiga?
2. Kuidas tunneb ennast Taisi? Aga Rebecca?
3. Kas Taisi isal on õigus käituda sellisel viisil? Miks?
4. Mida teeksid sina Rebecca asemel? Aga Taisi asemel?



Tööleht "Kas see on vägivald?"

Kristofer

Kristofer on juba kolm aastat käinud võrkpalli treeningutel ning saavutanud ka mitmeid võite. Trennis olles unustab ta oma igapäevase elu ning tunneb sellest rahulolu. Ühel päeval rääkis ta oma heale trennikaaslasele, et ta ei tahaks enam üldse kooli minna. Koolis on tema paralleelklassis üks poiss Tuudor, kes oma sõpradega pidevalt teevad talle märkusi tema riiete ja välimuse kohta. Alles täna oli Tuudor talle ütelnud, et sellise pluusiga suudavad käia vaid nõmedad inimesed. Samuti käituvad nad üleolevalt kooli kohvikus, alati tema ette trügides, tehes nägu, et teda pole olemaski. Täna kehalise kasvatus tunni ajal oli Tuudor võtnud Kristoferi koolikoti ja selle vett täis lasknud.

1. Kas tegemist on vägivallaga? Kui jah, siis millise vägivalla liigiga?
2. Kuidas tunneb ennast Kristofer? Aga Tuudor?
3. Kas Tuudoril on õigus käituda sellisel viisil? Miks?
4. Mida teeksid sina Kristoferi asemel?



Annika

Annika sõidab igal hommikul liinibussiga kooli. Viimase paari nädala jooksul on ta märganud, et sama bussi peal on üks vanem meesterahvas, kes teda pingsalt jälgib. Ühel korral, kui nende pilgud kogemata kohtusid, tegi meesterahvas talle silma, mis Annikale kohe üldse ei meeldinud, ning bussi pealt maha minnes hüüdis mees talle järele, et tema nimi on Guido. Täna hommikul oli bussis veidi rohkem rahvast kui tavaliselt ning äkki tundis Annika, kuidas keegi surub oma keha tema keha vastu ja katsub teda käega. Selja taha vaadates nägi ta oma ehmatuses sama meesterahvast.

1. Kas tegemist on vägivallaga? Kui jah, siis millise vägivalla liigiga?
2. Kuidas tunneb ennast Annika?
3. Kas Guidol on õigus käituda sellisel viisil? Miks?
4. Kuidas käituksid sina Annika asemel?



Tair

Tair oli suvisel koolivaheajal külas oma sõbral Kaivol tema vanemate suvilas. Koos nendega puhkas ka Kaivo vanem õde Laivi. Esimene päev oli olnud täis põnevaid tegemisi, küll oli käidud kalal ja ujumas, kuulatud uusi plaate ja peetud ka korvpallilahing naabripoistega. Tair tundis end õhtupoolikul juba küllalt väsinuna ja otsustas minna veidikeseks telki puhkama. Jäänud telgis juba tukastama, tuli sinna ootamatult Kaivo õde, kes hakkas juttu rääkima ja uurima, kuidas Tairile nende juures meeldib. Keset juttu tegi ta ootamatult Tairile ettepaneku seksuaalvahekorraks. Selle peale Tair ehmatas ja ütles, et sellist asja tal küll plaanis polnud. Laivi küsis, kas Tair polegi siis õige mees. Tair tundis, et mõte lähedusest Kaivo õega on talle täiesti vastumeelne, kuna Laivi oli temast palju vanem ja pealegi haises Laivi pideva suitsetajana suitsu järele. Tair ütles, et tal pole lihtsalt huvi ja ta tahaks lihtsalt veidi puhata. Laivi aga ei lõpetanud, vaid hakkas Tairi juukseid sasima.

1. Kas tegemist on vägivallaga? Kui jah, siis millise vägivalla liigiga?
2. Kuidas tunneb ennast Tair?
3. Kas Laivil on õigus käituda sellisel viisil? Miks?
4. Mida teeksid sina Tairi asemel?

4.14 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET: OLEN TEISTSUGUNE

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalne identiteet

Õpitulemused

- ✓ Õpilased mõistavad, mis on seksuaalne identiteet ja seksuaalne orientatsioon.
- ✓ Õpilased mõistavad homoseksuaalsuse olemust.
- ✓ Õpilased on teadlikud homoseksuaalsuse kohta käivatest väärarvamustest.
- ✓ Õpilased muutuvad sallivamaks endast erinevate inimeste suhtes.

Õpetajale

Bioloogiline sugu, sooline identiteet (mida mõjutavad tugevasti soorollid) ja seksuaalne orientatsioon on identiteedi olulised osad. Noortele tuleb edastada sõnum, et iseenda otsimine murdeas on normaalne ning igaüks on väärtuslik.

Seksuaalsest orientatsioonist rääkides on oluline kujundada tolerantsset hoiakut ja lugupidamist nende suhtes, keda tajutakse endast erinevana. Tähtis on kujundada sallivust erinevustesse ja teadvustada homoseksuaalsusega kaasas käivaid müüte. Igal inimesel on õigus olla tema ise ja otsustada selle üle, kas ta soovib oma seksuaalseid eelistusi avalikustada. Teema kuulub nn raskete teemade hulka, kuna noortel võib selles vanuses esineda sallimatust homoseksuaalsuse ja homoseksuaalide suhtes. Samas võib igas klassis olla mõni homoseksuaalse orientatsiooniga noor ning seetõttu tuleb antud teemat käsitleda taktitundega.

Uuringute põhjal on tüdrukud homoseksuaalsuse suhtes poistest sallivamad. Seetõttu tuleb tunnis kindlasti anda õpilastele võimalus avaldada arvamust ja arutleda erinevate hoiakute üle. Vt ptk "Seksuaalsus ja identiteet".

Õpilased küsivad:

- ? Kes ma olen?
- ? Kas ma pean ütlema teistele, kui mulle keegi meeldib?
- ? Kas see on normaalne, et mulle meeldib omasooline sõber?
- ? Kuidas saab ühest inimesest homoseksuaal?
- ? Kas lesbid ka seksivad?

Vajalikud materjalid

Lüümik "Mõtete salalaegas", lüümik "Meie kaks", lüümik "Identiteedi otsingul – kes ma olen?", tööleht "Kiri sõbrale".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Õpetaja esitlus "Identiteedi areng"
3. Mäng "Mida arvad sina?"
4. Individuaalne töö "Kiri sõbrale"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tunni alguses esitlege lüümikut "Mõtete salalaegas" ja paluge õpilastel lüümiku põhjal ära arvata, millisel teemal tunnis juttu tuleb.

Seejärel kirjutage tahvlile teema "Homoseksuaalsus" ja esitlege lüümikut "Meie kaks", millel on joonistatud homoseksuaalne paar, ja küsige:

- ✓ Milliseid mõtteid ja tundeid äratavad sinus homoseksuaalsed inimesed? Miks?

Arutlege ühiselt tekkinud mõtete ja tunnete üle.



Õpetaja esitlus "Identiteedi areng"

Selgitage õpilastele bioloogilise soo, soolise identiteedi ja soorolli mõistet, kasutades lüümikut "Identiteedi otsingul – kes ma olen?".

Selgitage seksuaalse orientatsiooni mõistet (homoseksuaalsus, heteroseksuaalsus, biseksuaalsus). Õpilaste huvi korral selgitage ka transseksuaalsuse mõistet.

Selgitage homoseksuaalsuse olemust, ajalugu ja võimalikke põhjuseid. Arvestage, et klassis võib olla mõni homoseksuaalse orientatsiooniga noor, ning käsitlege teemat austuse ja sallivusega, toetades iga indiviidi seksuaalset arengut.



Mäng "Mida arvad sina?"

Mängu eesmärk on käsitleda erinevaid väiteid homoseksuaalsuse kohta ja need arutelu käigus lahti mõtestada. Paluge õpilastel istuda ringis ja ükshaaval kuulata allpool toodud väiteid. Kui õpilane on väitega nõus, tuleb tal vahetada kohta. Kui õpilane ei ole väitega nõus, tuleb jääda istuma. Vajalik on üks varutool juhuks, kui ainult üks inimene on väitega nõus. Pärast iga väidet paluge õpilastel selgitada, miks nad nõustusid / ei nõustunud toodud väitega.

Lugege õpilastele ette järgmised väited homoseksuaalsuse kohta:

- ✓ Homoseksuaalset inimest on võimalik välimuse (soengu, kõnnaku, riietuse, hääle) järgi ära tunda
- ✓ Homoseksuaalid on ainult mehed
- ✓ Homoseksuaalid võivad muuta oma seksuaalset orientatsiooni
- ✓ Homoseksuaalsus on haigus, mida tuleb ravida
- ✓ Homoseksuaalsete inimeste jaoks on kõige tähtsam seks
- ✓ Homoseksuaalsetel vanematel on homoseksuaalsed lapsed
- ✓ Homoseksuaalsus on kaasa sündinud
- ✓ Lesbid on naised, kes armastavad naisi
- ✓ Sõbrannadevaheline lähedane sõprus tähendab homoseksuaalsust
- ✓ Inimesel on õigus armastada, keda tahab

Soovitav on lasta kõlada õpilaste erinevatel arvamustel. Vajadusel sekkuge õpilaste arutellu ning selgitage, kuidas selline arusaam on tekkinud. Vt ptk "Seksuaalsus ja identiteet".

Soovitus: sama aktiivtööd võite teha ka teisiti. Kui klassiruumis ei ole piisavalt ruumi, võib näiteks paluda õpilastel, kes on väitega nõus, püsti tõusta, ja neil, kes ei ole nõus, istudes tõsta üles üks käsi.

Individuaalne töö "Kiri sõbrale"

Antud töö eesmärgiks on suurendada empaatiavõimet inimeste vastu, kes enamikust erinevad.

Jagage pooltele õpilastele töölehe "Kiri sõbrale" esimene ja pooltele teine ülesanne. Paluge õpilastel tööülesanne läbi lugeda ja andke vastamiseks umbes 10 minutit. Rõhutage, et kirjad jäävad anonüümseks ning kirjadest esitate te üldise kokkuvõtte järgmisel tunnil.

Individuaalse töö lõpus selgitage, et kõik inimesed erinevad millegi poolest teistest. Oluline on mõista, et kõigil on õigus erineda (välimuse, soo, rahvuse, huvide, seksuaalse orientatsiooni jms osas). Vajadusel võime pakkuda kaaslasele omalt poolt ärakuulamist, mõistmist ja tuge enese identiteedi leidmisel.

Selgitage õpilastele, et homoseksuaalsete tunnete korral tuleb oma tunnetest rääkida mõne lähedase sõbra või täiskasvanuga. Alati võib pöörduda ka lähimasse noorte nõustamiskeskusesse või psühholoogi vastuvõtule. Eestis on olemas ka Gay ja Lesbi Infokeskus (GLIK), mis avati Eesti Gayliidu ja Tervise Arengu Instituudi koostöös 2004. aastal. Keskus asub Tallinnas aadressil Tartu mnt 29, internetilehekülj aadressil www.gay.ee.

Kokkuvõte

Lõpetuseks rõhutage, et inimese identiteet areneb järk-järgult koos kehaliste muutuste, suhete ja sõnumitega ühiskonnast. Igal inimesel on õigus olla tema ise ja vabalt väljendada oma seksuaalset orientatsiooni.

Soovitav on antud tunni teema avamiseks täiendavalt kasutada raamatut ja DVDd "MinaSinaMina" (Blumberg, S., Siiner, T. *MinaSinaMina*, Tallinn: L.F.F.Grupp, 2004).

Kodune töö

Jälgida erinevaid saateid ja otsida artikleid, kus on juttu homoseksuaalsusest. Tuua välja, millist sõnumit need kannavad.



Kasutatud kirjandus:

1. Centerwall, E. Armastus! Tead, see ON olemas! Kuidas käsitleda koolis seksuaalsust ja isiklikke suhteid. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn, 1996.
2. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, Tallinn, 2003.
3. Raudsepp, A., Kotter, L. Homoseksuaalsus. Juhend õpetajatele ja noortenõustajatele. Tallinn, 2002.



Tööleht "Kiri sõbrale"

Kujuta ette, et leiad allpool oleva kirja oma koolikotist. Mida sa sellises olukorras teeksid? Kirjuta sõbrale vastus.

Kiri sõbrale

Mul on raske seda kirja kirjutada. Olen ammu tahtnud oma saladust kellegagi jagada, aga pole julgenud siiani seda teha. Raske on tundeid sõnadesse panna. OK, ma siiski proovin.

See juhtus ühel augustikuu õhtul. Ta on minu sõber olnud juba algklassidest peale. Jube lahe inimene! Käisime koos trennis ja öösel ujumas, aga nüüd on kõik teisiti... Me jäime kahekesi lõkke äärde ja ma märkasin, kuidas ta mind vaatas. Niimoodi soojalt ja sõbralikult. Minust käis imelik värin läbi ja ma tunnen, et olen temasse armunud.

Ma loodan, et Sa ei mõista mind hukka ja jääd ikka minu sõbraks.

Palun põleta see kiri, kui oled läbi lugenud, ja ära räägi sellest kellelegi! Palun sind!!!

Sinu sõber X



Kujuta ette, et ühel päeval avastad, et oled armunud samast soost inimesse. Sa ei jaksa oma saladust hoida ja otsustad kirjutada sellest oma sõbrale. Millise kirja kirjutaksid?

Kiri sõbrale

4.15 SOOROLLID: POISID JA TÜDRUKUD

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Soorollid

Õpitulemused

- ✓ Õpilased teavad soorollide mõistet ja oskavad tuua näiteid stereotüüpsete ja mittestereotüüpsete soorollide kohta.
- ✓ Õpilased mõistavad, kuidas arusaam soorollidest mõjutab meeste ja naiste käitumist ja mõtlemist.
- ✓ Õpilased mõistavad, et inimese mehelikkuse ja naiselikkuse juures on väärtuseks isiksuslik omapära, mitte püüe vastata kindlale soorollile.

Õpetajale

Selle teema juures tuleb anda õpilastele ülevaade nii soorollide stereotüüpsest kui ka mittestereotüüpsest käsitlusest ja tuua näiteid noorte igapäevases elust.

Soorollide mõju äratundmine võib aidata noorel endast kui mehest või naisest paremini aru saada ja kujundada oma isiklikku arusaama soorollidest. Õpilastele on oluline anda võimalus arutleda mehelikkuse ja naiselikkuse mõiste üle ning teadvustada, kuidas arusaam soorollidest võib mõjutada inimese käitumist ja mõtlemist. Nii näiteks võib tütarlaps soovist partnerile malbe ja passiivse partnerina meeldida nõustuda kondoomita seksuaalvahekorraga. Kuna uuringute põhjal on Eestis viimastel kümnenditel suurte ühiskondlike muutuste taustal toimunud soorollide liberaliseerumine, tuleb õpilastega arutleda, kuidas see peegeldub eri põlvkondade suhtumises mehe ja naise rolli kodus, tööl ja ühiskonnas.

