SEKSUAALKASVATUS

II JA III KOOLIASTE

ÕPETAJARAAMAT

2021

SEKSUAALKASVATUS
II JA III KOOLIASTE

ÕPETAJARAAMAT

2021

Käesolev "Seksuaalkasvatus. II ja III kooliaste. Õpetajaraamat" (2021) on uuendatud ja täiendatud versioon varasemalt 2005. aastal ilmunud õpetajaraamatust. Õpetajaraamatut on uuendanud Kai Part ja Merike Kull.

Toimetajad (2021): Kai Part ja Merike Kull

Autorid (2005): 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 uuendatud õpetajaraamat on valminud Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli seksuaaltervise uuringute keskuse koostöös. Varasem versioon valmis Tervise Arengu Instituudi, Inimeseõpetuse Ühingu ja Eesti Seksuaaltervise Liidu koostöös.

Õpetajaraamatu valmimist on rahastanud Tervise Arengu Instituut.

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

©Autorid

ISBN 978-9985-4-1281-7

SISUKORD

SAATEKS ... 5
TÄNUD ... 6
KUIDAS ÕPETAJARAAMATUT KASUTADA? ... 7
1. KOOLI SEKSUAALKASVATUS ... 9
2. NOORTE SEKSUAALNE ARENG ... 17
3. NOORTE SEKSUAALSED ÕIGUSED ... 21
3.1 MIS ON SEKSUAALSUS? ... 22
3.2 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET ... 23
3.3 ARMUMINE JA ARMASTUS ... 25
3.4 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS ... 26
3.5 SEKSUAALVAHEKORD – MILLAL ON ÕIGE AEG? ... 30
3.6 MURDEEA MUUTUSED ... 34
3.7 VILJASTUMINE, RASEDUS, LAPSE SÜND ... 37
3.8 RASESTUMISVASTASED MEETODID ... 39
3.9 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED JA RISKIKÄITUMISE ENNETAMINE 41
3.10 HIV/AIDS ... 44
3.11 SEKSUAALVÄGIVALD ... 47
4. AKTIIVTÖÖD ... 50
4.1 SEKSUAALSUSE MÕISTE ... 50
4.2 SEKSUAALSUSE KUJUTAMINE MEEDIAS (PORNOGRAAFIA) ... 52
4.3 MURDEEA MUUTUSED POISTEL JA TÜDRUKUTEL ... 55
4.4 TÜDRUKUD JA MUUTUSED ... 60
4.5 POISID JA MUUTUSED ... 65
4.6 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS ... 71
4.8 SUHTED: SÕPRUS ... 80
4.9 SEKSUAALNE ARENG: SEKSUAALSUSE TREPP ... 85
4.10 SUHTED: MIS VÄRVI ON ARMASTUS? ... 88
4.11 ESIMENE KORD: MILLAL ON ÕIGE AEG? ... 92
4.12 RASEDUSEST HOIDUMINE: KAITSEVÄGI ... 99
4.13 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED: ARMASTUS JA TERVIS 102
4.14 HIV LEVIKU VIISID: HIV/AIDS ... 109
4.15 SEKSUAALVÄGIVALD: KUI LÄHEDUS EI OLE HEA ... 114
4.16 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET: OLEN TEISTSUGUNE ... 119
4.17 SOOROLLID: POISID JA TÜDRUKUD ... 123
5. PILDID ... 128
6. KUST SAADA NÕU JA ABI ... 164
7. SOOVITATAV KIRJANDUS ... 165

SAATEKS

Te hoiate käes esimest Eesti algupärast seksuaalkasvatuse õpetajaraamatut, mille esimene versioon valmis 2005. aastal ning on uuendatud ja täiendatud 2021. aastal. 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.

Autorid

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 esimese õpetajaraamatu versiooni valmimisel 2005.aastal 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 Närska, 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 ÕPETAJARAAMATUT KASUTADA?

Käeolev õpetajaraamat on jagatud neljaks peatükiks:

1. peatükk "Kooli seksuaalkasvatus" keskendub kooli seksuaalkasvatuse eesmärkide, sisu ja meetodite kirjeldamisele, käsitledes ka seksuaalkasvatuse planeerimist.

2. peatükk "Noorte seksuaalne areng" ja 3 peatükk "Noorte seksuaalsed õigused" on suunatud noorte seksuaalsete õiguste ja seksuaalkäitumise teemadele, vaadeldes antud temaatikat arengulisest perspektiivist.

4. peatükk "Aktiivtööd" sisaldab nn tunnikonspekte, mis on mõeldud II ja III kooliastmes seksuaalkasvatuse tundide läbiviimiseks, sisaldades nii traditsioonilisi teemakäsitlusi (murdeea muutused, suguelundite ehitus, talitlus, viljastumine, rasedus), aga pakkudes ka rohkem tundlikke teemasid (seksuaalne identiteet, pornograafia, seksuaalvägivald) ja riskikäitumise ennetuse temaatikat (rasestumisvastased meetodid, seksuaalsel teel levivad haigused, HIV).

Kõik aktiivtööd on üles ehitatud sama struktuuri järgi:

- ✓ tunni nimetus,
- ✓ seksuaalkasvatuse õppekava teema,
- ✓ õpitulemused,
- ✓ sissejuhatus teema käsitlemiseks õpetajale,
- ✓ õpilaste küsimused
- ✓ teoreetiline taust,
- ✓ tunnis vajalike materjalide loetelu,
- ✓ tunnis planeeritavate tegevuste järjekord ja tegevuste kirjeldus, sh
  - ✓ töölehed õpilastele,
  - ✓ töölehed õpetajale,
  - ✓ nõuandeid õpetajale,
  - ✓ kokkuvõte
  - ✓ pildid

Õpetajate töölehed on abiks õpetajale hõlbustamaks tunni läbiviimist (testide vastused, juhendid jms).

Pildid on koostatud abimaterjaliks õpetajale erinevate teemade avamiseks ja näitlikustamiseks, sisaldades nii pilte kui ka jooniseid, mida õpetaja saab kasutada oma esitlustes.

Lisa "Kuhu pöörduda informatsiooni ja abi saamiseks" sisaldab noortele suunatud abi ja nõustamist pakkuvate asutuste ning noortega tegelevate spetsialistide internetilehekülgede ja telefoniabi kontaktandmeid.

Lisa "Soovitav kirjandus" annab soovitusi õpilastele lisalugemise pakkumiseks kui ka õpetajale seksuaalkasvatuse tundide läbiviimiseks.

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

	Rühmatöö
	Arutelu
	Rollimäng
	Ajurünnak
	Paaristöö
	Õpilase tööleht
	Õpetaja esitlus
	Pilt
	Soovitatav

1. KOOLI SEKSUAALKASVATUS

Mis on seksuaalkasvatus?

Käesolevas raamatus peame seksuaalkasvatuse all silmas üht osa kasvatusest, 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. Seksuaalkasvatus koolis on üks osa laiemast seksuaalharidusest ning käesoleva raamatu põhimõtted tuginevad Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa seksuaalhariduse kvaliteedistandarditele.

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

Mis on seksuaalkasvatuse eesmärk?

Seksuaalne küpsemine teismeliseeas 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 abielueelsete 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 isiklikke väärtushinnanguid seksuaalküsimustes.

Seksuaalkasvatuse kolm peamist eesmärki:

- ✓ **Isiksuse seksuaalse arengu toetamine**. Seksuaalkasvatus saab toetada *lapse arengut küpseks täiskasvanuks*, kelle elu loomulikuks 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 soovimatu raseduse, HIVi ja seksuaalsel teel levivate haiguste, seksuaalse väärkohtlemise ja vägivalla 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 situatsioone.

Kas seksuaalkasvatuse koht on koolis?

Aeg-ajalt tõstatub küsimus, et kas seksuaalkasvatuse koht on koolis või vastutavad selle eest vaid vanemad. Kindlasti on iga lapse arengu, sh seksuaalse arengu toetamisel vaieldamatult peamine oluline roll vanematel. Samas ei ole kõik vanemad valmis või tunnevad ennast ebakindlalt seksuaalsusega seotud teemade valguses. Seetõttu on oluline roll kanda ka kooli seksuaalkasvatusel, sest teadusuuringud kinnitavad, et kvaliteetne seksuaalkasvatus koolis toetab mitmeti noorte turvalist arengut ja aitab kaasa seksuaalse riskikäitumise vähenemisele. Kooli pakutaval seksuaalkasvatusel on teatavad eelised võrreldes mitteformaalse haridusega (sõbrad, meediakanalid, vanemad). Nii näiteks on võimalik kooli seksuaalkasvatust ühtlustada õppekavade abil ning tagada selle kättesaadavus kõigile lastele. 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. Kui õpetajal näiteks puudub seksuaalkasvatuse tundide andmiseks vajalik ettevalmistus, võib seetõttu põhirõhk sageli langeda 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 Eesti üks riikidest, kus seksuaalkasvatusel on kindel koht kooli õppekavas ning kooli seksuaalkasvatuse areng ja järjepidevus on andnud väga häid tulemusi (vähe 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 ei aktsepteeri noorte seksuaalsust ega toeta seksuaalsusega seotud teabe kättesaadavust. Pigem rõhutatakse vajadust hoiduda abielueelsetest seksuaalsuhetest (abstinentsi propageerimine). Seksuaalkasvatuses nähakse riski, mis soodustab varasemat seksuaalelu algust. *Liberaalse lähenemissuunaga* riikides (Holland, Põhjamaad ja Kanada) tunnustatakse noorte seksuaalseid õigusi, mille tõttu on noorte seksuaalsus ühiskonnas aktsepteeritud, seksuaalkasvatus on koolis kohustuslik ja noortele on loodud eraldi seksuaaltervisealased nõustamisteenused. 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 oluliselt väiksemad**.

Millal alustada seksuaalkasvatusega?

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel heal tasemel kooli seksuaalkasvatus:

- ✓ ei soodusta varasemat seksuaalelu algust,
- ✓ võib seksuaalelu 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 pidada, et selles vanuses on suurel osal noortest juba isiklikud seksuaalkogemused. **Mida varem alustada seksuaalkasvatusega, seda rohkem õnnestub mõjutada noorte hoiakuid ja seda kaitstumad on lapsed ja noored**.

Seksuaalkasvatus kui inimeseõpetuse osa

Seksuaalkasvatus koolis kuulub **inimeseõpetuse ainetsükli** raamidesse. Hetkel kehtiv 2010. aasta põhikooli ja gümnaasiumi 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) ning *terviseõpetuse kursus*, mis annab võimaluse avada mitmeid noorte lähisuhete ja seksuaalse arenguga seotud teemasid (seksuaalne areng, turvaline seksuaalkäitumine, seksuaalne identiteet). Gümnaasiumi osas on mitmed seksuaalkasvatuse teemad seotud *perekonnaõpetuse* (noorte suhted, abielu, perekonnaelu) ja *psühholoogia* (psüühika ja aju, inimestevahelised erinevused) *kursusega*.

I kooliastmes toimub n-ö mittespetsiifiline 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 õpilaste vajadustele keskendunud.
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 negatiivne, hirmutav, patroniseeriv, autoritaarne või "ülalt alla vaatav" lähenemine. Lähenemisviisid, mis näevad noori võrdsete partneritena, on hinnanguvabad, selgitavad välja noorte tegelikud vajadused ja pakuvad noortele otsustamiseks vajalikku teavet, on palju edukamad.

Seksuaalkasvatus peab olema eakohane ja järjepidev.
Selleks et ka kõige lihtsam sõnum juurduks, on vaja seda edastada eakohaselt, 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 kaugeleulatuvat tulemust.

Seksuaalkasvatus peab edastama sama sõnumit erineval moel.

Mõned õppemeetodid on noortele kergemini vastuvõetavad ja see hõlbustab teemade avatud käsitlemist, seetõttu pakub käesolev õpetajaraamat variatiivsust ja võimalusi erinevate meetodite kasutamiseks nagu näit paaristööd, rühmatööd, juhtumite arutamine jms.

Oluline on seksuaalkasvatuse läbiviimine tüdrukute ja poiste segarühmades.
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 seisukohtade 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 avatult arutlema; 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 arutelu poole.

Mida peaks arvestama seksuaalkasvatusega alustamisel?

Nagu eespool juba öeldud, on seksuaalkasvatuse näol tegemist 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.
- ✓ Isiklikke teemasid me tunnis suures rühma ei aruta, kuid alati võib pöörduda tekkinud küsimuste korral õpetaja poole.
- ✓ 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 kogenud 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: Vaatame, 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 lihsalt 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 isiklikke 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 soovitavad 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 **paneb 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 toimunu 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 selgitamaks 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.

Seksuaalkasvatuse teemad inimeseõpetuse ainekava II ja III kooliastmes

Järgnevalt esitatud seksuaalkasvatuse teemade jaotus on koostatud 2010. a kehtestatud põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava inimeseõpetuse ainetsüklit silmas pidades. Teemajaotuse 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. Murdeeas toimuvad kehalised muutused.
2. Murdeeas 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. Turvaseks.

Õpitulemused II kooliastmes:

Õpilane

- ✓ teab murdeeas 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.

Õpitulemused III kooliastmes:

Õpilane

- ✓ teab murdeeas toimuvaid muutusi ja nende seost sugulise küpsemisega,
- ✓ tunneb rasestumisvastaseid meetodeid,
- ✓ teab, mis on ja kuidas levivad HIV 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

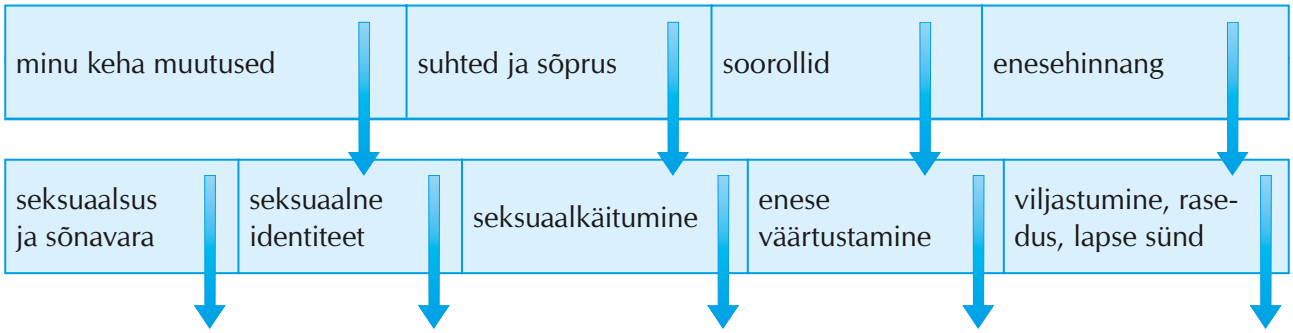
Seksuaalkasvatuse planeerimise juures tuleb silmas pidada kolme põhilist komponenti:

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

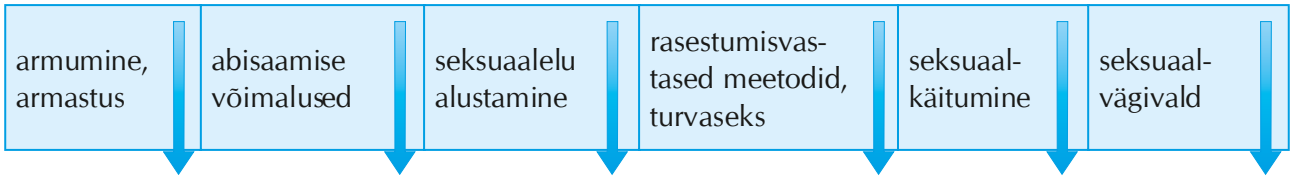
Alljärgnevalt esitatud võimalik teemade jaotus *(miks ja mida teha? ja millal teha?)* eri klasside lõikes lähtub 2010. a kehtestatud põhikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava inimeseõpetuse ainetsükli *terviseõpetuse, suhtlemisõpetuse ja inimeseõpetuse* kursuste temaatikast. On selge, et teemade puhul, 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



2. 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.

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/tööalased 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.**

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.**
3. **Seksuaalse identiteedi, orientatsiooni ja väärtushinnangute kujunemine.**
   Seksuaalse identiteedi otsimine kuulub teismeliseea arenguülesannete hulka. Seda võivad raskendada ühiskonnas kehtivad topeltstandardid ja soostereotüübid.
4. **Armastus- ja seksuaalsuhete kujunemine, tunnete väljendamise õppimine ja lähedustunde kogemine.**
   Teismeliseeas kogetud sõprussuhted kujundavad võimet emotsionaalseks läheduseks ja intiimsuseks ka täiskasvanuna ja sillutavad teed headele lähisuhetele. Suhtlemisoskuste arendamine saab alguse **gruppides**, sellele järgnevad **paarisuhete kogemused**. Suhete arenedes täiustuvad läbirääkimisoskused, 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 lahenda-

mist soosib kõrge enesehinnang, mis aitab vajadusel ka seksuaalvahekorrast 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 teismeliseeas

Alates varasest teismeliseeast 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 ütlema oma väljavalitule "Ma armastan sind!", saab ühe inimese seesmisest armastusest partnerite jagatud tunne. *Vt aktiivtöö "Mis värvi on armastus?".*

Teismeliseeas on romantilised suhted motiveeritud pigem enesekesksusest. Otsitakse ideaalset partnerit, kellega luua turvaline suhe. Võidakse otsida intiimsust ja murda pead, kui kaugele 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 eristamaks reaalseid ja mittereaalseid inimsuhteid. 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. Partneritevahelised esimesed **tähelepanuavaldused** ja **suudlused** viivad vastastikuste **hellitusteni**, lõpuks ka **seksuaalvahekorrani** ja täiskasvanuliku seksuaaleluni. 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 kiindumussuhe 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 kujutluspilte. 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 – kasvuea emotsionaalne kliima mõjutab hilisemas elus lähisuhete kvaliteeti. Emotsionaalse tähelepanuta kasvanud lapsed kalduvad hilisemas elus riskikäitumisele. Kui lapseeas tekib positiivne kehapilt ja eneseväärikus, 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 mõista, et **vanemad 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 naudingu-võimele. 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 kellessegi, kes on päriselt olemas. Enamasti imetletakse oma väljavalitut 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 kohanemisraskused. Noored ei tea, kuidas kohtamistel käituda, mida öelda, tunnevad ennast teisega 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 iseseisev 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 ebaküpsemad 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 seksuaalvahekorrani jõudmist ollakse tavaliselt **valmis puudutusteks ja hellitusteks, olema teineteise kaisus**. Valmisolek **seksuaalvahekorraks** 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 aktiivtöö "Seksuaalsuse trepp".

3. 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 puutumatusele 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** respekteerida ka teiste inimeste ja partnerite **seksuaalseid õigusi – ühe inimese õigused ei saa realiseeruda läbi sunduse ja vägivalla 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, rasestumisvastastest 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 tasemete kohtumistel ja õigus mõjutada otsuseid.

3.1 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 kesksed aspekte läbi elu** ning hõlmab selliseid aspekte nagu seksuaalne minapilt, nauding, lähedus, seksuaalsed tegevused ja laste saamine. 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.

Seksuaalne minapilt – kes ma olen?

Laiemas mõttes võib seksuaalsust pidada identiteedi üheks osaks, mis jõuab kõige intensiivsemasse faasi teismeliseeas. Seksuaalse identiteedi kujunemise juurde kuulub nägemus enda seksuaalsusest, oma keha tunnetamine, enda soo tajumine, naiselikkusest ja mehelikkusest mõtlemine ja milliste inimeste vastu tuntakse seksuaalset külgetõmmet. Teismeliseeas on seksuaalse identiteedi ja enesehinnangu küsimused enamasti suurema tähtsusega kui seksuaalvahekord ja seksuaalne nauding.

Hoolivus ja lähedus

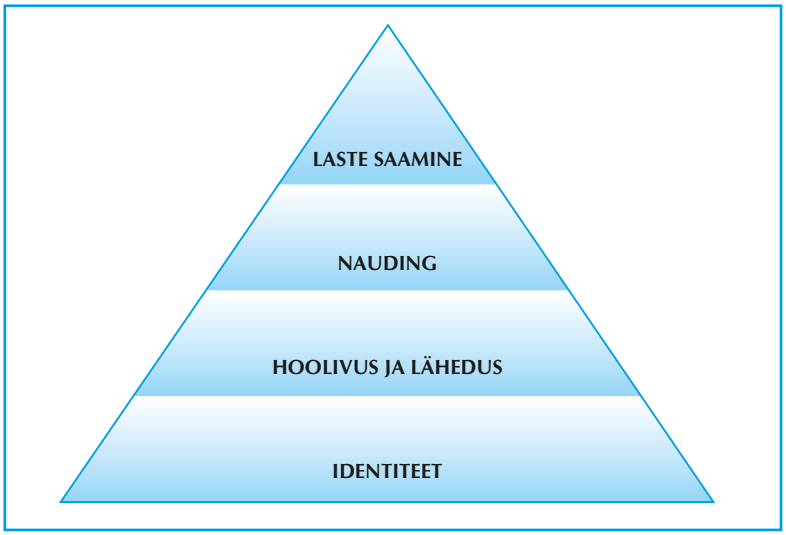
Kahe teineteist armastava inimese seksuaalsuhe võib anda erilise väljavalitustunde. Vastastikuse naudinguga, mida pakub partneri lähedus ja jagatud seksuaalsus, kaasneb õnnetunne ja rahulolu, mis on sageli meeldivamgi kehalisest naudingust.

