

Kai Part, Siim Värv (Tartu Ülikool), 2013



E-kursuse "Seksuaalkasvatuse alused" materjalid

Aine maht 3 EAP

Kai Part, Siim Värv (Tartu Ülikool), 2013

Õppematerjal

Õppematerjal „Seksuaalkasvatuse alused“ on mõeldud iseseisvaks tööks osalise e-õppega samanimelisel Tartu Ülikooli valikkursusel (ARTH.04.022). Materjal annab ülevaate aktiivõppemeetoditest seksuaalhariduses, seksuaalharidusliku koolituse läbiviimisest, seksuaalsuse ja seksuaalidentiteedi mõistest, seksuaaltervise ja seksuaalõiguste sisust ja seksuaalsest arengust seksuaalsuse trepi mudeli näitel.

Kursuse läbinu:

- tunneb kaasaegse holistilise seksuaalhariduse sisu ja eesmärgi;
- teab inimese seksuaalse arengu seaduspärasusi ja sellest lähtuvaid arenguvajadusi;
- omab teadmisi noorte seksuaalkäitumise mõjurite kohta;
- tunneb seksuaalhariduse laia teemaderingi teoreetilisi lähtekohti;
- oskab praktiliselt ette valmistada ja läbi viia seksuaalhariduslikke esinemisi ja vestlusringe noortele.

Õppematerjal „Seksuaalkasvatuse alused“ on koostatud eesmärgiga tõsta üliõpilaste sellealaseid teadmisi. Õppematerjal sobib ka neile, kes seksuaalharidusealaseid teadmisi ja oskusi õppe- või nõustamistöös jagavad.

Aktiivõppe meetodid seksuaalhariduses

Käesoleva kirjutise eesmärgiks on edastada üldist infot erinevate (seksuaal)hariduses kasutatavate meetodite kohta. Peatume formaalse, mitteformaalse ja informaalse hariduse mõistetel, vaatleme noored noorte meetodit kui üht võimalust mitteformaalse seksuaalhariduse edastamiseks ning mõtleme läbi erinevad meetodid ning nende kasutusala. Lisaks räägime ka lihtsamatest distsipliini tagamise meetoditest.

Mitteformaalne ja formaalne haridus ning erinevad õpistiilid

Eestis on väga hästi arenenud kooli seksuaalhariduse süsteem. Nii nagu haridust ikka, antakse ka seksuaalharidust kõigile kohustuslikus koolisüsteemis. Meie kursuse videoloengul on seksuaalharidus jaotatud formaalseks (toimub koolis ja tervishoiuasutustes) ja mitteformaalseks (toimub kodus, meedias või sõpradevahelise infovahetusena). Selles peatükis aga lähtume jaotusest, mille alusel (seksuaal)haridust on võimalik jagada formaalseks, mitteformaalseks ja informaalseks.

Formaalhariduse puhul on infoliikumine pigem ühesuunaline – teadja annab infot edasi suurele grupile õppijatele. Formaalharidust annab selleks koolitusloa saanud asutus – kool, ülikool, kutsekool. Hariduse omandanud isik saab kas vastava diplomi või tunnistuse, mida aktsepteeritakse laialdaselt.

Mitteformaalse hariduse puhul toimub mitmesuunaline infovahetus, toimub pidev tagasiside ja vastavalt sellele korrigeeritakse pidevalt edasiantava info hulka ning edastamismeetodeid. Mitteformaalse õppe puhul võib küll väljastada tunnistuse õppeprotsessis osalemise kohta, kuid sageli ei aktsepteerita taolist tunnistust tööandjate või formaalharidust andvate asutuste poolt.

Informaalse hariduse puhul toimub pidev vaba mitmesuunaline infovahetus – see on igapäevane suhtlus, puuduvad igasugused sertifikaadid ning diplomid õppimise kohta. Sageli ei taju inimesed, et õpivad ka taolise protsessi käigus.

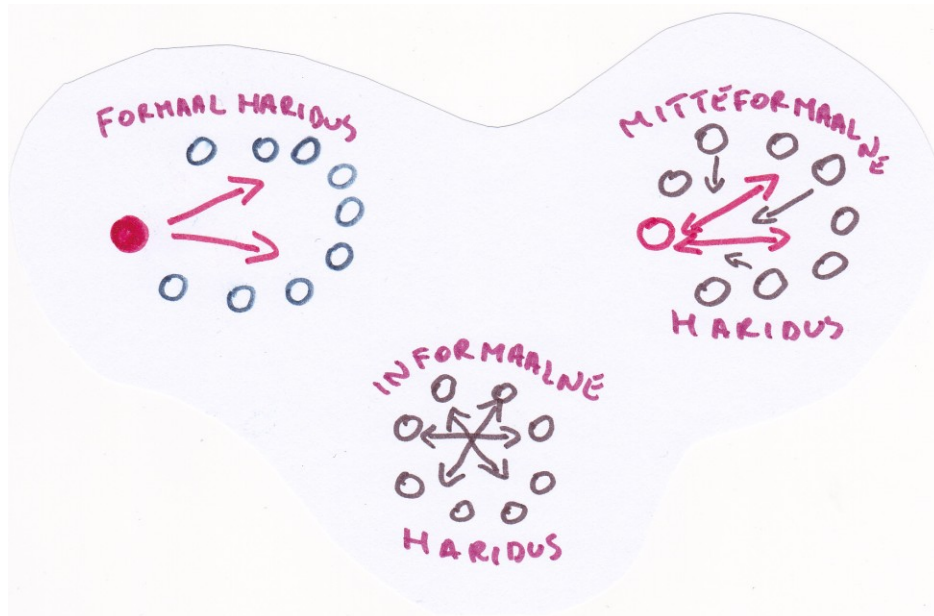
Tavapärase formaalhariduse kõrval pööratakse tänapäeval suurt tähelepanu ka mitteformaalsele haridusele, sageli kui formaalharidust toetavale, kuid mõnikord ka kui formaalhariduses esinevaid puudujääke täitvale hariduslikule protsessile.

Mitteformaalset õpet on kirjeldatud kui eesmärgistatud õppeprotsessi, mis toetab isiksuse, tema loovuse, annete, initsiatiivi ja sotsiaalse vastutustunde kujunemist ja arengut ehk selleks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute omandamist. Enamasti iseloomustavad tema sõnul mitteformaalset õpet järgmised tunnused:

- eesmärgipärasus (õppetegevus on organiseeritud ja struktureeritud vastavalt seatud eesmärkidele);
- vabatahtlikkus (keskmes on õppija motivatsioon ja huvi);
- õppija arengu kesksus (õppimisprotsessi ülesehitus on seostatud õppija eelnevate teadmiste ja kogemustega ning enesetäiendamise vajadustega);
- paindlikkus (nii õppeprotsessi, keskkonna kui meetodite osas);
- kättesaadavus (ja jõukohasus kõigile, olenemata varasematest õpikogemustest, oskusteadmiste tasemetest, majanduslikust olukorrast jms);
- individuaalse ja sotsiaalse õppimise tasakaal.

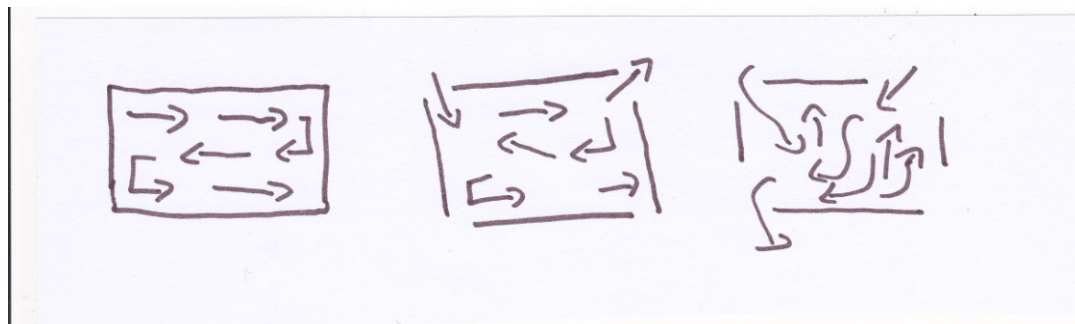
Ehk siis – mitteformaalne haridus ja selle meetodid võtavad eesmärgiks arendada inimest selliselt, et maksimaalselt võetaks arvesse tema individuaalseid eripärasid. Lisaks formaalsele ja mitteformaalsele haridusele eristatakse ka informaalset haridust – sel juhul on tegu juhusliku, eesmärgistamata õppimisega, mis toimub igapäevaelu situatsioonides ja mille tulemusi ei ole enamasti kohe selts näha.

Pildina võiks selline kolmene jaotus välja näha järgmine:



Tihti jagatakse formaalseteks ja mitteformaalseteks ka erinevaid meetodeid. Nii peetakse klassikaliselt formaalseteks meetoditeks näiteks loengut ja ekskursiooni. Mitteformaalset õpistiili tuntakse aga läbi erinevate jäämurdjate, rollimängude, simulatsioonide ja teiste mängulisemate tegevuste. Selline jaotus on siiski tinglik, kuna reaalses elus on kasutatavad meetodid omavahel põimunud. Nii kasutatakse formaalhariduse andmisel järjest rohkem klassikaliselt mitteformaalseid meetodeid ning mitteformaalse haridusega kokku puutuvad spetsialistid on alati oma töös kasutanud ka mitmeid nõ formaalseid meetodeid.

Üheks alternatiivseks võimaluseks meetodite grupeerimiseks on vaadelda neid ümbritsevaid piire ja info liikumist meetodi rakendamise ajal:



Vasakpoolsel joonisel on näha tugevalt raamistatud meetod – ülesandel on tugev raamistik, infoliikumine on selgelt määratletud.

Keskmisel joonisel on raamistik olemas, kuid info liikumine on muutunud vabamaks, toimub infovahetus ka väljaspool raami olevaga.

Parempoolsel joonisel on säilinud vaid vaevumärgatav raamistik, info liikumine on muutunud veelgi vabamaks. Oluline on teada, et inimestevahelise suhtluse puhul ei saa raamistik täielikult kunagi kaduda. Meid raamistavad alati mingil tasemel sotsiaalsed kokkulepped, eetilised ja moraalsed piirid.