Kuna on oht, et traditsioonilisest soorollist kõrvale kalduv käitumine võib pälvida hukkamõistu, tuleb selle teema käsitlemisel toetada eeskätt isiksuse vaba arengut, mitte püüet vastata kindlale soorollile. Seetõttu on oluline toetada tüdrukuid oma seksuaalsete vajaduste ja soovide mõistmisel ja väljendamisel. Poistele tuleb anda edasi sõnum, et tunnete väljendamine, armumine ja õrn olemine sobib nii tüdrukutele kui ka poistele ning et oma tunnete mõistmine ja väljendamine toetab isiksuse arengut. Vt ptk "Seksuaalsus ja identiteet".

Õpilased küsivad

- ? Kas ma olen piisavalt naiselik või mehelik?
- ? Kas ma võin vajadusel käituda ebanaiselikult või ebamehelikult?
- ? Missugused tüdrukud meeldivad poistele, missugused poisid tüdrukutele?
- ? Kas tüdrukul sobib esimesena armastust avaldada?
- ? Kas poiss võib seksist keelduda?

Vajalikud materjalid

Tööleht "Poiss või tüdruk", lüümik "Mida tähendab sooroll?", sildid "NÕUS" ja "EI OLE NÕUS".

■ Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Rühmatöö "Poiss või tüdruk?"
3. Õpetaja esitlus "Mida tähendab sooroll?"
4. Joonemäng "Mida arvad sina?"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Juhatage tund sisse, lugedes ette tuntud inglise lastelaulu "Millest küll tehtud on väikesed poisid?" sõnad.

Millest küll tehtud on väikesed poisid?

Millest küll tehtud on väikesed poisid?

*Tiigrist ja konnast ja kutsika hännast,
vaat, millest tehtud on väikesed poisid.*

Millest küll tehtud on väikesed tüdrukud?

Millest küll tehtud on väikesed tüdrukud?

*Suhkrust ja jahust ja maasikavahust,
vaat, millest tehtud on väikesed tüdrukud.*

Arutlege õpilastega järgmiste küsimuste üle:

- ✓ Missugused on poisid selle luuletuse järgi?
- ✓ Missugused on tüdrukud selle luuletuse järgi?
- ✓ Missugused on tegelikus elus poisid ja tüdrukud?



Rühmatöö "Poiss või tüdruk?"

Jagage õpilased neljaliikmelisteks samasoolisteks rühmadeks ja paluge neil leida vastused järgnevale küsimusele:

- ✓ Millise iseloomu ja huvidega poisid/tüdrukud teile meeldivad?

Oluline on jälgida, et õpilased ei hakkaks välja tooma välimusega seotud aspekte, vaid piirduksid iseloomu ja huvide kirjeldamisega. Rühmatöö lõpus paluge igal rühmal oma töö ette kanda ja põhjendada vastuseid.

Järgnevalt jagage igale rühmale tööleht "Poiss või tüdruk?". Paluge tööleht täita ja igal rühmal tulemus ette kanda. Arutelu käigus kirjutage tahvlile üldsõnaliselt märksõnu, mille järgi õpilased peategelase soo kohta otsuse tegid (nt iseloomuomadus, käitumine, välimus jms).

Arutlege ühiselt:

- ✓ Kas on olemas kindlaid iseloomuomadusi ja käitumisnorme, mis on omased vaid ühele soole? Millised?
- ✓ Kas ettekujutus mehe või naise rollist võis erineda 50 aastat tagasi? Kas see võib muutuda 20 aasta pärast?
- ✓ Miks toimuvad muutused meeste ja naiste rollides?

Arutelu võtke kokku mõttega, et juba lapsest peale kasvatatakse poisse ja tüdrukuid teatavate normide e stereotüüpide järgi, milline võiks olla "tõeline" tüdruk ja "tõeline" poiss (näiteks ei sobi tüdrukutel ronida puu otsas ja poistel küpsetada pannkooke). Selliste stereotüüpide olemasolu võib meid takistada olla see, kes me tegelikult oleme.



Õpetaja esitlus "Mida tähendab sooroll?"

Kasutades lüümikut "Mida tähendab sooroll?," selgitage õpilastele soorolli mõistet.

Selgitage, mis mõjutab lapsepõlves ja murdeas soorollide kujunemist (vanemate, kasvatajate, õpetajate, eakaaslaste suhtumine, reklaamid, meediakanalid). Soovi korral võite paluda õpilastel nimetada, missuguseid tegevusi teevad või milliseid tooteid reklaamivad reklaamides mehed ja naised.

Selgitage, kuidas arusaam soorollidest mõjutab poiste ja tüdrukute, meeste ja naiste käitumist ja ootusi vastassugupoolele.

Selgitage, et soorollide tähendus on muutuv, nii võib see erineda oluliselt eri põlvkondadel ja eri kultuuridel. Sellest võib olla tingitud ka meie vanavanemate erinev arusaamine sellest, kuidas poisid/tüdrukud käituma peaks. Küsige, kas õpilased oskavad tuua selle kohta näiteid (nt tüdrukutel ei sobi kanda pükse või poistel ei ole sobilik kasvatada pikki juukseid).



Joonemäng “Mida arvad sina?”

Mängu eesmärk on panna õpilased arutlema stereotüüpsete ja mittestereotüüpsete rollimudelite üle, tuues vastavaid väiteid, mida õpilased saavad seostada oma kodu, vanemate, vanavanemate ja enda igapäevase eluga.

Pange klassipõrandale silt NÕUS ja silt EI OLE NÕUS. Lugege õpilastele ükshaaval ette erinevaid väiteid poiste ja tüdrukute, meeste ja naiste kohta ning paluge õpilastel seista kujutletavale skaalale klassi põrandal. Mida enam õpilane nõustub ettelõetud seisukohaga, seda lähemale NÕUS-sildile tuleb tal seista ja vastupidi. Alternatiivina võivad õpilased jääda istuma ja näidata oma hinnangut käe tõstmisega.

- ✓ Poisid võivad vihastada, kuid tüdrukud mitte
- ✓ Tüdrukud näitavad oma tundeid rohkem välja kui poisid
- ✓ Tüdrukud peavad olema ilusad ja poisid tugevad
- ✓ Poistel ei sobi nutta
- ✓ Poisid peavad alati tüdrukutele välja tegema
- ✓ Tüdrukud on puhtamad võrreldes poistega
- ✓ Poisid on oma otsuste tegemisel iseseisvamad kui tüdrukud
- ✓ Mehed teevad perekonnas tähtsad otsused
- ✓ Emad hoolitsevad laste eest paremini kui isad
- ✓ Naistel tuleb söögitegemine ja kodu koristamine paremini välja kui meestel
- ✓ Koduste tööde tegemine on naiste ülesanne
- ✓ Poisid peavad olema suhetes algataja pool
- ✓ Tüdrukute “ei” tähendab tegelikult “jah”

Paluge pärast iga väidet õpilastel soovi korral oma seisukohta põhjendada.

Mängu kokkuvõttes tooge välja mõte, et möödas on need ajad, kui arvati, et poistel on vähem tundeid kui tüdrukutel. Nii nagu tüdrukud, nii on ka poisid tundlikud ja haavatavad. Varem peeti naisi passiivseteks ja nõrkadeks ning mehi tugevateks ja aktiivseteks ning sellest tulenes ka rollijaotus koduses elus ja ühiskonnas. Tänapäeval leitakse, et naised võivad üha enam väljendada oma vajadusi ning meestele on lubatud väljendada oma tundeid. Naised ja mehed soovivad üha enam osaleda võrdselt kodutöodes, pereelus ja ühiskondlikus elus. Nii võib iga järgnev põlvkond oma väärtushinnangutes eelmisest erineda.

Kokkuvõte

Lõpetage tund seisukohaga, et mida tolerantsem ja eelarvamustevabam on inimeste ettekujutus mehe ja naise rollist, seda lihtsam on erinevast soost inimestel, poistel ja tüdrukutel, meestel ja naistel teineteist mõista. Rangete soorollide olemasolu võib takistada inimestel olla need, kes nad on. Suhtes (poisid/tüdrukud ja mehed/naised) pakuvad rõõmu eelkõige ühised huvid ja tegevused (nt koos söögi tegemine, koos matkamine, koos rulaga sõitmine, koos mererannas jalutamine), mitte niivõrd rangete soorollide järgimine (nt rulaga sobib sõita poistel ja mererannas jalutada tüdrukutel).



Kasutatud kirjandus

1. Frans, E. Good lovers. A new concept of sex education. Ghent, 2000.
2. Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Raamat armastusest ja seksuaalsusest. Koolibri, 2003.



Tööleht "Poiss või tüdruk?"

Lugege hoolikalt läbi allpool toodud juhtumid ja vastake iga loo lõpus esitatud küsimusele. Põhjendage arvamust kirjalikult!

I lugu

Veerandi lõpus tabab teda ärevus ja hirm, sest koju ei tohi halva tunnistusega minna. Üks kord juba juhtus nii ja isa määras nädalaks ajaks arvutimängimise keelu. Ta ei tea, kuidas ta selle küll üle elab, kui ei saa sõpradega netis lobiseda ja uut muusikat salvestada.

- Kas peategelane on poiss või tüdruk? Põhjenda!

II lugu

Jaanuse meeliskohaks on köök. Ta ei ole julgenud veel kellelegi öelda, et tegelikult ta ei hooli jalgpallimängust ja tahab saada hoopis pagariks.

- Miks hoiab Jaanus oma huvi kokanduse vastu saladuses? Põhjenda!

III lugu

Jaana on juba pikka aega tundnud enda südames ärevust. Talle meeldib Kristo. Tüdrukule tundub, et ka noormees ei ole tema vastu ükskõikne. Jaana tahab nii väga Kristole öelda, et ta on Kristosse armunud, aga ta ei julge seda.

- Mis põhjusel võib Jaana tunda ennast ebakindlalt? Miks?

5.

LÜÜMIKUD

- | | | | |
|---|-----|--|-----|
| 1. Murdeea muutused poistel | 143 | 21. Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid..... | 163 |
| 2. Murdeea muutused tüdrukutel | 144 | 22. Kondoom | 164 |
| 3. Naise ja mehe välissuguelundid"..... | 145 | 23. Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism..... | 165 |
| 4. Naise sisemised suguelundid | 146 | 24. SOS-pillid..... | 166 |
| 5. Hormoonid | 147 | 25. Pillid..... | 167 |
| 6. Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon ... | 148 | 26. STLH tagajärjed | 168 |
| 7. Munaraku küpsemine ja menstruatsioon ... | 149 | 27. Kondoomi kasutamise õpetus | 169 |
| 8. Rinna ehitus | 150 | 28. HIV | 170 |
| 9. Eneserahuldamine | 151 | 29. HIVi levimine | 171 |
| 10. Mehe sisemised suguelundid | 152 | 30. Vägivalla liigid | 172 |
| 11. Ereksioon ja seemnepurse | 153 | 31. Kuidas käituda vägivalla korral? | 173 |
| 12. Seksuaalvahekord I..... | 154 | 32. Kuhu pöörduda abi saamiseks? | 174 |
| 13. Seksuaalvahekord II..... | 155 | 33. Mõtete salalaegas | 175 |
| 14. Rasedus ja loote areng..... | 156 | 34. Meie kaks..... | 176 |
| 15. Kuidas hoida sõprust?" | 157 | 35. Identiteedi otsingul – kes ma olen? | 177 |
| 16. Olen armunud!..... | 158 | 36. Mida tähendab sooroll? | 178 |
| 17. Miks armastus võib lõppeda?..... | 159 | 37. Pornograafia | 179 |
| 18. Suhte lõpp ja tunded | 160 | | |
| 19. Seksuaalsuse trepp | 161 | | |
| 20. Millal on õige aeg seksuaalvahekorraks? ... | 162 | | |