Nauding ja seks

Naudingu ja seksi lubatavusse on aegade jooksul vastuoluliselt suhtutud. Ajaloost on teada, et seksuaalsusega seotud lõbu ja nauding on olnud kuulutatud patuks või lubatavaks 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 kokkukuuluvust. 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.



Seksuaalkasvatuses 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 soovitav seksuaalkasvatuses teemasid käsitleda läbi teismelisi huvitavate, identiteediga seotud teemade vaatenurga ja hoiduda probleemikesksest lähenemisest.

Joonis 3. Seksuaalsuse erinevate tahkude osakaal seksuaalkasvatuses

3.2 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET

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

Oluline on käsitleda seksuaalsuse ja identiteedi teemat läbi kolme aspekti: **bioloogiline sugu, sooline identiteet ja seksuaalne orientatsioon**.

Inimese bioloogiline sugu on määratletav sugukromosoomide, suguhormoonide ja sugutunnuste alusel. Binaarse soosüsteemi järgi jagunevad inimesed nais- ja meessooks. Osade inimeste bioloogiline sugu ei ole määratletav sugutunnuste, hormoonide või isegi kromosoomide alusel – neid inimesi nimetatakse intersoolisteks.

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. 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. 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**.

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

Eristatakse kolme peamist liiki seksuaalset orientatsiooni:

Heteroseksuaalsus – romantiline, seksuaalne ja emotsionaalne tõmme vastassooliste vastu.

Homoseksuaalsus – romantiline, seksuaalne ja emotsionaalne tõmme omasooliste vastu.

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

Lisaks nimetatutele on välja toodud ka panseksuaalsust kui külgetõmmet olenemata bioloogilisest või sotsiaalsest soost ning aseksuaalsust kui seksuaalse külgetõmbe puudumist.

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 romantiline, 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 seesmise arusaamise ja "väljatulekuni" juba teismeliseeas, teised 20. eluaastates, mõned ei tee seda kunagi.

Positiivse identiteedi kujunemisel on oluline **seksismi, homofoobia 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 nii gei kui **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 käsitlusse toonud murrangu Ameerika Ühendriikide teadlane Alfred Kinsey, kes oma uuringute põhjal esitas inimese hetero- ja homoseksuaalsuse kuuepunktise 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 psühhopatoloogia raamidesse, siis 1972. aastal jäeti USA-s homoseksuaalsus välja vaimuhaiguste nimestikust.

Siiani **ei ole teada, kuidas inimese seksuaalsed eelistused lõplikult välja kujunevad**. Uuritud on lootepeerioodi 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.

Kokkuvõttes, antud teema käsitlemisel on oluline tutvustada seksuaalse identiteedi mõistet ja anda edasi sõnum, et segadus ja iseenda otsimine murdeeas on normaalne ning igaüks on väärtuslik ja eriline just sellisena, nagu ta on.

Tähtis on kujundada tolerantset suhtumist teistsuguse seksuaalse orientatsiooniga inimestesse ja teadvustada müüte. Õpetaja peab arvestama, et igas klassis võib olla erineva orientatsiooniga noori ning seetõttu tuleb antud teemat käsitleda taktitundega ja toetavalt.

3.3 ARMUMINE JA ARMASTUS

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

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

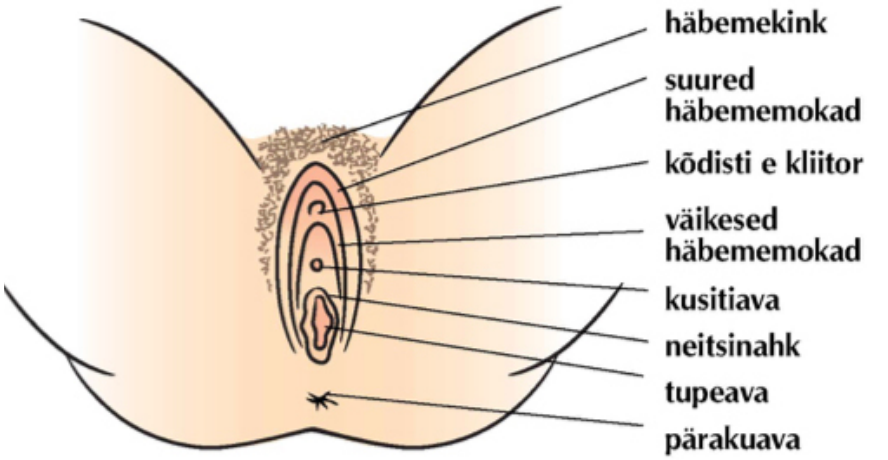
Kellessegi **armumine** toob endaga kaasa elu imelisemaid tundeid. Armumine teeb inimesed rõõmsaks ja energiliseks. Armunud inimese aju biokeemias tekivad muutused ja selle algne tähendus on seotud taastootmisega. Armumine võib esmalt olla umbisikuline, seotud sõnulseletamatu **igatsusega**. Armastatu võib olla ka keegi, keda isegi ei tunta ja keda imetletakse eemalt (näiteks filmi- või sporditähed, poplauljad) – see on **iidoliarmastus**. Mitte alati ei leia armastus vastuarmastust. Armastusest kättesaamatu partneri järele või iidoliarmastusest on inspireeritud paljud luuletused, muusikapalad ja kirjutised, kannatused vastuarmastuse puudumise tõttu on kindel teema noorsookultuuris.

Igatsusele ja kaugarmastusele järgneb armastus kellegi reaalselt 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 väljavalitule: **“Armastan sind!”**

Teismeliseeas sisaldab armumine endas ülekaalukalt seksuaaliha ja vastastikust soovi leida endale hooliv partner, seega on romantilised suhted motiveeritud pigem enesekeskusest. Otsitakse 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**.

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.

3.4 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS



Naise välissuguelundid

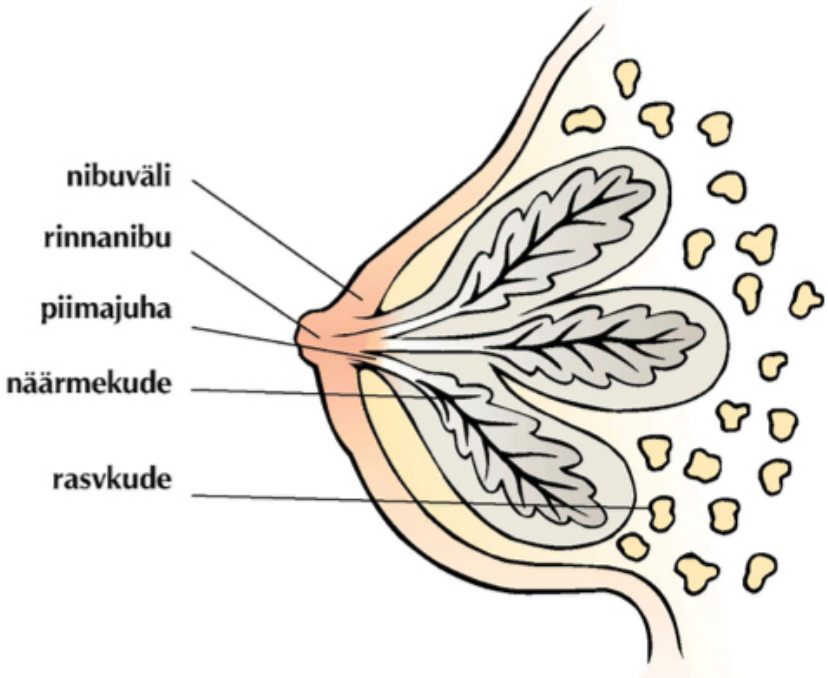
Naise välissuguelundid on suured ja väikesed häbememokad, kõdisti ja tupeesik.

Murdeeas kattub 9.–13. aasta vanuses **häbemekink häbemekarvadega**.

Tupeava piiravad **suurte häbememokkade** vahel olevad **väikesed häbememokad** – nende suurus ja kuju võib olla 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 osad ulatuvad häbememokkadesse ja tupeseinteni ning seksuaalse erutuse korral täituvad verega. Selle tulemusena tupp pikeneb ja niiskub – see loob tingimused seksuaalvahekorraks. Sarnase mehhanismiga muutused toimuvad seksuaalse erutuse korral ka mehe suguelundites. Kõdisti ja tupeava vahel paikneb **kusitiava**. Naine saab oma välissuguelunditega tutvuda kasutades peeglit.

Neitsinahk on veniv limaskesta volt tupeavause juures. Neitsinahk on nähtav, kui häbememokad õrnalt laiali lükata. Neitsinaha venimine ei põhjusta reeglina valu ega vereeritust, harva võib neitsinaha rebenedes esineda vähene vereeritus (näiteks esimese seksuaalvahekorra ajal). Sageli venib neitsinahk juba tampoone või menstruaalanumat kasutades. Väga harva võib neitsinahk olla avauseta – 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 kerget 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.

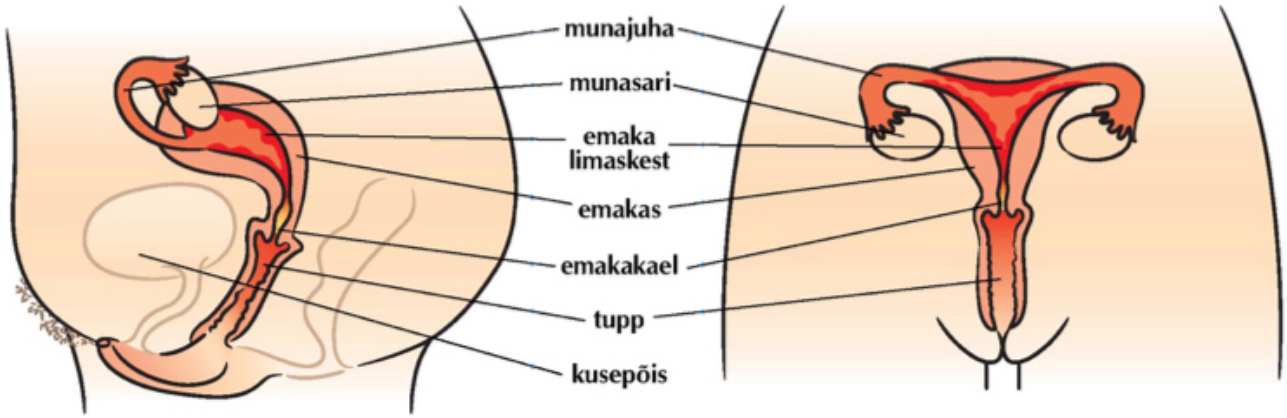


Rinna ehitus

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. Tupe vooluse 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 (ovulatsiooni) ajal muutub limakork hormoonide toimel seemnerakkudele läbilaskvamaks.

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



Naise sisemised suguelundid eest- ja külgvaates

Alates murdeeast 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** murdeeas "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 tavaliselt 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.

Murdeeast 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**.

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 **kollaskehahormoon**i.

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

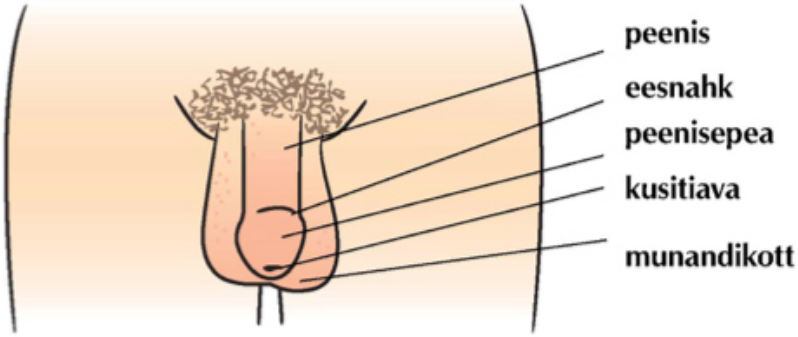
ajal ei järgne. Viljastatud munarakk kinnitub emaka limaskestale ja hakkab arenema **rasedus**.

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 on seksuaalvahekorras ja ei kasuta 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.

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



Mehe välissuguelundid

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

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

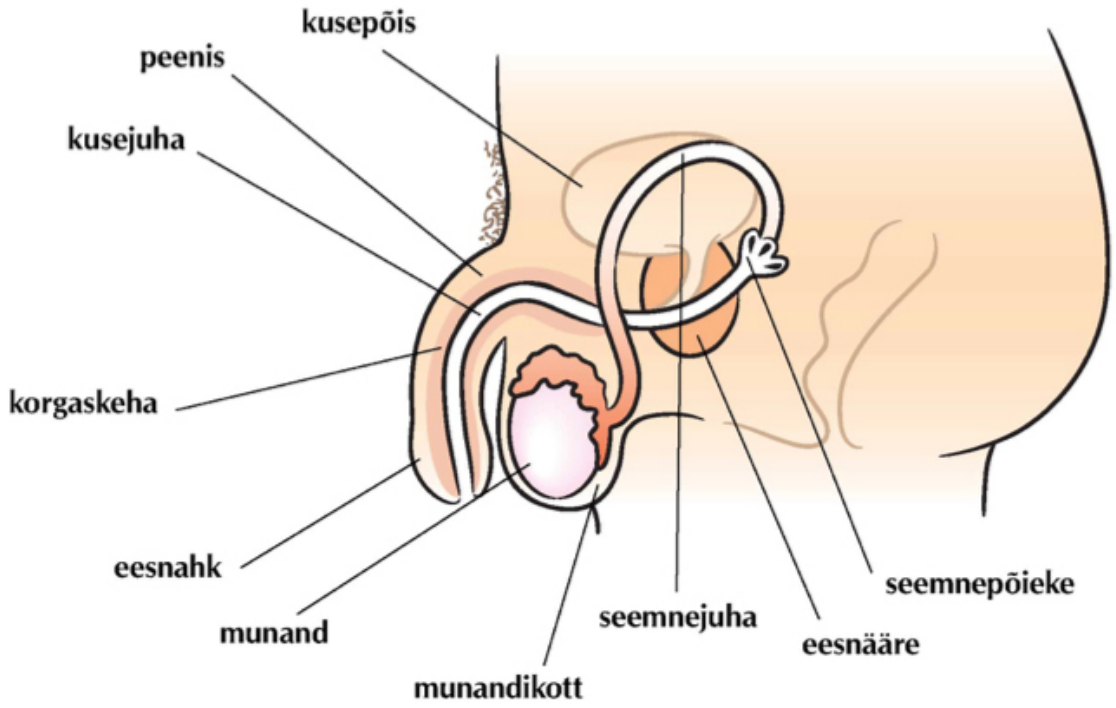
Ümberlõikamiseks nimetatakse eesnaha eemaldamist. Eesnaha eemaldamisel ei ole meditsiinilist põhjendust, kuid seda tehakse osas maades religioossetel kaalutlustel. Vahel on eesnaha eemaldamine vajalik ka eesnaha kitsenemise e fimoosi korral – see on olukord, kus pärast murdeea algamist eesnahk ei muutu hoolimata testosterooni mõjust piisavalt venivaks ja ei liigu vabalt üle peenisepea. Eesnaha alumisel küljel paikneb **eesnaha kida**. Mõnikord võib see seksuaalvahekorra ajal liigselt venituda ja rebeneda, tekkiv väike veritsus möödub enamasti iseenesest. Peenisepea servas paiknevad normaalselt väikesed valged valutud moodustised, mis sarnanevad rasunäärmetega, neid nimetatakse pärljateks paapuliteks. 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 murdeeast hakkavad ka poistel ajuripatsist nõristuma **hormoonid**. Ajuripatsi hormoonid annavad munanditele "käsu" hakata tootma **meessuguhormooni e testosterooni**. **Testosterooni toimel** kujuneb

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



Mehe sisemised suguelundid

Erektsioon tekib spontaanselt või seksuaalse erutuse korral ning sel puhul täituvad peenises paiknevad **korgaskehad** verega, peenis jäigastub, muutub pikemaks ja jämedamaks ning tõuseb kehast eemale. Sarnased muutused toimuvad naise kehas kõdisti osades. **Iseeneslikud erektsioonid** on normaalne nähtus, eriti magades ja hommikuti, sest testosterooni tekib öösel rohkem, lisaks surub täitunud põis kinni peenise veresooned. Erektsioon võib tekkida ja kaduda täiesti ootamatult, mõnikord lausa piinlikkust tekitavas olukorras – näiteks ujulas või tahvli ees.

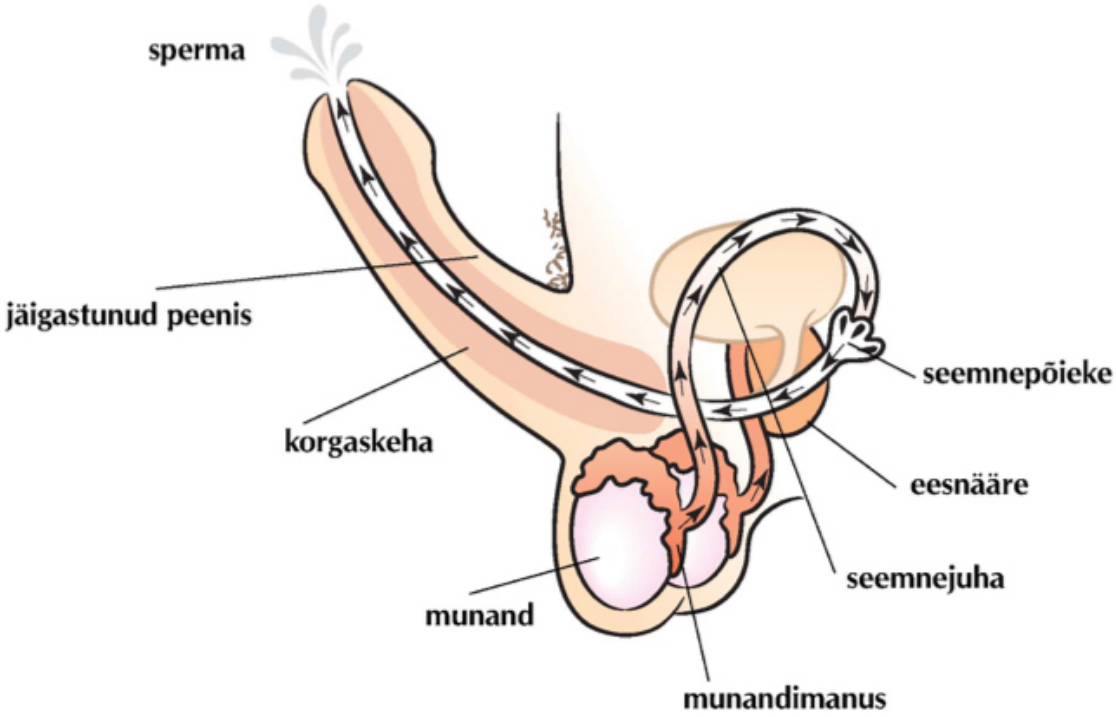
Murdeeast alates toodetakse munandites üha rohkem seemnerakke, surve suguteedes suureneb ja kaitseventiilina tekivad magades **iseeneslikud seemnepursked e pollutsioonid e "märjad unenäod"** – neid esineb kõikidel poistel ja need võivad olla ka täiskasvanul.

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

Seemnepurske 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**. Eesnääre 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 **seemnepurske e ejakulatsiooni** ajal liigub lühikeste pursetena välja.



Erektsioon ja seemnepurse

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

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?”.

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 – seemnepurske, mil sperma purskub või voolab läbi kusiti välja.

Bioloogilisest seisukohast on seksuaalvahekord vajalik soojätkamiseks, inimestevaheliste suhete seisukohast aga armastuse ja naudingu jagamiseks. **Seksuaalvahekord kitsamas mõttes** seisneb jäigastunud peenise tuppe viimises (penetratiivne tupekaudne e vaginaalne seksuaalvahekord), mille käigus toimub seemnepurse. Vaginaalse seksuaalvahekorra kõrval on olemas veel oraalehk suuseks ja anaal 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 tahtele allumatute lihaste kokkutõmme, millega kaasneb praktiliselt alati seemnepurse. Iga inimene kogeb ja kirjeldab orgasmi erinevalt. Enamasti tuntakse orgasmi ajal naudingu ja rahulduse tunnet. Alati ei pea rahuldustpakkuv ja meeldiv seksuaalvahekord tipnema orgasmiga. Ja vastupidi – orgasmi olemasolu ei pruugi tekitada rahuldustunnet.

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 seksuaalvahekorrani. 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 küsitletud 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 vääral arvamusel, et neitsinahk pärast esimest seksuaalvahekorda "kaob". Teisest küljest aga tuleb noortele selgitada, et "süütuse kaotamine" on sümboolne 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, kuid aastal 2021 on käimas diskussioonid selle vanuspiiri nihutamiseks vanemasse ikka. 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 seksuaalvahekorraks valmis,
- ✓ mõlemad partnerid oskavad end kaitsta soovimatu raseduse ja seksuaalsel teel levivate haiguste eest.

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

Kui üks parteritest tunneb, et ta pole seksuaalvahekorraks 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 survel või eeskujul teha asju, mis neile tegelikult on vastumeelt. On palju põhjusi, miks seksuaalvahekord võib ebakindlust või vastumeelsust tekitada. Mõnikord on raske seksuaalvahekorrast 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.

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.

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 privaatsusenõudest kinnipidamist.