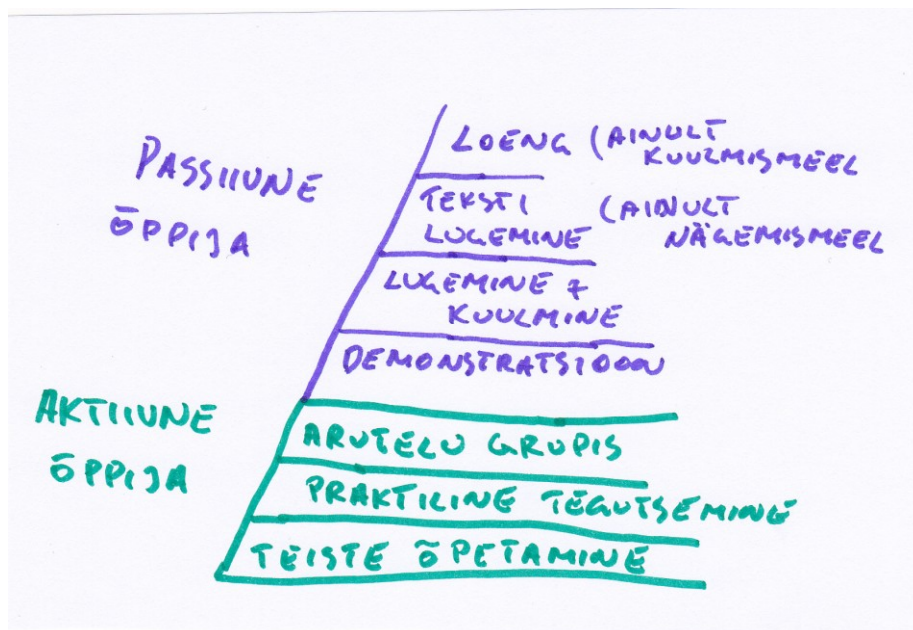
Toodud kolm jaotust on tinglikud, reaalses elus võiks kogu skeemi kujutada kontiinumina – toodud kolme punkti vahele jääb loendamatu hulk erineva raamistusastmega ja erineva info liikumisvabadusega meetodeid. Õige raami valikul tuleb silmas pidada, et mida tugevam on raam, seda suurem on ka tõenäosus, et on hulk inimesi, kellele konkreetne raam ei sobi ja kes sellises raamistikus ei ole võimelised õppetööks. Samas on väga nõrgalt raamistatud meetodi puhul raske kindel olla selles, millise tulemuseni jõutakse. On olukordi, kus see ei olegi oluline – tähtis on toimuv arutelu ja kogemuste vahetus. Teistel juhtudel võib aga meie sooviks olla just konkreetse infokillu edastamine või käitumisviisi muutus. Seega on raamistiku valikul tähtis, et meetodi läbiviijal oleks selge ettekujutus soovitud tulemusest.

Valmistades ette seksuaalhariduslikku tundi, on oluline meeles pidada, et õpitava maksimaalseks omandamiseks on oluline võimalikult paljude meelte koostoimimine õppeprotsessi ajal.

Talletatava info määr erineb sõltuvalt erinevate meelte kasutamisest õppeprotsessis. See on väikseim, kui haaratud vaid kuulmismeel või nägemismeel; suurem, kui korraga on haaratud nii nägemus- kui kuulmismeel, või kui lisandub eelmainitutele ka arutelu. Kui kuulmisele, nägemisele ja arutelule lisandub ka aktiivne õppijapoolne tegutsemine info edastajana – teiste õpetamine – on info talletamise määr suurim.

Oluline on teada ka seda, et erinevatel inimestel on õppimisel juhtiv meel erinev. Juhtiva meele järgi võib inimesi jagada auditivseteks (juhtiv meel kuulmine, eelistavad loenguvormi, arutelusid jmt), visuaalseteks (juhtiv meel nägemine, eelistavad skeeme, pilte, lugemist) ja taktilseteks õppijateks (eelistavad õppida läbi liikumise, eksperimenteerimise, puutemeele). Õppe läbiviija peab tagama, et meetodite valikul on esindatud piisavalt erinevaid meetodeid, et tagada kõikide osalejate aktiivne kaasatus ja neile sobiva õppimisstiili kasutamine.

Levinud käsitluse järgi võib õppetöös omandatava materjali hulka vaadelda püramiidina:



Püramiidi baasi moodustavad efektiivsemad õpetamismeetodid, mida tipu poole, seda vähem informatsiooni jääb õppijale meelde.

Noored noortele metoodika ja turvaline täiskasvanu

Seksuaalhariduse puhul räägitakse sageli noored noortele metoodikast. Selle ingliskeelne vaste on *peer education*. *Peer* tähendab eesti keeles sarnast, omataolist. See tähendab, et infoedastajana kasutatakse isikut, kes kuulub teise isiku või inimeste grupiga samasse sotsiaalsesse gruppi. Sotsiaalsesse gruppi kuulumine võib põhineda eal, kuid ka elukutsel, seksuaalsel orientatsioonil, tervisel, majanduslikul staatusel vmt. Kõige sagedamini kasutatakse aga metoodikat noored noortele põhimõtte alusel, samuti ei ole eesti keeles kuigivõrd juurdunud terminid *omasuguste koolitus* või *sarnasekoolitus*.

Noored noortele koolitus on protsess, kus hea väljaõppe saanud noored viivad kindla aja jooksul läbi mitteformaalseid või organiseeritud koolitustegevusi omasugustele. Metoodika toimib tänu asjaolule, et omasuguste grupp (eriti teismeliste puhul) avaldab suurt mõju noorte käitumisele, kusjuures see seaduspära kehtib nii riskeeriva kui ka ohutu käitumise puhul. Iga seab õppija ja õpetaja vahele teatava barjääri, seda eriti seksuaalsusest rääkides. Seksuaalsus on tihti midagi, mis teismelisele ei seostu otseselt täiskasvanutega, eriti mitte õpetajate ja lapsevanematega (muidugi leidub ka küllaldaselt erandeid). Seetõttu võib olla ka raskendatud info omandamine, kuna õppija peab pidevalt võitlema endas tekkinud barjääride ületamisega. Omavanuste inimeste puhul on barjäär oluliselt väiksem.

Tundlike teemade puhul on noored noortele metoodika puhul sageli aga keeruline tagada koolituste kvaliteeti. Lisaks nõuab motiveeritud teismeliste leidmine, kvaliteetne ettevalmistus ning motiveerituna hoidmine palju ressursse. Seetõttu on laialdaselt kasutusel ka noored noortele metoodika modifikatsioon – omataolisena kasutatakse sihtgrupist aastate poolest pisut vanemat, kuid siiski noort inimest – enamasti tudengeid, seksuaalhariduse puhul väga sageli meditsiinitudengeid. Taolist koolitajat võib nimetada ka turvaliseks täiskasvanuks,

kellega noor suudab samastuda, ning pisut kõrgem vanus ning haridusstaatus tõstab usaldusväärsust mitmete teemade lahkamisel.

Milliseid meetodeid kasutada?

Seksuaalhariduslikku koolitust läbi viies võib kasutada väga palju erinevaid meetodeid. Nagu varem märgitud, on oluline leida tasakaal eritüübiliste meetodite vahel ning tagada koolituse jooksul võimalikult suur koolitatavate kaasatus. Eelistatud on meetodid, mis haaravad koolitatavad aktiivsesse tegevusse, kuid paljude teemade puhul võib (eeldusel, et sellele ei ole üles ehitatud terve koolitus), kasutada ka passiivsemaid meetodeid.

Kuna seksuaalhariduse puhul on sageli oluliseks eesmärgiks ka teatud hoiakute muutmine, ei saa peaaegu ühegi meetodi puhul mööda harjutuse lõpus toimuvast arutelust. Ainuüksi kõikide osalejate aktiivne kaasamine tegevustesse ei taga seda, et nad sellest ka õpiksid või oma hoiakuid muudaksid. Koolitust läbi viies tuleb olla kindel, et sul on ka piisavalt aega arutlemaks osalejatega nende reaktsioonide üle - kas kohe pärast meetodi läbiviimist või mõningatel juhtudel ka veidi hiljem. Oluline on jõuda näiteks selliste küsimusteni:

- Mida osalejad õppisid?
- Mis oli uus ja huvitav?
- Mida tahaksid osalejad veel teada?
- Milliseid teadmisi saavad osalejad kasutada ka reaalses elus?

Erinevatel meetoditel on omad voorused ja ka omad puudused. Alljärgnevalt on kirjeldatud hulka enimkasutatavaid meetodeid. Oluline on meeles pidada, et iga koolitaja võib vastavalt enda oskustele ja teadmistele kombineerida suurt hulka erinevaid meetodeid. Toodud näited ei ole kahtlemata lõplikud, iga meetodi juures on ära toodud vaid üks tuhandetest variatsioonidest. Ära karda ka ise olla loov uute meetodite väljatöötamisel. Piiranguks on siinkohal vaid fantaasia.

Jäämurdja

Üldine kirjeldus: Läbiviija juhatab lühikest, reeglina füüsiliselt üpris aktiivset tegevust, mille käigus osalejad on otseses füüsilises või verbaalses kontaktis.

Kasutusala: Kommunikatsioonibarjääri ületamiseks koolituse alguses. Täpne meetod sõltub grupist.

Piirangud kasutamisel: Osalejad võivad keelduda "lapsikute mängude" mängimisest või ei soovi olla otsese füüsilises kontaktis.

Näide:

Palu moodustada kaheksast kuni kümnest inimesest koosnevad ringid. Selgita, et selles mängus on äärmiselt oluline juhendeid jälgida ja üksteist hästi hoolikalt kuulata, et keegi kätt välja ei väänaks või muul moel haiget ei saaks.

Selgita, et kõik seisavad ringis, sirutavad käed ringi keskele, panevad silmad kinni ja võtavad siis kinni kahe teise inimese kätest (need inimesed ei tohiks

seista nende kõrval). Grupi ülesandeks on kätest lahti laskmata „sõlm“ lahti harutada ja tagasi ringi seista.

Pärast harjutuse lõppemist aruta grupiga kuidas nad ennast harjutust tehes tundsid.

Loeng

Üldine kirjeldus: Teemaga kursis olev inimene esitab grupile varem valmis mõeldud teksti.

Kasutusala: Teoreetilise info edastamiseks juhul kui teemaga on kursis väga väike osa suurest grupist. Kasutatav ka juhul, kui edastada on vaja suurt hulka infot.

Piirangud kasutamisel: Esitatud ja meelde jäänud info suhe väga väike. Osalejatel raske keskenduda.

Näide:

Koolitaja tutvustab osalejatele Eestis asuvaid noorte nõustamiskeskusi ja nendes pakutavaid teenuseid.

Demonstratsioon/ekskursioon

Üldine kirjeldus: Reeglina on tegu teoreetilise osa illustreerimisega. Sellele järgneb nähtu üle arutamine ja selle teoreetilise osaga seostamine.

Kasutusala: Loengu või muul moel esitatud teoreetilise teksti illustreerimiseks.

Piirangud kasutamisel: Alati ei ole võimalik leida sobivaid näitlikustavaid materjale. Ekskursiooni puhul on oluline hea koostöö külalastatava institutsiooniga.

Näide:

Rääkides kondoomist ja selle kasutamisest demonstreeri osalejatele ka seda, kuidas kontrollida kondoomipaki terve olemist, kuidas kontrollida säilivustähtaega kondoomipakil, kondoomipaki avamist, kondoomi paigaldamist peenisemulaažil.

Demonstratsioonile võib järgneda ka osalejate endi võimalus kondoomi kasutamist mulaažil praktiliselt järgi proovida.

Arutelu

Üldine kirjeldus: Läbiviija kasutab provokatiivseid väiteid või küsimusi (reeglina varem välja mõeldud), et stimuleerida grupi mõttetööd. Samuti on läbiviija rolliks arutelu juhtimine.

Kasutusala: Erinevate teemade läbimõtleamiseks ja –tunnetamiseks. Erinevate vaatepunktide väljatoomiseks, tolerantsuse suurendamiseks.