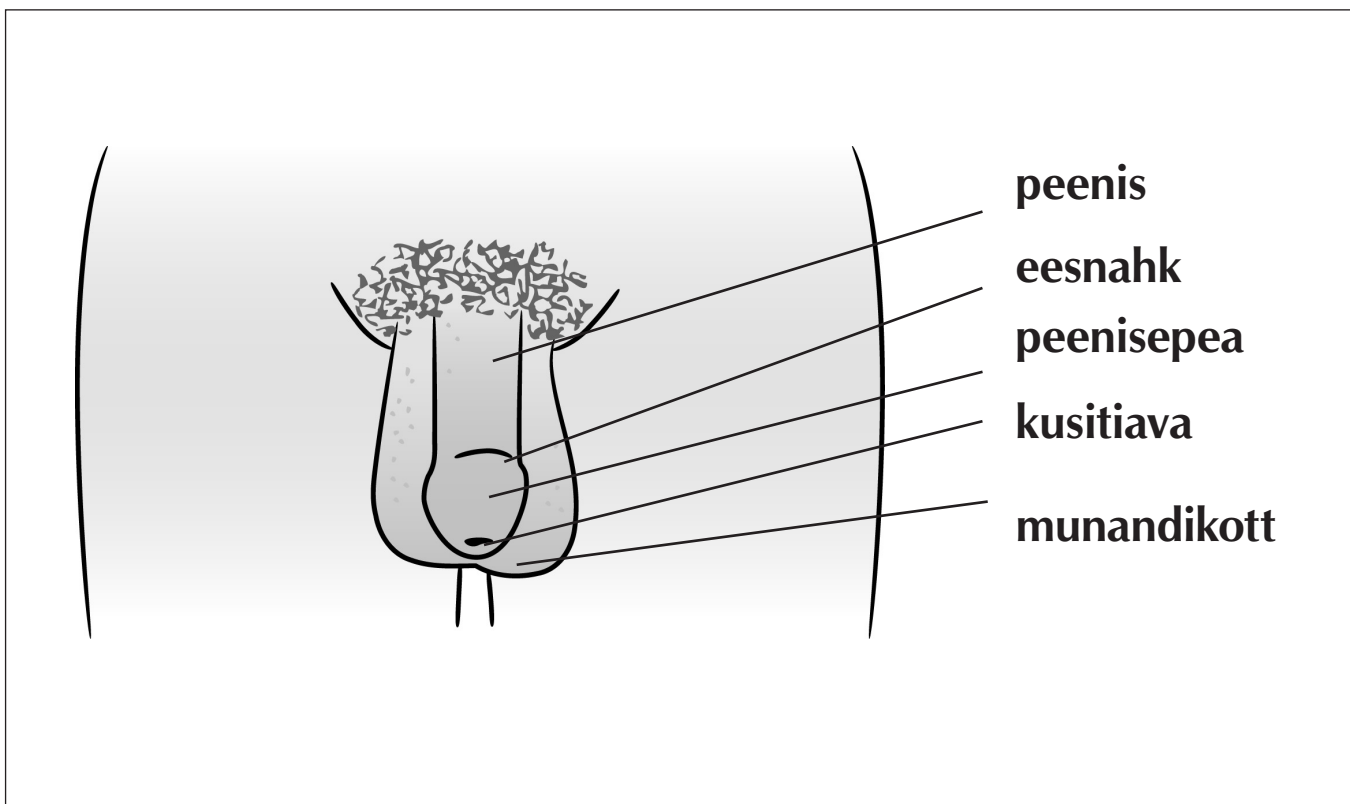
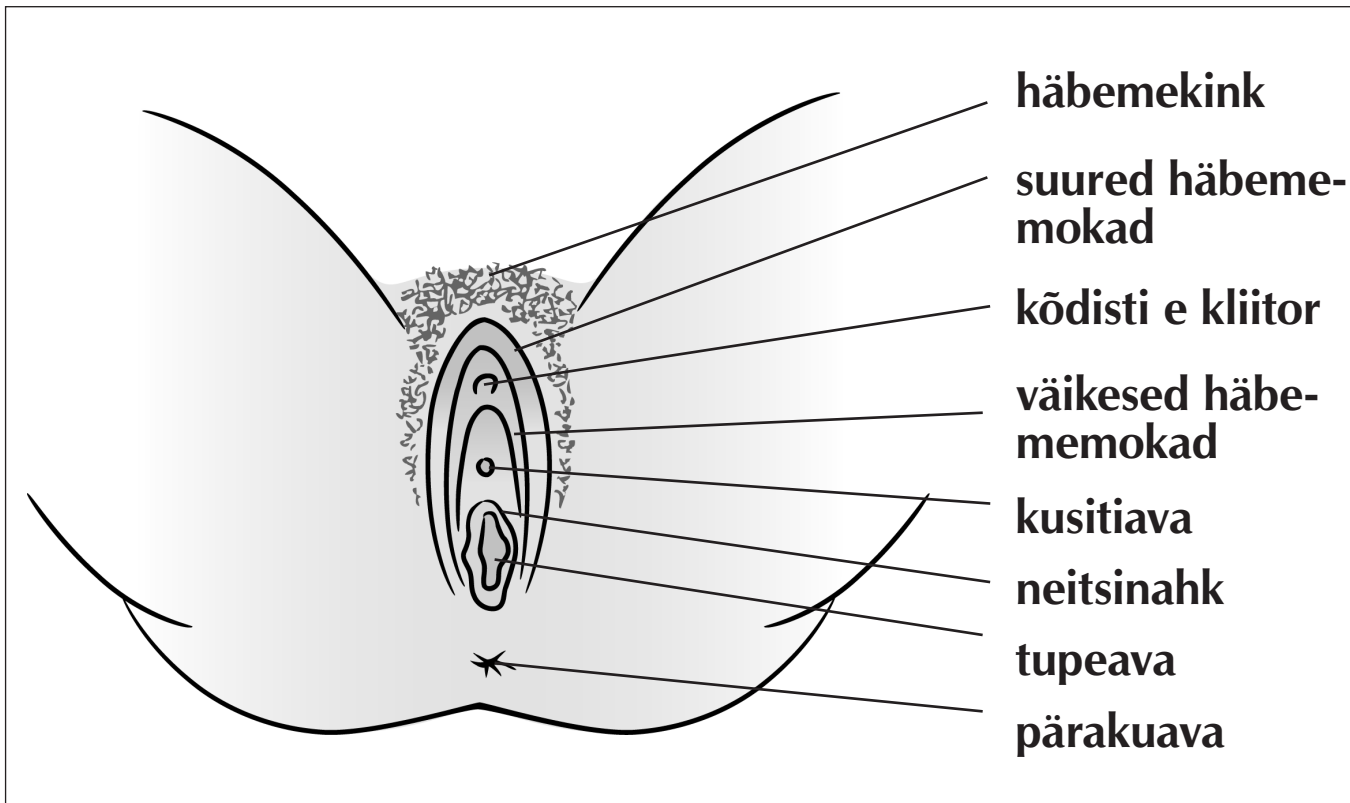




- kiire kasv
- naha muutumine rasusemaks
- peenise ja munandite kasv
- karvade teke kaenla all, suguelunditel ja näol
- erektsioonide ja seemnepursete ilmnenemine
- suguhormoonide tootmine
- häälemurre
- higilõhna tekkimine
- õlgade laienemine ja lihaste suurenemine



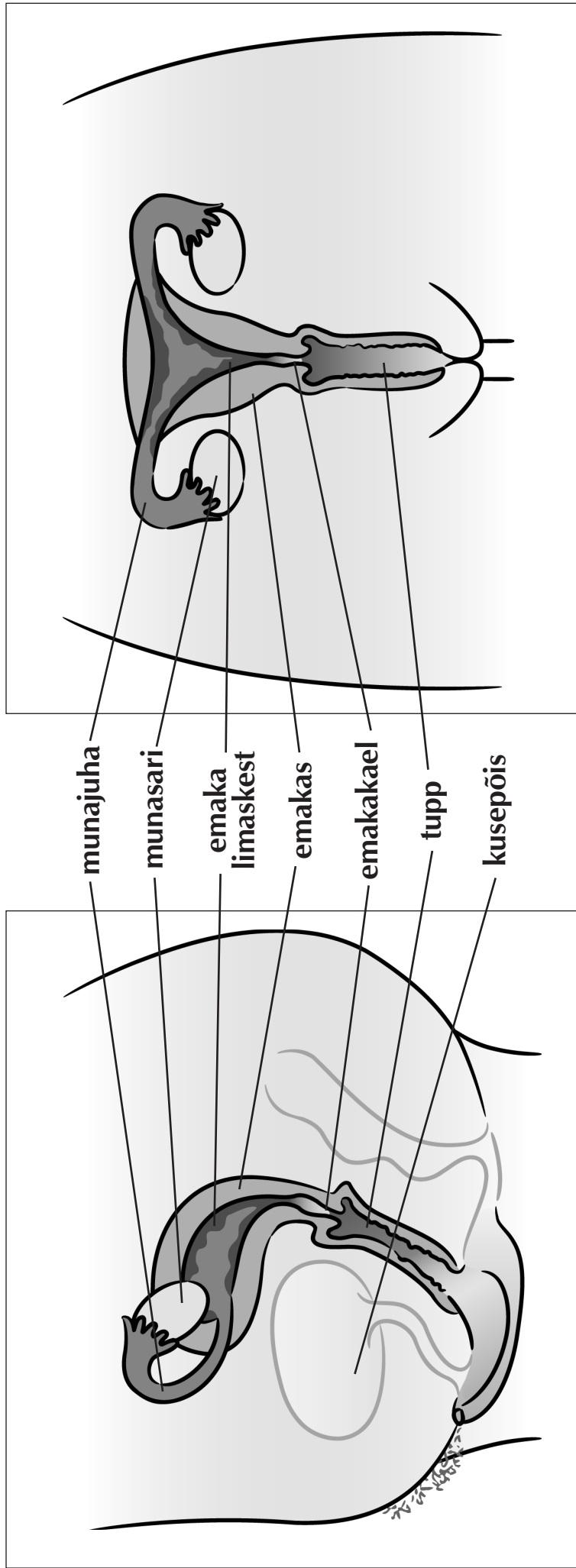
- kiire kasv
- rindade kasv
- naha muutumine rasusemaks
- puusade laienemine
- higilõhna tekkimine
- menstruaatsioonide algamine
- karvade teke kaenla all ja suguelunditel
- suguhormoonide tootmine