Tabel 2. Müüdid ja tõde eneserahuldamise kohta

Eneserahuldamine on seks armastatud inimesega *Õige.* Eneserahuldamine on iseenda tuttava keha hellitamine, puudutuste nautimine, iseenesesse süvenemine, hell retk enda keha salajastesse paikadesse.
Eneserahuldamisega tegelevad ainult mehed *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.
Eneserahuldamine on turvaline moodus oma seksuaalsuse tundmaõppimiseks *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.
Eneserahuldamine on noortele, üksikutele ja neile, kes pole veel seksuaalvahekorras olnud *Vale.* Eneserahuldamine võib olla seksuaalsuse väljenduseks ükskõik millises vanuses. Eneserahuldamine on täiesti tavaline ka paarisuhtes ja abielus olevatel inimestel, sellel on iseseisev naudinguline väärtus.
Eneserahuldamine on sajaprotsendiliselt turvaline seks *Õige.* Eneserahuldamine pole kuidagi kahjulik – see ei kahjusta suguelundeid, selle kaudu ei saa nakatuda suguhaigustesse, see ei mõjuta menstruaaltsüklit 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.

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 seesmiselt valmis olema ja seda tahtma. Noori tuleb julgustada "ei" ütlema, kui nad tunnevad, et pole veel seksuaalvahekorraks 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 seksuaalvahekorraks 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.

3.6 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. 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 uutmoodi hoolitsemist. Poiste seemnepursete algamine on mitmetähenduslikum – see annab märku sellest, et poisi kehas on alanud seemnerakkude teke, kuid ka sellest, et temas tärkab seksuaalsus. Paljudel poistel toimub esimene seemnepurse eneserahuldamise käigus. Ehk seetõttu räägitakse poiste seemnepursetest vähem kui tüdrukute menstruatsioonide algamisest. Uuringute põhjal, mis on tehtud 1990ndatel (Papp, K., Part, K., Tõrik, S. KISS-noorsoouuring 1999. Eesti Pereplaneerimise Liit, Tartu, 2001), 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 suguelundite suuruse pärast ning arvata, et neil on midagi tõsist viga, kui nende muutused ei alga sõpradega samal ajal.

Murdeea muutused tüdrukutel võivad ilmneda 8.–16. eluaastani, kuid individiiditi võib kõikumine olla erinev. *Vt 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 eesmätt munasarjades toodetavad **naissuguhormoonid** (östrogeen ja progesteroon), kuid ka munasarjades ja neerupealistes toodetav testosteroon. **Rindade kasv** on esimeseks murdeea alguse tunnuseks ja see toimub keskmiselt 11aastaselt: nibud muutuvad tumedamaks, nibu väli 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. Munasarjades toodetava testosterooni toimel toimub ka tüdrukutel hääle madalamaks muutumine, kuid see ei ole nii märgatav kui poistel.

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

Kasvuspurt algab tüdrukutel umbes kaks aastat varem kui poistel, keskmiselt 12aastaselt. Kasvuspurdi käigus kasvavad tüdrukud keskmiselt kokku 25 cm. Kasv ei ole aga alati sünkroonne, mis tähedab seda, et jalad ja käed võivad kasvada kiiremini kui ülejäänud keha. Murdeeas 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. Murdeeas on vajalik mitmekülgne ja tasakaalustatud toit, piisav uni ja küllaldane kehaline liikumine – see tagab lihastele ja luudele kasvamseks vajalikud toitained ja koormuse.

Esimene menstruatsioon toimub keskmiselt 12–13aastaselt. Menstruatsioonid muutuvad korrapärasemaks paari aasta möödudes. Kuus kuud kuni aasta enne esimest menstruatsiooni hakkab tupest naissuguhormoonide toime tõttu erituma **valgevoolust** – 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. Murdeeas pole suguhormoonide eritumine veel tasakaalustatud ja seetõttu võivad menstruatsioonid murdeeas olla küllaltki vererohked. Harva võib menstruatsiooniaegne verekaotus olla nii suur, et tekib kehvveresus e aneemia. Olukorras, kus murdeeas tekib väga rohke vereeritusega menstruatsioon, tuleb kindlasti pöörduda naistearsti vastuvõtule, vajadusel erakorralise meditsiini osakonna kaudu. Enamasti mööduvad sellised murdeea verejooksud iseenesest aja möödudes, kuid mõnikord on vajalik ka ravi. **Sidemete, tampoonide või menstruatsioonianuma 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 – sobivad apteegis käsimüügis olevad valuvaigistid nagu ibuprofeen ja paratsetamool.

Murdeeas tärkab ka **tüdrukute seksuaalsus**, mis annab endast muu hulgas märku kehaliste reaktsioonidena. Tüdrukutel tekkiv spontaanne seksuaalne erutus esineb juba lapseeas, mil lapsed tajuvad alakehas meeldivat tunnet. Murdeeas tekkivaid seksuaalseid kehalisi reaktsioone teadvustatakse juba kui oma täiskasvanuliku seksuaalsuse ilminguid. Suguelundites tekkivad reaktsioonid pole väliselt nii nähtavad kui poistel, kuid on tingitud samadest mehhanismidest – seksuaalse erutuse korral tekib vere kogunemine suguelunditesse, selle toimel tupp pikeneb ja muutub niiskeks. Ka tüdrukutel esineb öiseid seksuaalse erutuse 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 või lasteendokrinoloogi külastamine on vajalik, kui:

- ✓ menstruatsioon pole alanud 15. eluaastaks või algab enne 8. eluaastat,
- ✓ rindade areng pole alanud 14. eluaasta alguseks või algab enne 8. eluaastat,
- ✓ esineb igakuine alakõhuvalu ilma menstruatsioonita,
- ✓ menstruatsioon puudub 3-6 kuud ilma selge põhjuseta.

Poiste murdeea muutused algavad 9.–14. eluaasta vahelisel ajal, kuid individiiditi võib kõikumine olla erinev. *Vt 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. Eesnahk muutub venivamaks ja seda saab liigutada üle peenise pea. **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 kokku 28 cm. Ka poisid võtavad kasvuspurdi ajal kaalus juurde ning seepärast on oluline toituda mitmekülgselt ja liikuda piisavalt. 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 testosterooni toimel. On üsna tavaline, et suguhormoonide toimel muutuvad poistel rinnad tundlikumaks ja turseliseks – see on normaalne muutus, mis möödub aja jooksul, kuid võib põhjustada vastuolulisi tundeid.

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 **öiseks seemnepurskeks e pollutsiooniks e "märjaks unenäoks."** Öised erektsioonid ja seemnepursked tekivad spontaanselt ja nende tekkimine on normaalse arengu tunnuseks. Iseeneslikke erektsioone tekib poistel juba looteeas ja väga tavalised on need imiku- ja väikelapseeas ning murdeea eelsel perioodil. Murdeeas suguhormoonide toimel tekkivad sagenevad ja intensiivsemad spontaansed erektsioonid võivad tekitada tunde, et erektsioon tekib alati just siis, kui ei ole sobiv aeg. Erektsioon võib tekkida hirmu, temperatuuri muutuse, valju hääle jms toimel. Oluline on erektsioonide tekkest poistega rääkida, see aitab kohmetust tekitavaid olukordi normaliseerida.

Murdeeas tärkav täiskasvanulik 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 aktiivtöö "Suguelundite ehitus ja* talitlus".

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

- ✓ märgatakse munandite ebaloomulikku 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 soovitav pöörduda nahaarsti vastuvõtule.

Kehalised muutused toovad kaasa ka uutmoodi tundeid. Teismelised võrdlevad ennast kogu ülejäänud maailmaga ja küsivad: kas ma olen normaalne? Oma kehast ja selle kiirest muutumisest teadlikuks saades võib tekkida **kohmetus ja häbelikkus**, teismelistele võib tunduda, et kõik inimesed vaatavad ainult neid. **Meeleolu kõigub** üles-alla, tekib nn **jojoo-fenomen** – naeruhoole 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.

3.7 VILJASTUMINE, RASEDUS, LAPSE SÜND

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.

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

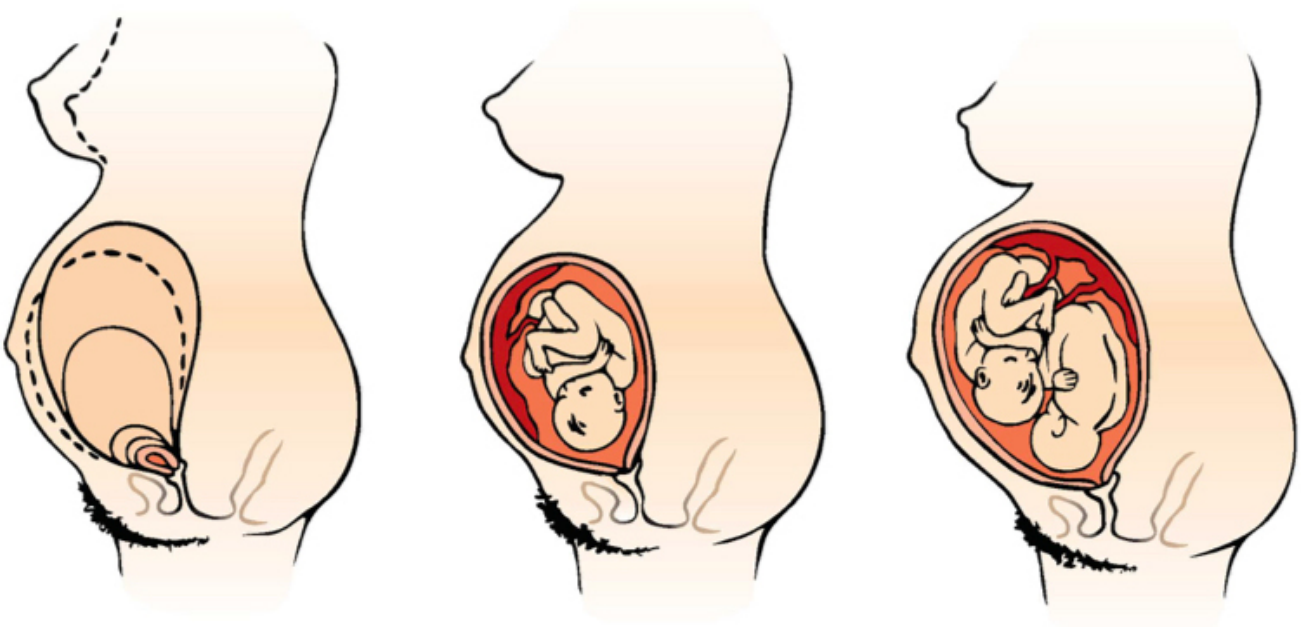
Rasedusele viitab **menstruatsiooni ärajäämine**. Kuna pärast viljastatud munaraku pesastumist emakas selle limaskiht ei irdu, jääb oodatud menstruatsioon ära.

Ka rindade pakitsemine, iiveldus, oksendamine 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 kestab keskmiselt 9 kalendrikuud ehk 38 nädalat. Viljastatud munarakust saab korduvate jagunemiste teel **embrüo**, kellel arenevad esmalt närvisüsteem, veresooned 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 ülekanne ema verest loote verre ja tagasi mööda nabavääti looteni. 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. Enneaegseks 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.



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 ilmale operatsiooni abil, mida nimetatakse **keisrilõikeks**.Umbes viiendik rasedustest lõpeb tänapäeval keisrilõikega.

Rasedus teismeliseeas

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, kooliõde. *Vt lisa "Kuhu pöörduda nõu 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

abordi pärast, õpingud võivad jätkuda jne. Kuid ka see olukord vajab väga häid nõuandjaid ja tugevat toetust.

- ✓ Raseduse katkestamine e abort? Abordi otsus vajab põhjalikku nõupidamist endaga, partneriga, vanemate ja arstiga. Oluline, et teismelisel oleks piisavalt aega ja võimalust otsustamiseks ning et ta saaks põhjalikku nõustamist abordi 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 teismeliseeas. 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!".

3.8 RASESTUMISVASTASED MEETODID

Õpilastega tuleb käsitleda:

- ✓ millised rasestumisvastased meetodid on tõhusad ja millised mitte;
- ✓ millised meetodid sobivad noortele;
- ✓ milles seisneb topeltmeetodi kasutamine;
- ✓ sagedasemad müüdid rasestumisvastaste meetodite kohta;
- ✓ kust saab noor nõu ja abi, kui ta vajab rasestumisvastast meetodit (noorte nõustamiskeskused).

■ Rasestumisvastaste vahendite tõhusus

Ideaalset rasestumisvastast meetodit, mis oleks sajaprotsendiliselt tõhus, ohutu, odav, ilma kõrvaltoimete ja vastunäidustusteta, pole olemas. Samas on võimalik teha valik mitmete tõhusate meetodite vahel.

Minikursus "Rasestumisvastased meetodid" (autorid Kai Part ja Made Laanpere, Tartu Ülikool, uuendatud 2020), kursuse veebilink https://sisu.ut.ee/rvv

Soovitame õpetajal kasutada minikursust enda teoreetiliseks ettevalmistuseks rasestumisvastaste vahendite teema käsitlemiseks õpilastega. Kursus sobib läbimiseks ka õpilastele ja selle lõpus oleva testi abil saab õpilaste teadmisi hinnata. Kursuse läbimine võtab aega orienteeruvalt 3-4 tundi.

Kursus sisaldab:

- ✓ ülevaadet erinevatest rasestumisvastastest meetoditest ja nende tõhususest – videoloeng (28 min 03 sek);
- ✓ erinevate rasestumisvastaste meetodite plusse ja miinuseid;
- ✓ 20 korduma kippuvat küsimust ja vastust, mille abil soovitame vaidlustada rasestumisvastaste vahenditega seotud eelarvamusi ja müüte;
- ✓ testi oma teadmiste kontrollimiseks.

Rasestumisvastaste meetodite tõhusust mõõdetakse **Pearli indeksi** 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 rasestumisvastased 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)	*
Nahaalune 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

Tabel on koostatud järgnevate allikate alusel:

WHO Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use (WHO MEC). http://www.who.int/reproductive-health/publications/family_planning/MECguidelinePart-2.pdf

Mansour D, Inki P, Gemzell-Danielsson K. Efficacy of contraceptive methods: A review of the literature. Eur J Contracept Reprod Health Care . 2010 Feb;15(1):4-16.

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

Tabelis on ülalpool joont tõhusad meetodid (steriliseerimine, hormonaalsed meetodid ja emakasisene vahend) ja allpool joont vähetõhusad meetodid. Noortele ei sobi steriliseerimine (mittepöörduv meetod), seega noortele sobivad kasutamiseks hormonaalsed ja emakasisesed vahendid. Kondoom on siin eristaatuses, kuna rasestumisvastase meetodina ei kuulu ta väga tõhusate meetodite hulka, kuid samas aitab selle kasutamine tõhusalt vähendada suguhaigustesse nakatumise riski. Seetõttu kuulub ka kondoom väga olulise topeltmeetodi koosseisus (kondoom + tõhus rasestumisvastane meetod) noortele sobivate meetodite hulka.

3.9 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED JA RISKIKÄITUMISE ENNETAMINE

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 kondoome, 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. Kondoome on saadaval laias valikus erineva värvi, maitse ja kujuga, et kondoomi kasutamine oleks atraktiivne. Anaalseksi korral kasutatakse eriti tugevaid kondoome 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 soovitav 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 kilevõi 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.

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 usaldusväärsuses 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 suhetes: oma soovide selge väljendamine, läbirääkimisoskus, 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).

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 seksuaalsuhetes 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 seksuaalsuhete alustamist peaksid noored loomulikuks 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".

Seksuaalsel teel levivad haigused on nakkushaigused, mis levivad nakatunud inimeselt seksuaalvahekorra ajal tupe-, suu- või pärakuseks kaudu, harvem ka mittesuguliselt (puutekontaktil, 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.

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. Suuvõi pärakuseksi korral võivad need sümptomid esineda vastavas piirkonnas.

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 **tõsiseid tervisehäireid** (näiteks võib nakkuslik kollatõbi põhjustada maksatsirroosi) või isegi lõppeda surmaga (AIDS). Papilloomviirused soodustavad emakakaela vähi teket.

Alljärgnevalt on esitatud ülevaade sagedamini esinevatest seksuaalsel teel levivatest haigustest.

Haigus	Nakatumine	Sümptomid
HIV	Seksuaalsel teel, vere kaudu, emalt lootele	HIVi kandlus ja AIDS
Klamüdioos	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 limaskesta viirushaigus: 1. tüüp põhjustab "külmaville" 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) valutu 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.

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

STLH-le sarnanevaid sümptomeid põhjustab ka näiteks tupe seenpõletik või bakteriaalne vaginoos. Sel puhul ei ole tegemist suguhaigusega, vaid on häiritud bakterite tasakaal tupes.

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

Ravitakse alati KÕIKI seksuaalpartnereid.

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

Kokkuvõttes, 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.

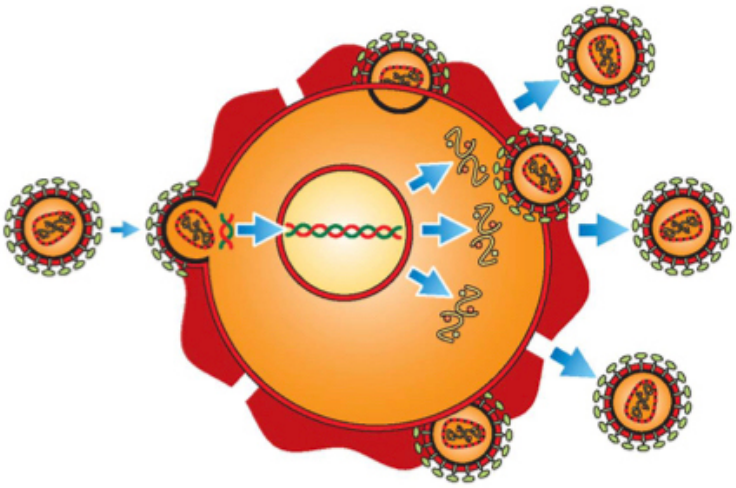
Noore tervisekäitumist mõjutavad positiivselt:

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 abivõimalustest.
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.

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



HI-viiruse paljunemine peremeesrakus

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 (CD4rakkudeks). HI-viirus hävitab inimese immuunsüsteemi. Kuna immuunsüsteem kaitseb keha nakkushaiguste vastu, ei suuda HIV-nakkuse tulemusel kujunenud AIDSi korral organism nakkustega võidelda.

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 a**knaperioodiks**. 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 **viiruskandluse lõppstaadium**, kus HI-viirusest kahjustatud immuunsüsteem ei suuda oma ülesannet täita ning arenevad erinevad nakkushaigused (näiteks tuberkuloos, kopsupõletik) ja pahaloomulised kasvajad. 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.

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

HIV levib peamiselt:

1. **Kaitsmata tupe-, suu- ja pärakuseksi ajal HIV-nakatunuga**

   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 tupeeritises ja viirus läbib kergemini naise tupe limaskesta.

2. **Otsesel kontaktil HIV-nakatunud verega:**
   - ✓ HIV-nakatunuga ühiste nõelte ja süstalde kasutamisel narkootikumide, ravimite jms süstimisel,
   - ✓ HIV-nakatunud kehavedelikega saastatud nõelte jm meditsiiniliste instrumentidega intiimsel kokkupuutel (näiteks tätoveerimisel või kehaosade rõngastamisel),
   - ✓ nakatunud 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.** Osadel juhtudel toimub viiruse ülekanne sünnieelselt, osadel juhtudel sünnituse käigus. Kui HIV-positiivne ema saab raseduse ajal viirusevastast ravi, laps sünnib plaanilise keisrilõike teel ja ema hoidub lapse rinnaga toitmisest, siis ei pruugi HIV-positiivse ema laps olla nakatunud.

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,
- ✓ 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 nakatunud 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 nakatunud.

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.

Õpetajale

Kust leida rohkem infot?

Tervise Arengu Instituudi veebileht hiv.ee pakub täiendavat infot viiruse, nakatumise, testimise ja turvalise käitumise kohta.

HIV-testi on võimalik teha enamiku arstide vastuvõtul, noorte nõustamiskeskustes üle Eesti. Vt *lisa "Kuhu pöörduda nõu ja abi saamiseks"*.

3.11 SEKSUAALVÄGIVALD

Uurimustulemused näitavad, et seksuaalse ahistamise ja vägivalla teemade käsitlemine on oluline, kuna suur hulk õpilasi on kogenud erinevates vormides seksuaalset ahistamist ning samuti esineb otsest seksuaalvägivalda.

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

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, peksmine, kägistamine, relva kasutamine.
- ✓ **Seksuaalvägivald:** näiteks soovimatu seksuaalne tähelepanu, seksuaalse sisuga telefonikõned, kirjad, pornograafilise materjali pakkumine, seksuaalne ahistamine töökohal, naise või mehe objektistamine (tema pidamine seksuaalse naudingu 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 seksuaalvägivalla kirjeldusest näha, kuulub nii **seksuaalse ahistamise, laste seksuaalse väärkohtlemise** kui ka **vägistamise** mõiste üldise seksuaalvägivalla mõiste alla.

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 vaatama sundimine, ebasündsate fotode vmt vaatama sundimine, rõvetsemine, ebasündsate 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 s**eksuaalne ahistamine lubamatu ja võrdub seksuaalvägivallaga**. 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 on arenguliselt ebaküpse, sõltuva lapse või noore kaasamine seksuaalsesse tegevusse, 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, kuid 2021. aastal käivad diskussioonid selle vanusepiiri tõstmise osas.. 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. Laste ja noorte abistamiseks, kes võivad olla kogenud seksuaalset väärkohtlemist, on loodud Tallinnasse, Tartusse ja Jõhvi lastemajad – sinna saab laps pöörduda ise, kuid sagedamini suunavad lapse sinna abi järele asjatundjad, kellele laps võimalikust seksuaalsest väärkohtlemisest rääkis või kellel tekkis sellekohane kahtlus.