Piirangud kasutamisel: Osalejate kogemused võivad olla väga eritasemelised, mistõttu nende kaasatus on tihti ebavõrdne, eriti vastformeeritud gruppide puhul.

Näide:

Jaota ruum mõttes kaheks: „jah“ ja „ei“ pool. Selgita osalejatele, et hakkad nendele ette lugema erinevaid väiteid. Kui osaleja väitega nõustub, tuleb tal liikuda ruumi „jah“ poolele, väitega mitte nõustudes „ei“ poolele. Arutelu ajal on osalejatel õigus oma asukohta muuta. Kui osalejad on ruumis jaotunud, palu neil selgitada, miks nad valisid just selle ruumipoole.

Soovitav on alustada neutraalsetest väidetest: „Mulle meeldib šokolaad“ vmt. Viimase väitena võiks aga kasutada väidet „Ma valetasin selle mängu jooksul“. Harjutuse käigus võivad osalejad ennast avada rohkem kui nad oleksid soovinud ja see annab neile võimaluse teha nägu, nagu oleksid nad vaid nalja teinud.

Ajurünnak

Üldine kirjeldus: Kindlale probleemile või teemale otsitakse piiratud ajal võimalikult palju alternatiivseid lahendusi.

Kasutusala: Ideede genereerimiseks, teemasse sissejuhatuse tegemiseks, teemavaldkonna laiaulatuslikkuse demonstreerimiseks.

Piirangud kasutamisel: Tulemused väga mitmepalgelised, energiakulu suhteliselt suur.

Näide:

Kirjuta tahvlile sõna „seksuaalsus“ ja palu osalejatel öelda selle sõna kohta nii palju seoseid kui neil pähe tuleb. Oluline on, et kõik mõtted saaksid kirja, isegi kui need tunduvad esmapilgul naljakad või teemasse vähepuutuvad.

Rollimäng/simulatsioon

Üldine kirjeldus: Simuleeritud situatsiooni läbimängimine limiteeritud aja jooksul.

Kasutusala: Erinevate ja tihti vastandlike seisukohtade väljatoomiseks ja mõistmiseks. Erinevate riskiolukordade läbimängimiseks. Tihti aitab kaasa tolerantsuse suurenemisele.

Piirangud kasutamisel: Osalejad peavad end tundma üksteise seltsis mugavalt ja turvaliselt. Taolise õhkkonna tekitamine nõuab omajagu pingutust. Emotsionaalselt kurnav.

Näide:

Aseta keset ruumi kaks tooli. Jaota osalejate grupp kaheks. Selgita, et hakkate mängima rollimängu – see tähendab, et kõik mängu jooksul öeldu ei ole mitte osalejate, vaid nende loodud tegelaste mõtted. Palu kahel julgel vabatahtlikul (mõlemast grupist üks vabatahtlik) istuda toolidele. Palu neil ette kujutada, et tegu on paariga. Vasakpoolsel toolil istub noormees, parempoolsel neiu. Nad on hiljaaegu peol kohtunud ja hakanud üksteisele väga meeldima. Neiu teeb noormehele ettepaneku vahekorras olekuks. Noormees on sellega meeleldi nõus, kuid neiu palvele kondoomi kasutada vastab ta eitavalt. Osalejate eesmärgiks on teise osapoole ümberveenmine.

Kui mõlemad paarist on mõned väited esitanud, plaksuta käsi, peata mäng ja palu uutel vabatahtlikel vaidlust jätkata. Korda tegevusi, kuni kõik osalejad on saanud omapoolsed argumendid välja tuua.

Harjutuse lõppedes algata arutelu – kuidas osalejad end tundsid? Millised väited olid kõige veenvamad? Kas lihtsam oli olla „jaa“ ütlejate või „ei“ ütlejate poolel?

Uurimustöö

Üldine kirjeldus: Individuaalne või ka grupitöö, mille jooksul toimub õppimine läbi iseseisva töö – info otsimise ja selle analüüsimise läbi. Probleem on tavaliselt seotud päris eluga.

Kasutusala: Teoreetiliste teadmiste omandamiseks.

Piirangud kasutamisel: Ajamahukas. Reaalne õpiefekt võib kannatada ajanappuse tõttu.

Näide:

Jaota osalejad kolme gruppi – „viirused“, „bakterid“ ja „muu“. Jaga igale osalejale seksuaalsel teel levivate infektsioonide kohta. Palu osalejatel otsida voldikust üles enda grupile vastavad STLIid – nende üldine kirjeldus, ravi võimalused ja võimalikud tüsistused. Pärast info kogumist kannab grupp enda leitud info teistele ette.

Grupitöö

Üldine kirjeldus: Osalejad jaotatakse väiksematesse gruppidesse. Väikestes gruppides toimub arutelu etteantud teemal ja etteantud ajapiirides, peale mida tulemus esitatakse ka ülejäänud gruppidele.

Kasutusala: Kindla teema läbi arutamiseks ja avardamiseks.

Piirangud kasutamisel: Reeglina ei ole väikesel grupil eraldi juhendajat, mistõttu meetod ei pruugi töötada. Liiga dominantset osalejad võivad väiksemate osalejate arvamuse tahaplaanile suruda.

Näide:

Jaota osalejad väikestesse (4-5 inimest) gruppidesse. Anna igale grupile suur paber, mõned markerid, käärid ja liim. Lisaks on vajalik teatava hulga ajakirjade olemasolu. Anna igale grupile ülesanne koostada 30 minuti jooksul kollaaž „Seksuaalsus“.

Kui kõik grupid on tööga valmis, on igal grupil võimalus oma tööd esitleda. Igale esitlusele järgneb arutelu. Küsi ise ja ärgita ka teisi osalejaid küsima.

Mälumäng

Üldine kirjeldus: Osalejatele esitatakse mängulisel viisil kindla teemaga seotud küsimusi, reeglina on olemas ka võistlusmoment.

Kasutusala: Teadmiste kontroll või kinnistamine.

Piirangud kasutamisel: Võistlusmoment võib osutada tähtsamaks teadmistest.

Näide:

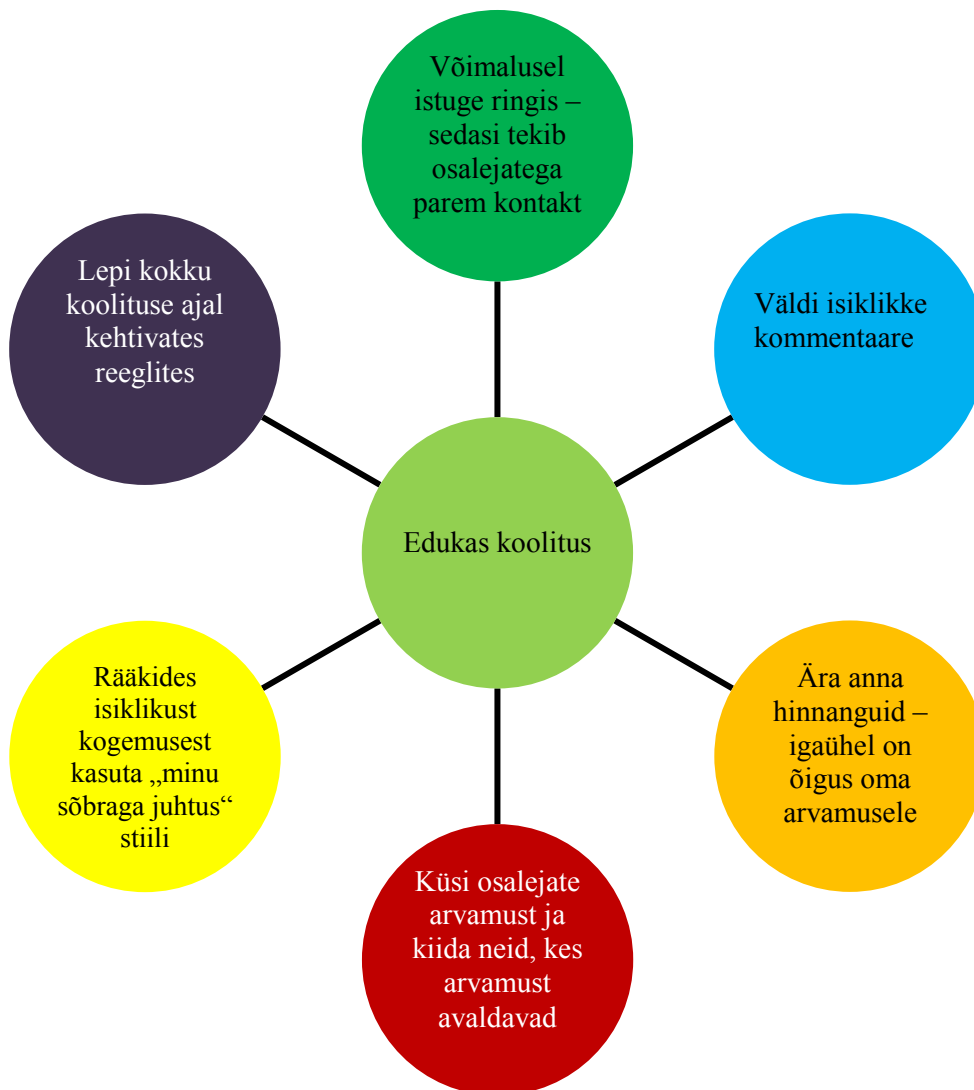
Valmista ette teatud hulk küsimusi seksuaalsel teel levivate infektsioonide kohta.

Jaota osalejad võistkondadesse. Palu igal võistkonnal mõelda endale nimi ja kapten. Küsi võistkondadelt kordamööda küsimusi. Vastused töötatakse võistkonnas välja koos, vastajaks on võistkonna kapten. Juhul kui võistkond vastab valesti, saab võimaluse vastamiseks järgmine grupp. Iga õige vastus annab ühe punkti, viimase küsimuse puhul on igal võistkonnal võimalus määrata õige vastuse puhul saadavate punktide arv. Minimaalseks punktide arvuks on üks, maksimaalseks seni kogutud punktide summa. Vale vastuse korral võetakse kokku lepitud punktide arv kogusummast maha.

Ole punkte pannes korrektne.

Seksuaalharidusliku koolituse läbiviimine

Iga grupp ja iga koolitus on erisugune ning konkreetsete reeglite või edu valemite välja toomine on alati keeruline. Siiski võib välja tuua teatavad üldised juhised, mis teevad koolituse läbiviimise nauditavamaks mõlemale osapoolle.



Hoolimata üldpõhimõtetest kinni pidamisest võib juhtuda, et koolitusele satub noori, kellel on raskusi kehtivatest reeglitest kinni pidamisega ning koolitajal tuleb tegeleda distsipliini tagamisega. Viimast võib üldjoontes vaadelda kahe suure valdkonnana – häiriva käitumise ennetamine ning korrarikkujatega tegelemine.