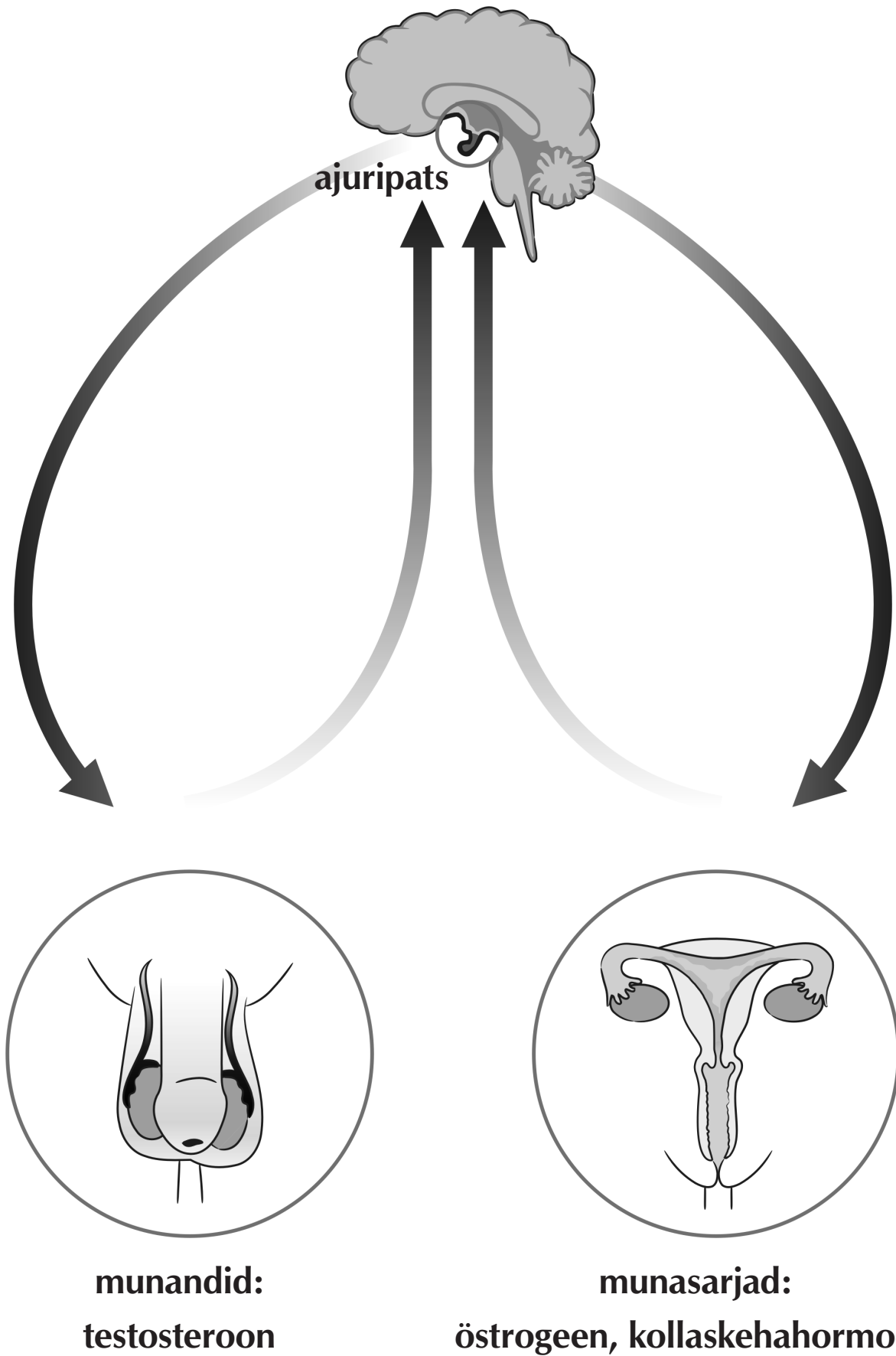




Naise sisemised suguelundid

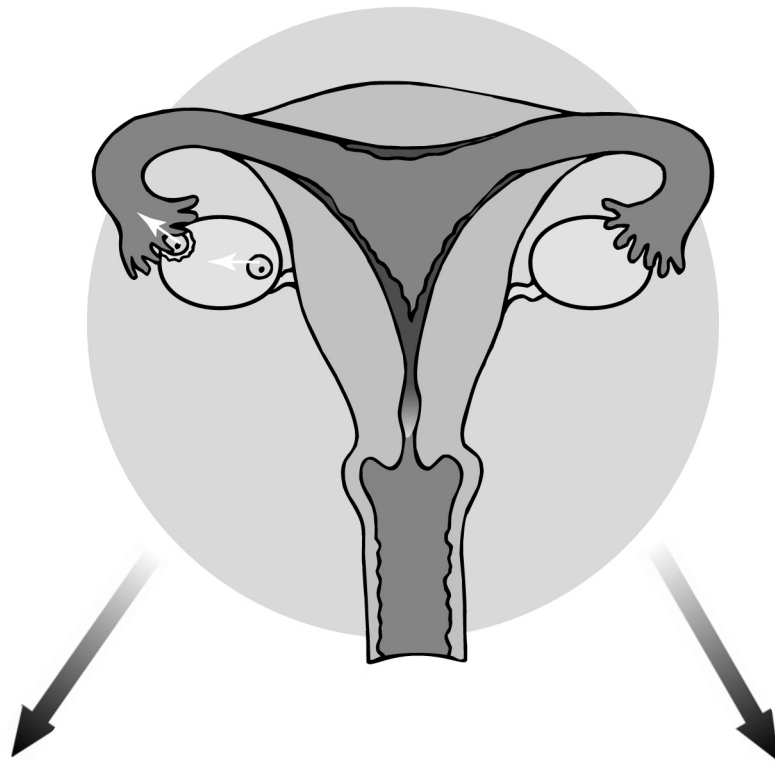
4



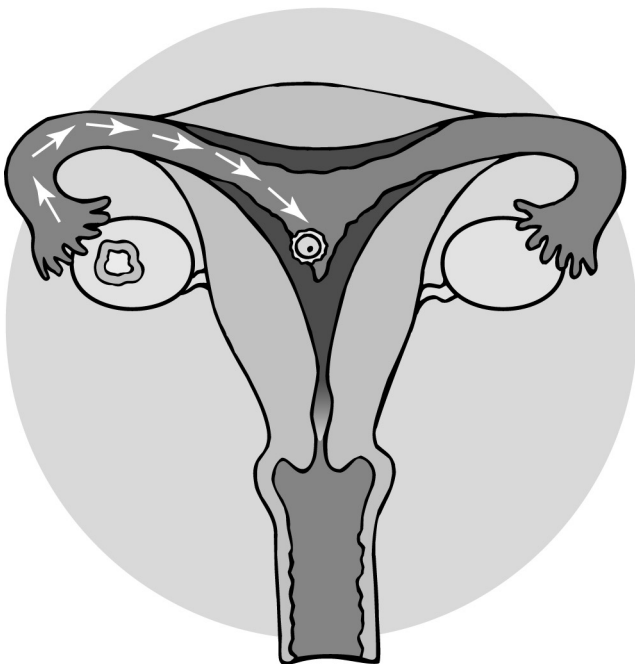




ovulatsioon



rasedus

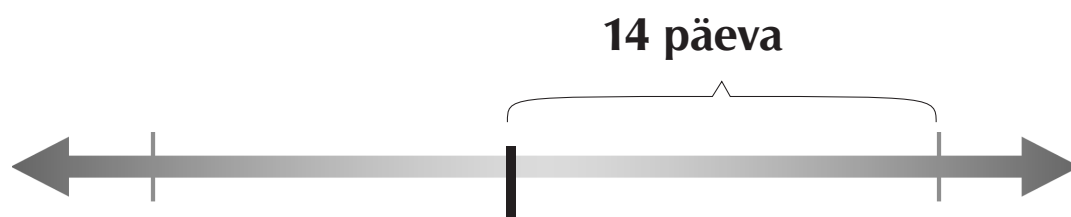


menstruatsioon

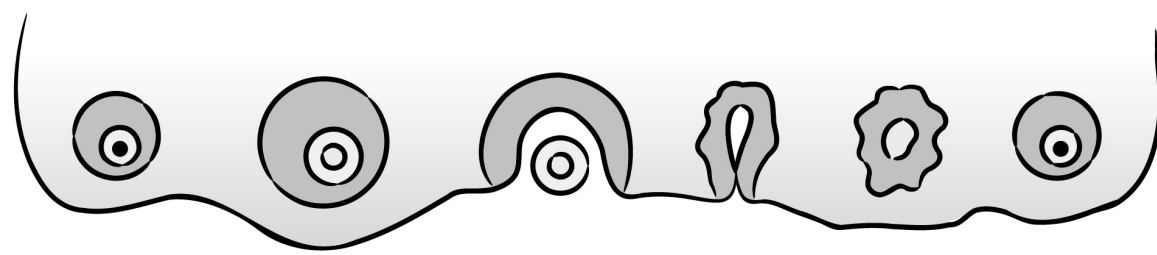




MENSTRUAAALTSÜKKEL

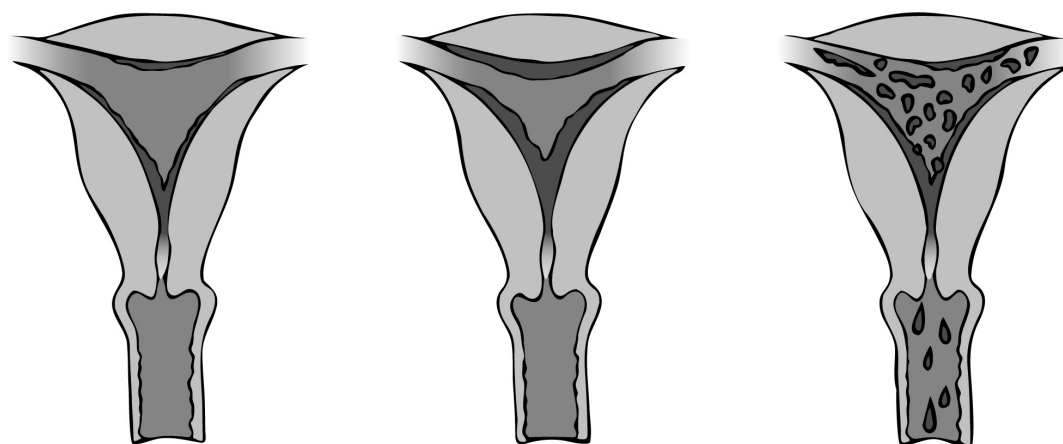


MUUTUSED MUNASARJAS

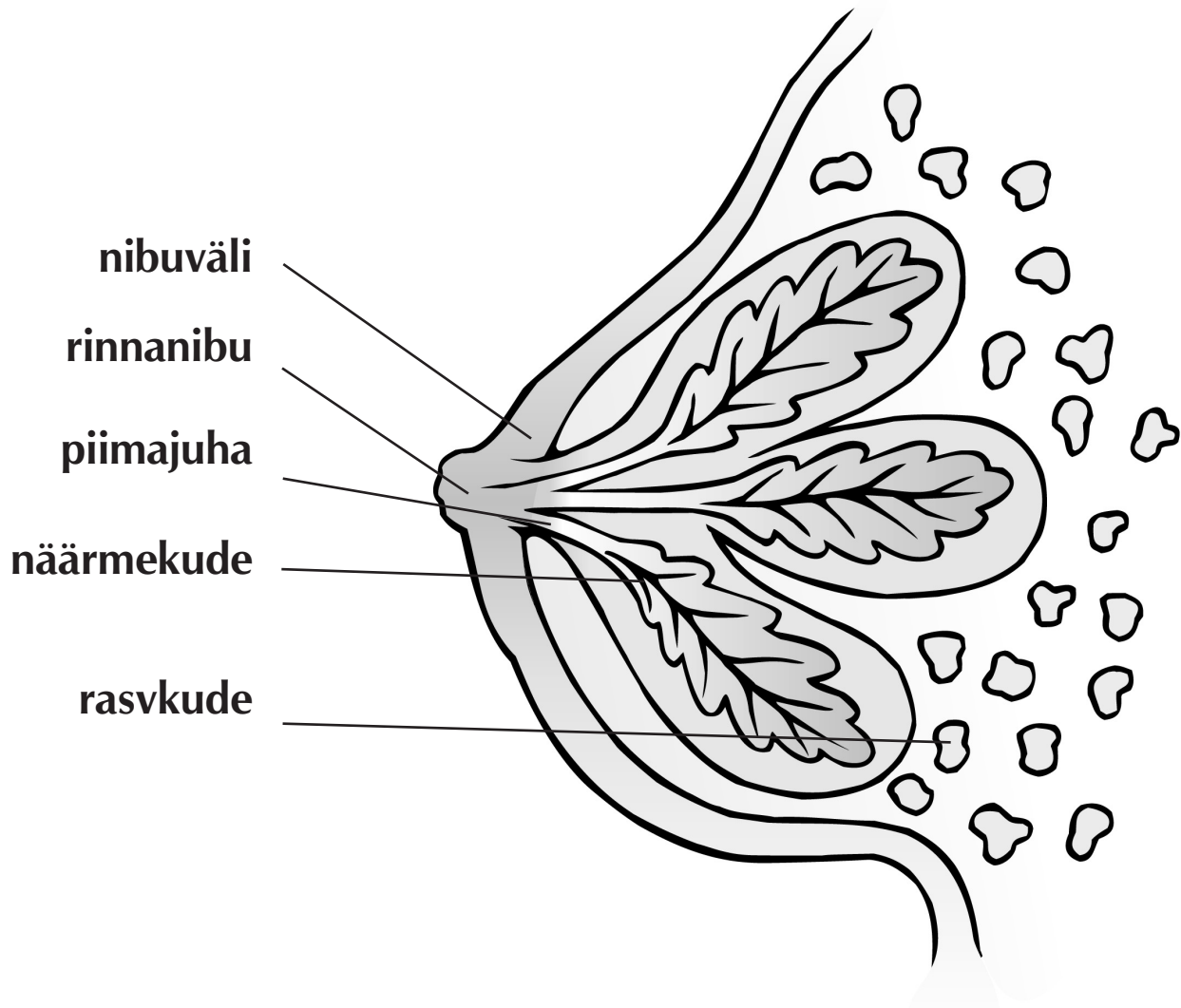


küpsev munarakk → ovulatsioon → kollaskeha

MUUTUSED EMAKAS



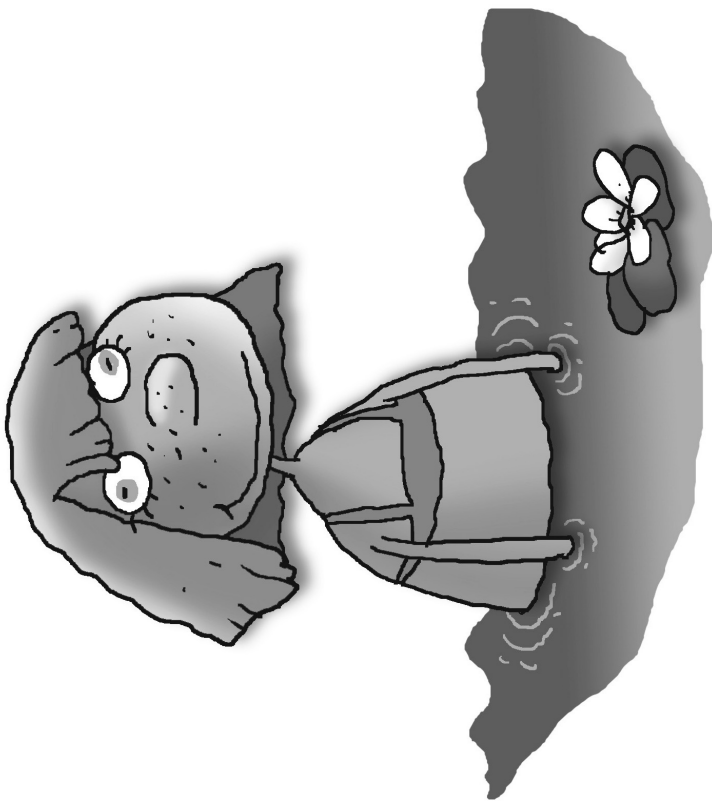
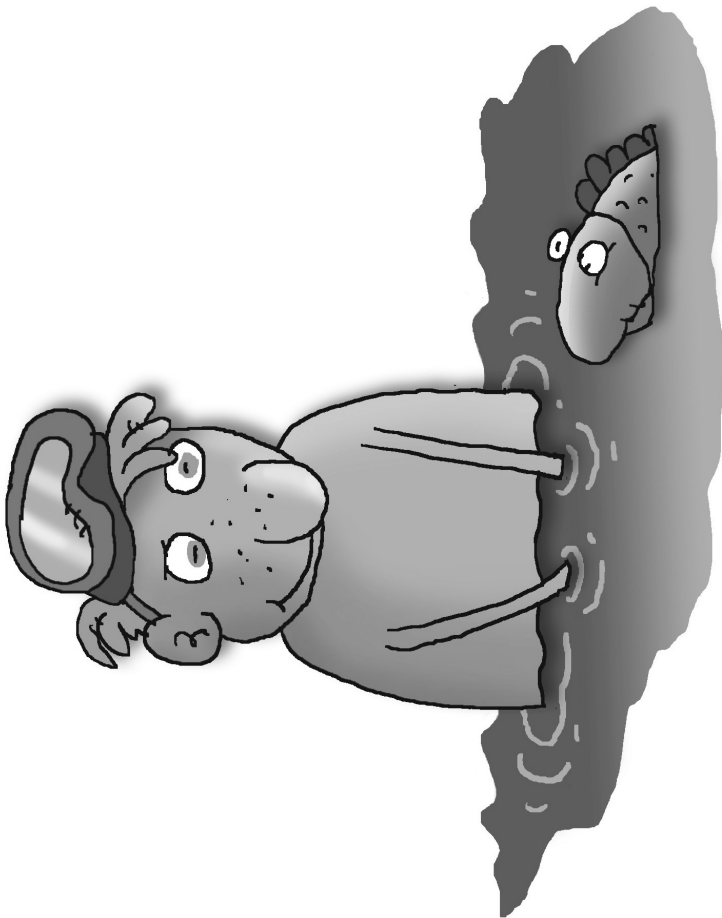
limaskesta kasvamine → limaskesta küpsemine → menstruatsioon





Eneserahuldamine

9



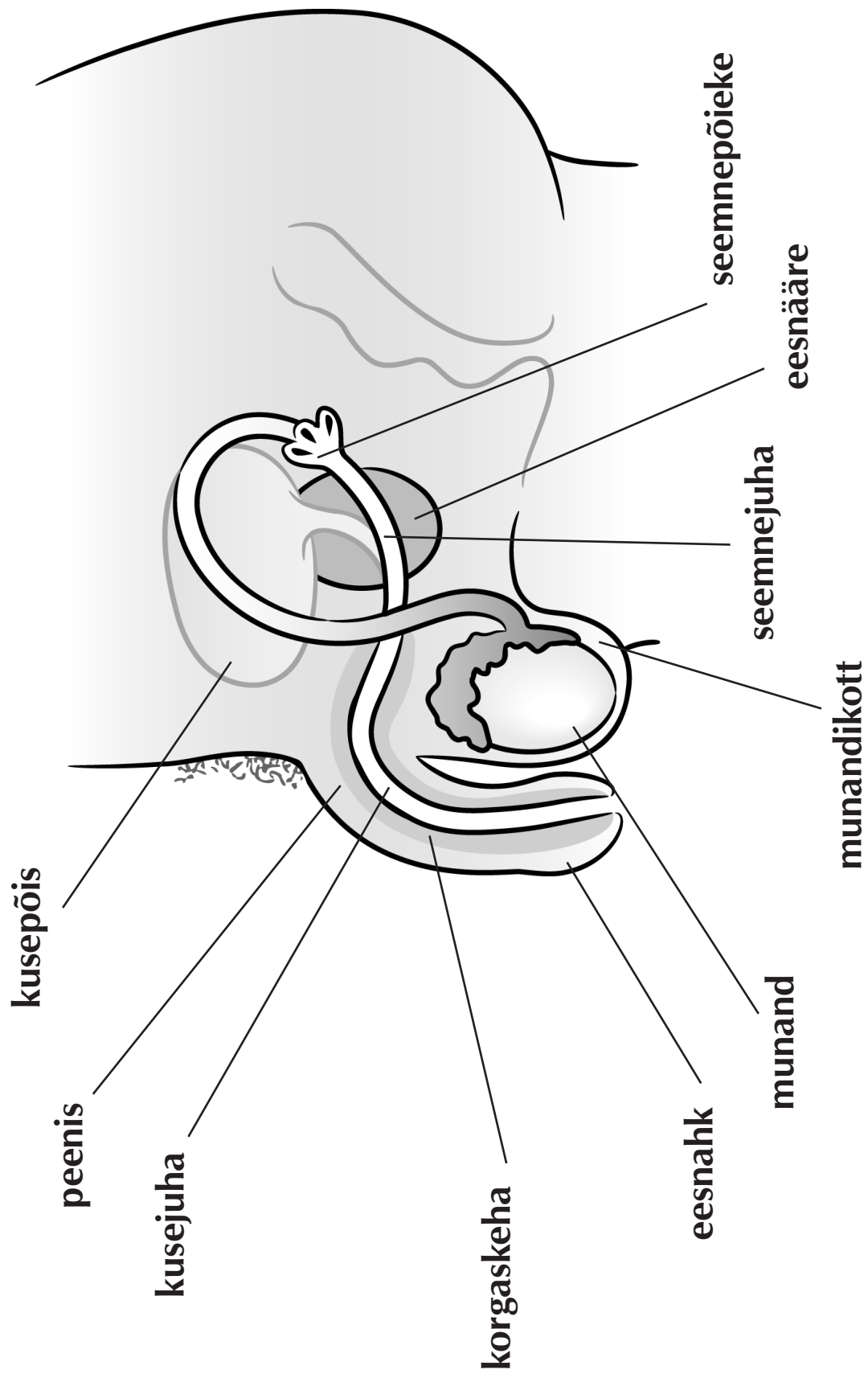
Eneserahuldamine on:

- väga isiklik kogemus
- turvaline viis oma keha tundmaõppimiseks
- loomulik
- seda võivad kogeda mõlemast soost inimesed