Vägistamisega on tegemist, kui kedagi sunnitakse vastu tahtmist või jõuga või vägivallaga ähvardades seksuaalsele tegevusele või seksuaalvahekorda astuma. Tavaliselt on ohvriks tüdrukud, naised ja lapsed ja vägivallatsejaks sagedamini mehed, kuid vägistamise ohvriks võivad langeda ka 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 tuleb võimalikult kiiresti pöörduda seksuaalvägivalla kriisiabikeskusesse (SAKi). SAKid töötavad ööpäevaringselt Lääne-Tallinna Keskhaigla, Tartu Ülikooli Kliinikumi, Pärnu ja Ida-Viru Keskhaigla juures ja abistavad vägistamisohvreid esimese 7 ööpäeva jooksul. Kui nendesse kohtadesse pole võimalik minna, tuleb pöörduda lähimasse erakorralise meditsiini osakonda. Politseisse pöördumine võib olla psühholoogiliselt raske, kuid on vajalik selleks, et süüdlane kinni võtta. SAKs saab kindlaks teha võimalikud vigastused ja nakatumise, anda abi ja ära hoida soovimatut rasedust. Peale selle on võimalik tõendusmaterjali koguda (seemnevedelik, riided jne). Uuringutulemusi kasutatakse hiljem kohtus.

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. Seksuaalvägivalla järel läbib kannatanu **kõik kriisijärgsed reaktsioonid** ning juhtunuga toimetulekuks **vajab seksuaalvägivalla ohver psühholoogilist, arstlikku ja ohvriabi**, et ennetada traumajärgse stressihäire tekkimist.

Seksuaalvägivalla ennetamiseks ja enda kaitsmiseks on vajalik:

- ✓ oskus seksuaalset ahistamist / seksuaalvägivalla riskisituatsiooni **ära tunda**,
- ✓ olla teadlik oma **õigustest**,
- ✓ 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 seksuaalvägivallani, ja oskaksid nendest hoiduda (kontaktide sõlmimine võõrastega, tundmatusse autosse istumine, alkoholi tarvitanud 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.

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 paljastavalt või käitub flirtivalt, 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 seksuaalset 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 osutuda 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.

4. AKTIIVTÖÖD

4.1 SEKSUAALSUSE MÕISTE

Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalsus ja seksuaalne sõnavara

Õpitulemused

- ✓ Õpilane mõistab seksuaalsuse mitmekülgset olemust.
- ✓ Õpilane oskab tuua näiteid seksuaalsuse erinevate tahkude kohta.
- ✓ Õpilane arutleb seksuaalsuse mõiste üle, kasutades sobivat sõnavara.

Soovituslik klass: õpetaja valikul, soovitav esimese teemana enne teiste seksuaalkasvatuse teemade käsitlemist.

Õpetajale

Noored seostavad seksuaalsust sageli vaid seksuaalvahekorraga ja sageli ei julgeta seksuaalsusest avameelselt ja sobivate sõnadega rääkida . Õpilastele tuleb selgitada, et seksuaalsus on lai mõiste sisaldades endas lähedust, naudingut, identiteeti, soojätkamist jt aspekte. Seksuaalsusest rääkides püüdke teemale läheneda positiivselt ja väljenduge lihtsalt ja otsekoheselt, kasutades eakohaseid sõnu ja mõisteid.

Õpilased küsivad

- ✓ Kas seks ja seksuaalsus tähendavad sama asja?
- ✓ Miks on mõnikord raske seksuaalsusest rääkida?
- ✓ Kuidas seksuaalsusest oma lähedase inimesega rääkida?

Teoreetiline taust

Vajalikud materjalid

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

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Sõnapilve moodustamine
3. Õpetaja esitlus “Mis on seksuaalsus?”
4. Rühmatöö “Seksuaalsusega seotud pildid”
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 ladusamalt.

Sõnapilve moodustamine

Soojendusharjutusena paluge õpilastel koha pealt pakkuda kiiresti välja sõnu, mis neil seostuvad erinevate mõistete, kohtade või olukordadega (nt “kevad”, “Tartu”, “matk” vms). Seejärel jagage õpilastele märkmepaberid ja paluge neil minuti jooksul kirjutada kolm sõna (iga sõna eraldi kolmele märkmepaberile), mis neil esmalt seostuvad sõnaga “seksuaalsus”. Samal ajal kirjutage tahvlile sõna “SEKSUAALSUS”

ja selle umber nelja nurka selle aspekte tähistavad “minapilt”, “lähedus”, “seks”, “laste saamine”. Nüüd paluge õpilastel püsti tõusta ja viia oma paberilehed tahvlile, asetades need vastava aspekti juurde.

Tehke ülevaade õpilaste poolt kirjutatud sõnadest ja vaadelge koos, missuguse seksuaalsuse aspekti juurde kogunes kõige enam sõnu. Püüdke koos õpilastega leida ja sõnastada veel erinevaid seksuaalsuse aspekte.

Sama sissejuhatavat harjutust võib teha ka www.mentimeter.com abil ühiselt koostatava sõnapilvena, näide:

Õpetaja esitlus “Mis on seksuaalsus?”

Iga inimene – noor või vana, paarisuhtes 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). Suhetes 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.

Koostage enda poolt esitlus või soovi korral kasutage videoloengut “Seksuaalsuse mõiste” (Kai Part, Tartu Ülikool, pikkus 6 min ja 45’, sobib keerukuse astme poolest pigem III kooliastmes kasutamiseks).

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 lugu pidada teiste tunnetest ja austada eriarvamusi.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõttes rõhutage, et seksuaalsusel on erinevad aspektid ja sellel mõistel on erinevate inimeste jaoks erinev sisu. Oskus seksuaalsusest sobivate sõnadega rääkida on üldoskus, mis aitab kaasa ka turvalisemale paarisuhtele.

Nõuanded õpetajale

Rühmatöö "Seksuaalsusega seotud pildid" jooksul võib esile kerkida pornograafia teema. Sel juhul tuleks see teema kindlasti õpilastele avada ning selle üle arutleda.

4.2 SEKSUAALSUSE KUJUTAMINE MEEDIAS (PORNOGRAAFIA)

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalsus ja seksuaalne sõnavara, seksuaalkäitumine

Õpitulemused

- ✓ Õpilane mõistab pornograafia olemust.
- ✓ Õpilane oskab arutleda selle üle, milles seisneb pornograafia ebarealistlikkus.
- ✓ Õpilane kujundab isikliku suhtumise pornograafia tarbimisse.

Soovituslik klass: õpetaja valikul, kas eelmise teema jätkuna või pornograafia mõiste tõstatumisel teiste seksuaalkasvatuse teemade juures.

Õpetajale

Tunni eesmärk on anda infot (mis on pornograafia?), arutleda selle sisu ja tootmise ning vaatamisel tekkivate tunnete üle. Eesmärk ei saa olla pornograafia või selle vaatamise keelustamine, vaid noorte teadlikkuse ja iseotsustamisvõime suurendamine.

Õpilased küsivad

- ✓ 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 päriselt kestma nii kaua?
- ✓ Kas see on häbiväärne, et mul tekib erutus neid pilte vaadates?

Teoreetiline taust

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 igaühe 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.

Mõlemast soost noorte huvi pornograafia vastu võib pidada teismeliseeas normaalseks nähtuseks. Pornograafiline materjal tekitab noortes ühelt poolt **küsimusi**, millele nad ei saa sageli selgeid vastuseid, ning teiselt poolt **vastakaid tundeid**.

Seetõttu ei saa pornograafia teemast seksuaalkasvatuses mööda minna. Noortele tuleb selgitada, miks pornograafiat toodetakse ja tarbitakse, mille poolest see erineb realistlikust elust, kas seda tohib vaadata, mida peale hakata tunnete ja mõtetega, mida pornograafia tarbimine endaga kaasa toob.

Miks pornograafiat tarbitakse?

Paljudele inimestele meeldib meelelahutuseks vaadata, lugeda või kuulata seksuaalset erutust pakkuvaid materjale – muusikat, kunsti, erinevaid pilte, filme, lugusid jne. Pornograafia eesmärk on äratada tarbijates seksuaalset iha ja erutust. Mõnikord kasutatakse pornograafiat eneserahuldamisel, et ergutada seksuaalfantaasiaid. 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.

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. Mehed on väsimatud seksi sooritajad ja naised aina seksi ihaldavad "sekspommid". Armastust, hoolimist ja turvaseksi pornos reeglina ei kujutata.

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.

Kuidas pornograafiat toodetakse?

Noortele tuleb selgitada, et **pornotööstus on tihti seotud narkootikumide, ebaturvalise seksi, prostitutsiooni ja kuritegevusega**. Paljud "näitlejad" on seksuaalvägivalla ohvrid ning sageli kogenud väär-

kohtlemist juba varajases lapsepõlves. Laste kasutamine pornograafilistes toodetes (lastepornograafia) ja nende toodete levitamine on enamikus 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 kujutamisviis, 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 sellesisulised tele- ja raadiosaated**. Keelatud on lastepornograafia ehk laste (alla 18aastaste) või tema suguelundite kujutamine ühemõtteliselt seksuaalsel eesmärgil. Selliste materjalide tootmine, turustamine, levitamine, importimine, eksportimine, pakkumine, müümine või omamine on keelatud. Pornograafiat võivad demonstreerida vastava tegevusloaga 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.

Vajalikud materjalid

Sedelid väidetega, paberilehed rühmatöös märkmete tegemiseks, pilt "*Pornograafia*".

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Õpetaja esitlus "Mis on pornograafia?"
3. Rühmatöö "Kas nõustud või ei nõustu?"
4. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tutvustage algava tunni teemat. Võite kirjutada või näidata tahvlile õpilaste poolt esitatud küsimusi, mis on toodud aktiivtöö alguses. Paluge õpilastel oma sõnadega seletada, mis on pornograafia. Kirjutage märksõnad tahvlile ja minge sujuvalt üle õpetaja poolsele esitlusele.

Õpetaja esitlus "Mis on pornograafia?"

Esitage õpilastele pornograafia mõiste, kasutades teoreetilises taustas seletusi. Tooge esile pornograafias esitatav seksuaaltegevuste ja suguelundite üksikasjalisus, seksuaalse erutuse tekitamise eesmärk ja sisu ebarealistlikkus. Soovi korral kasutage illustratsiooni (vt allpool).

Rühmatöö "Kas nõustud või ei nõustu?"

Rühmatöö eesmärk on arutleda pornograafia tootmise, sisu, võimalike probleemide ja seaduste üle ja anda õpilastele teemakohaseid teadmisi. Jagage õpilased rühmadeks. Andke igale rühmale üks väide (valige üks või mitu väidet vastavalt eakohasusele ja eelnevale õpikogemusele). Paluge õpilastel rühmades arutada, kas antud väitega võiks nõustuda või mitte ja miks? Kui õpilastel tekib täiendavaid küsimusi, siis paluge need küsimused kirja panna.

Väited:

- ✓ Pornograafia on ohutu meelelahutus.
- ✓ Pornofilmides ei kasutata kondoomi, sest näitlejad on suguhaiguste suhtes kindlasti kontrollitud.
- ✓ Pornograafia on seadusega keelatud.
- ✓ Pornot vaadates võib seksi kohta palju õppida.

Rühmatöö lõpus paluge kõikidel rühmadel esitada tulemused ja viige läbi arutelu suures rühmas. Püüdke

leida vastused kerkinud küsimustele.

Kokkuvõte

Tooge kokkuvõttena välja pornograafia võimalikud positiivsed (tekitab erutust, on põnev meelelahutus) ja negatiivsed pooled (ei vasta tegelikkusele, esitab stereotüüpseid seksuaaltegevusi ja soorolle ja esitab ebaturvalist seksuaalkäitumist). Igaüks peab teadma pornograafiaga seotud seadusi. Igaüks võib ise otsustada, kas teha pornograafiast oma seksuaalelu osa või mitte (juhul, kui see ei ole seadusevastane).

Nõuanded õpetajale

Arvestage, et poiste ja tüdrukute kokkupuuted ja suhtumine pornograafiasse võib olla erinev ja sugugi mitte kõik lapsed ja noored ei oma kokkupuuteid pornograafiaga, kuid sellegipoolest on võimalik pornograafia kui nähtuse üle kõigil arutleda. Soovitav on mitte uurida õpilaste eelnevate kogemuste kohta ja **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 isiklikke taluvuspiire. Õpetajal tuleb teemat käsitledes **jääda hinnanguvabaks**, sest halvustav suhtumine pornograafiasse võib anda negatiivse värvingu ka teistele seksuaalsusega seotud teemadele ja tekitada süütunnet.

4.3 MURDEEA MUUTUSED POISTEL JA TÜDRUKUTEL

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad muutused

Õpitulemused

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

Soovituslik klass: 5.klass või varem (I kooliaste)

Õpetajale

Murdeeaga kaasnevad muutused võivad õpilastes tekitada vastuolulisi tundeid. Õpetaja ülesanne on aidata õpilastel aru saada, millised muutused murdeeaga kaasnevad ja kuidas muutustega toime tulla. Avatud ja turvaline, positiivses ja lugupidavas võtmes arutelu sel teemal aitab kaasa noorte arengule ja tõstab enesehinnangut. Õpilaste erinev arengutempo nõuab sellele teemale tundlikku lähenemist. Samas klassis võivad olla murdeeas õpilased ja need, kellel murdeea muutused pole veel alanudki. Erinevused on suured ka poiste ja tüdrukute vahel, sest murdeiga algab tüdrukutel varem kui poistel. Õpetajal tuleb rõhutada, et varem või hiljem läbivad kõik palju sarnaseid muutusi. Oluline on selle teema käsitlemisel ennetada kiusamist erinevuste pinnal ja selgitada, et hiljem erinevused arengus ja välimuses kaovad. Oluline on hoiduda stereotüüpsest murdeea käsitlusest, vaid käsitleda ja selgitada ka muutusi, mis võivad noortes segadust tekitada – nt rindade hellaks muutumine poistel, seksuaalsete reaktsioonide tekkimine

Õpilased küsivad

- ✓ Kui kaua kestab murdeiga?
- ✓ Kuidas saada teada, et oled meheks saanud?
- ✓ Mul on rinnad tundlikumaks muutunud – mis minuga toimub?
- ✓ Miks mul nii palju vinne on?
- ✓ Miks on tüdrukutel menstruatsioon?

kehas (käsitlege nii poistel kui tüdrukutel). Vt ka aktiivtööd "Poisist meheks", "Tüdrukute jutud" ja "Suguelundite ehitus ja talitlus".

Teoreetiline taust: *3.6 Murdeea muutused*

Vajalikud materjalid

A4-paberid, tööleht "Renet", tööleht "Murdeea muutused", vt pilt *"Murdeea muutused poistel"* ja *"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 murdeeas toimuvate muutuste üle. Lugege ette või paluge õpilastel endil lugeda lugu *töölehelt "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, soovi korral kasutades *pilte "Murdeea muutused poistel"* ja *"Murdeea muutused tüdrukutel"*. Muutustest rääkimisel rõhutage taas küpsemise individuaalseid erinevusi ja muutuste erinevat tempot.

Esitluse ettevalmistamiseks *vt teoreetiline taust*.

Mäng "Kelle muutused?"

Paluge õpilastel püsti tõusta. Lugege õpilastele ette (või laske seda õpilastel teha töölehelt välja lõigatud sedelite abil) *töölehel "Murdeea muutused"* toodud nimetused. Kui tegemist on tüdrukute murdeea muutustega, siis paluge õpilastel painutada paremale; kui poiste muutustega, siis painutada vasakule; muutuste puhul, mis on omased nii poistele kui ka tüdrukutele, kükitada. Arvamuste lahknemisel 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 ja jagades kõigile õpilastele paberilehed. Tunni lõppedes paluge kõigil õpilastel kirja panna küsimus, millele nad sooviksid veel vastuseid saada. Arutage esitatud küsimuste üle järgnevatel tundidel.

Tööleht “Renet”

Tere, mina olen Renet ja kirjutan veidi, 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.

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.

Mõni asi mulle meeldib ka. 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 mulle tundub, et ma olen ka targem, kuna ma märkan ja mõtlen nendest asjadest.

Mis mulle kohe üldse ei meeldi, on see, et ma olen hakanud higistama, ja see lõhn ei ole just kõige meeldivam. Algul ma arvasin, et tegu on 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 vastik vistrik. Sellest ei olnud võimalik kuidagi lahti saada. Üritasin seda juustega varjata ja läksin ikkagi peole. Õnneks märkasin, et ma ei olnud sugugi ainuke, kellel vistrik näo peal ilutses.

Ja siis veel midagi. 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 äge. Teised ütlevad, et see on norm. Kas ikka on?

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

4.4 TÜDRUKUD JA MUUTUSED

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad kehalised muutused

Soovituslik klass: 5.klass või varem (I kooliaste)

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab tüdrukute murdeeas toimuvaid kehalisi 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 tutvustada nii poistele kui ka tüdrukutele mõlema sooga toimuvaid muutusi – ka see tund sobib käsitlemiseks poiste ja tüdrukutega koos. Kui on soov tüdrukuid eraldi juhendada hügieenivahendite valimisel ja kasutamisel, siis võib seda osa tunnist käsitleda eraldi tüdrukutega. Tundi andes tuleb silmas pidada, et õpilaste hulgas võib olla 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.

Murdeea muutuste teemat käsitledes võivad tõusetuda ka muud teemad, sh eneserahuldamise teema. *Vt aktiivtööd "Suguelundite ehitus ja talitlus", "Murdeea muutused" ja aktiivtöö "Esimene kord – millal on õige aeg?"*. 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?
- ✓ Kuidas kasutada tampooni?
- ✓ Kas "päevadega" võib vanni minna?
- ✓ Milliseid sidemeid valida?

Teoreetiline taust: *3.6 Murdeea muutused*

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?", pilt "*Naise ja mehe välissuguelundid*", pilt"*Naise sisemised suguelundid*" ja pilt "*Hormoonid*", pilt "*Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon*", pilt "*Munaraku küpsemine ja menstruatsioon*", pilt "*Rinna ehitus*", pilt "*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 verega 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 rõõmsalt otsa ja ütles: "See on tore. Kuidas sa ennast tunned? 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 kõigega ise 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 ettevalmistuseks kasutage teoreetilise tausta materjali. 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 *(pilt "Naise ja mehe välissuguelundid")*,
- ✓ naise sisemised suguelundid *(pilt "Naise sisemised suguelundid")*,
- ✓ suguhormoonide tootmine *(pilt "Hormoonid")*,
- ✓ menstruatsioonide algamise seos lastesaamisvõimega *(pilt "Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon")*,
- ✓ emaka limaskesta igakuised muutused ja ajaline seos ovulatsiooniga *(pilt "Munaraku küpsemine ja menstruatsioon")*,
- ✓ menstruatsiooni kestvus, vereeritus, menstruaaltsükli arvutamine,
- ✓ menstruatsioonivalude olemus ja nendega toimetulek,
- ✓ käitumine menstruatsiooni ajal (spordiga tegelemine, ujumine, enesetunne),
- ✓ rinna ehitus ja talitlus *(pilt "Rinna ehitus")*.

Teema käsitlemise juures tooge välja võimalused, kuhu pöörduda vajadusel abi saamiseks (menstruatsiooni puudumine 15aastaselt, menstruatsioonivalud, vererohked või valulikud menstruatsioonid, akne vms) – noorte nõustamiskeskus, naistenõuandla, perearst. Vt *lisa "Kuhu pöörduda nõu 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 *töölehelt "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 ilmestamiseks jagage kõikidele rühmadele käärid, läbipaistev klaas veega, purk guaššvärvi ja muu vajalik. Julgustage õpilasi tegema tootetutvustusi fantaasiarikkal ja toodete omadusi

mitmekülgselt iseloomustaval moel. Sidemeid võib pooleks lõigata, et uurida nende sisu, imavuse testimiseks kasutada värvilist vedelikku, tampoone võib lahti harutada, testida nööri 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 3-4 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 menstruaalanuma kasutamise, samuti 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. Igaühe arengutempo on erinev. Oma keha puhtuse ja tervise eest hoolitsemine annab hea enesetunde ja tõstab eneseväärikust.

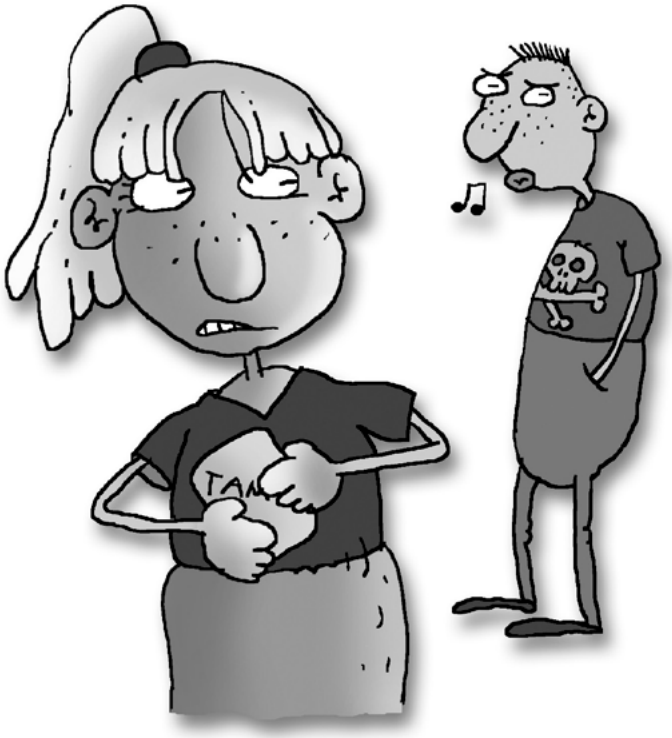
Kodune ülesanne: selgitada, millised hügieenivahendid on saadaval, millised on hinnad ning võimalusel varuda pakk hügieenisidemeid.