Häiriva käitumise ennetamiseks on oluline, et koolitaja on ihu ja hingega kohal. See tähendab, et koolitaja peab pidevalt jälgima nii grupi kui ka iseenda käitumist. Ohukohtadeks on liiga hiline reageerimine korrarikkumisele ja sellest tulenev ülereageerimine seoses korduvate korrarikkumistega. Ohuks on ka valele isikule märkuse tegemine. Ebaõiglane reageering tekitab korrarikkujas aga lihtsalt trotsi ning häiriv käitumine võib hoopis süveneda. Kui aga kutsud korrale osalejat, kes korrarikkumisega seotud ei olnud, riskid sellega, et ühe korrarikkuja asemel tuleb sul edaspidi tegeleda juba kahega.

Muidugi on alati oluline ka see, et koolitus oleks huvi pakkuvalt ja sihtgrupi vanust arvesse võtvalt üles ehitatud. Tähtis on hoolitseda koolituse tempokuse ja sujuvuse eest. Teemad peaksid vahelduma loogilises järjestuses ning kinni ei tohi jääda liigsetesse pisiastjadesse. Teades teemast kordades rohkem kui keskmine inimene on koolitajal oht minna teemaga üha sügavamale ja sügavamale, kuna tundub, et iga viimane kui pisiasi on tähtis. Koolitusel osalejad aga ei pruugi suuta suures koguses informatsiooni vastu võtta. Uue infoga ülekoormatus ei võimalda keskenduda teemale ja koolitajale.

Ülesannete andmisel on oluline konkreetsus. Iga tööjuhend peab olema üheselt mõistetav. Tööjuhendist mitte arusaamine on üks suurimaid põhjusi korrarikumiste tekkeks. Ole alati valmis ülesannet korduvalt üle selgitama.

Üheks levinud võimaluseks on ka nõ aruandluskohustuse sisse seadmine. Küsi osalejatelt aeg ajalt küsimusi just räägitu kohta. Teadmine, et ka sind võidakse küsida suurendab oluliselt motivatsiooni ka ise ihu ja hingega kohal olla.

Korrarikkujatega tegelemiseks, kui ühel või teisel põhjusel selleks vajadus tekib, on mitmeid erinevaid võimalusi. Nende kõikide põhjalikuks kirjeldamiseks ei ole siinkohal ruumi ega aega, kuid lihtsamad sekkumisvõtted on välja toodud allpool.

- **Silmside** Katsu leida korrarikkujaga silmside – sageli piisab vaid pilgust, et tuletada korrarikkujale meelde, et teil on kokku lepitud kindlad grupireeglid ning et tema on neid parasjagu rikkumas. Enamus korrarikumisi ei ole tahtlikud, vaid on tingitud keskendumisraskustest.
- **Žestid** Kui silmsideme tekitamine ei õnnestu, võid korrarikkuja tähelepanu püüda tema suunas tehtavate tagasihoidlike žestidega. Eesmärk on sama mis silmsideme loomisel.
- **Füüsiline lähedus** Kui korrarikkuja siiski kas ei märka sinu eelnevaid püüdlusi või ei pea neid liiga tähtsaks, katsi võimaluse korral liikuda tema juurde. Koolitaja vahetus läheduses on reeglite eiramine oluliselt keerulisem.
- **Lihtsad käsud ja keelud ning tegevuse juurde suunamine** Anna korrarikkujale rahulikult teada, et tema käitumine häirib sind ja anna talle teada, milline käitumine oleks soovituslik. Mida lühema jutuga ja konkreetsem suudad olla, seda parem.
- **Alternatiivse valiku pakkumine** Ehk ei ole teema grupi jaoks nii huvipakkuv kui sa arvasid? Igal juhul on hea anda grupile (või konkreetselt korrarikkujale) valikuvõimalus – „ehk sooviksid sa rääkida hoopis ...?“. Olles ise teinud valiku, tunneb grupp suuremat seotust antud teemaga ja keskendub hoolikamalt.
- **Täiendav instrueerimine** Ehk oli asi vaid selles, et osaleja ei saanud töökäsust aru? Või lihtsalt ei kuulnud seda? Või kuulis, kuid ei pidanud oluliseks? Igal juhul on hea talle üle kinnitada, et sina ootad jätkuvalt ülesande täitmist.

Kindlasti võib aga ette tulla ka olukordi, kus koolitaja korrarikkujaga kõigest hoolimata toime tulla ei suuda. Alati võib koolitaja jätta endale ka võimaluse korrarikkuja koolituselt eemaldada. Kindlasti ei tohiks seda teha kergekäeliselt, kuid mõnikord võib see olla ainsaks võimaluseks grupiga töö jätkamiseks.

Kaasjuhendamine

Algaja koolitajana on sageli lihtsam koolitust läbi viia kellegagi paaris. Paarisjuhendamine pakub küll emotsionaalset tuge ja turvatunnet, kuid võib kaasa tuua ka mõningaid probleeme. Selleks, et kahekesi grupi ees olemine kulgeks ilma suuremate probleemideta, tasub meeles pidada järgmisi nõuandeid:

Leppige varakult kokku, kes mida räägib. Koolitust ette valmistades võib küll tunduda, et mina räägin umbes selle teema ja paariline avardab toda teemat, kuid reaalses ärevas koolitussituatsioonis võib olla keeruline järke pidada. Seega tasub kokkulepetes olla väga konkreetne. Sageli tuleb kasuks seegi, kui lepite kaasjuhendajaga kokku ajaraamides – kes kui kaua räägib.

Püsige ajas – kui olete omavahel kokku leppinud, et üks paarilistest räägib kümme minutit ja teine teist samapalju, on oluline, et te ajaraamist ka ise kinni peate. Paariline võib muidu järjest rohkem närveerima hakata ja see mõjutab negatiivselt koolituse üldist atmosfääri. Ka sõbralikud suhted võivad muidu saada rikutud.

Toetage üksteist. Selleks, et atmosfääri sõbralikuna hoida ja koolituselt ka sõpradena lahkuda, tuleb selliselt ka käituda. Isegi kui tundub, et partner kohati eksib, *ärge segage kaaskoolitaja jutule vahele.* Võimalikud täpsustused saab teha ka hiljem, omavahelisi vaidlusi ei tasu aga selgeks vaielda grupi ees. See saadab grupile sõnumi, et te ei ole kindlad millest räägite ja osalejatel on keeruline otsustada, kumba koolitajat uskuda. Samas aga hoidke meeles ka seda, et *vajadusel paluge kaaskoolitajalt abi.* Meil kõigil võib juhtuda, et unustame mõne fakti või ei suuda meenutada mõnda arvu. Kaaskoolitaja selleks seal ongi, et oma paarilist vajadusel toetada.

Selleks, et partneri jaoks kohal olla ja teda toetada, tuleb *keskenduda partneri jutule.* Vahepeal ei tasu tegeleda kõrvaliste asjadega ning alati teeb head, kui viitate oma jutu sees ka partneri poolt räägitule. See aitab koolitust tervikuks siduda ja näitab, et olete tõepoolest ühe asja eest väljas. *Partneri esinemise ajal istuge tema ja osalejate poole küljega.* Selliselt on teil ülevaade nii partneri tegemistest kui grupi reageeringutest ning vajadusel saate partnerile märku anda, et tema ajavaru hakkab lõppema või juhtida tema tähelepanu muudele olulistele asjaoludele.

Kui aga koolitus lõppenud on, *ärge kartke üksteisele ka komplimente teha.*

Kasutatud kirjandus

ÜRO Rahvastikufond (toim Vessmann M). Noored noortele koolitus. Koolitajate koolituse käsiraamat. Tallinn, 2004.

Seksuaalsus, seksuaalidentiteet, seksuaaltervis, seksuaalõigused

Selles õppematerjalis käsitleme seksuaalsust, seksuaalidentiteeti, seksuaaltervist ja seksuaalõigusi. Seksuaalõiguste teadvustamine ja nendega arvestamine on võtmeaspektidel seksuaaltervise seisukohast ja seetõttu on läbiv teema seksuaalhariduses. Seksuaaltervis on omakorda tihedasti seotud mõistetega nagu reproduktiivtervis ja reproduktiivõigused. Kuna seksuaalsus on inimesele olemuslikult omane ja seksuaaltervis on üldise heaolu osa, siis puudutavad ka seksuaalõigused kõiki inimesi, sealhulgas noori.

Seksuaalsus

UNESCO (2009) järgi on seksuaalsus on inimeseks olemise põhiosa: sellel on füüsiline, vaimne, sotsiaalne, majanduslik, poliitiline ja kultuuriline dimensioon.

Seksuaalsust ei saa mõista ilma (sotsiaalse) soo mõistet lahti mõtestamata.

Seksuaalsuse üks põhilisi tunnuseid on mitmekesisus. Seksuaalkäitumist

kujundab suuresti kultuurikontekst – sh mis on aktsepteeritav ja

mitteaktsepteeritav (seksuaal)käitumine.

WHO (2006) järgi on seksuaalsus inimese olemuslik osa kogu elu vältel. See

hõlmab seksi, sooidentiteedi, soorollid, seksuaalse orientatsiooni, erootika, naudingut, läheduse ja lastesaamise.

Seksuaalsust kogetakse ja väljendatakse mõtete, fantaaside, ihade, uskumuste, hoiakute, väärtuste, käitumise, tegevuste, rollide ja suhete kaudu – kõiki neid dimensioone ei kogeta ega väljendata alati üheaegselt.

Inimese seksuaalsust mõjutavad komplekselt bioloogilised, psühholoogilised, sotsiaalsed, majanduslikud, poliitilised, eetilised, legaalsed, ajaloolised ja usulised tegurid.

WAS (1999) järgi on seksuaalsus iga inimese lahutamatu osa.

Seksuaalsuse täielikuks arenguks on vajalik selliste inimeste põhivajaduste rahuldamine nagu soov inimlikuks kontaktiks, läheduse kogemine, tunnete väljendamine, nauding, õrnus ja armastus.

Inimese seksuaalsus kujuneb inimsuhete ja ühiskondlike tegurite mõjul.

KUIDAS TEEMAT KÄSITLEDA SEKSUAALHARIDUSES?

Seksuaalsuse mõiste käsitlemisel seksuaalhariduses oluline edastada järgmised sõnumid:

Seksuaalsus on:

- Loomulik osa igast inimesest alates sünnist.
- Inimesele seesmiselt omane.
- Iga inimese seksuaalsus on erinev.
- Kogemine ja väljendamine: tunded + mõtted + keha.
- Seotud suhetega (lähedus, armastus).
- Seotud inimese sooga.

Seksuaalsuse erinevad aspektid

- *Laste saamine*: soojätkamine, reproduktsioon.
- *Seks*: kui seksuaalsus on inimesele seesmiselt omane, siis seks on seksuaalsuse väljendamine käitumise ja tegevustena: seksuaalne erutus, seksuaalne nauding, seksuaalsed reaktsioonid (kehas, mõtetes, ja tunnetes); erinevad tegevused, sh armastamine – kellegagi koos või üksinda, tundeseotusega või ilma.
- *Lähedus*: vastastikune tundeseotus, lähedus- ja ühtekuuluvustunne. *Seksuaalne lähedus*: ainulaadne seksuaalne lähedus tähendusliku teise inimesega; konfidentsiaalne, intiimne kogemus, mille käigus õpitakse

tundma ja aktsepteeritakse enda ja partneri seksuaalseid soove ja vajadusi.