Mehe sisemised suguelundid

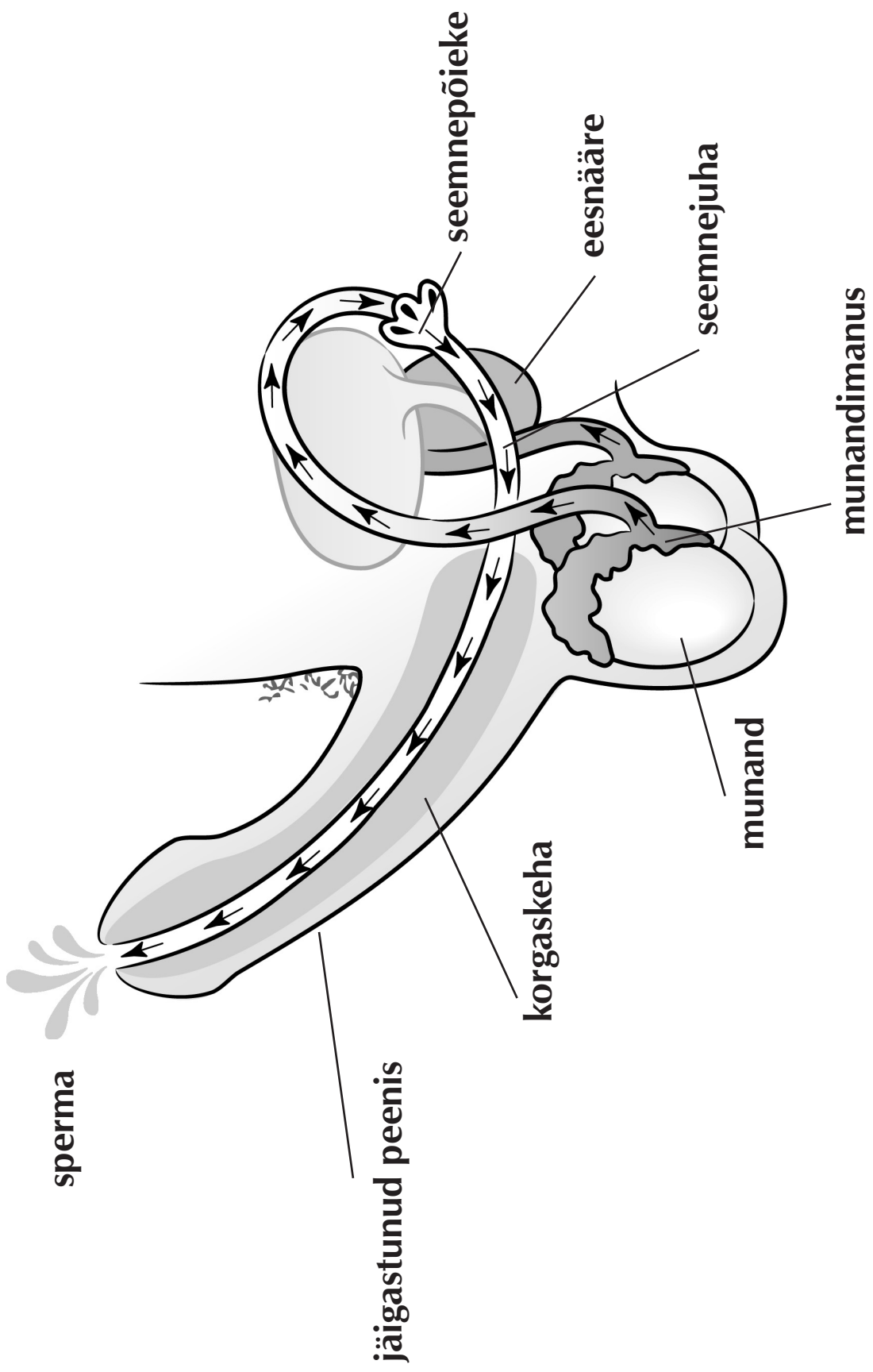
10





Ereksioon ja seemnepurse

11

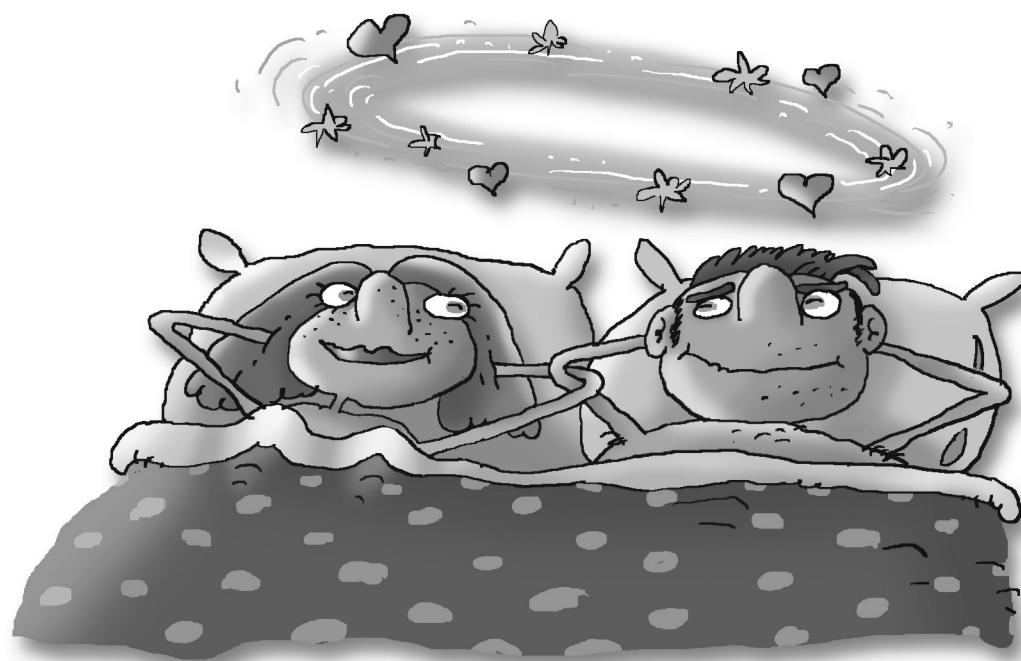




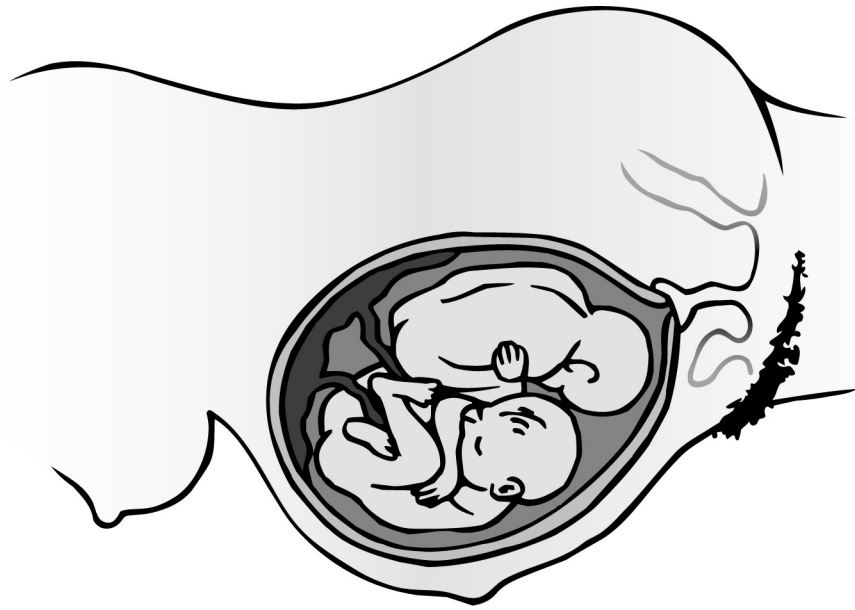
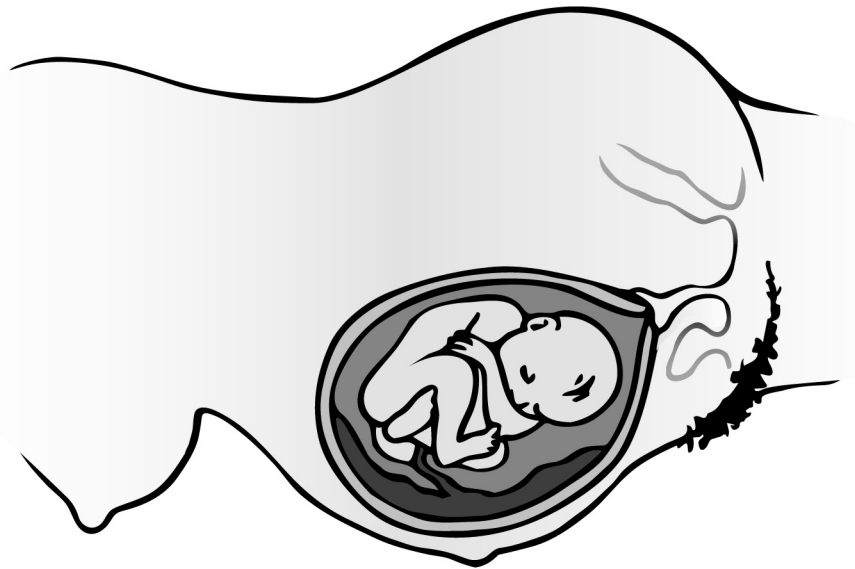
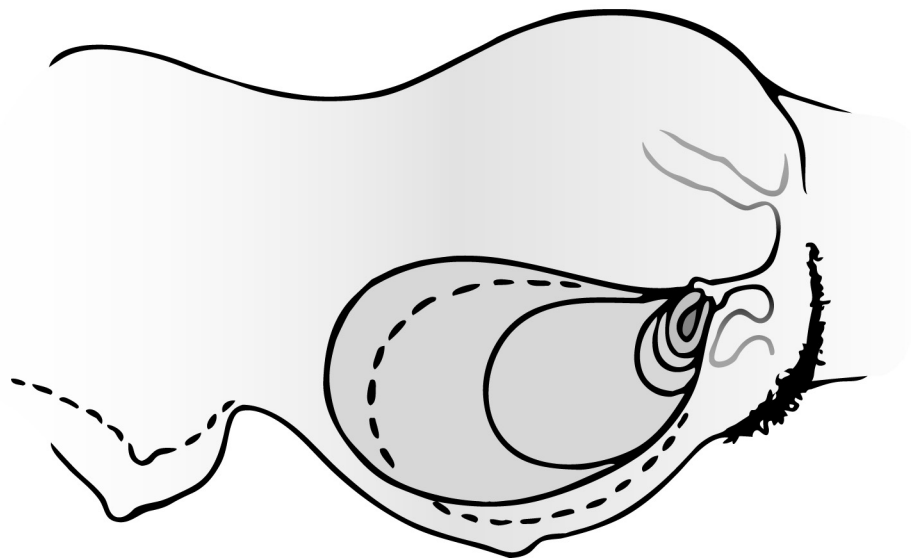
Mis toimub kehaga seksuaalvahekorra ajal?



- Seksuaalvahekord koosneb partneritevahelistest hellitustest ja sageli ka jäigastunud peenise tuppe viimisest
- Mehel tekib erektsioon, naisel tupp avardub ja niiskub
- Peenise tuppe viimisel tekib mehel seemnepurse ja seemnevedelik liigub tuppe, see on aluseks viljastumisele ja raseduse tekkele



- Seksuaalvahekord on vajalik laste saamiseks
- Seksuaalvahekord on võimalus oma tunnete jagamiseks
- Seksuaalvahekord on võimalus läheduseks ja naudinguks
- Seksuaalvahekord pakub rõõmu siis, kui mõlemad partnerid on selleks valmis ja tunnevad end turvaliselt





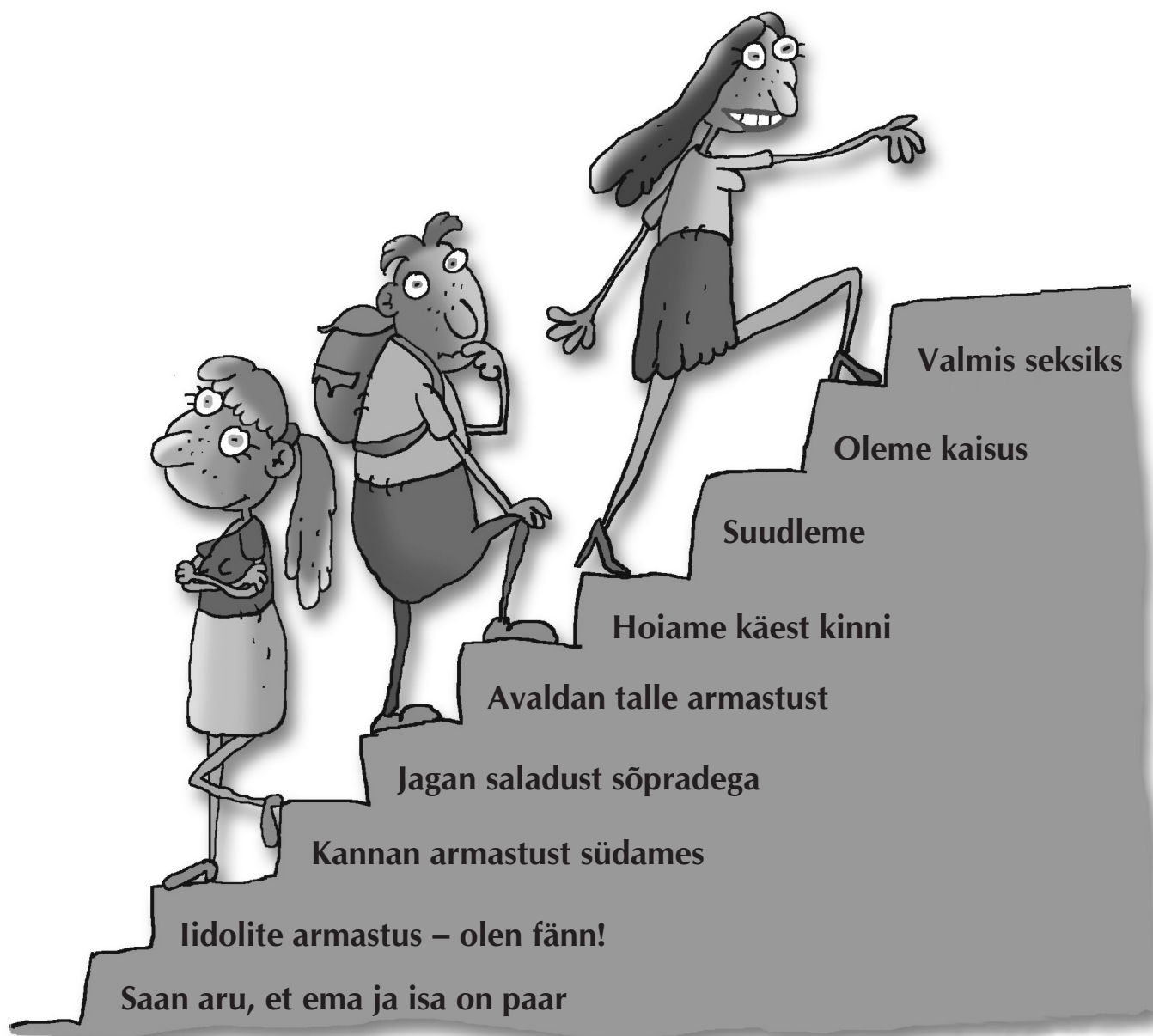
Kuus reeglit, mis aitavad hoida sõprust:

- ole usaldusväärne
- ole aus
- näita, et sa hoolid
- vabanda, kui see on vajalik
- arvesta, et inimesed võivad olla erinevad
- ära avalda sõbrale survet





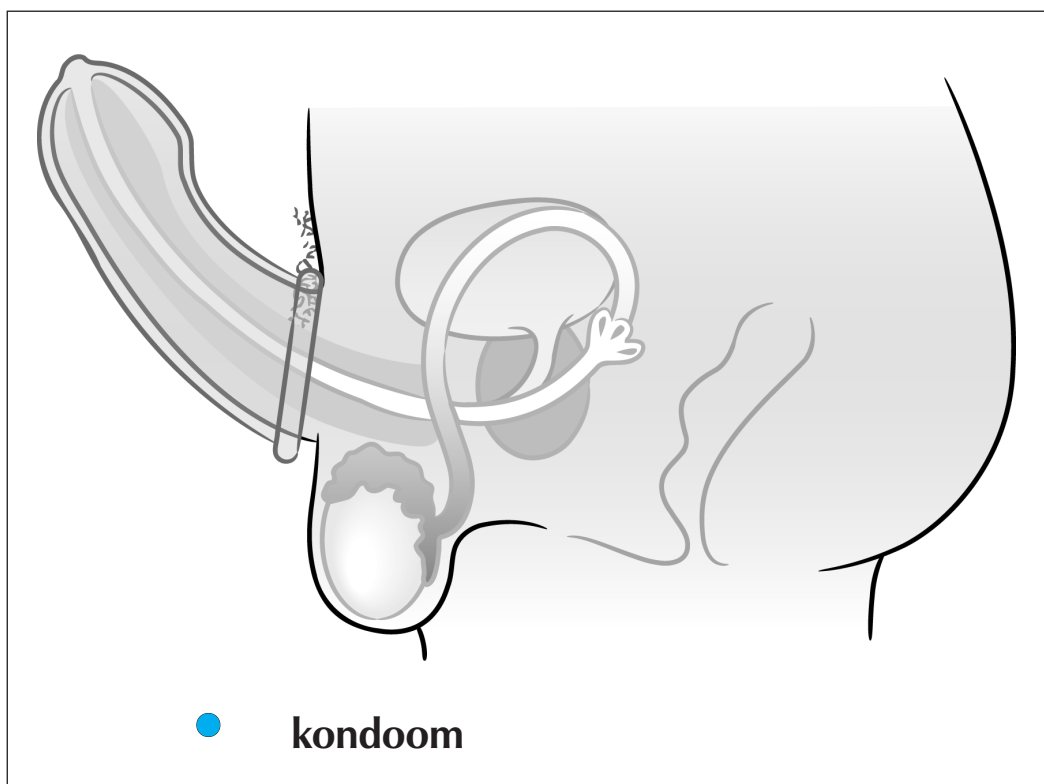
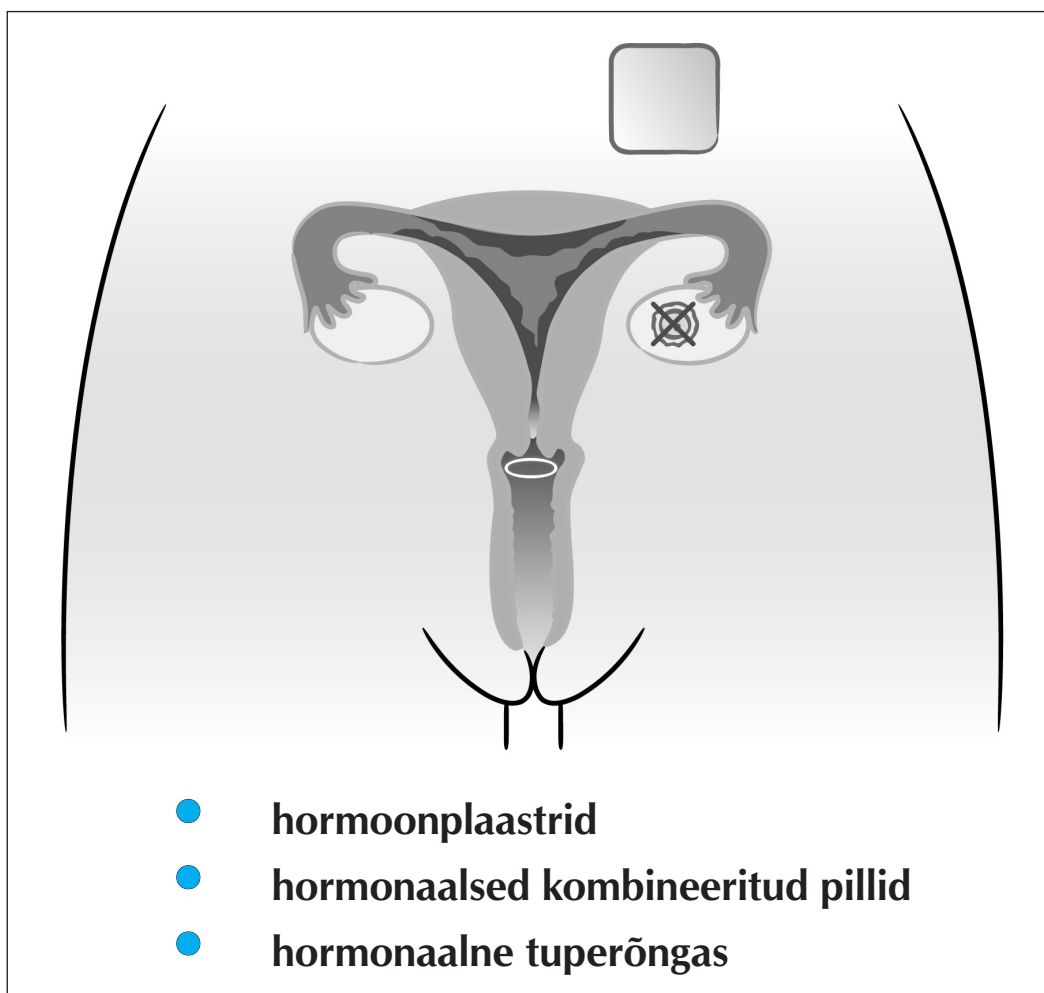






Õige aeg on siis, kui:

- mõlemad partnerid on selleks valmis ja soovivad seda
- suhe on nii turvaline, et ka seksuaalvahekorra ebaõnnestumine ei rikuks vastastikust läbisaamist
- partnerid on valmis ootama, kuni mõlemad on seksuaalvahekorraks valmis
- partnerid oskavad end kaitsta soovimatu raseduse ja sugulisel teel levivate haiguste eest





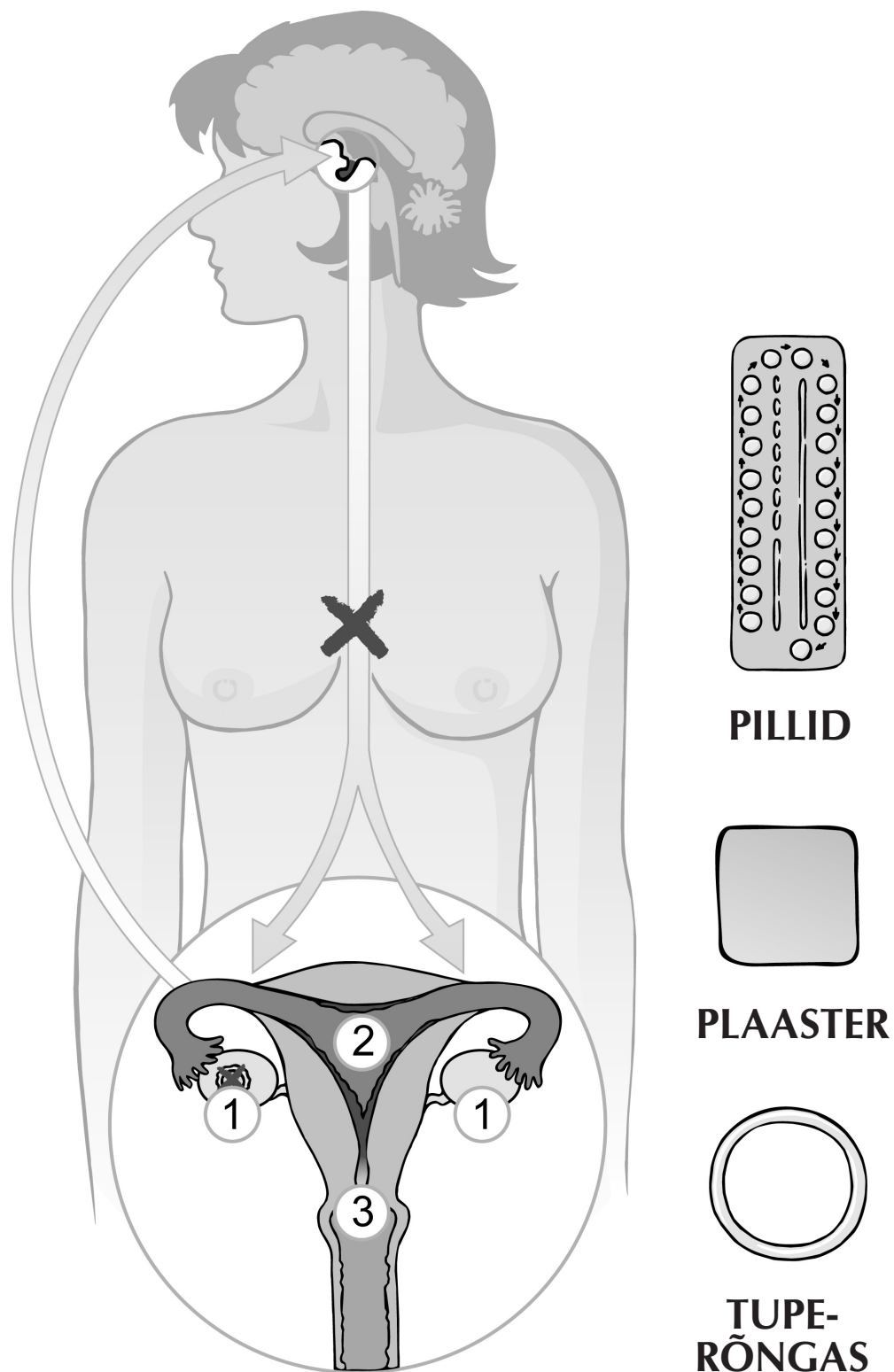
Kondoom on hea sõber!

- kondoom kaitseb seksuaalsel teel levivate haiguste eest
- kondoom kaitseb rasestumise eest
- kondoomi kasutamist on võimalik harjutada
- kondoom on lihtsalt kättesaadav

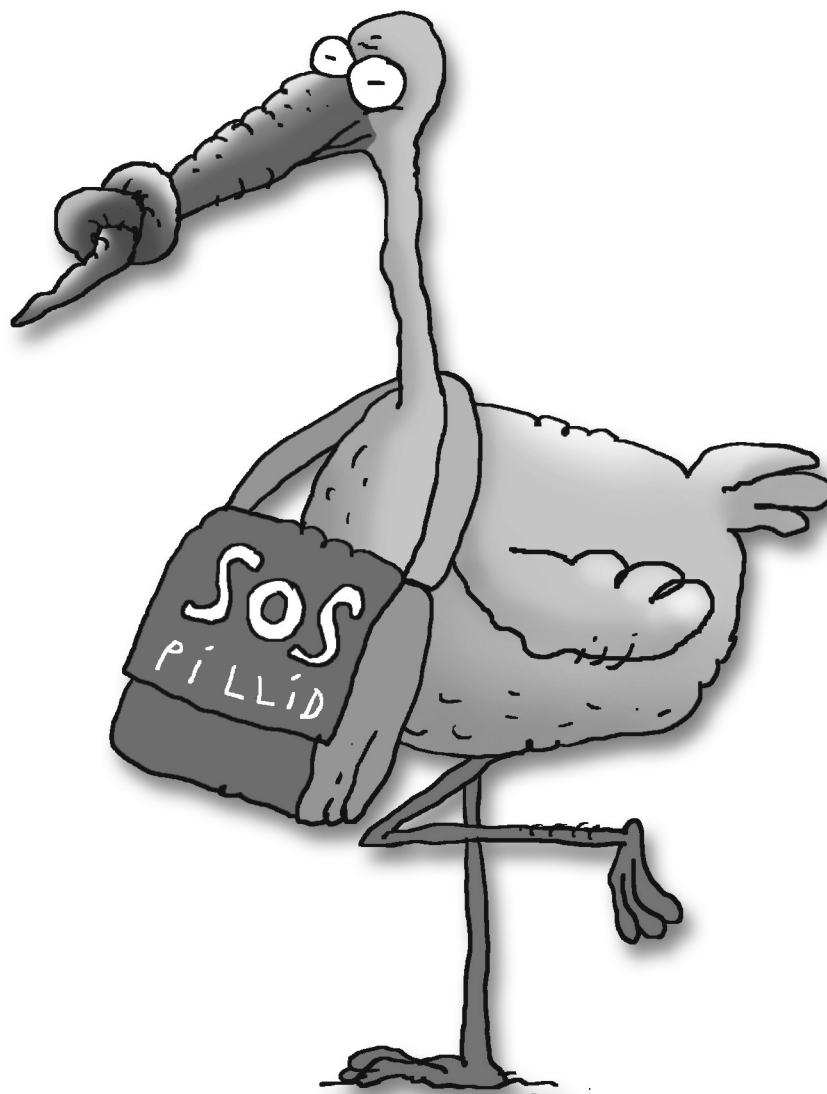


Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism

23



- ① munarakk ei küpse
- ② emaka limaskest ei paksene
- ③ emakakaela limakork tiheneb