Nõuanded õpetajale

Õpetajal on soovitav 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 "Poisid ja muutused"*.

Tööleht “Mida teha?”



Dolorese 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 helisedes 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!

Tööleht “Mida teha?”

Iida lugu

Iida 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 Iida, et püksid on niisked. Päevad ei tohiks ju veel hakata?! Tüdruk kontrollib järele – ongi menstruatsioon varem alanud! Iidal 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 plaanis ka veidi tantsidaja 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!

4.5 POISID JA MUUTUSED

Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad kehalised muutused

Soovituslik klass: 5.klass või varem (I kooliaste)

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab poiste murdeeas toimuvaid kehalisi 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 ka see tund sobib käsitlemiseks poiste ja tüdrukutega koos. Kui on soov käsitleda erektsioonide ja seemnepursete teemat täiendavalt veel poistega, siis võib seda teha. Poiste seemnepursete algamisest räägitakse kodus tavaliselt vähem kui tüdrukute menstruatsioonide algamisest 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. Õpilastele tuleb edastada teadmine, et seemnepursked on normaalne nähtus poisi ja mehe elus.

Erektsiooni ja seemnepursete teemaga seostub ka seksuaalsuse ja eneserahuldamise teema, millest tuleb rääkida avameelselt ja positiivselt. *Vt aktiivtööd"Suguelundite ehitus ja talitlus", "Murdeea muutused poistel ja tüdrukutel", "Tüdrukud ja muutused", "Esimene kord – millal on õige aeg?"*

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 seemnepurskega kaasneb alati orgasm?
- ✓ Kui pikk peab peenis olema?
- ✓ Kuidas sperma tekib ja millest see koosneb?
- ✓ Mis vanuses algavad seemnepursked?
- ✓ Mis on eneserahuldamine? Kas see on kahjulik?

Teoreetiline taust: *3.6 Murdeea muutused*

Vajalikud materjalid

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

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Õpetaja esitlus "Erektsioon ja seemnepurse kuidas keha töötab? "
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 erektsioonide 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

Sissejuhatuse 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 ettevalmistuseks kasutage teoreetilise tausta materjali. Esitluse eesmärk on seletada erektsiooni ja seemnepurske kui füsioloogilise protsessi olemust ja rõhutada murdeea muutuste saabumise individuaalset aega. Õpilastele tuleb lahti seletada järgmised nähtused ja seosed:

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

Tooge välja võimalused, kuhu pöörduda vajadusel nõu küsimuseks ja abi saamiseks erinevate murdeea ja kehaga seotud küsimuste (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 nõu ja abi saamiseks"*.

Rühmatöö “Mida teha?”

Jagage õpilased rühmadeks ja andke igale rühmale suuliselt lahendamiseks üks juhtum töölehelt *“Mida teha?”*.

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

Õpetaja esitlus “Keha puhtus murdeeas”

Rääkige õpilastega keha eest hoolitsemisest murdeeas, 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. Igaühe 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 “Tüdrukud ja muutused”*.

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 toimel	
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 seepärast 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!

4.6 SUGUELUNDITE EHITUS JA TALITLUS

Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Murdeeas toimuvad muutused.

Soovituslik klass: 5.-7. klass

Õpitulemused

- ✓ Õpilased mõistavad suguelundite ehituse ja talitluse aluseid.
- ✓ Õpilased tunnevad sagedasemaid noorte probleeme keha ja suguelunditega seoses ja oskavad nendega toime tulla.
- ✓ Õpilased omandavad oskuse rääkida õpisituatsioonis või reaalelus oma keha, selle arengu , reaktsioonide, viljastumise ja viljakuse, rasedusest hoidumise ja suguhaiguste vältimise teemal.

Õpetajale

Paljud tüdrukud ja poisid tunnevad muret oma välimuse ja kehaehituse pärast. Laiatarbemeedia ja reklaamid propageerivad ebarealistlikke iluideaale ja oma keha paremaks, ilusamaks, seksikamaks jne muutmise vajadust. Noortel võib olla valus tõdeda, et nad ei vasta sellele ideaalile ja neil võib olla suguelundite kohta palju müüte ja eksiarvamusi. Samas on noored väga huvitatud oma kehast ja soovivad täpselt teada, kuidas see toimib. Oma keha tundmine soodustab positiivse kehapildi tekkimist ja enesega rahulolu. Sageli on probleemiks õpilaste ebakindlus sellel teemal rääkida ja vähene sõnavara suguelundite kohta – see tund püüab antud lünka täita. Tunnis käsitletakse naise ja mehe suguelundite ehitust ja talitlust lähenedes teemale sagedasemate noorte probleemide ja murede kaudu.

Õpilased küsivad

- ✓ Miks on tüdrukutel tupevoolus ja kust see tuleb?
- ✓ Kas poiste kehas toodetakse ka östrogeeni ja tüdrukute kehas testosterooni?
- ✓ Kas menstruatsiooni ajal võib tampoone kasutada
- ✓ Mida teha, kui üks rind on suurem ja teistsuguse kujuga?
- ✓ Mida teha, et peenis suuremaks kasvaks?
- ✓ Kui suureks läheb peenis erektsiooni ajal?
- ✓ Mu nibud on paistes ja valusad, ma ei tea mida, ette võtta!
- ✓ Vasakpoolne munand ripub teisest allpool, kas see on normaalne?
- ✓ Mul on suguelundi peal akne moodi punnid, kas see on ohtlik?
- ✓ Kas eneserahuldamine võib kahjulikult mõjuda?

Teoreetiline taust: *3.4 Suguelundite ehitus ja talitlus*

Vajalikud materjalid

Tööleht "Naise ja mehe välissuguelundid", pilt "*Naise ja mehe välissuguelundid*", pilt "*Naise sisemised suguelundid*", pilt "*Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon*", pilt "*Munaraku küpsemine ja menstruatsioon*", pilt "*Mehe sisemised suguelundid*", pilt "*Erektsioon ja seemnepurse*".

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Rühmatöö "Sobivad sõnad"
3. Individuaalne töö / paaristöö "Naise ja mehe välissuguelundid"
4. Õpetaja esitlus "Suguelundite ehitus ja talitlus"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Selgitage, et järgneva tunni teema on seotud mehe ja naise suguelundite ehituse ja talitluse tundmaõppimisega. Näidake tahvlile eelpool toodud õpilaste küsimused ja öelge, et tänases tunnis leiate te neile küsimustele vastused.

Rühmatöö "Sobivad sõnad"

Rühmatöö eesmärk on leida erinevaid suguelundite kohta sobivad sõnad ning anda õpilastele teadmisi suguelundite ehituse ja talitluse kohta. See rühmatöö aitab luua vaba õhkkonda seksuaalsuse käsitlemiseks segarühmas. Pärast sobiva sõnavara kokkuleppimist on seksuaalsusega seotud teemasid järgnevates tundides kergem käsitleda.

Moodustage õpilastest rühmad ja andke igale rühmale suur paberileht, liim, markerid ja ettevalmistatud sedelid naise või mehe suguelundite kohta käivate nimetustega. Võimalusel andke pooltele rühmadele mehe ja pooltele naise suguelundite nimetustega sedelid.

Nimetused sedelitel on järgmised (soovi korral võite täiendada, kui viite tööd läbi vanemas vanuseastmes).

Naine: tupp, emakas, munajuhad, munasarjad, suured häbememokad, väikesed häbememokad, neitsinahk, kliitor ehk kõdisti.

Mees: peenis, peenisepea, eesnahk, munandikott, munandid, eesnääre, seemnejuha, kusejuha.

Andke õpilastele kolmes etapis järgnevad ülesanded:

- ✓ Tehke rühma poolt joonis, kus saate ära kasutada kõik sedelitel olevad nimetused. Rühmad võivad soovi korral teha ka mitu joonist, nt naise välissuguelundid ja seesmised suguelundid, mehe suguelundid kõrvalt ja eestvaates vms.
- ✓ Arutlege, mis on iga sedelil oleva kehaosa eesmärk.
- ✓ Kirjutage joonise juurde, milliseid kõikmõeldavaid nimetusi veel kasutatakse selle kehaosa kohta (lapsepärased, täiskasvanute, meditsiinilised ja vulgaarsed sõnad).

Kui kaks järjestikust ülesannet on läbitud, siis paluge rühmadel oma töid esitleda. Käivitage sujuvalt arutelu naise ja mehe suguelundite ehituse ja talitluse üles, seejuures kirjutage kerkivad küsimused tahvlile. Järgmises etapis õpetaja esitluse kaudu leiavad need küsimused vastuse. Seejärel paluge rühmadel esitleda oma sõnade nimekirja, seejuures on lubatud rumalate sõnade puhul soovi korral asendada need osaliselt punktiiriga või neid mitte välja hääldada, kuid selles tunnis võite õpilastel lubada ka kõik sõnad ette lugeda. See tekitab klassis naeru, millel on oma metoodiline eesmärk – lubada ühel korral need sõnad välja öelda ja kokku leppida seejärel sobivad sõnad suguelundite kohta. mida sobib kasutada edaspidistes tundides ja inimestel omavahelises suhtluses. Paluge rühmadel need paberilehtedel eri värvi markeriga tähistada või kirjutage ise sobivad sõnad tahvlile.

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?

Individuaalne töö / paaristöö "Leia nimetusele õige koht!"

Eelkirjeldatud rühmatöö alternatiivina jagage õpilastele *töölehed "Naise ja mehe välissuguelundid"* kas individuaalseks tööks või paaristööks ja paluge tööleht täita. Kontrollige ühiselt lahendusi, kasutades *pilte "Naise ja mehe välissuguelundid"*.

Õpetaja esitlus “Suguelundite ehitus ja talitlus”

Kasutades teoreetilist osa ja pilte (vt vajalikud materjalid) selgitage õpilastele suguelundite ehitust ja talitlust. Kasutage esitluse lähtekohana aktiivtöö alguses toodud õpilaste küsimusi.

Õpetajapoolses selgituses juhtige tähelepanu ka nendele küsimustele, mida õpilased on eelnevas rühmatöös küsinud ning andke neile vastused.

Kokkuvõte

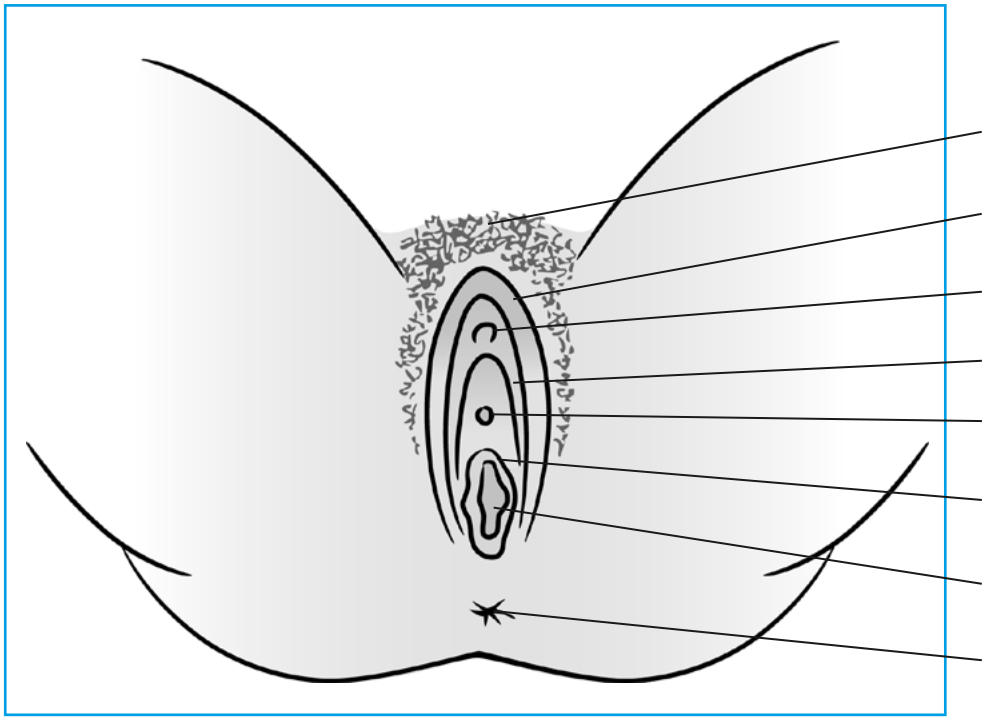
Tunni kokkuvõtvas osas rõhutage, et nii enda kui ka vastassoo keha ehituse ja talitluse tundmine on loomulik ja vajalik. Hea on osata ja julgeda neil teemadel sobivate sõnadega rääkida.

Nõuanded õpetajale

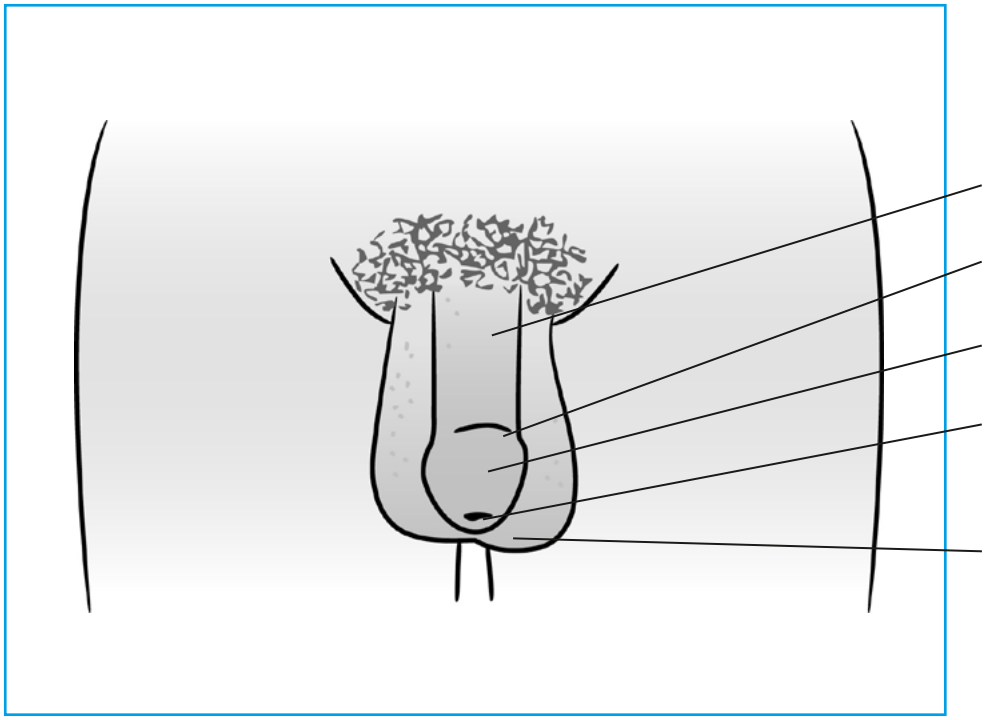
Tunni lõpus võib õpilastel olla veel küsimusi suguelundite kohta, mida nad ei julge tunnis küsida. Seadke sisse nn must kast ja paluge õpilastel tunni lõpus oma küsimused kirja ja kasti panna. Järgmises tunnis vastake küsimustele anonüümselt.

Tööleht “Naise ja mehe välissuguelundid”

Leia nimetusele õige koht!



häbemekink
suured häbememokad
kõdisti e kliitor
kusitiava
väikesed häbememokad
neitsinahk
tupeava
pärakuava



peenis
eesnahk
peenisepea
munandikott
kusitiava

4.7 VILJASTUMINE, RASEDUS: AH NII SEE KÄIBKI!

Soovituslik klass: 5.klass või varem (I kooliaste)

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Viljastumine, rasedus, loote areng, sünnitus

Õpitulemused

- ✓ Õpilased teavad, kuidas toimub viljastumine, loote areng ja lapse sünd.

Õpetajale

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.

Õpilased küsivad

- ✓ 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?

Teoreetiline taust: *3.7 Viljastumine, rasedus, lapse sünd*

Vajalikud materjalid

Pilt "*Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon*", pilt "*Munaraku küpsemine ja menstruatsioon*", pilt "*Mehe sisemised suguelundid*", pilt "*Erektsioon ja seemnepurse*", pilt "*Seksuaalvahekord*", pilt "*Rasedus ja loote areng*", tööleht "Munaraku teekond", tööleht "Seemneraku teekond" ja tööleht "Munaraku ja seemneraku kohtumine", video "Ah nii see käibki!" eesti keeles ja venekeelsete subtiitritega.

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Test "Munaraku teekond", "Seemneraku teekond" ja "Munaraku ja seemneraku kohtumine"
3. Õpetaja esitlus "Viljastumine, rasedus ja lapse sümd"
4. Video "Ah nii see käibki!"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Selgitage, et tunnis räägitakse sellest, kust lapsed tulevad.

Test "Munaraku teekond", "Seemneraku teekond" ja "Munaraku ja seemneraku kohtumine"

Jagage õpilastele *töölehed "Munaraku teekond", "Seemneraku teekond"* ning *"Munaraku ja seemneraku kohtumine"* ja paluge leida sobivad vastused. Kontrollige ühiselt lahendusi.

Õpetaja esitlus “Suguelundite ehitus ja talitlus”

Kasutades teoreetilist osa ja pilte (vt vajalikud materjalid) selgitage õpilastele järgmisi teemasid:.

- ✓ 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.

Video “Ah nii see käibki!”

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

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõtvas osas rõhutage, et kuigi ajaloos on laste eest varjatud teadmisi laste saamise kohta, siis tänapäeval õnneks see nii ei ole. Teadmiste omamine selles valdkonnas aitab meil paremini aru saada meist endist ja mõista paremini ümbritsevat maailma.

Tööleht “Munaraku teekond”

Loe järgnev lugu läbi!
Vali sobiv sõna lausesse ja tõmba sellele ring ümber!

Munaraku teekond

Oli üks naine. Igal kuul küpses tema

a) kopsude b) emaka

seintel kohev kiht e limaskest, mis oli pehme ja vererohke, olles valmis pakkuma pesa ja toitu viljastatud

a) munarakule b) tupele.

Kui limaskest oli küps, siis jäi ta ootama. Samal ajal kui pehme kiht kasvas, tegid oma tööd munasarjad, kus elutsesid naise sugurakud, keda nimetati

a) emakakaeladeks b) munarakkudeks.

Kord kuus küpses vaid üks nendest sugurakkudest ja lahkus

a) munasarjast b) maksast.

Sellel kuul vabanes üks rakk paremalt poolt naise munasarjast. Vabanenud rakk liikus edasi

a) munajuha b) seemnejuha

suunas, mis oma kokkutõmmete abil liigutas sugurakku pehmelt ja sujuvalt edasi. Pärast ühepäevast rännakut hakkas rakk lahustuma. Kui ta oli lahustunud, saatis aju teate

a) südamele b) emaka limaskestale,

öeldes, et viljastumist pole toimunud, seega võib vooderdus emakast lahkuda. Vaikselt eemaldus see esialgu läbi

a) emakakaela b) naha,

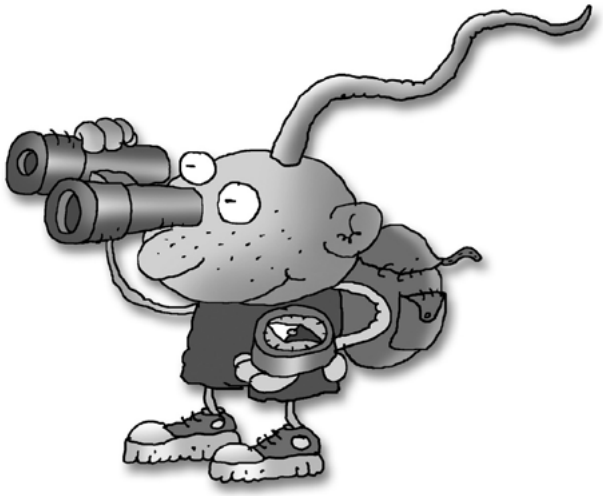
siis läbi

a) tupe b) higinäärmete

ning lõpuks väljus naise kehast. Niipea kui vererohke vooderdus oli kehast lahkunud, hakkas emakas kasvatama uut limaskesta. Seega oli kogu protsess taas alanud. Seda igakuist protsessi nimetatakse menstruatsioonitsükliks.

Lõpp

Tööleht “Seemneraku teekond”



Loe järgnev lugu läbi!
Vali sobiv sõna lausesse ja tõmba sellele ring ümber!

Seemneraku teekond

Oli üks mees. Tema väliseid suguelundeid nimetati munanditeks. Need asetsesid spetsiaalses kotis, mida nimetati

a) munandikotiks b) sapipõieks.

See kott hoidis munandid mehe keha ligi, säilitamaks nende õiget temperatuuri. Munandites toodeti spetsiaalseid mehe sugurakke, mida nimetati

a) seemnerakkudeks ehk spermatosoididekс b) munarakkudeks.