- *Seksuaalidentiteet* e inimese nägemus iseenda seksuaalsuse kohta hõlmab:
 - bioloogiline sugu,
 - sotsiaalne sugu,
 - psühholoogiline sugu,
 - seksuaalne orientatsioon.

Seksuaalidentiteet

Seksuaalidentiteet e inimese nägemus iseenda seksuaalsuse kohta hõlmab endas bioloogilise soo, sotsiaalse soo, psühholoogilise soo ja seksuaalse orientatsiooni.

- *Bioloogiline sugu* (ingl k *sex*) hõlmab bioloogilisi ja füsioloogilisi erinevusi, mille alusel eristatakse üldiselt mehi ja naisi (on kaasasündinud ja püsiv)
- *Sooidentiteet* e psühholoogiline sugu on inimese sooline enesemääratlus. Enamasti tunneb inimene ennast olevat samast soost, kui on tema bioloogiline sugu. Kui inimene tunneb end olevat teisest soost, kui on tema bioloogiline sugu, siis on tegemist transseksuaalsusega.
- *Sotsiaalne sugu* hõlmab naisteks ja meheks olemise sotsiaalset, kultuurilist ja psühholoogilist tähendust. See tähendus on kultuuriti erinev ja muutub aja jooksul. *Sooroll* on moodus oma sotsiaalset sugu väljendada: mis rollis ollakse igapäevaelus, milliseid riideid kantakse, kuidas teistega käitatakse jne. Need õpitud käitumisviisid määravad ära, milliseid tegevusi, töid ja kohustusi tajutakse naistele ja meestele omastena. Soorollid võivad olla traditsioonilised/jäigad/stereotüüpsed ("õige" naiselikkus ja mehelikkus) või liberaalsed/paindlikud (erinevad mehelikkused ja naiselikkused). Soorolle õpitakse perekonnas, koolis, sõpradelt ja meediast. Kasvades hakatakse soorollidest mõtlema kui "loomulikest" või "normaalsetest". Inimese sooroll võib ka aja jooksul muutuda.
- *Seksuaalne suundumus* ehk orientatsioon on seksuaalne ja emotsionaalne külgetõmme endaga samast soost, erinevast soost või mõlemast soost isikute suhtes.

Seksuaal- ja reproduktiivtervis

Seksuaaltervise ja -õiguste määratlemisele mitmete rahvusvaheliste organisatsioonide poolt eelnes periood, mil algselt räägiti peamiselt reproduktiivtervisest ja reproduktiivõigustest.

Reproduktiivtervise mõiste tuli kasutusele 1970ndatel seoses emade ja laste tervisega. Seoses sellega tõstatati ka reproduktiivõiguste mõiste, mida algselt seostati naiste võimelisusega otsustada, kas, millal ja kui palju järglasi saada, ning seoses sellega ka õigusega saada teavet pereplaneerimise kohta ning vastavaid teenuseid – juurdepääs ohutule ja efektiivsele kontratseptsioonile, turvalisele ja legaalsele abordile, turvalisele raseduse jälgimisele, sünnitusele ja viljatuse ravile.

Murranguline oli 1994. aastal toimunud ÜRO rahvusvahelise rahvastiku- ja arengu konverents Kairo, kus osalesid 179 riigi valitsusdelegatsioonid ja kus sõnastatud reproduktiivtervise ja -õiguste mõiste sai oluliseks murdepunktiks kogu valdkonna käsitlemisel. Kui eelnevalt oli fookus peamiselt rahvastiku juurdekasvul ja pereplaneerimisel, siis pärast Kairo konverentsi keskenduti pigem indiviidide heaolule ja nende õigustele. Esmakordselt sellise kaaluga rahvusvahelise ürituse lõppdokumendis toodi esile seksuaalsus kui inimeseks olemise üks olulisemaid komponente. Seksuaaltervis toodi esile eraldi reproduktiivtervise osana. Definitsioon viitab, et reproduktiivtervis ja seksuaaltervis on üksteisega väga tihedalt seotud ning neid ei saa lahutada inimõiguste kontekstist.

Reproduktiivtervis (RT) on täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund ja mitte üksnes haiguse puudumine või nõrk tervis valdkonnas, mis puudutab reproduktiivsüsteemi ning selle talitlust ja toimimist. RT tähendab seega inimeste võimelisust elada rahuldustpakkuvat ja turvalist seksuaalelu ning inimeste võimelisust saada lapsi ja olla vabad otsustama, kas, millal ja kui sageli lapsi saada. Enesestmõistetav on meeste ja naiste **õigus olla informeeritud** ja omada juurdepääsu turvalistele, tõhusatele, kättesaadavatele ja vastuvõetavatele pereplaneerimismeetoditele vastavalt nende endi valikule ja kõigile teistele nende endi valitud viljakuse reguleerimise meetoditele, mis ei ole seadusega vastuolus. Samuti on endastmõistetav **õigus omada juurdepääsu vajalikele terviseteenistustele**, mis tagavad naistele turvalise raseduse ja sünnituse ning kindlustavad paaridele parima võimaluse saada terveid lapsi. /.../ reproduktiivtervis **sisaldab ka seksuaaltervist**, mis rikastab inimeste elu ja suhteid (ICPD, Kairo 1994).

Aasta hiljem, 1995. aastal, toimus Pekingis neljas ülemaailmne naistekonverents, kus esmakordselt jõuti rahvusvahelisele konsensusele seksuaalõiguste osas, kuigi mõistet „seksuaalsed õigused“ ametlikult dokumentides ei kasutatud. Sõnastati, et „naiste inimõigus on õigus vabalt ja vastutustundlikult otsustada oma seksuaalsuse üle, sealhulgas seksuaal- ja reproduktiivtervise üle, ilma kaasneva sunni, diskrimineerimise ja vägivalleta. Võrdsed suhted meeste ja naiste vahel seksuaalsuhetega ja lastesaamisega seonduvas/.../, eeldavad vastastikust austust, konsensuslikkust ja jagatud vastutust seksuaalkäitumisel ja selle tagajärgedes.“

Pärast Kairo ja Pekingi konverentse hakati sujuvalt rääkima üha enam **seksuaaltervisest** seksuaal- ja reproduktiivtervise tähenduses. Mitmed valdkonna väljaanded ja organisatsioonid vahetasid oma nime. Ka Eesti Pereplaneerimise Liit otsustas 2005. aastal oma nime muuta, kandes edaspidi Eesti Seksuaaltervise Liidu nime.

WHO (2002) järgi on **seksuaaltervis (ST)** füüsilise, emotsionaalse, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mis on seotud seksuaalsusega; ta ei ole mitte ainult haiguse, düsfunktsiooni või põduruse puudumine. ST nõuab positiivset ja lugupidavat suhtumist seksuaalsusesse ning seksuaalsuhetesse, samuti võimalust nauditavateks ning turvalisteks seksuaalkogemusteks, mis on vabad

*sunnist, diskrimineerimisest ning vägivallast.
Seksuaaltervise saavutamiseks ja säilitamiseks tuleb
respekteerida ja kaitsta **seksuaalseid õigusi**.*

WHO seksuaaltervise määratlus rõhutab positiivset lähenemist seksuaalsusele, mis on seksuaalsusega seotud naudinguline aspekt. Samuti rõhutatakse, et seksuaaltervisel on nii füüsiline, kui ka emotsionaalne, vaimne ja sotsiaalne aspekt ning seksuaaltervist määratletakse eeskätt heaolu kaudu. Definitsioon viitab ka seksuaaltervisega seotud ohtudele, kuid ei keskendu riskikäitumisele. Esmakordselt kasutatakse siin mõistet „seksuaalsed õigused“. Lühidalt, see on tasakaalustatud seksuaaltervise definitsioon, mis on heaks lähtekohaks kaasaegse seksuaalhariduse sisu mõistmisel.

Kooskõlas toodud seksuaaltervise definitsiooniga on **seksuaalselt terve täiskasvanu** inimene, kes hindab oma keha, vastutab oma käitumise eest, suhtleb mõlema sugupoolega respektiga, ning väljendab armastust ja lähedust vastavalt oma väärtushinnangutele. **Seksuaalselt terve suhe** tugineb jagatud väärtushinnangutel ja seda iseloomustab: konsensuslikkus, võrdsus, ausus, vastastikune nauditavus ja turvalisus (kaitse soovimatu raseduse ja seksuaalsel teel levivate nakkuste/HIV eest).

Kairos toimunud ÜRO rahvusvahelise rahvastiku- ja arengu konverentsil 1994. aastal käsitleti seksuaaltervist kui reproduktiivtervise osa. Hiljem on hakatud üha enam rääkima reproduktiivtervisest seksuaaltervise ühe osana, kuna järglaste saamine on vaid üks osa seksuaalsusest.

Seksuaalõigused

Seksuaaltervis ja reproduktiivtervis on tihedalt seotud inimese võimalusega realiseerida oma seksuaalseid ja reproduktiivseid õigusi, millised on **osa universaalsetest inimõigustest**. Seksuaalsus ja seksuaalõigused puudutavad kõiki inimesi, sh noori. Erilist tähelepanu vajavad marginaliseeritud grupid, näiteks noored, seksuaalvähemused ja sekstöötajad.

Seksuaalõiguste rakendamine tähendab ühtlasi kohustust austada ka teiste inimeste seksuaalseid õigusi - ühe inimese õigused ei saa realiseeruda läbi sunduse ja vägivalla teise inimese suhtes.

Seksuaalõiguste kontseptsioon on küllaltki hiljuti tekkinud – näiteks 19. sajandi Euroopas polnud naistel, lastel ja seksuaalvähemuste esindajatel seesuguseid seksuaalseid õigusi, mida tänapäeval peetakse loomulikuks: näiteks õigus otsustada, kas olla seksuaalsuhtes või mitte, õigus kasutada efektiivseid ja ohutuid rasestumisvastaseid vahendeid, katkestada turvaliselt rasedust, kuid ka õigus valida vabalt seksuaalpartnerit ja õigus heatasemelisele seksuaalharidusele ja nõustamisele.

Ajaloolise järelkajana võib veel tänapäevalgi kohata paljudes riikides vastuseisu erinevate huvigruppide seksuaalsete õiguste suhtes – näiteks usuringkondade poolt, meedikute või seadusandjate poolt.

Seksuaalõigusi on määratlenud ja lahti mõtestanud mitmed autoriteetsed rahvusvahelised organisatsioonid ja foorumid: ÜRO Kairo Rahvastikukongress (1994), ÜRO Pekingi Naistekongress (1995), Rahvusvaheline Pereplaneerimise

Föderatsioon (*International Planned Parenthood Federation*) (1995, 2008), Maailma Seksuoloogia Assotsiatsioon (*World Association for Sexology*) (1999), WHO (2002) ja *International Women's Health Coalition (HERA)*. Kõikidel neil seksuaalsete õiguste määratlustel on palju ühist.