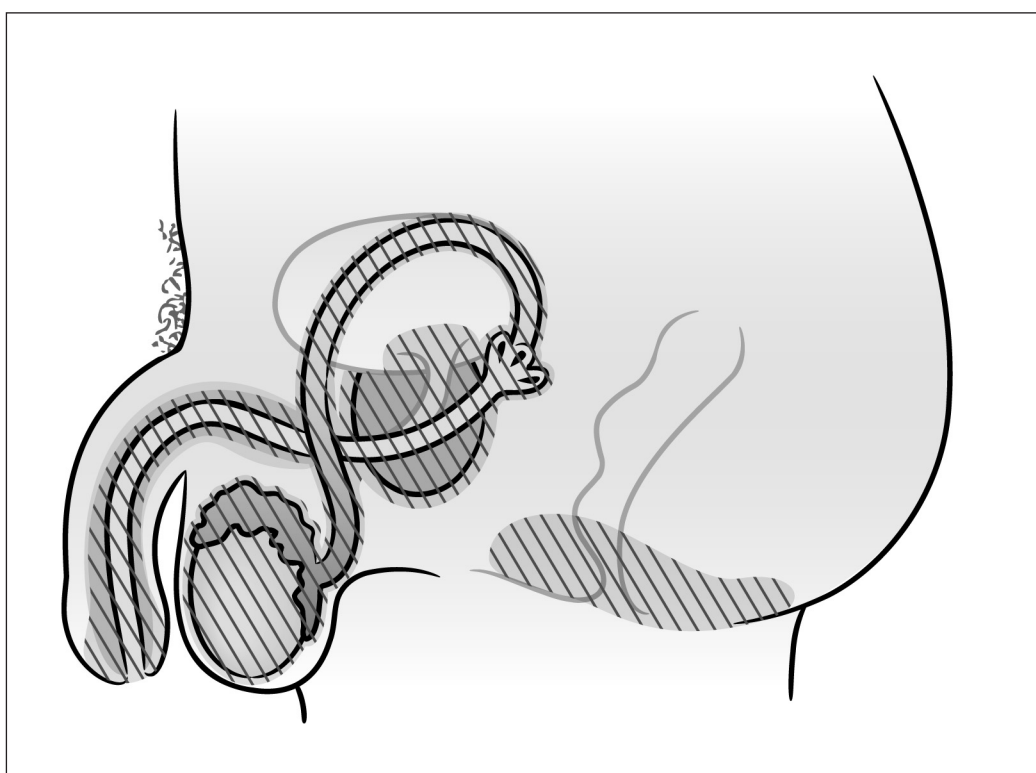
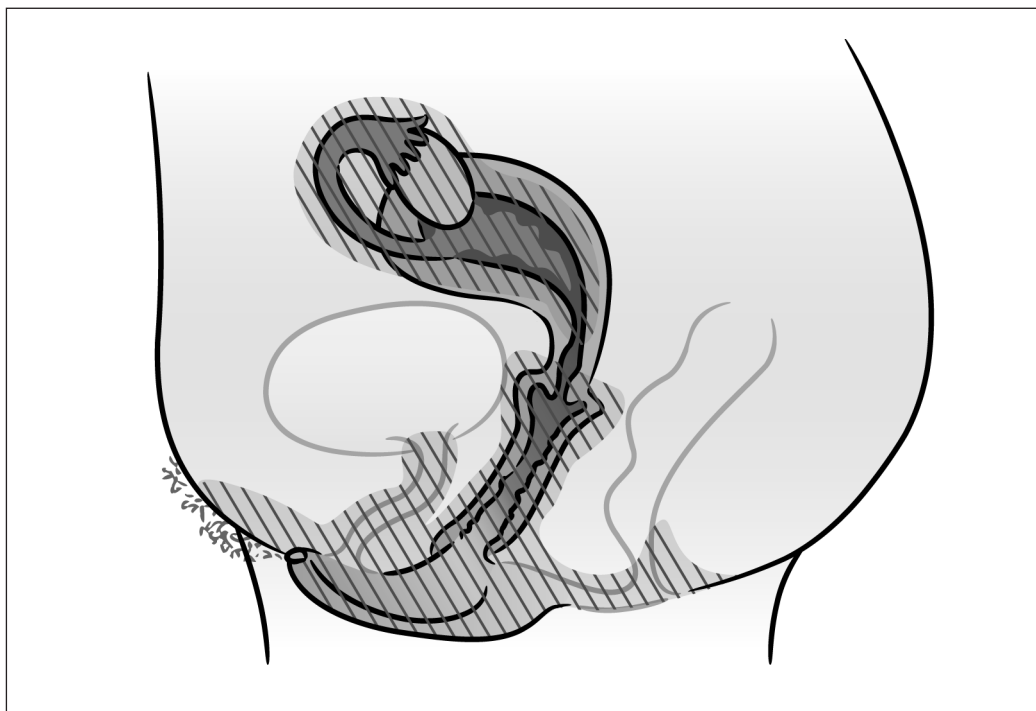


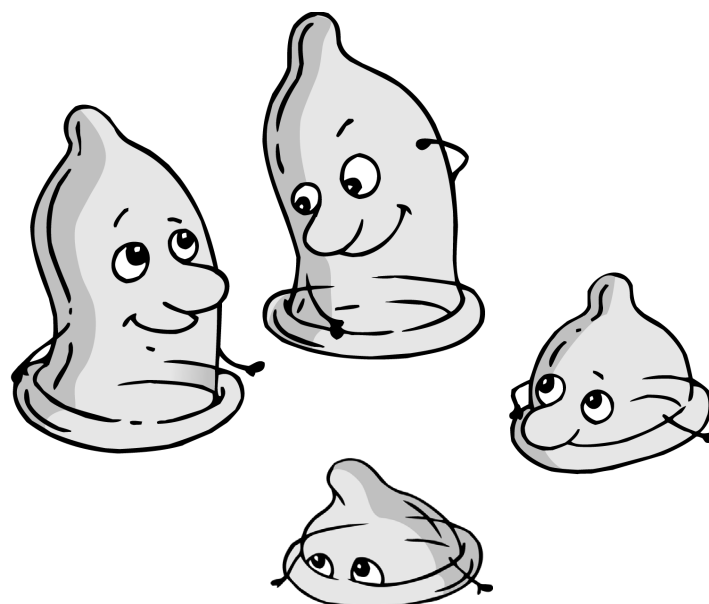
SOS-pillid aitavad rasedusest hoiduda, kui:

- **seksuaalvahekorras ei kasutatud rasestumisvastaseid meetodeid**
- **kondoom rebenes või libises maha**
- **toimus vägivaldne seksuaalvahekord**



- Pillid on noortele sobivad
- Pillid on tõhus rasestumisvastane meetod
- Nõuande ja retsepti saamiseks tuleb pöörduda noorte nõustamiskeskusesse, naistearsti või perearsti poole

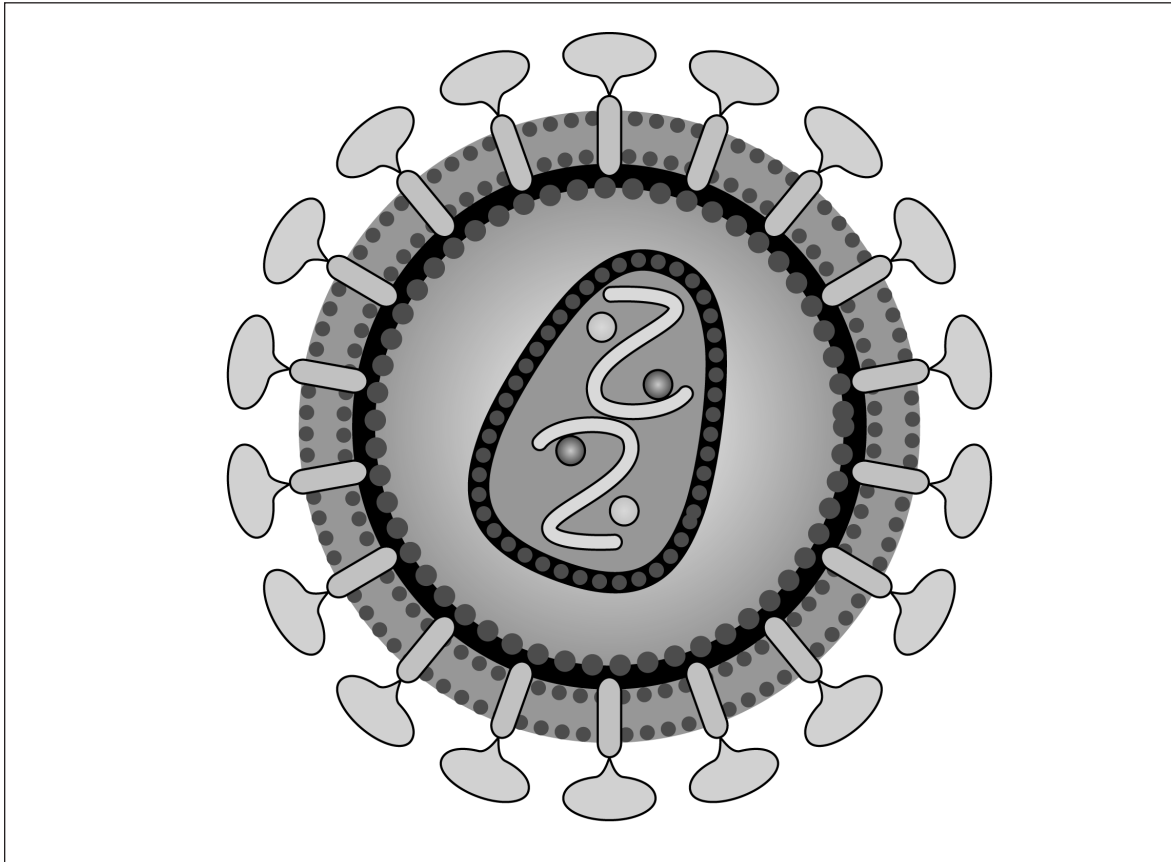




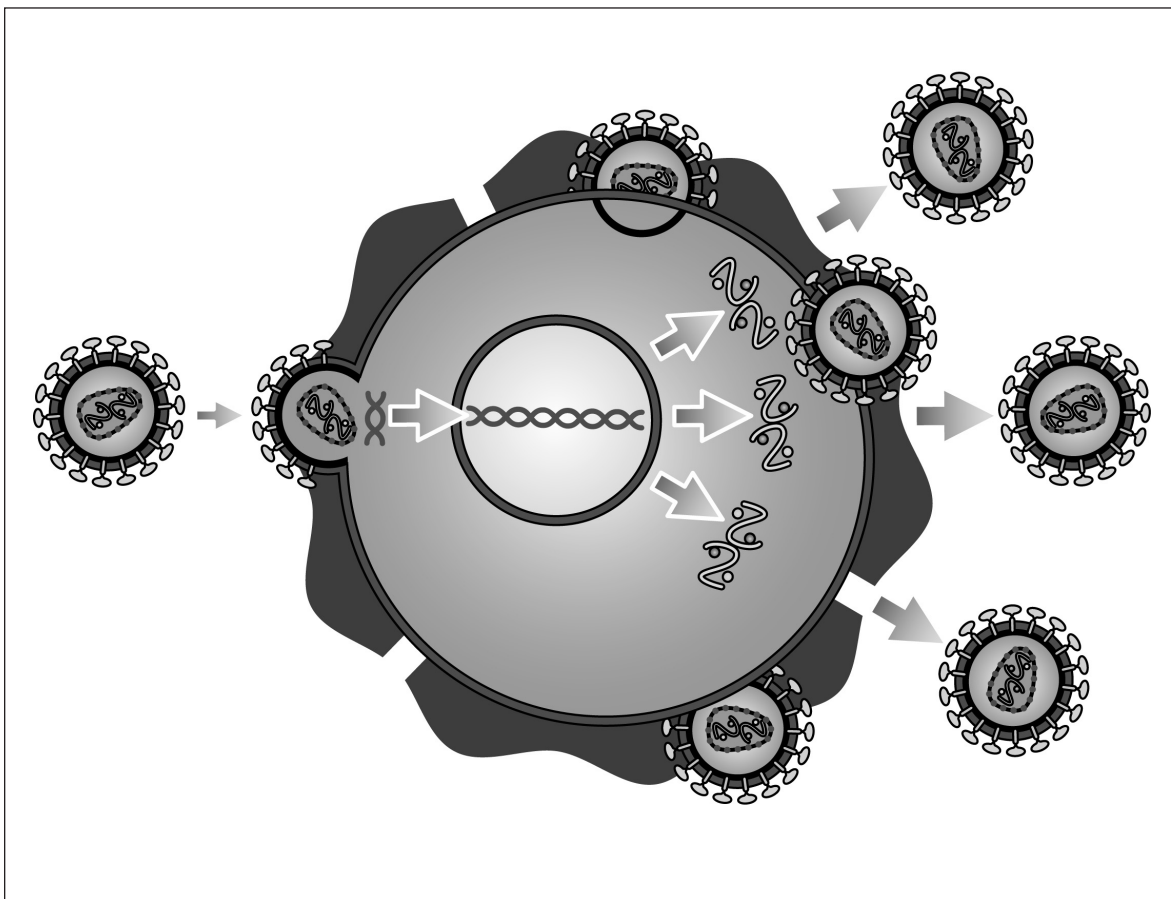
- Kondoome võib osta igäüks, vanusepiiri ei ole
- Kondoome on soovitatav osta apteegist või suuremast kaubanduskeskusest
- Tuleb kontrollida säilivuskuupäeva ja vaadata, kas pakend on terve
- Pakend tuleb avada ettevaatlikult rebides, mitte kasutades teravaid esemeid
- Tuleb kontrollida, kuidas kondoom lahti rullub
- Kondoomi ei rullita enne pealepanemist lahti
- Kondoomi otsas olevast nibust tuleb õhk välja pigistada
- Nibust kinni hoides tuleb kondoom rullida kuni lõpuni peenise peale
- Kondoom tuleb asetada peenisele kohe erektsiooni tekkides, sest kohe võib erituda seemnerakke
- Kondoom tuleb ära võtta enne peenise lõtvumist
- Kondoomi tuleb kinni hoida, kui peenis tupest välja tõmmatakse
- Tuleb olla ettevaatlik, et sperma ei satuks partneri suguelunditele
- Kondoomile võib sõlme peale tõmmata ja visata prügikasti
- Pesta käed
- Uuesti seksuaalvahekorda astudes tuleb kasutada alati uut kondoomi