Kui sugurakud olid valminud, jäid nad ootama aega, et munanditest vabaneda. Mõnikord tuli oodata nii kaua, et nad lahustusid. Teinekord nad vabanesid munanditest ja rändasid läbi mehe suguelundkonna ja lahkusid mehe kehast. Ja juhtuski ühel päeval, et mehel oli seksuaalvahekord ja seemnerakkudel avanes võimalus mehe kehast lahkuda. Esiteks peenis jäigastus ja liikus kehast kaugemale. Seda peenise muutumist nimetatakse

a) erektsiooniks b) ejakulatsiooniks.

See on täiesti tavaline nähtus, mis esineb nii lastel kui täiskasvanutel unes ja hommikul ärgates, kuid ka seksuaalse erutuse korral. Munanditest lahkudes rändasid seemnerakud läbi toru, mida nimetatakse

a) peensooleks b) seemnejuhadeks.

Selle rännaku käigus segunesid seemnerakud seemnevedelikuga, mida valmistatakse

a) seemnepõiekestes b) maksas.

Kui need kaks olid segunenud, otsustasid nad end nimetada

a) uriiniks b) spermaks.

Siis läbisid nad koos seemnejuhad, kuni jõudsid toruni, mida kutsutakse ureetraks e kusitiks. Kui peenis on valmis sperma vabastamiseks, siis suletakse ühendus

a) põie ja maksa b) põie ja kusiti

vahel, nii et sperma ei satuks uriini. Selleks ajaks oli seemnerakkude rännak jõudmas lõpule. Pärast reisimist läbi seemnejuhade ja kusiti vabanesid seemnerakud peenisest ja seda protsessi nimetatakse seemnepurskeks ehk

a) erektsiooniks b) ejakulatsiooniks.

Seejärel muutus peenis taas väiksemaks ja lõdvemaks. Ning mees oli sellega väga rahul.

Lõpp

Tööleht “Munaraku ja seemneraku kohtumine”

Loe järgnev lugu läbi!
Vali sobiv sõna lausesse ja tõmba sellele ring ümber!

Munaraku ja seemneraku kohtumine

Oli kord üks naine. Igal kuul küpses tema

a) kopsude b) emaka

seintel kohev kiht e limaskest, mis oli pehme ja vererohke, olles valmis pakkuma pesa ja toitu viljastatud

a) munarakule b) monarhile.

Kui limaskest oli küps, siis jäi ta ootama. Samal ajal kui pehme kiht kasvas, tegid oma tööd munasarjad, kus elutsesid naise sugurakud, mida nimetati

a) emakakaeladeks b) munarakkudeks.

Kord kuus küpses vaid üks nendest sugurakkudest ja lahkus

a) munasarjast b) maksast.

Sellel kuul vabanes üks rakk paremalt poolt naise munasarjast. Vabanenud rakk liikus edasi

a) munajuha b) seemnejuha

suunas, mis oma kokkutõmmete abil liigutas sugurakku pehmelt ja sujuvalt edasi. Samal ajal oli naine olnud seksuaalvahekorras. Äkki kohtas üksik munarakk mitmeid mehe sugurakke, mida nimetatakse

a) seemnerakkudeks ehk spermatosoididekс b) stereotüüpideks.

Kohtumise rõõm oli suur! Üks nendest oli eriti kiire ja tugev ning suutis tungida munarakku. Seemneraku ja munaraku ühinemist nimetatakse

a) viljastumiseks b) viljatuseks.

Viljastatud munarakk liikus munasarjast edasi pehme vooderduse e limaskestaga

a) eksaminaatori b) emaka

poole. Seal kinnitus ta pehme vooderduse külge. Vooderdusest sai viljastatud munarakk toitu, et suuremaks kasvada ja looteks areneda. Seda aega, kui loode areneb naise kehas, nimetatakse

a) raseduseks b) sünnituseks.

Üheksa kuu pärast oli lootest arenenud vahva

a) naksitrall b) pisipõnn,

kes otsustas ühel hommikul sündida ning teha sellega palju rõõmu oma vanematele.

Lõpp

4.8 SUHTED: SÕPRUS

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

Soovituslik klass: 6. klass

Õpitulemused

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

Õpetajale

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

Seetõttu on oluline arutleda sõpruse, selle olulisuse ja kaasneva vastutuse teemadel. Vähemolulised pole ärakasutamist ja ebaausust sisaldavate juhtumite käsitlemine. 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 seksuaalsuhetesse 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, pilt "*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 pau-

ku 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 töntsakate sõrmede vahelt.

"Me võiksime selle ära jagada," pakkus Väikevend kiiruga. Talle maitsesid 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."

"Tänan, 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

Järgmises tunnis 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.

Täiendavalt võib leida sõpruse teema käsitlemiseks ja sotsiaalsete oskuste arendamiseks tunnimaterjale:

Kull M, Saat H, Kiive E, Põiklik E. Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. Tervise Arengu Instituut, 2015. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf

Tööleht “Kuidas toime tulla?”

Mattiase lugu

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

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

4.9 SEKSUAALNE ARENG: SEKSUAALSUSE TREPP

Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Armumine ja armastus, enesekehtestamine, seksuaalkäitumine

Soovituslik klass: 7. klass

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. 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.

Õpilased küsivad

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

Teoreetiline taust: *2. Noorte seksuaalne areng*

Vajalikud materjalid:
Pilt "*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"

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.

Selgitage, et tunnis räägitakse sammudest inimese seksuaalse arengu teel.

Paaristöö "Milline samm järgmisena astuda?"

Kirjutage eraldi sedelitele sõnad "armastus kaugete ja kuulsate inimeste vastu", "salajane armastus – kannan armastust südames", "räägin armastusest sõbrale", "armastuse avaldamine", "käest kinni hoidmine", "suudlemine", "kaisus olemine puudutused", "valmis seksuaalvahekorraks" 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 pilti *"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.

Tutvustage õpilastele seksuaalse arengu trepiastmeid ja tooge iga etapi kohta näiteid. Küsige kommentaare ka õpilastelt. Vt ptk *"Noorte seksuaalne areng"*.

Rühmatöö "Ühe armastuse lugu"

Jagage õpilased neljaliikmelisteks gruppideks ja andke igale rühmale paljundatud *tööleht "Ühe armastuse lugu"*.

Õpilaste ülesanne on rühmas arutleda:

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

Igale loole võivad õpilased ise mõelda uue lõpu.

Kokkuvõte

Tund lõpetage sõnumiga, et iga inimene läbib oma elus seksuaalsuse astmed erinevs tempos. 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.

Nõuanded õpetajale

Seksuaalsuse trepi mudel tähistab eeskätt arengulist valmidust järgmisteks seksuaalse arengu etappideks, mitte tegelikke sündmusi inimese elus. Samas soovitav on näha seksuaalsuse trepi astmete järjestust, st ka arengulist valmidust, paindlikuna, st trepiastmetel ei ole "õiget" ja "vale" järjestust. Seega soovitame mitte õpilaste teadmisi kontrollida "õige" trepiastmete järjekorra osas.

Soovitatav kirjandus:

Brandt P, Korteniemi E, Cacciatore R, Huovinen M. Nii kuum on tunne! Noorte oma seksiraamat. Tallinn, 2010.

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 kitarri 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 ootasin 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.

4.10 SUHTED: MIS VÄRVI ON ARMASTUS?

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Suhted

Soovituslik klass: 7. klass

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. Kuna teismeliseeas pole püsisuhted reeglina pikaajalised ja üks püsisuhe järgneb teisele, tuleb noortega arutada ka seda, miks mõnikord armumine möödub ja armastussuhted lõpevad, miks armastus muudab haavatavaks ning miks pärast lahkuminekut kellegagi oma tunnetest rääkimine aitab aru saada kogemusest, mida antud suhe andis, vabaneda võimalikust pettumusest ja vihast.

Teemat käsitledes tuleks arvestada, et kõikidele õpilastele pole armastus ühtviisi aktuaalne, mõned tunnevad esimest armastust alles täiskasvanuna. *Vt ptk "Noorte seksuaalne areng".*

Õpilased küsivad

- ✓ Mis vahe on armumisel ja armastusel?
- ✓ Miks võib armastus vahel haiget teha?
- ✓ Kuidas ma saan aru, et ma talle meeldin?
- ✓ Kuidas anda märku, et ta mulle meeldib?

Teoreetiline taust *3.3 Armumine ja armastus*

Vajalikud materjalid

A4-paberid, pilt "*Olen armunud!*", pilt "*Miks armastus võib lõppeda?*", pilt "*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 viima-

se 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 välk 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.

Põhinedes ajurünnaku tulemustele arutlege järgmiste teemade üle:

- ✓ Millised tunded kaasnevad armastusega?
- ✓ Mida tähendab armastus lapseeas?
- ✓ Mida tähendab armastus teismeliseeas?
- ✓ 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 teismeliseeas arengulises perspektiivis. *Vt ptk "Noorte seksuaalne areng"*. Rääkige, et oluline armastuse vorm on nn iidoliarmastus (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 reaalselt olemasoleva vastu, seejärel sellest armastusest rääkimine oma lähedaste sõpradega, kuni lõpuks saabub aeg, mil julgetakse öelda oma väljavalitule: sa meeldid mulle, armastan sind.

Arutelu "Armastus ja tunded"

Põhinedes ajurünnaku tulemustele arutlege järgmiste teemade üle:

- ✓ Millised tunded kaasnevad armastusega?
- ✓ Mida tähendab armastus lapseeas?
- ✓ Mida tähendab armastus teismeliseeas?
- ✓ 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 mõle- ma tasakaal on muutuv erinevatel eluperioodidel.

Seejärel rääkige armastusest teismeliseeas arengulises perspektiivis. *Vt ptk "Noorte seksuaalne areng"*. Rääkige, et oluline armastuse vorm on nn iidoliarmastus (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 reaalselt olemasoleva vastu, seejärel sellest armastusest rääkimine oma lähedaste sõpradega, kuni lõpuks saabub aeg, mil julgetakse öelda oma väljavalitule: sa meeldid

mulle, armastan sind.

Kasutades *pilti "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 kokkuvõtmiseks.

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.

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 lõpuks tooge esile mõte, et armastuse lõppemine on nooruseas tavaline ja mõneti paratamatu. Rääkida võib ka sellest, et ka täiskasvanueas võivad armastussuhted lõppeda ja ka lapsi omavad täiskasvanud võivad mõnikord otsustada lahku minna.

Arutelu "Suhte lõpp ja tunded"

Pildi "Suhte lõpp ja tunded" abil paluge õpilastel

- ✓ nimetada tundeid, mida lahkumine põhjustab.

Õpilased või õpretaja võivad nimetada järgmisi tundeid: solvumine, haavumine, pettumus, viha, kadedus, kurbus, ahistus, unetus, keskendumisvõime langus. Mõne noore jaoks võib lahkuminek olla seotud isegi enesetapumõtetega.

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 muutumise 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 kokkuvõtvas osas rõhutage mõtet, et armastus tuleb iga inimese ellu erineval ajal ning on seotud meie vajadustega hoolitsuse, läheduse ja seksuaalsete tunnete järele. Armastus võib olla ka vastuarmastuseta või 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 uksel ega kavatsegi sealt kuhugi minna. (Ära arva, et seal peab vahti ainult õpetaja, kes kontrollib vahetusjalatseid!) Armastus on uksel 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 armastusekamakaid… 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)

Nõuanded õpetajale

Teemat käsitledes tuleks arvestada, et kõikidele õpilastele pole armastus ühtviisi aktuaalne, mõned tunnevad esimest armastust alles täiskasvanuna.

4.11 ESIMENE KORD: MILLAL ON ÕIGE AEG?

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaaldebüüt

Soovituslik klass: 7.-8. klass

Õpitulemused

- ✓ Õpilased teavad, et läheduse ja seksuaalsete tunnete jagamiseks on erinevaid koosolemise võimalusi.
- ✓ Õpilased mõistavad, et seksuaalvahekord on üks osa seksuaalsest arengust ja igaüks otsustab ise, millal ollakse selleks valmis.
- ✓ Õpilased mõistavad, et seksuaalsuhtega kaasneb ka vastutus turvalise seksuaalkäitumise osas ja teavad seksuaalvahekorra vanusega seotud seadusi, mis neid kaitsevad.

Õpetajale

Lähedusest ja partnerite vahelistest suhetest 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 seksuaalvahekorrast 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 nii eneserahuldamisekst kui ka suudlemisest, käimisest, hellitustest ja seksuaalvahekorrast. Noortel on tähtis teada, mis seksuaalvahekorra ajal toimub, sest noortel võib hoolimata näilisest infotulvast olla sellest ähmane või kallutatud arusaam. Ühest küljest on oluline anda teadmisi seksi 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.

Samuti tuleb välja tuua ka noorte seksuaalsuhte ealise lubatavusega seotud seadusandlikud raamid, mis kaitsevad noori. *Vt ptk "Noorte seksuaalne areng"*.

Teoreetiline taust *3.5 Seksuaalvahekord – millal on õige aeg?*

Vajalikud materjalid

Väikesed paberilehed, tööleht "Mitmed võimalused", tööleht "Nõustamine", pilt "*Millal on õige aeg?*", pilt "*Seksuaalvahekord*".

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Paaristöö "Mitmed võimalused"
3. Rollimäng "Nõustamine"
4. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tunni sissejuhatuseks 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. Armastuseta ei läheks ma kunagi voodisse, ma ei kujuta seda üldse ette, kuidas see saab võimalik olla. Esimeseks vahekorraks 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.

Samas, kui ollakse seksuaalvahekorraks 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. Ülesanne sobib ka rühmatööks.

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).

Tutvustage õpilastele seksuaalse enesemääramise eapiiri mõistet ja seadusandlike regulatsioone. Aastal 2021 kehtib 14-aastane eapiir, kuid käib diskussioon selle vanuse tõstmiseks 16. eluaastani.

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 pilti *"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 pilti *"Seksuaalvahekord"*. Soovi korral kasutage ka pilte mehe ja naise suguelunditest, selgitades seksuaalvahekorra olemust, sh nii psühholoogilisi kui ka füsioloogilisi aspekte

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.

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 võib soovitada noortele iseseisvaks lugemiseks: Brandt P, Korteniemi E, Cacciatore R, Huovinen M. Nii kuum on tunne! Noorte oma seksiraamat. Tallinn, 2010.

Eraldi teemavaldkond on seotud seksuaalsete reaktsioonide ja eneserahuldamisega – neid teemasid soovitame noortega käsitleda vestluse vormis siis kui teemad tõstatuvad või eraldi tundidena. Vt *teoreetiline*

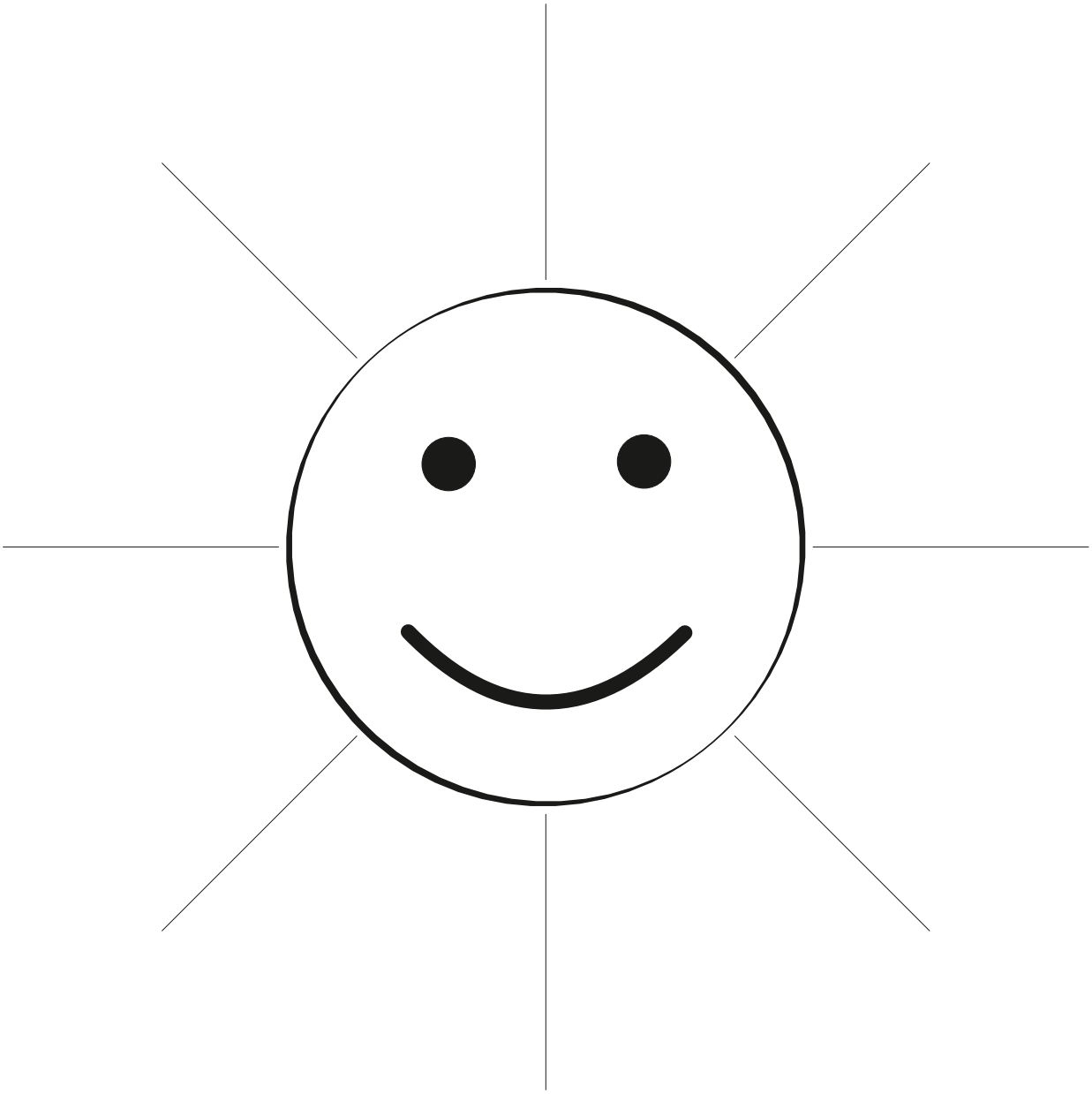
taust.

Koduseks tööks võite anda õpilastele järgneva ülesande:

- ✓ Millistel teemadel saab esitada küsimusi Eesti Seksuaaltervise Liidu internetileheküljel https://seksuaaltervis.ee/ noortele mõeldud "Küsi nõu" rubriigis?

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,
lillede 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: *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 kõhklusi, 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.

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 vaikseid 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:

4.12 RASEDUSEST HOIDUMINE: KAITSEVÄGI

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Vastutus seksuaalsuhetes. Rasestumisvastased meetodid.

Soovituslik klass: 7.-8. klass

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab erinevaid rasestumisvastaseid meetodeid ja oskab eristada tõhusaid ja mittetõhusaid meetodeid.
- ✓ Õpilane teab, millised rasestumisvastased meetodid sobivad noortele ja teab, mis on topeltmeetod.
- ✓ 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 kauge ja neid mitte puudutav. Oluline on õpilastega rääkida seksuaalsuhetest ja kaitsevahenditest avatult ja toetavalt juba enne isiklike seksuaalsuhete algust, rõhutades mõlema patneri võimalust ja vastutust raseduse ärahoidmisel.

Enne käesolevat tundi on otstarbekas tuletada õpilastele meelde suguelundite ehitus ja talitlus, sh menstruatsiooni ja ovulatsiooni tähendus. Selleks võib kasutada aktiivtöö *"Suguelundite ehitus ja talitlus"* läbiviimist rõhuasetusega munaraku küpsemise – ovulatsiooni – viljastumise selgitamisele.

Teemat käsitledes tuleb eristada tõhusad ja mittetõhusad rasestumisvastased meetodid ja tuua esile need, mis sobivad kasutamiseks noortele. Noori mõjutavad ebateaduslikud infoallikad, millele on juurdepääs interneti kaudu – seetõttu tuleb tunnis vaidlustada rasestumisvastaste meetodite kohta käivaid eksiarvamusi ja müüte. Väga oluline on õpilasi suunata nõu ja abi järele rasestumisvastase meetodi valiku küsimuses (noorte nõustamiskeskused).

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?

Teoreetiline taust: *3.8 Rasestumisvastased meetodid*

Vajalikud materjalid

Pilt "*Kondoom*", pilt "*SOS-pillid*", pilt "*Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism*", õpetaja tööleht "Müüdid", minikursus "Rasestumisvastased vahendid"

Tunni käik

1. Sissejuhatus
2. Rühmatöö "Rasestumisvastased meetodid"

3. Õpetaja esitlus "Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid"
4. Rühmatöö "Müüdid"
5. Kokkuvõte

Sissejuhatus

Tunni sissejuhatuseks 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, jagage neile suured paberilehed, tühjad paberist sedelid, "tahvlinäts" ja markerid ja paluge neil:

1. kirjutada sedelitele nii palju erinevaid rasestumisvastaseid meetodeid, kui nad teavad (üks rasestumisvastane meetod sedeli kohta);
2. Seejärel paluge rühma arutelus selgitada välja kolm kõige tõhusamat rasestumisvastaste meetodite gruppi ning kinnitada need sedelid "tahvlinätsuga" suurele lehele nii, et tekib loetelu ülevalt alla: üleval tõhusad, vahele tõmmake joon ja joonest allpool mittetõhusad meetodid.