IPPF sõnastas kõige varem (1996) oma Seksuaalõiguste Hartas 12 põhilist seksuaalset ja reproduktiivset õigust, mis väljendavad IPPFi seisukohti, kuidas tuleks lahti mõtestada ja rakendada universaalseid rahvusvaheliselt tunnustatud inimõigusi seksuaal- ja reproduktiivtervise valdkonnas. Kuna inimõigused on rahvusvahelistes dokumentides tunnustatud õigused, tuleb neid tunnustada ja rakendada ka riiklikes seadustes ja praktikates. IPPFi seksuaalõiguste harta on abiks survegruppidele ja professionaalidele inimõiguste eestkostjalas töös. Samuti on IPPF Seksuaalõiguste Harta suunatud globaalsetele probleemidele seksuaalõiguste vallas. IPPF on kõige jõulisemalt edendanud inimeste seksuaalõigusi kõikjal maailmas.

IPPF Seksuaalõiguste Harta (1996)

Õigus elule. Seda õigust tuleks rakendada selleks, et kaitsta naiste elusid, mis satuvad ohtu raseduste tõttu.

Õigus isiklikule vabadusele ja turvalisusele. Seda õigust tuleks rakendada selleks, et kaitsta naisi, kes on ohustatud suguelundite ümberlõikamisest või sunniviisilisest rasedusest, steriliseerimisest või abordist.

Õigus vabadusele ja õigus olla vaba igat liiki diskrimineerimisest. See õigus peab tagama kõikidele inimestele sõltumata nende rassist, nahavärvist, soost, seksuaalsest orientatsioonist, abielu staatusest, positsioonist perekonnas, vanusest, usutunnistusest, poliitilistest või muudest hoiakutest, rahvuslikust või sotsiaalsest päritolust, varalisest olukorrast, sünnijärgsest või muust staatusest võrdse juurdepääsu arenguga, seksuaal- ja reproduktiivtervise seotud teabele, haridusele ja nõustamisele.

Õigus privaatsusele. Õigus privaatsusele peab olema kõikidel inimestel, kes kasutavad seksuaal- ja reproduktiivtervise teenuseid või saavad vastavat haridust ning isikliku informatsiooni jagamisel teenusepakkujatega peab olema tagatud konfidentsiaalsus.

Õigus mõttevabadusele. Kõikidele inimestele sõltumata nende mõtteviisist, teadlikkusest või usutunnistusest peab olema tagatud piiranguteta juurdepääs seksuaal- ja reproduktiivtervise seotud haridusele ja teabele.

Õigus teabele ja haridusele. Kõikidel inimestel on õigus saada igakülgset teavet kõikide rasestumisvastaste meetodite hüvede, riskide ja tõhususe kohta, selleks et selles vallas tehtavad otsused oleksid tehtud täieliku, vaba ja informeeritud

nõusolekuga.

Õigus otsustada, kas abielluda või mitte, õigus luua ja planeerida perekonda. See õigus kaitseb iga inimest tahtevastase abielu eest, mis on sõlmitud ilma mõlema partneri täieliku, vaba ja informeeritud nõusolekuta.

Õigus otsustada, kas ja millal saada lapsi. See õigus toetab iga inimese õigust saada reproduktiivtervishoiuteenuseid, mis pakuvad laia valikut ohutuid, tõhusaid ja aktsepteeritavaid rasestumisvastaseid vahendeid, ning need teenused on kättesaadavad, mõistliku hinnaga, vastuvõetavad ja mugavad.

Õigus tervishoiuteenustele ja tervisekaitsele. Igal inimesel on õigus parima kvaliteediga arstiabile ning olla vaba tervistohustavatest ja mittetõenduspõhistest praktikatest.

Õigus saada kasu teaduse arengust. Igal inimesel on õigus omada juurdepääsu olemasolevatele reproduktiivtervise tehnoloogiatele, millel uuringutele tuginedes on vastuvõetav riski ja kasu vahekord ja millest ilmajäämine tähendab kahjulikku mõju inimese tervisele ja heaolule.

Õigus kogunemisvabadusele ja poliitilisele osalusele. Igal inimesel on õigus luua ühinguid edendamaks seksuaal- ja reproduktiivtervist ja -õigusi.

Õigus olla vaba piinamisest ja väärkohtlemisest. Õigus olla vaba piinamisest ja ebainimlikust või alandavast kohtlemisest tähendab, et kõikidel lastel, naistel ja meestel on õigus mitte kogeda seksuaalvägivalda, ärakasutamist ja ahistamist.

Praeguseks on IPPF välja töötanud uue seksuaalõiguste deklaratsiooni (2008).

Vaata videot IPPFi seksuaalõiguste deklaratsioonist (soovituslik) (20 min ja 41 sek), <http://www.ippf.org/resources/videos/IPPFs-Sexual-Rights-Declaration>, milles seletatakse lahti, milles seisnevad erinevad seksuaalõigused, näidatakse intervjuusid ja tuuakse näiteid erinevate seksuaalõiguste kohta.

Noorte seksuaalõigused

Noortel, samamoodi nagu täiskasvanutel, on seksuaalsed õigused, mis kuuluvad inimõiguste hulka. Ometi on noorte seksuaalõigused nii mõneski mõttes keerulisemad kui täiskasvanute seksuaalõigused.

Üheks põhjuseks, miks noorte seksuaalõigusi mõnikord ei tunnustata, on väärarusaam, et noored ei ole või ei peaks olema seksuaalsed, välja arvatud abielus olevad noored. Teiseks, noorte seksuaalõiguste tunnustamisel on üks põhilisemaid väljakutseid see, kuidas leida tasakaal: ühelt poolt noorte õigus olla kaitstud kahjustavate ja arengut häirivate kogemuste eest ning teisalt, õigus osaleda ja võtta järk-järgult vastutus oma seksuaalõiguste realiseerimise eest. Sageli esineb vastuseisu noorte seksuaalõiguste suhtes, kuna arvatakse, et noored ei ole võimelised ise otsustama oma seksuaalsuse üle ning nendes küsimustes peaksid otsustama vanemad. Iga noor areneb siiski talle omases tempos ja raske on välja tuua üldkehtivat vanust, mil kõik noored peaksid saama teatud õigused (nt konfidentsiaalsuse, enesemääramisõiguse) või mil teatud kaitsvad sätted kaotavad tähtsuse. Seetõttu tunnustavad mitmed autoriteetsed rahvusvahelised organisatsioonid lähenemisviisi, mille kohaselt tasakaal noore kaitse ja iseotsustamisvõime vahel sõltub igal individuaalsel juhul noore arenevast võimekusest enda seksuaalsusega seotud otsuseid langetada.

Mida mõeldakse noorte areneva võimekuse all ise otsuseid langetada?

See mõiste pärineb ÜRO Laste Õiguste konventsioonist, kus pööratakse tähelepanu vajadusele väärtustada noorte seisukohti ja otsuseid nende areneva võimekuse valguses.

Tavaliselt vajavad väikesed lapsed oma otsuste tegemisel rohkem kaitset ja abi oma vanematelt kui teismelised. Kasvades areneb laste emotsionaalne, intellektuaalne, kehaline ja vaimne võimekus. Samal ajal on noorte teadmised ja kogemused seksuaalsusest piiratumad võrreldes täiskasvanutega.

Noorte „areneva võimekuse“ all mõeldakse seda, et iga noor inimene muutub arengu jooksul järk-järgult üha võimekamaks võtmaks täielikku vastutust oma tegude ja otsuste eest. See toimub erinevatel noortel erinevas tempos. Igas vanuses võib leida noori, kes on oma eakaaslastest kogenumad ja küpsemad. Küpsust mõjutab suurel määral ka sotsiaalne ebavõrdsus. Seega, otsides tasakaalu noorte kaitse ja autonoomia vahel tuleb lähtuda pigem iga üksiku noore arengulisest küpsusest kui et mingist kindlast kronoloogilisest vanusest.

Noorte seksuaalõiguste juures on oluline roll täiskasvanutel (vanematel, nõustajatel, pedagoogidel, meedikutel ja hooldajatel), kes vastutavad selle eest, et noorte õigused oleksid kaitstud igas vanuses. See tähendab muuhulgas seda, et täiskasvanud kindlustavad soodsa arengukeskkonna, samal ajal kindlustades laste kaitse kahjulike kogemuste eest arenguperioodil, mil lastel ei ole vajalikke teadmisi, oskusi ja kogemusi, et ennast ise täiel määral kaitsta. Täiskasvanud saavad pakkuda noortele teavet, positiivset ja toetavat keskkonda seksuaal- ja reproduktiivtervise küsimustes. Seejuures ei tohiks täiskasvanud kunagi piirata vastavat teavet ja juurdepääsu haridusele ja konfidentsiaalsetele tervishoiuteenustele, mida noored arenguks vajavad. Noorte arenevat võimekust autonoomselt langetada otsuseid oma seksuaalsusega seonduvalt tuleb täiskasvanutel igal juhul tunnustada.

Noorte seksuaalsed õigused (IPPF, 2011)

(Lühendatud ja kohandatud väljaandest International Planned Parenthood Federation. *Exclaim! Young People's Guide to 'Sexual Rights: An IPPF declaration.* IPPF, 2011.

<http://www.ippf.org/resources/publications/Exclaim-Young-Peoples-Guide-Sexual-Rights-IPPF-Declaration>)

1. ÕIGUS VÕRDSUSELE

Kõikidel noortel on võrdsed õigused, sh seksuaalõigused. Kedagi ei tohi kohelda diskrimineerivalt lähtuvalt inimese seksuaalsusest, soost, seksuaalsest identiteedist (sh seksuaalsest orientatsioonist), vanusest, usutunnistusest, rahvusest, kodakondsusest, HIV-staatusest, puudest või mistahes muust seisundist.

2. ÕIGUS OSALUSELE

Noortel on õigus aktiivselt ja vabalt osaleda otsuste tegemises, mis puudutavad nende elu ja mõjutavad ühiskondlikke muutusi.

3. ÕIGUS ELULE JA ÕIGUS OLLA MITTE KAHJUSTATU.

Kõikidel noortel on õigus elule, vabadusele ja olla vaba erinevatest kahjustavatest tegevustest. See hõlmab noorte õigust väljendada oma seksuaalsust ja sugupoolt olles vaba sunnist ja vägivallast. Kedagi ei tohi ahistada, kahjustada, karistada või tappa lähtuvalt seksuaalsest käitumisest, sooidentiteedist või seksuaalsuse muul moel väljendamisest, samuti ei või kedagi kahjustada perekonna au kaitsmise vajadusest lähtuvalt. Eriti peavad noored vallalised naised, HIV-positiivsed, mono- ja biseksuaalsed, interseksuaalsed ja transsoolised noored olema kaitstud kahjustamise ja karistamise eest.

Lastel ja noortel peab olema kaitse igat liiki ärakasutamise ja kahjustamise eest, eriti seksuaalse ärakasutamise, lasteprostitutsiooni, lastega kaubitsemise, sunniiviisiliste seksuaaltoimingute ja lastepornograafiasse kaasamise eest. Kahjustavaid traditsioone nagu naiste suguelundite ümberlõikamine, sundvanemlus ja sundabielud tuleb käsitleda noorte seksuaalõiguste kaitse vaatenurgast.