HIVi ehitus

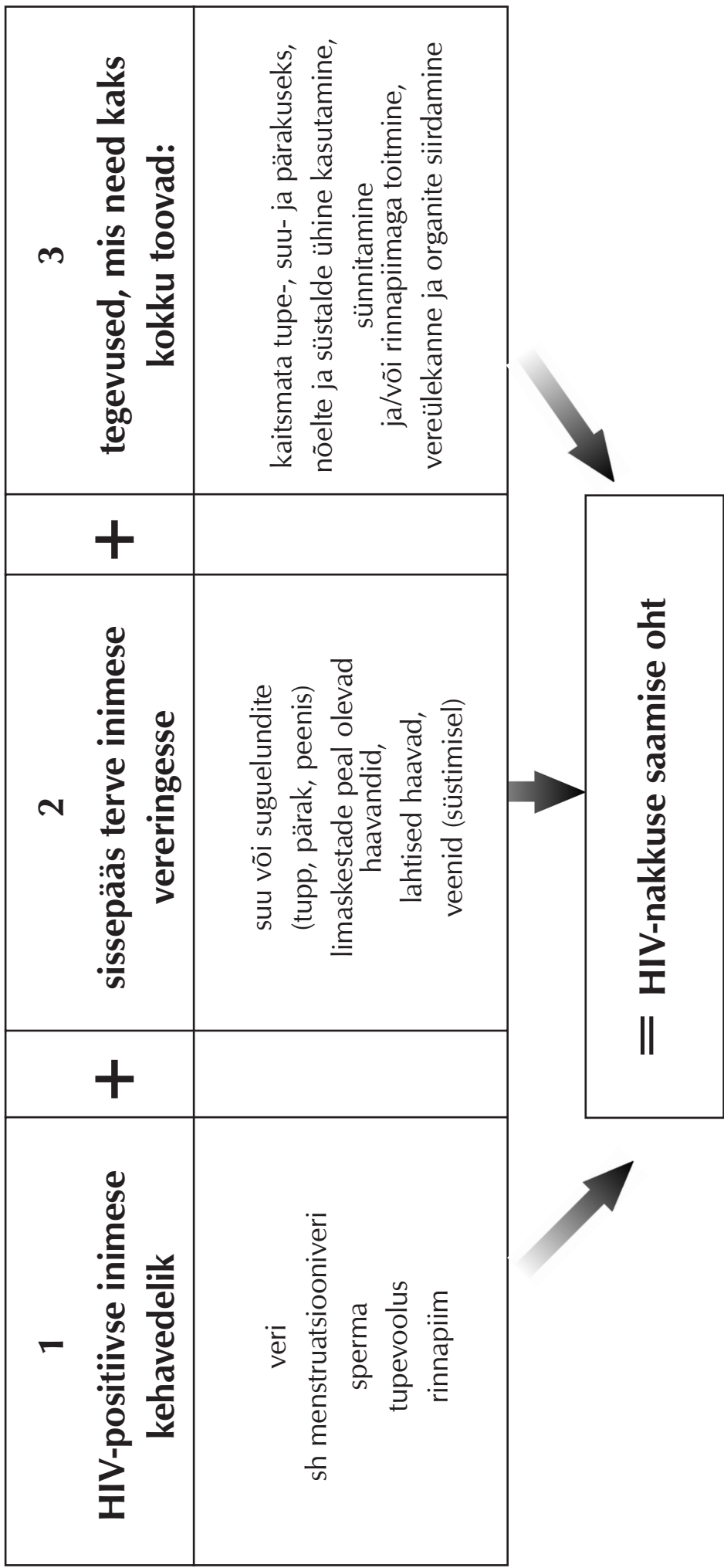


HIVi paljunemine





KUIDAS HIV LEVIB?





VÄGIVALLA LIIGID

VAIMNE VÄGIVALLD

- eiramine
- vaikimine
- karjumine
- ähvardamine
- jälitamine
- segamine
- tülitamine
- hirmutamine
- söimamine
- alandamine
- halvustamine
- manipuleerimine

KEHALINE VÄGIVALLD

- juustest tirimine
- näkku löömine
- nügimine
- müksimine
- kinnihoidmine
- löömine
- pekmine
- kägistamine
- relva kasutamine

SEKSUAALVÄGIVALLD

- seksuaalne ahistamine
- tahtevastane seksuaalne puudutamine
- seksi pealesurumine
- vägistamiskatse või vägistamine
- laste seksuaalne väärkohtlemine



Vägivalda kogenud inimese ÕIGUSED:

- õigus öelda EI või JAH
- õigus oma keha puutumatusesele
- õigus tunda oma tundeid
- õigus otsida abi ja rääkida juhtunust

Vägivalda kogenud inimene EI PEA:

- varjama oma tundeid
- vägivalda saladuses pidama
- eemale tõmbuma



Kes võiks anda nõu ja abi?

- Usaldusväärne täiskasvanu (lapsevanem, sugulane, tuttav, naaber, õpetaja jne)
- Noortega tegelev spetsialist (kooliarst, psühholoog, sotsiaaltöötaja, noortenõustaja, perearst, õpetaja, naistearst, lastekaitsetöötaja, noorsoopolitseinik)
- Noorte muredega tegelevad asutused
Tartu Laste Tugikeskus
www.tugikeskus.org.ee
Tallinna Laste Tugikeskus
www.lastetugi.ee
Noorte Nõustamiskeskused
www.amor.ee
Laste ja Noorte Turvakodud
Politsei
- Laste Muretelefon Tallinnas
1345
- Nõuandeportaal
www.lapsemure.ee



Appi! Ta suudles mind!

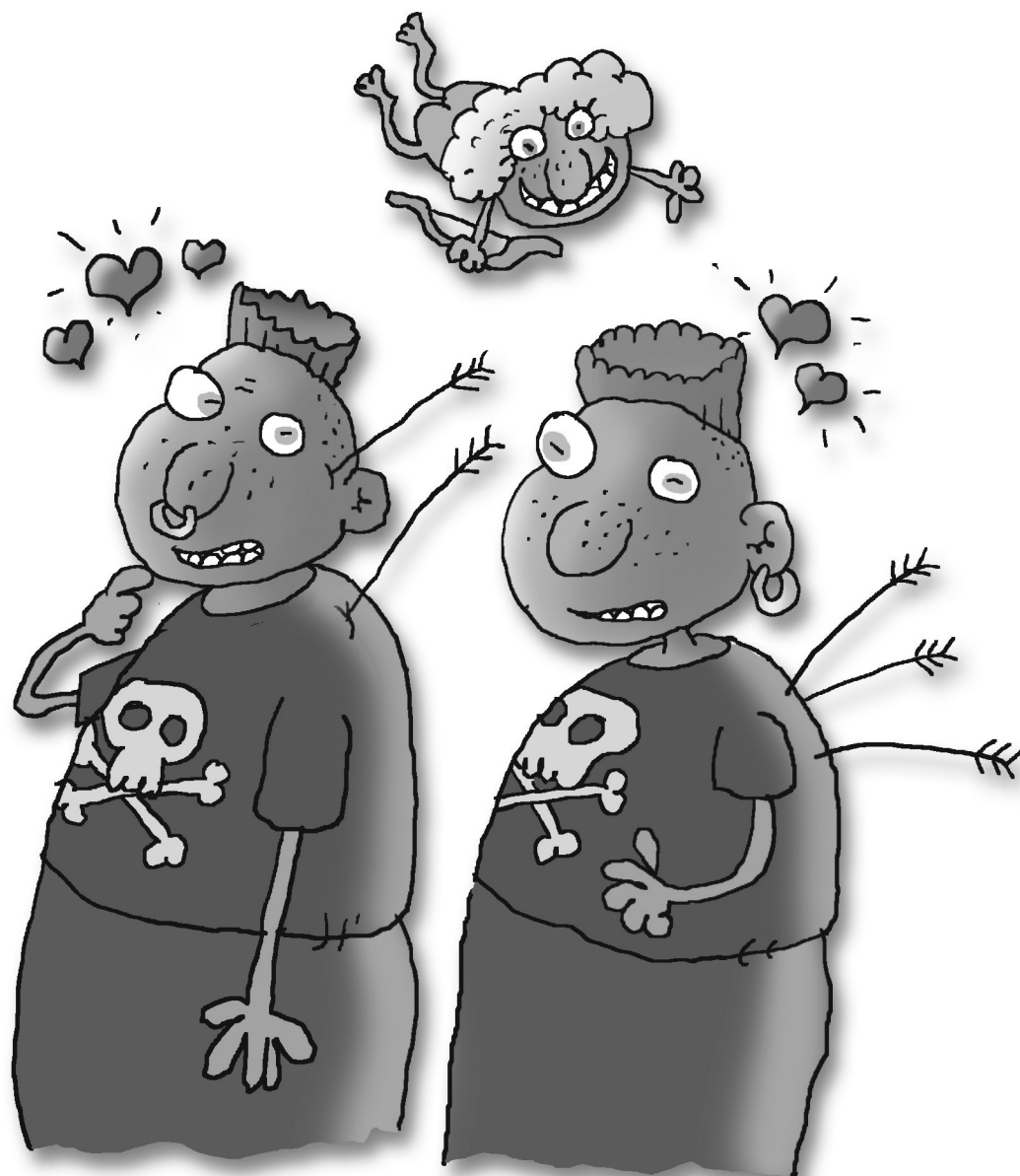
Ma armusin oma klassivenda - kas ma olen homo?

Ma kallistasin sõbrannat – kas ma olen lesbi?

**Järgmisel päeval tegime mõlemad näo,
nagu poleks midagi juhtunud.**

Kas ma pean seda kellelegi ütlema?

Mida teha, kui olen teistsugune?



**Milliseid mõtteid ja tundeid tekitavad sinus
homoseksuaalsed inimesed?**

Miks?



Bioloogiline sugu – kindlad kehalised sootunnused

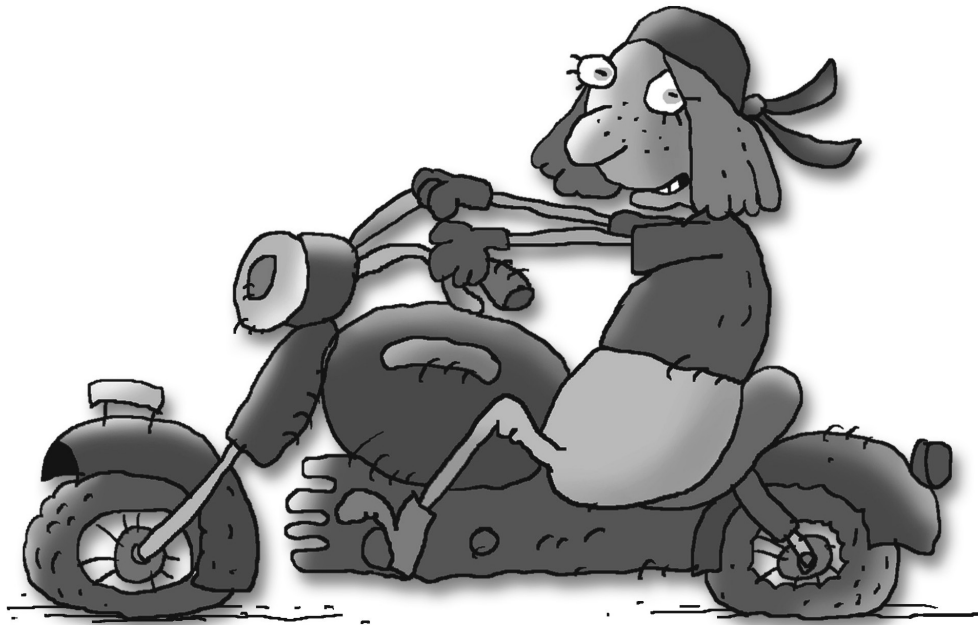


Sooline identiteet – enda tunnetamine mehe või naisena



Seksuaalne orientatsioon – hingeline ja kehaline külgetõmme oma soo, vastassoo või mõlema soo esindajate vastu

- **Heteroseksuaalsus**
- **Homoseksuaalsus**
- **Biseksuaalsus**



- Sooroll – käitumisviis, mida ühiskonnas seostatakse mees- ja naissooga
- Soostereotüüp – lihtsustatud ettekujutus inimesest, mis lähtub vaid tema soolisest kuuluvusest
- Inimeste arvamus “tõelisest” tütarlapsest või noormehest võib olla erinev





Pornograafia:

- on toodetud müügiks
- sisaldab seksuaalse sisuga tegevusi
- on suunatud seksuaalse erutuse tekitamisele
- kujutletu on sageli ebaloomulik ja tegelikus elus vastuvõetamatu
- tekitab vastuolulisi tundeid



Lisa

KUHU PÖÖRDUDA INFORMATSIOONI JA ABI SAAMISEKS

■ Noorte nõustamiskeskused Eestis

■ TALLINN

Noorte Nõustamiskeskus

AS Lääne-Tallinna Keskhaigla
Sõle 23, tel 666 5810

Noortekabinet

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Hariduse 6, tel 697 4777

Noorte Nõustamiskabinet

OÜ Seksuaaltervise Kliinik
Suur-Ameerika 18a, tel 666 5123

■ TARTU

OÜ Tartu Noorte Nõustamiskeskus

Vaksali 17, tel 744 2086

■ KOHTLA-JÄRVE

OÜ Ida-Virumaa Noorte Nõustamiskeskus

Tervise 1, tel 337 8728

■ PÄRNU

Noortekeskus

OÜ KLV Arstikabinet
Malmö 19, tel 444 5362

■ VILJANDI

Noorte Nõustamiskeskus

Viljandi Maakonna Haigla
Pärsti vald, tel 435 2076

■ HAAPSALU

Noorte Nõustamiskabinet

SA Läänemaa Haigla
Vaba 6, tel 472 5815, 528 0560

■ PAIDE

Noorte Nõustamiskabinet

AS Järvamaa Haigla
Tiigi 8, tel 384 8150

■ RAPLA

Noorte Nõukoda

Erapoliikliinik Praxis OÜ
Koidu 23, tel 485 6263

■ NARVA

Narva Noorte Nõustamiskeskus

Haigla 6
Tel: 3572277

■ ELVA

Noorte Nõustamiskeskus

Elva Haigla
Supelranna 21, tel 745 6058

■ PÕLVA

Noorte Nõustamiskabinet

AS Põlva Haigla
Uus 2, tel 799 4654

■ VÕRU

Noorte Nõustamiskabinet

AS Lõuna-Eesti Haigla
Jüri 19a, tel 782 3328

■ KURESSAARE

Noorte Nõustamiskabinet

SA Kuressaare Haigla
Aia 25, tel 452 0117

■ JÕGEVA

Noorte Nõustamiskabinet

Aia 31-46, tel 772 2223

■ RAKVERE

Noorte Nõustamiskabinet

Tuleviku 1, kab 11, tel 322 3990

■ AIDSi nõustamiskabinetid

■ TALLINN

Paldiski mnt 62
tel 645 5555

Mardi tn 3
tel 660 7871

■ TARTU

Lina tn 6
tel 742 7611

■ PÄRNU

Ristiku tn 1, kabinet C110
tel 447 3388

■ NARVA

Karja tn 6
tel 357 2848

■ KOHTLA-JÄRVE

PURU
Tervise 1
tel 337 8825

■ Muud asutused ja ühingud

■ Tervise Arengu Instituut

Hiiu 42, 11619 Tallinn
tel 659 3900
www.tai.ee

■ Inimeseõpetuse Ühing

e-post inimese.opetus@mail.ee

■ Eesti Seksuaaltervise Liit

Mardi 3, 10145 Tallinn
tel/fax 655 2755
e-post estl@amor.ee
www.amor.ee

■ Internetileheküljed

Tartu Laste Tugikeskus – www.tugikeskus.org.ee

Tallinna Laste Tugikeskus – www.lastetugi.ee

Noorte nõustamiskeskused – www.amor.ee

Eesti Seksuaaltervise Liidu seksuaaltervise kliinik – www.seksuaaltervisekliinik.ee

Nõuandeportaal – www.lapsemure.ee

■ Abitelefonid

Politsei **110**

Hädaabi **112**

Usaldustelefon **126** (*eesti keeles*)

Usaldustelefon **127** (*vene keeles*)

Laste muretelefon Tallinnas **1345**