Seejärel paluge rühmadel kordamööda oma tulemusi tutvustada. Nii saate ülevaate õpilaste eelnevate teadmiste kohta. Ühises arutelus selgitage välja kõige tõhusamad rasestumisvastased neetodid – need on kõik hormonaalsed meetodid, emakasisesed vahendid ja steriliseerimine. Paluge õpilastel need sedelid suurel lehel alles jätta ja kirjutage samal ajal need meetodid tahvlile. Pöörake õpilaste tähelepanu asjaolule, et kondoom rasestumisvastase meetodina ei ole väga tõhus meetod, vaid kondoom on oluline suguhaigustest hoidumisel ja seetõttu soovitatakse teda kasutada topeltmeetodi koosseisus lisaks mõnele tõhusale rasestumisvastasele meetodile. Andke kondoomile seetõttu tahvlil ja õpilaste loetelus eri koht. Ülejäänud, mittetõhusate meetodite sedelid paluge aga õpilastel pooleks rebida ja prügikasti visata. Selline metoodika visualiseerib ja muudab meeldejäävaks, et mittetõhusad meetodid ei sobi kasutamiseks noortele, kes tavaliselt soovivad tõhusalt rasedusest hoiduda – tehke rühmatööst vastav kokkuvõte. Pöörake tähelepanu, et tõhusatest meetoditest ka steriliseerimine ei ole sobiv noortele, kuna on pöördumatu toimega, seega noorte jaoks sobivad meetodid on hormonaalsed ja emakasisesed vahendid koos kondoomiga.

Õpetaja esitlus "Noortele sobivad rasestumisvastased meetodid"

Esitluses selgitage, millised rasestumisvastased meetodid on tõhusad ja millised ebatõhusad, kasutades teoreetilises taustas toodud materjali, pilte ja soovi korral videoloengut rasestumisvastaste vahendite kohta minikursuselt "Rasestumisvastased meetodid". Peatuge lähemalt noortele sobivatel meetoditel, kuid selgitage ka seda, miks näiteks kalendrimeetod või katkestatud vahekord ei aita tõhusalt rasedusest hoiduda. Kindlasti rõhutage topeltkaitse põhimõtet Ja sellega koos kondoomi olulisust Eraldi peatuge SOS-pillidel – igaüks peaks selle tunni lõpus teadma, et pärast kaitsmata seksuaalvahekorda saab apteegist osta SOS-pille, mis toimivad veel kuni 5 ööpäeva jooksul.Rääkige, et rasestuda võib ka enne menstruatsioonide algamist või esimese seksuaalvahekorraga. Andke õpilastele nende asutuste kontaktandmed, kuhu noored võivad julgesti pöörduda rasestumisvastaste meetodite kohta nõuande saamiseks (lähim noorte nõustamiskeskus, naiste-, perearst). Vt lisa "*Kuhu pöörduda nõu ja abi saamiseks*".

Rühmatöö "Müüdid"

Lugege *õpetaja töölehelt "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.

Nõuanded õpetajale

Kodutööna soovitage õpilastel tutvuda Eesti Seksuaaltervise Liidu kodulehega, valides sealt "Rasedus" ja "Rasestumisvastased vahendid".

Hinnatava ülesandena paluge õpilastel iseseisva tööna läbida minikursus "Rasestumisvastased vahendid", mille läbimiseks kulub orienteeruvalt 3-4 tundi ja mille lõpus tuleb õpilastel sooritada test. Testi läbimisel väljastatakse kursusel õppijale nimeline tõend, mille õpilane saab postitada hindamiseks õpetajale.

Lisaks, paluge õpilastel uurida, milline on teie koolile lähim asutus, kust noored saavad küsida nõu seksuaalelu puudutavate küsimuste kohta..

Rasestumisvastaste vahendite teema on mahukas. Kogutud teabe tutvustamiseks võib pühendada kogu järgmise tunni.

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 laiuseks. 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 kehakaalu ei mõjuta. Vähene 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

4.13 SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD HAIGUSED: ARMASTUS JA TERVIS

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalsel teel levivad haigused ja turvaseks

Soovituslik klass: 7.-8. klass

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. Aidake õpilastel 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.

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 ja harjutamine.

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.

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?

Teoreetiline taust: *3.9 Seksuaalsel teel levivad haigused ja riskikäitumise ennetamine*

Vajalikud materjalid

Peenise mulaaž, kondoomid, üks pudel gaseeritud vett, pilt "*STLH tagajärjed*", pilt "*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 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 *pilti "STLH tagajärjed"* ning *õpetaja töölehte "STLH"*. Lisage, et HIVist räägitakse eraldi tunnis. Teema kokkuvõtteks arutlege mõistete "kindel partner" ja "kaitstud vahekord" üle.

Rühmatöö "Kuidas vastad?"

Jagage klass neljaliikmelisteks rühmadeks. Igale rühmale andke *töölehelt "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 töölehte "Kuidas vastad?"*.

Õpetaja esitlus "Kondoomi kasutamise õpetus"

See esitlus on soovitav 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! *Pilti "Kondoomi kasutamise õpetus" on soovitav 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 normaalmõõduga, 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:

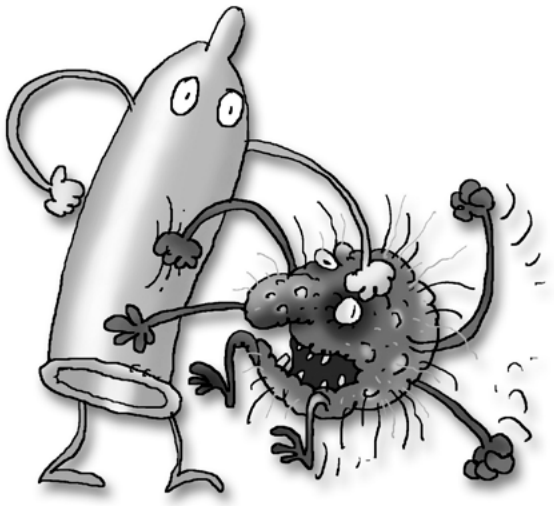
- ✓ Kas sa teadsid, et kondoom on võimeline nii palju venima?
- ✓ Kas need tegevused muutsid sinu arusaamu seoses kondoomide ja nende kasutamisega?

Kodune töö

Uurida erinevate kondoomide hindu kodulähedastes müügikohtades.

Tööleht "STLH"

Seksuaalsel teel levivad haigused



Täida tööleht!

1. Nimeta seksuaalsel teel levivaid haigusi (STLH)
2. Kuidas on võimalik aru saada, et kellelgi 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 levivaid haigusi (STLH)

HIV, 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)
- haiguse ülekandumine raseduse ajal emalt lootele

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
- naistevõi meestearsti vastuvõtule
- nahaja suguhaiguste arsti vastuvõtule

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 kondoome 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 nagunii 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	✓ Kondoomid ei maksa palju. ✓ See on odavaim viis end kaitsta. ✓ Tervist ei saa osta, kondoome saab.
Ma ei julge kondoome osta	✓ Ma ostan ise kondoome. ✓ Kondoome on võimalik osta paljudest suurtest poodidest, kus keegi sind ei tunne. ✓ Ära häbene! Tunne enda üle uhkust kondoome ostes, sest see näitab, et oskad end kaitsta. ✓ Sa võid kondoome osta ka kondoomiautomaadist. ✓ Seksuaalelu ei ole midagi häbiväärset, et seda peaks häbenema. See on üks osa elust.
Ma ei taha kondoomi kasutada, sest mul ei ole mingeid haigusi	✓ 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	✓ 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.

4.14 HIV LEVIKU VIISID: HIV/AIDS

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: HIV/AIDS

Soovituslik klass: 7.-8. klass

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab HIVi levimise viise.
- ✓ Õpilane oskab eristada HIViga seonduvaid müüte tegelikkusest.
- ✓ Õpilane teadvustab, et vastutustundlik käitumine aitab vältida HIViga nakatumist.
- ✓ Õpilasel kujuneb positiivne hoiak kondoomi kasutamise suhtes.

Õpetajale

Eestis oli 2000ndatel HIV-epideemia ja praegugi kuulume kõrgeimate HIV-levimusega riikide hulka. HIV/AIDSI temaatikast tuleb seetõttu jätkuvalt õpilastega rääkida. Teema käsitlemisel laske õpilastel põhjendada arvamusi HIVi ja AIDSi olemusest ning levikuteedest. Tunni rõhuasetus võiks olla eelkõige turvalise käitumise õpetamisel erinevates olukordades.

Teoreetiline taust: *3.9 Seksuaalsel teel levivad haigused ja riskikäitumise ennetamine*

Vajalikud materjalid

Paberilipikud, tööleht "Müüdid või faktid", õpetaja tööleht "Müüdid või faktid", pilt "*HIV*", pilt "*HIVi levimine*", kondoomid, peenisemulaaž (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 kauemaks 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 v a h e k o r r a s .

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 *pilte "HIV" ja "HIVi levimine"* kinnitamaks arutelu käigus saadud teadmisi. Rõhutage turvalise käitumise olulisust igas olukorras.

Kokkuvõte

Tunni kokkuvõtvas 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

Tuletage meelde kondoomi kasutamisel tekkivad võimalikud vead (pakendi ebakorrektne avamine, vale lahtirullumise suund, õhu jäämine kondoomi otsa, kondoomi poolik lahtirullimine).

Kui aeg võimaldab, viige läbi tunni lõpus mäng "Kondoomiralli", kinnistamaks 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 järele 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.

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 ei tohi puudutada
11.		Inimesega, kellel on HIV 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 lõikad endale sisse sama žiletiteraga, millega on endale sisse lõiganud HIV-positiivne inimene
15.		Oht nakatuda HIV-nakkusesse tõuseb, kui sul on mitmeid erinevaid seksuaalpartnereid
16.		Inimesega, kellel on HIV 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.
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 korda, 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, 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, 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.

4.15 SEKSUAALVÄGIVALD: KUI LÄHEDUS EI OLE HEA

■ Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Enesekehtestamine. Võimalus öelda "ja"/ "ei". Ahistamine.

Soovituslik klass: 7.-8. klass

Õpitulemused

- ✓ Õpilane teab, mis on vägivald ja millised on vägivalla liigid.
- ✓ Õpilane teab, mis on seksuaalvägivald ja millised on selle liigid.
- ✓ Õpilane oskab esitatud juhtumites vägivalla riskisituatsioone ära tunda ja pakkuda võimalikke lahendusi ennastkehtestavalt käituda.
- ✓ Õpilane teab, kuhu pöörduda vägivalla korral.
- ✓ Õpilane teab, kuidas toetada vägivalda kogenud sõpra.
- ✓ Õpilasel kujuneb hoiak, et igasugune vägivald on lubamatu.

Õpetajale

Vägivalda 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 kogenud vägivalda, sh seksuaalvägivalda. Kui seksuaalset ahistamist võivad olla kogenud nii mitmedki 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 kogenud, 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 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 seksuaalvägivallal ei ole kohta lähisuhetes.

Kindlasti tuleb antud tunnis anda õpilastele ülevaade abisaamise võimalustest vägivalla korral.

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?
- ✓ Kellele võib sellistest "saladustest" rääkida?

Teoreetiline taust: *3.11 Seksuaalvägivald*

Vajalikud materjalid

Tööleht "Kas see on vägivald?", pilt "*Vägivalla liigid*", pilt "*Kuidas käituda vägivalla korral?*", pilt "*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 kantsli 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 nimetatu 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 *pilti "Vägivalla liigid"*.

Arutelu "Mis on seksuaalne ahistamine?"

Arutelu sissejuhatuseks 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.

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 jahvõi ei-vastus. Arutelu juures tooge esile, et igaühe subjektiivsed tunded on tähtsad ja lugupidamist väärivad. Isegi kui seksuaalse ahistamise määratlemisel 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 pornofilmi käima?
- ✓ Kui keegi laseb sind enda ees uksest välja?
- ✓ Kui keegi teeb su riietuse kohta kahemõttelisi märkusi?
- ✓ 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 *pilti "Kuidas käituda?"*, selgitage, et tihti ei julge vägivalla, sh seksuaalvägivalla ohver abi otsida, kuna vägivallaga kaasneb sageli süüja 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 tunnetele.

- ✓ Mida saad sina ise teha, kui kahtlustad või tead, et su sõber on vägivalla ohver?

  Kasutades *pilti "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 kokkuvõtvas osas rõhutage veelkord järgmisi põhimõtteid:

- ✓ Igasugune vägivald on lubamatu ja seadusevastane
- ✓ Ohver ei ole vägivallas süüdi
- ✓ Vägivalla ohvriks sattumisel tuleb otsida abi. Kui keegi on olnud vägivallatseja, siis tuleb seda tunnistada ja otsida abi, et selline tegevus ei korduks.

Nõuanded õpetajale

Koduse tööna võite lasta õpilastel kirja panna interneti teel suhtlemise reeglid, et vältida ka sellise suhtlemise kaudu kaasnevaid ohte.

Seksuaalse ahistamise ja kohtinguvägivalla ennetamise teema avamisel on õpetajale toeks:

Part, K, Kull, M, Pihla, T. Kohtinguvägivald. Metoodiline juhend. Tartu Ülikooli seksuaaltervise uuringute keskus, Siseministeerium, Haridus- ja teadusministeerium, 2021. Digitaalne õppekomplekt õpetajale https://www.opiq.ee/Kit/Details/395 ja õpilasele https://www.opiq.ee/Kit/Details/394.

Tasuta kättesaadav OPIQ.ee keskkonnas.

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?**

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 ehmatuseks 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?**
5. **Kellele peaks Annika juhtunust rääkima?**

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?**
5. **Kuidas võiks käituda Laivi, kui ta on huvitatud Tairiga suhtlemisest?**

4.16 SEKSUAALSUS JA IDENTITEET: OLEN TEISTSUGUNE

Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Seksuaalne identiteet

Soovituslik klass: 7.-8. klass või teema tõusetumisel

Õpitulemused

- ✓ Õpilased mõistavad, mis on seksuaalne identiteet ja seksuaalne orientatsioon.
- ✓ Õpilased on teadlikud seksuaalse orientatsiooniga seonduvatest väärarvamustest.
- ✓ Õpilased muutuvad avatumaks 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 murdeeas on normaalne ning igaühe seksuaalsus on väärtuslik.

Seksuaalsest orientatsioonist rääkides on oluline kujundada avatut hoiakut ja lugupidamist nende suhtes, keda tajutakse endast erinevana. Tähtis on teadvustada seksuaalse orientatsiooniga seonduvaid müüte. Igal inimesel on õigus olla tema ise ja otsustada selle üle, kas ta soovib oma seksuaalseid eelistusi avalikustada. Teema kuulub tundlike teemade hulka, mille käsitlemisel tuleb arvestada, et tunnis osalevate õpilaste seksuaalne identiteet ja orientatsioon võib olla erinev ning õpetaja saab pakkuda avatud ja toetavat arutelu antud teemal.

Tunnis tuleks kindlasti anda õpilastele võimalus avaldada arvamust ja arutleda erinevate hoiakute üle.

Õpilased küsivad:

- ✓ Kas ma pean ütlema teistele, kui mulle keegi meeldib?
- ✓ Kas see on normaalne, et mulle meeldib minu omasooline klassikaaslane?
- ✓ Miks inimesed on erineva seksuaalse identiteediga ja orientatsiooniga?

Teoreetiline taust: *3.2 Seksuaalsus ja identiteet*

Vajalikud materjalid:

Pilt "*Mõtete salalaegas*", pilt "*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 *pilti "Mõtete salalaegas"* ja paluge õpilastel arvata, millisel teemal tunnis juttu tuleb.

Arutlege ühiselt tekkinud mõtete ja tunnete üle.

Õpetaja esitlus "Identiteedi areng"

Selgitage õpilastele bioloogilise soo, soolise identiteedi ja soorolli mõistet, kasutades pilti *"Identiteedi otsingul – kes ma olen?"*.

Selgitage seksuaalse orientatsiooni mõistet (homoseksuaalsus, heteroseksuaalsus, biseksuaalsus jm). Õpilaste huvi korral selgitage ka transseksuaalsuse mõistet. Kasutage soovi korral mõistete seletusi LGBT Ühingu kodulehelt: https://www.lgbt.ee/seksuaalsus

Arvestage, et klassi õpilastel võib olla erinev seksuaalne identiteet ning käsitlege teemat austuse ja sallivusega, toetades iga indiviidi seksuaalset arengut.

Mäng "Mida arvad sina?"

Mängu eesmärk on käsitleda erinevaid väiteid seksuaalse orientatsiooni kohta ja need arutelu käigus lahti mõtestada. Paluge õpilastel istuda võimalusel 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 seksuaalse orientatsiooni kohta:
- ✓ Seksuaalset orientatsiooni on võimalik välimuse (soengu, kõnnaku, riietuse, hääle) järgi ära tunda
- ✓ Biseksuaalid on ainult naised
- ✓ Seksuaalset orientatsiooni muutmine on vaid tahte küsimus.
- ✓ Kui inimene ei ole heteroseksuaalne, siis tuleb tuleb teda ravida
- ✓ Homoseksuaalsete inimeste jaoks on kõige tähtsam seks
- ✓ Homoseksuaalsetel vanematel on homoseksuaalsed lapsed
- ✓ 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.

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, kelle seksuaalne orientatsioon võib erinedaaantud ülesannet tegevast noorest.

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 oma identiteedile (välimuse, soo, rahvuse, huvide, seksuaalse orientatsiooni jms osas) kui see ei kahjusta teisi. Vajadusel võime pakkuda kaaslastele omalt poolt ärakuulamist, mõistmist ja tuge enese identiteedi leidmisel.

Selgitage õpilastele, et seksuaalse orientatsiooni teemal saab tekkinud küsimuste korral saab alati pöörduda lähimasse noorte nõustamiskeskusesse või psühholoogi vastuvõtule. Eesti LGBT Ühing on LGBT+ (lesbi, gei, bi, trans ja muu seksuaalja sooidentiteediga) inimeste ja nende lähedaste heaks töötav mittetulundusühing, mille kaudu on võimalik saada täiendavat infot. Seda pakub ka ühingu koduleht https://www.lgbt.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.

Antud tunnis teema avamiseks võib täiendavalt kasutada raamatut "MinaSinaMina"

(Blumberg, S., Siiner, T. MinaSinaMina, Tallinn: L.F.F.Grupp, 2004).

Nõuanne õpetajale

Enne teema käsitlemist võib õpetaja tutvuda essekogumikuga "Kapiuksed valla. Arutlusi homo-, bija transseksuaalsusest", mis avab mitmekülgselt seksuaalse orientatsiooni temaatikat. Raamatus käsitletakse näiteks transja biseksuaalsuse iseärasusi, homoseksuaalsete inimeste igapäevaprobleeme ja neile pakutud lahendusi ning homotemaatika kajastamist meedias, Eesti kunstis ja kirjanduses.

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

4.17 SOOROLLID: POISID JA TÜDRUKUD

Seksuaalkasvatuse õppekava teema: Soorollid

Soovituslik klass: 7.-8. klass või teema tõusetumisel

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

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.

Teoreetiline taust:

Sooroll on käitumisviis, mida ühiskonnas seostatakse meesja 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 erinevad 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, eluaseme 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 lähtuvalt sellest, kuidas poistesse ja tüdrukutesse suhtuvad vanemad ja teised ümbritsevad täiskasvanud antud peres või ühiskonnas. Nii näiteks võivad poisid ja tüdrukud kasvades saada sõnumi, et ainult poisid ronivad puude otsa ja satuvad seiklustesse (“poisid on rüütlid”) või et tüdrukud on head ja armsad vaid siis, kui nad näevad kenad välja (“tüdrukud on printsessid”). Ettekujutust soorollidest mõjutavad ka eakaaslased ja meedia, stereotüüpsest soorollist kõrvale kalduv käitumine võib sageli pälvida hukkamõistu ja põhjustada noores seesmisi vastuolusid.

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 eeskuju õpetajas ja treeneris.

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 vajavad noored oma arengus jätkuvalt. 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.

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 kahtlevad 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 tüdrukuid, kes tegelikult on väga hästi teadlikud rasestumisvastastest ja turvaseksi meetoditest. **Seetõttu on seksuaalkasvatuse üks eesmärke toetada õpilaste hulgas demokraatliku võrdõiguslikkuse printsiipe. Võrdõiguslikkuse põhimõte vastandatakse tavapärasele kaksikmoraalile seksuaalküsimustes. Oluline on juba koolis võimaldada vastava diskussiooni teket.**

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.

Soostereotüübid ja riskikäitumine

Vajalikud materjalid
Tööleht "Poiss või tüdruk", pilt "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 murdeeas 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 etteloetud 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

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 kodutöödes, 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. Suhetes (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).