4. ÕIGUS PRIVAATSUSELE

Kõikidel noortel inimestel on õigus privaatsusele ja õigus teha autonoomseid otsuseid oma seksuaalsuse kohta privaatselt. Noortel on õigus otsustada kas, millal, kuidas ja kellega jagada informatsiooni oma seksuaalsusega seotud valikute osas.

5. ÕIGUS ISIKLIKULE AUTONOOMIALE JA ÕIGUS OLLA TUNNUSTATUD KUI INDIVIID SEADUSE SILMIS

Kõikidel noortel on õigusvabalt otsustada enda seksuaalsusega seotud küsimustes ja kogeda oma seksuaalsust ja sugu nauditaval moel. Seksuaalõigusi võib demokraatlike riikide seadustes piirata vaid juhul, kui on vaja tagada üldine ühiskonna heaolu või tervis või kui on vaja kaitsta inimeste õigusi või vabadust. Iga noorte seksuaalõiguste piirang peab olema mitte-diskrimineeriv, sh vanusepiirang.

6. ÕIGUS ISE VABALT MÕELDA JA OMA MÕTTEID VÄLJENDADA

Kõikidel noortel on õigus oma seksuaalsusega seonduvaid mõtteid, seisukohti, vajadusi ja soove väljendada sõltumata domineerivate kultuuriliste tavade või poliitiliste ideoloogiatega seotud piirangutest. Kõikidel noortel on õigus avastada oma seksuaalsust ja peaks olema võimalik unistada ja fantaseerida, vabatahtlikult väljendada oma seksuaalsust ilma hirmu, häbi või süütundeta, samal ajal tunnustades teiste inimeste seksuaalõigusi.

7. ÕIGUS TERVISELE

Kõikidel noortel on õigus parimale kehalisele ja vaimsele tervisele, sh seksuaal- ja reproduktiivtervisele. Noortel on õigus olla kaitstud nende sotsiaalsete, keskkonnaga seotud ja majanduslike tegurite eest, mis on seotud halveneva tervisega.

8. ÕIGUS TEADA JA ÕPPIDA

Kõikidel noortel on õigus haridusele ja teabele, sh laiapõhjalisele, sootundlikule ja seksuaalõigusi tunnustavale seksuaalharidusele.

9. ÕIGUS OTSUSTADA, KAS ABIELLUDA VÕI MITTE JA KAS SAADA LAPSI VÕI MITTE

Kõikidel noortel on õigus otsustada kas, millal, kellega ja kuidas abielluda ja saada lapsi, keskkonnas, mis tunnustab erinevaid perekonna tüüpe.

10. ÕIGUS SEKSUAALÕIGUSTE REALISEERUMISEKS

Riikide valitsused peavad austama, kaitsma ja täitma noorte inimeste seksuaalõigusi. Valitsustel on seejuures peamine vastutus seksuaalõiguste kaitsel, kuid ka kodanikuühiskonnal on tähtis roll. Juhtivatel kohtadel töötavad inimesed, institutsioonid ja huvirühmad saavad mõjutada inimeste võimelisust realiseerida oma seksuaalõigusi

Seksuaalõiguste teema käsitlemine seksuaalhariduses

Seksuaalõigused on seksuaalhariduses läbiv teema. See on ka üks keerulisemaid teemasid seksuaalhariduses. Ometi puudutavad seksuaalõigused kõiki inimesi, sh noori. Eriti noored võivad olla raskustes oma seksuaalõiguste äratundmisel või sõnastamisel, samuti oma suhte- või suhtluspartneriga seksuaalõigustest rääkimisel.

Neli põhilist sõnumit, mis noortele tuleb seksuaalõiguste teemal edastada, on:

- kui keegi, eriti lähisuhtepartner, vaidlustab või ohustab sinu seksuaalõigusi, siis tõenäoliselt ei toimi see inimene sinu huvides;
- seksuaalõiguste omamine tähendab ka kohustust austada teiste inimeste, nt oma lähisuhtepartneri, seksuaalõigusi - ühe inimese õigused ei saa realiseeruda läbi sunduse ja vägivalda teise inimese suhtes;
- kuigi ka noortel on seksuaalõigused, saavad usaldusväärsed täiskasvanud (pereliikmed, nõustajad jt) anda noortele professionaalset nõustamist ja abi, et noortel oleks võimalik langetada iseseisvaid informeeritusel põhinevaid otsuseid;

- seksuaalõiguste tunnustamine lähisuhetes on eelduseks positiivsetele seksuaalkogemustele – sellistele, mis on mõlemapoolselt soovitud, vastastikusest austusest kantud ja turvalised.

KUIDAS TEEMAT KÄSITLEDA SEKSUAALHARIDUSES?

SUL ON ÕIGUS

OLLA HOITUD, ARMASTATUD JA TERVE;

saada TÕEPÄRAST TEAVET seksuaalsuse kohta;

AVASTADA ja VÄLJENDADA oma seksuaalsust hinnanguid kartmata KEELDUDA seksist, mida sa ei taha;

saada HEAL TASEMEL seksuaaltervisealaseid teenuseid;

KONFIDENTSIAALSUSELE;

ise otsustada küsimuste üle, mis puudutavad sinu seksuaalsust.

Üheks võimaluseks on iga üksiku seksuaalõiguste kohta noortele arusaadavate näidete ja selgituste toomine (vt tabel).

Seksuaalõigus	Selgitus
Õigus otsustada, kas olla seksuaalselt aktiivne või mitte olenemata partneri soovidest	See tähendab, et Sa võid valida mitte seksuaalvahekorras olla, isegi kui Sinu partner soovib seksuaalvahekorras olla. Sa võid otsustada mitte enam olla seksuaalvahekorras ka inimesega, kellega Sa oled varem vahekorras olnud.
Õigus otsustada küsimustes, mis on seotud rasedusest hoidumisega ja seksuaalsel teel levivatest haigustest hoidumisega olenemata partneri soovidest; õigus teha vabalt ja vastutustundlikult reproduktiivsusega seotud otsuseid	See tähendab, et Sa võid valida, kas ja missugust rasestumisvastast vahendit seksuaalsuhtes kasutada ja kuidas suguhaigustest hoiduda. Vastutustundlike reproduktiivsete otsuste tegemine tähendab muuhulgas seda, et Sul on võimalik koos oma partneriga otsustada, kas ja millal saada lapsi. See tähendab seda, et Sul on õigus oma partnerile öelda, et Sa ei soovi olla seksuaalvahekorras ilma kondoomita ja rasestumisvastase vahendita.
Õigus katkestada seksuaaltegevus	See hõlmab Sinu õigust otsustada

<p>mistahes hetkel, sealhulgas vahetult enne seksuaalvahekorda</p>	<p>oma seksuaalkäitumise seksuaaltegevuse mistahes hetkel. Armatsetakse mitmel erineval moel. Sa saad otsustada, missuguseid tegevusi tehes tunned Sa end mugavalt ning Sul on võimalik teha vaid neid tegevusi, milles Sa soovid osaleda.</p>
<p>Õigus teada anda, kui Sa ei tunne ennast mugavalt, nt kui keegi Sind kaisutab või suudleb teatud moel</p>	<p>Isegi kui tegemist on Sinu pereliikme või lähedase inimesega, ei saa keegi sundida Sind kogema lähedust sellisel moel, mis Sulle ei meeldi. Sul on õigus nendele inimestele teada anda, missuguste läheduse väljendamise viisidega Sa ennast mugavalt tunned.</p>
<p>Õigus küsida oma partnerilt, kas ta on ennast testinud seksuaalsel teel levivate nakkuste suhtes</p>	<p>Oma partnerilt seksuaalsel teel levivate nakkuste kohta uurimine ei tähenda seda, et Sa süüdistad teda milleski. See näitab, et oled vastutustundlik inimene.</p>
<p>Õigus rääkida oma partnerile, mida Sa sooviksid seksuaalsuhtes teha või õigus öelda, kui Sulle meeldivad hellitused ja kallistused ilma seksuaalvahekorra</p>	<p>See tähendab, et Sul on õigus rääkida oma partnerile oma vajadustest ja soovidest. See tähendab muuhulgas seda, et võid öelda, kui partner on liiga tahumatu või rääkida talle oma eelistustest. Sa võid olla sensuaalne ilma et oleksid seksuaalvahekorras.</p>
<p>Õigus autoerootilistele tegevustele</p>	<p>Sul on õigus iseenda hellitamiseks – eneserahuldamine ei ole vale või häbiväärne. Su partneril pole õigust keelata Sul iseennast hellitamast.</p>
<p>Õigus seksuaalsele enesemääramisõigusele, seksuaalsele terviklikkusele ja turvalisusele</p>	<p>See tähendab, et Sul on õigus teha otsuseid oma seksuaallega seoses vastavalt oma väärtushoiakutele. Sul on õigus seksuaalsuhetele, milles ei ole vägivalda.</p>
<p>Õigus privaatsusele seksuaalsusega seonduvas</p>	<p>See tähendab, et Sul on õigus teha isiklike otsuseid lähisuhteid ja seksuaalkäitumist puudutavates küsimustes, kui samal ajal ei rikuta teiste inimeste seksuaalseid õigusi. See tähendab ühtlasi seda, et Sul on õigus saada nõustamist, arstlikku läbivaatust ja abi seksuaalküsimustes, ilma et tervishoiutöötaja selle kohta kellegile teisele teavet jagaks, välja arvatud eriolukordades (nt seksuaavägivald).</p>

Õigus võrdsusele seksuaalsuhetes	See tähendab, et Sul on õigus olla vaba diskrimineerimisest soo, seksuaalse orientatsiooni, vanuse, rassi, sotsiaalse kuuluvuse, usutunnistuse, kehalise või vaimse puude tõttu. Siiski võib Sinu iseotsustamisvõime olla piiratud teatud juhtudel. Näiteks väike laps ei saa ise otsustada seksuaalsusega seotud küsimustes, sest tal puudub arenguline arusaamisvõime seksuaalsusega seonduvast.
Õigus seksuaalsele naudingule	Seksuaalne nauding pole häbiväärne; see on loomulik osa inimesest. Sa võid oma seksuaalelus teha vastutustundlikke otsuseid, mis võivad ühtaegu tuua seksuaalse naudingut Sinu ellu.
Õigus emotsionaalsele seksuaalsele eneseväljendusele	See tähendab, et Sul on õigus väljendada oma seksuaalsust erineval moel, sh suhtlemise, puudutuste, tunnete väljendamise ja armastuse kaudu.
Õigus laiapõhjalisele seksuaalharidusele	Sul on õigus saada haridust seksuaalküsimustes. Haridus võib aidata Sul teha turvalisemaid valikuid ja annab Sulle teadmised, kust ja missugustes olukordades otsida nõu ja abi.
Õigus seksuaaltervishoiuteenustele	Sul on õigus saada ravi seksuaalprobleemide korral ja saada nõustamist, mis aitab probleeme ennetada. Tervishoiuteenused peavad ühtmoodi kättesaadavad olema erineva seksuaalse orientatsiooniga, puudeastmega, rassiga või vanusega inimestele.

Kasutatud kirjandus:

1. Frans E, Keygnaert I. Make it work! Prevention of sexual and gender-based violence in the european reception and asylum sector. Gent: Academia Press, 2010.
2. International Planned Parenthood Federation. *Sexual rights: an IPPF declaration*. London: IPPF, 2008. <http://www.ippf.org/resources/publications/sexual-rights-ippf-declaration>
3. International Planned Parenthood Federation. *IPPF charter on sexual and reproductive rights*. IPPF, 1996, 2003. <http://ippf.org/resources/publications/ippf-charter-sexual-and-reproductive-rights>

4. International Planned Parenthood Federation. *Exclaim! Young People's Guide to 'Sexual Rights: An IPPF declaration*. IPPF, 2011. <http://www.ippf.org/resources/publications/Exclaim-Young-Peoples-Guide-Sexual-Rights-IPPF-Declaration>
5. UNESCO. International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. UNESCO, 2009. <http://www.unesco.org/new/en/hiv-and-aids/our-priorities-in-hiv/sexuality-education/international-technical-guidance-on-sexuality-education/>
6. World Health Organisation. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002. Geneva, 2006. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf
7. World Association for Sexual Health. Declaration of Sexual Rights. Hong Kong, 1999 <http://worldsexualhealth.org/sites/default/files/Declaration%20of%20Sexual%20Rights.pdf>

Seksuaalne areng

Seksuaalne areng toimub koos inimese üldise arenguga, see on seotud isiksuse arenguga.

Seksuaalsuse trepi teooria loojaks on Soome lastepsühhiaater Raisa Cacciatore koos Erja Korteniemi-Poikelaga. See teooria võimaldab tutvustada seksuaalhariduses noortele seksuaalse arengu astmelist olemust, õpilastel on võimalik mudeli abil mõista enda seksuaalse arengu järku ja enda rolli seksuaalse arengu astmete läbimisel. Mudel võimaldab emotsionaalset kaasatust ja toetab noore iseotsustamisvõimet, seistes vastu võimalikule eakaaslaste survele.

Seksuaalset arengut võib vaadelda kui treppi, mida mööda sünnist alates endale sobivas tempos kõndides avastatakse üha enam oma seksuaalsust ja mida mööda minnes kasvab julgus ja tahe oma seksuaalsust kellegagi jagada. Vajadus läheduse järele paneb tasahaaval õppima inimsuhete kunsti. Seksuaalsuse trepiastmed ei ole teod, vaid valmidus midagi teha. Samasugune areng toimub poiste ja tüdrukutega, heteroseksuaalsete ja seksuaalvähemustesse kuuluvate noortega, eri rahvusest inimestega.

Seksuaalne areng tähendab **erinevate trepiastmete läbikäimist nii mõtetes, tunnetes kui ka tegevustes**. Sellel teel avastatakse oma seksuaalseid tundeid ja mõtteid, unistusi ja ihasid, kellegi märkamine ja meeldimine võib muutuda armumiseks, armumine armastuseks. Eri trepiastmetel võib olla mitmesuguseid armastuse vorme ja oma armastust võib väljendada mitmel moel. Seksuaalse arengu käigus on loomulik kogeda mõnikord ka pettumust ja kurbust.

1. *Emma-isa, naine-mees*

Esimest vastastikust kiindumust kogetakse juba väikese lapsena mängueas, umbes 2-6-aastasena. Armastustunne on lapse ja mõne täiskasvanu, tavaliselt ema või isa vahel. Tekib huvi, kust lapsed tulevad ja miks naised ja mehed on erinevad. Tehakse tutvust oma kehaga ja avastatakse meeldivaid kohti kehal.

2. *Armumine iidolitesse*

Armumine kättesaamatutesse kuulsustesse ehk iidoliarmastus leiab aset umbes 7-15-aastaselt (näiteks telesarja näitlejad, sportlased või lauljad) pakub võimalust eemalt armastamiseks ja kaugelt igatsemiseks. Veel ei ole päevakorras päriselt lähisuhte loomine kellegagi, kuid armastusest unistamine on sellel trepiastmel tavaline. Kujutletakse, kui tore on kellegagi koos olla. Hakkavad tekkima seksuaalsed fantaasiad. Unistustes kogetud armumistunne on tõeline. Sama trepiaste tuleb kasutusse hiljem elus pettumusi ja ebaõnnestumisi kohates. Harjutatakse oma tundeid mõistma ja suunama kujutluste kaudu.

3. *Salajane armastus*

Hakkab meeldima ja armutakse tuttavasse inimesse oma lähikonnast, enamasti oma eakaaslasesse, aga sellest ei räägita kellelegi ega näidata oma tundeid välja. Sellel trepiastmel võidakse olla laias vanusevahemikus, kes 8-, kes 18-aastasena. Sellel trepiastmel õpitakse oma käitumist kontrollima ka tugevate tunnete meelevallas olles. Õpitakse leppima oma kehaga ja sellega, et inimesi on igasuguseid. Saab juba kujutleda ennast partnerina – kas ma sobiksin kellelegi kaaslaseks?

4. Räägin oma tunnetest sõbrale

Kasvab vajadus rääkida oma tunnetest mõnele sõbrale, seda tehakse tavaliselt 10–14 aasta vanuses. Inimene vajab sõbra toetust ja oma tunnete heakskiitmist sõbra poolt. Ühtlasi mõeldakse selgemaks, mis on sõprus, kuidas olla sõber ja kes väärib usaldust. Üha olulisemaks kujuneb küsimus, kas ka minu väljavalitu tunneb minu vastu samasuguseid tundeid? Kujutatakse endale ette, kuidas suhte loomine selle inimesega võiks välja näha ja milline oleks armastus selle partneriga.

5. Sa meeldid mulle, ma olen sinusse armunud

Juureldakse küsimuse üle, kas jääda ootama või hakata ise partneriga rääkima? Oma tunnetest antakse väljavalitule teada – kas otse suheldes, sms-i, e-kirja või kellegi teise kaudu. Sageli juhtub see 10–15-aastaselt. Tunnetest märku andmine nõuab sageli märkimisväärset julgust just seetõttu, et kardetakse pettuda, kui ei kogeta vastaspoolelt samasuguseid tundeid. Kui aga tunded on mõlemapoolsed, saab alguse paarisuhe. Paarisuhted muutuvad aja jooksul pikemaks, õpitakse suhte reegleid ja teisest arusaamist. Paarisuhted võivad kasvada välja ka sõprussuhtest, sest just usaldusel ja turvalisustundel on suur roll.

Keha muutub täiskasvanuks ja sellega harjutakse pikkamööda. Tahetakse teada kõike seksuaalsuse ja seksi kohta: mida, kuidas ja miks inimesed seda teevad?

6. Käest kinni

Sellel trepiastmel umbes 12–16-aastasena räägitakse ja näidatakse ka teistele välja, et käiakse kellegagi. Sellel astmel on kõige tähtsam armumise kogemine ja jagamine – kogu energia kulub sellele. Oma armsamal käest kinni hoidmine annab hea tunde kogu päevaks. Lahkumineku pettumus ja mahajäetusetunne põhjustavad kriise, millega toimetulek annab siiski hakkamasaamise tunde.

7. Suudleme

Tasahaaval jõutakse partneriga tähenduslike puudutusteni pea ja kaela piirkonnas, mis muutuvad intiimsemaks ja mis seostuvad juba ka seksuaalse erutusega – suudlemise ja kallistusteni. Tunnete ja käitumise kontrollimine ja partnerisse austusega suhtumine on selle trepiastme õppetunniks, mis toimub umbes 14–18-aastaselt.

Lisaks suudlemisele ja teineteise hellitamisele teevad suhtepartnerid koos mitmesuguseid asju: istuvad ja räägivad, jalutavad, sõidavad jalgrattaga, joovad tassi kohvi või teed, vaatavad koos filmi, käivad koos üritustel ja pidudel, külastavad sõpru ja pereliikmeid. Seksuaalse erutuse tekkimist, naudingut ja lõdvestumist kogetakse pigem iseseisvalt, eneserahuldamise käigus.

8. Kas nii on hea?

Paarisuhtes õpitakse iseenda ja partneri mõistmist, rääkimist ja kuulamist, tülitsemist ja leppimist, üheskoos kogemist ja tegemist, teisele oma ruumi ja privaatsuse võimaldamist, usaldust ja hoolimist. Koos partneriga katsetatakse ja õpitakse oma seksuaaliha ja armastustundeid välja näitama, kuid tähele panema ja austama ka teise tundeid. Tavaliselt ollakse sellel trepiastmel 15–20 eluaasta vanuses. Ükskõik kui ühtesulavad tunded partneritel ka on, inimeste seksuaaliha ja tarvidus kehalise läheduse järele on sageli erinev. Puudutuste ja hellitustega

õpitakse tundma oma ja kaaslase keha ning omavahel rääkima, mis tundub hea ja mis mitte. Eesmärk ei ole seksuaalvahekord, vaid läheduse kogemine ja valmidus kogeda ühiseid naudinguid. Loomulik on tunda, et vajatakse aega järelemõtlemiseks ja asjade tunnetamiseks. Suhe on nii turvaline, et see võimaldab oma põhimõtetest ja piiridest partnerile teada anda – hellitused võib lõpetada kohe, kui miski enam hea ei tundu. See on aeg paremini tundma õppida oma võimalikku seksuaalpartnerit.

9. Valmisolek seksuaalvahekorras

Paarisuhe võib muutuda seksuaalsuhteks, kui läheduse ja usalduse kasvades, turvalises õhkkonnas tekib valmisolek üha lähedasemateks hellitusteks ja ka seksuaalvahekorras. See võib toimuda 16–25 aasta vanuses. Ollakse leidnud partner, kellega lähedus pakub nii kehalist kui vaimset naudingut, soovi üksteise eest hoolitseda, oma armastustundeid välja näidata. Selleks ajaks on ka piisavalt teavet seksiga seotud riskidest ning oskus ja valmisolek end nende eest kaitsta. Valmisolek seksuaalvahekorras ei tähenda, et see ka toimub. Võib vabalt otsustada kellegagi lähedust jagada muul moel kui seksuaalvahekorras. Seksuaalsuse astmeid mööda liigutakse kord kiiremini ja kord aeglasemalt. Pettumust või ebaõnnestumisi kogedes tuleb mõnikord ka allapoole minna – ja alustada ronimist otsast peale. Meeldimiste, armumiste ja armastuse kaudu õpitakse tundma iseennast ja seda, mida oma lähedastest suhetest oodatakse. Seksuaalsuse trepiastmeid ei pea tingimata just kirjeldatud järjestuses läbima. Järjekorrast olulisem on, et kulgejad tunneksid ennast turvaliselt ja võtaksid endale kiirustamata aega otsutamiseks, millal nad on järgmisele trepiastmele liikumiseks valmis. Seksuaalsuse trepiastmed jätkuvad seotuse trepiga, kooselu loomise trepiga ja ühise lapse saamise trepiga. Ja nii edasi, kuni vanaduseni välja.

Kasutatud kirjandus:

Korteniemi-Poikela E ja Cacciatore R. Seksuaalsuhte portaali on tunnekasvatuse malli. Kättesaadav: <http://www.raisacacciatore.fi/136> (4.03.2013)