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 arvutikeelu. 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. PILDID

1. Murdeea muutused poistel
2. Murdeea muutused tüdrukutel
3. Naise ja mehe välissuguelundid
4. Naise sisemised suguelundid
5. Hormoonid
6. Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon
7. Munaraku küpsemine ja menstruatsioon
8. Rinna ehitus
9. Eneserahuldamine
10. Mehe sisemised suguelundid
11. Erektsioon ja seemnepurse
12. Seksuaalvahekord
13. Rasedus ja loote areng
14. Kuidas hoida sõprust?
15. Olen armunud!
16. Miks armastus võib lõppeda?
17. Suhte lõpp ja tunded
18. Seksuaalsuse trepp
19. Millal on õige aeg seksuaalvahekorraks?
20. Kondoom
21. Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism
22. SOS-pillid
23. Pillid
24. STLH tagajärjed
25. Kondoomi kasutamise õpetus
26. HIV
27. HIVi levimine
28. Vägivalla liigid
29. Kuidas käituda vägivalla korral?
30. Kuhu pöörduda abi saamiseks?
31. Mõtete salalaegas
32. Meie kaks
33. Identiteedi otsingul – kes ma olen?
34. Mida tähendab sooroll?
35. Pornograafia

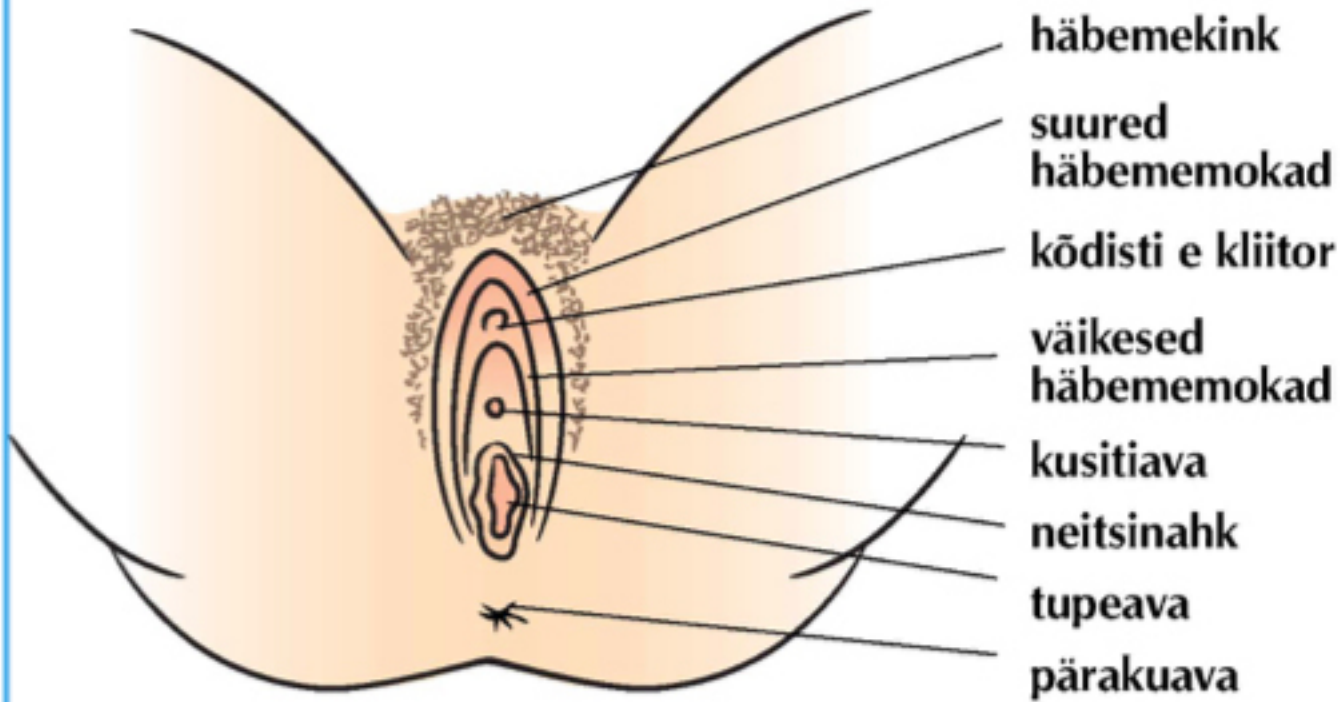
Murdeea muutused poistel

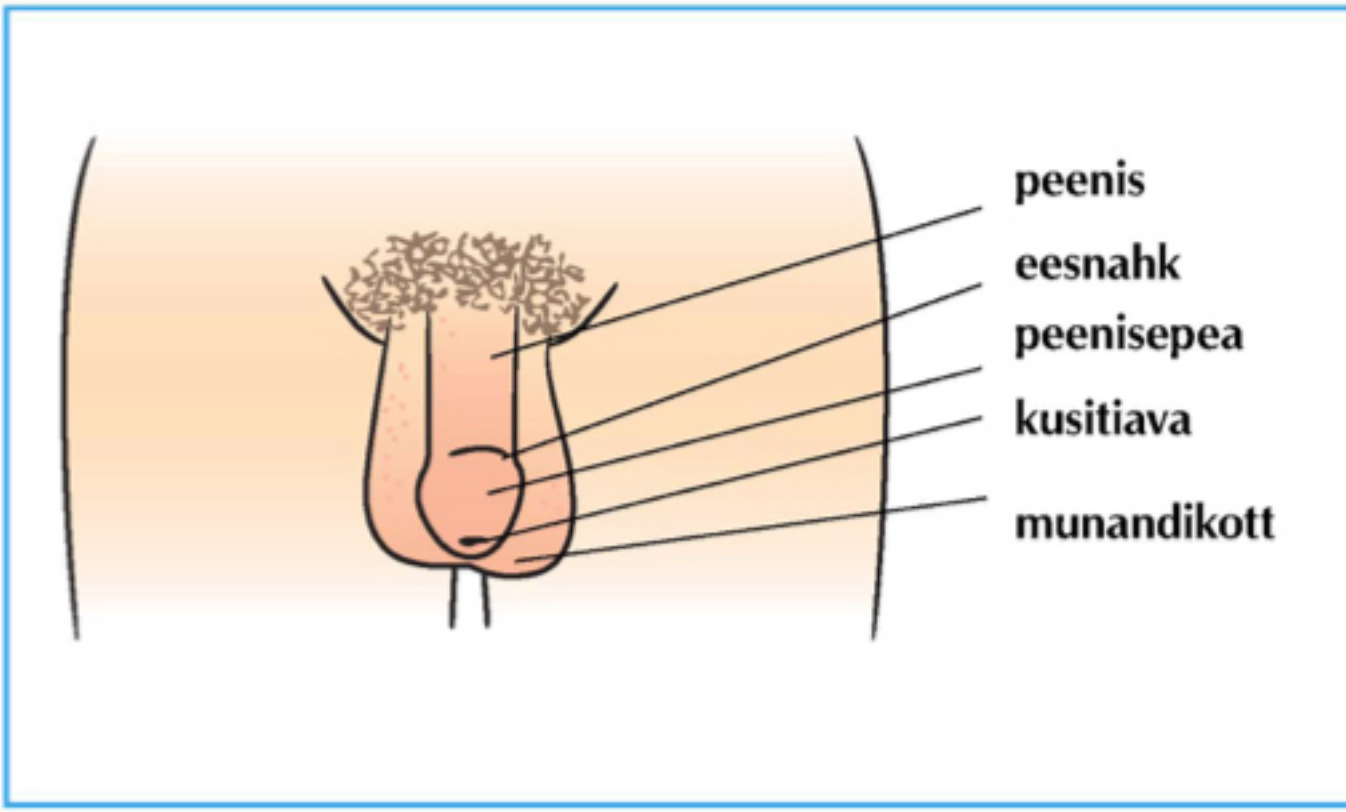
- kiire kasv
- naha muutumine rasusemaks
- peenise ja munandite kasv
- karvade teke kaenla all, suguelunditel ja näol
- erektsioonide ja seemnepursete ilmnemine
- suguhormoonide tootmine
- häälemurre
- higilõhna tekkimine
- õlgade laienemine ja lihaste suurenemine

Murdeea muutused tüdrukutel

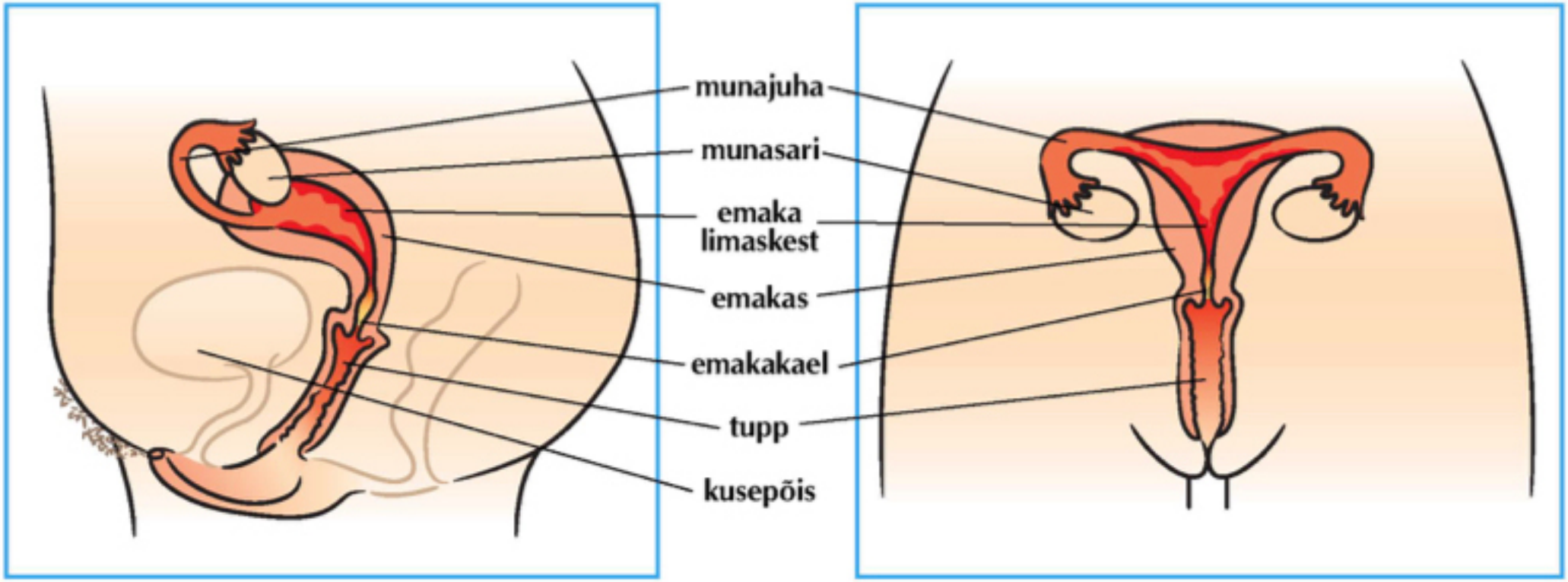
- kiire kasv
- rindade kasv
- naha muutumine rasusemaks
- puusade laienemine
- higilõhna tekkimine
- menstruatsioonide algamine
- karvade teke kaenla all ja suguelunditel
- suguhormoonide tootmine

Naise ja mehe välissuguelundid

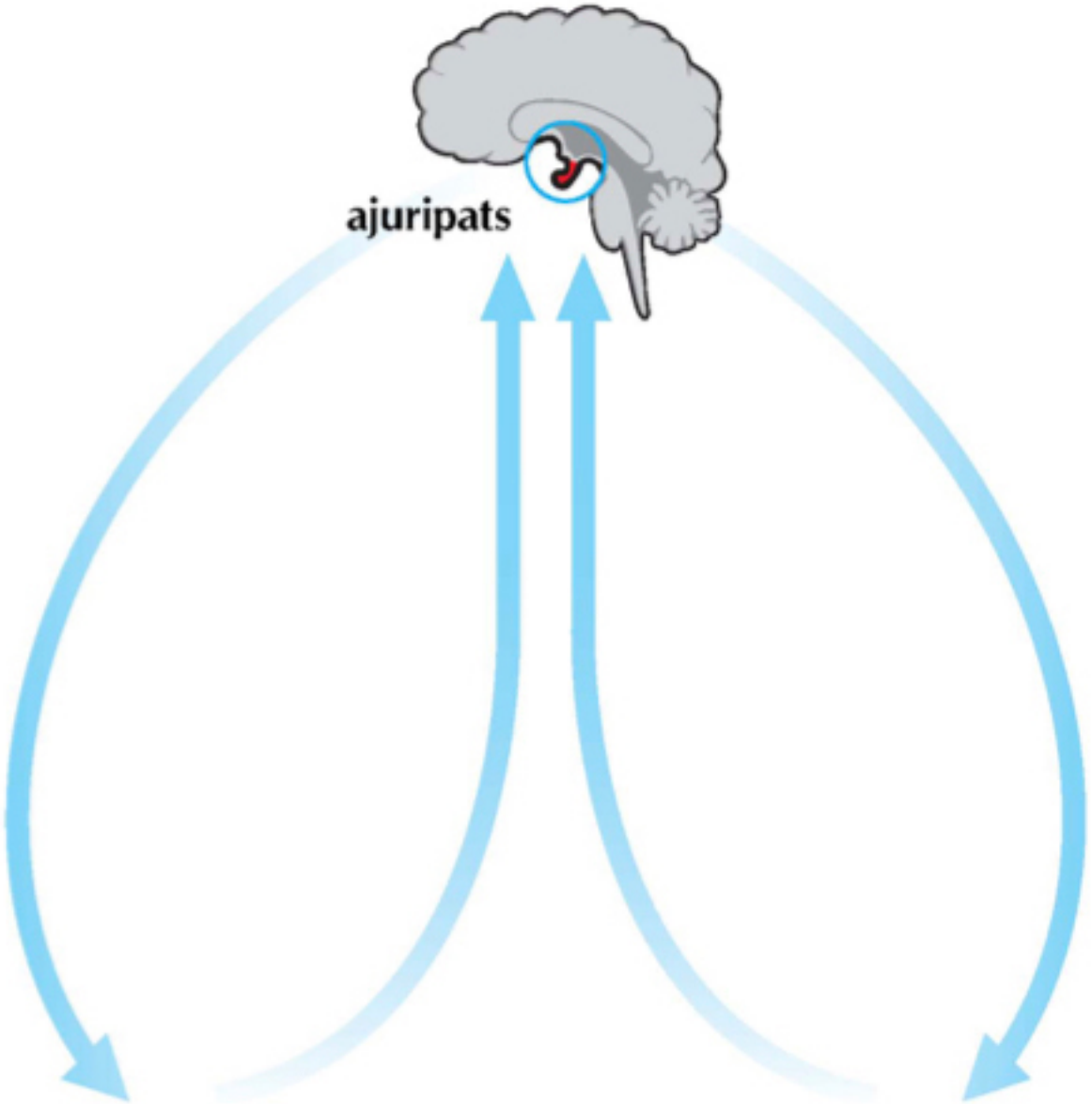


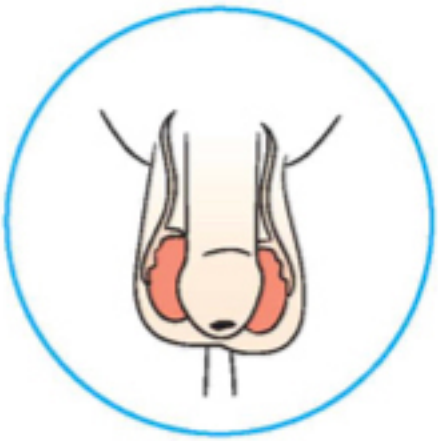


Naise sisemised suguelundid

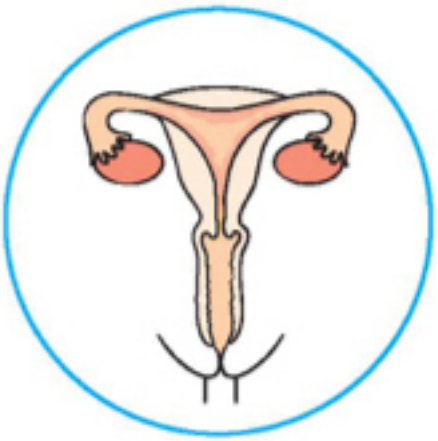


SEKSUAALKASVATUSE ÕPETAJARAAMAT



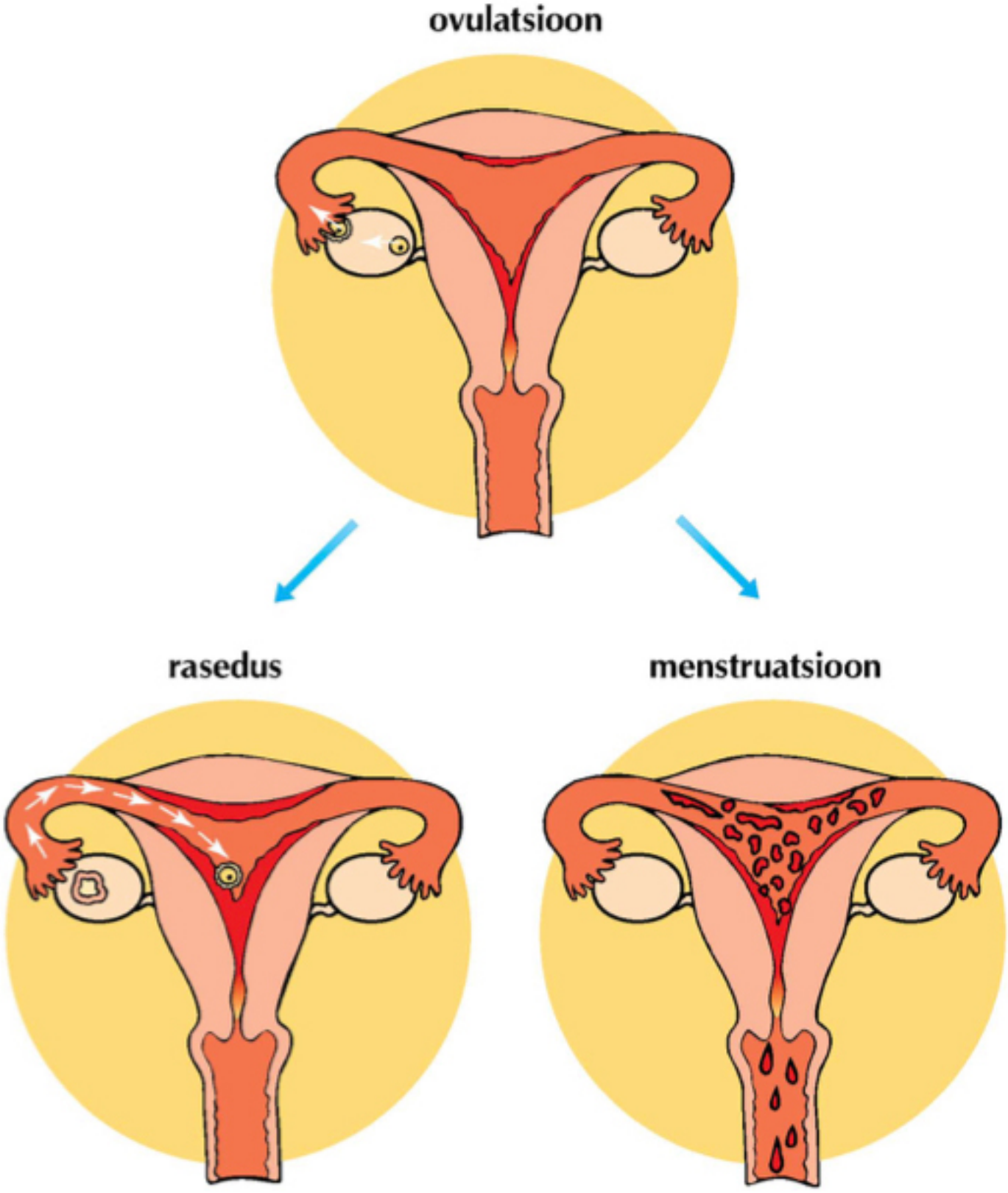


munandid:
testosteroon



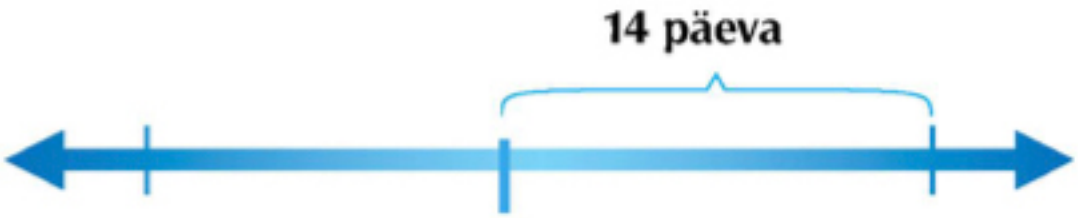
munasarjad:
östrogeen, kollaskehahormoon, testosteroon

Ovulatsioon, rasedus ja menstruatsioon

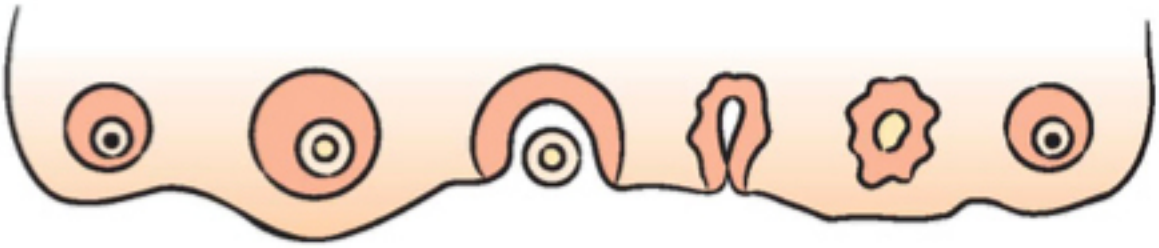


Munaraku küpsemine ja menstruatsioon

MENSTRUAALTSÜKKEL

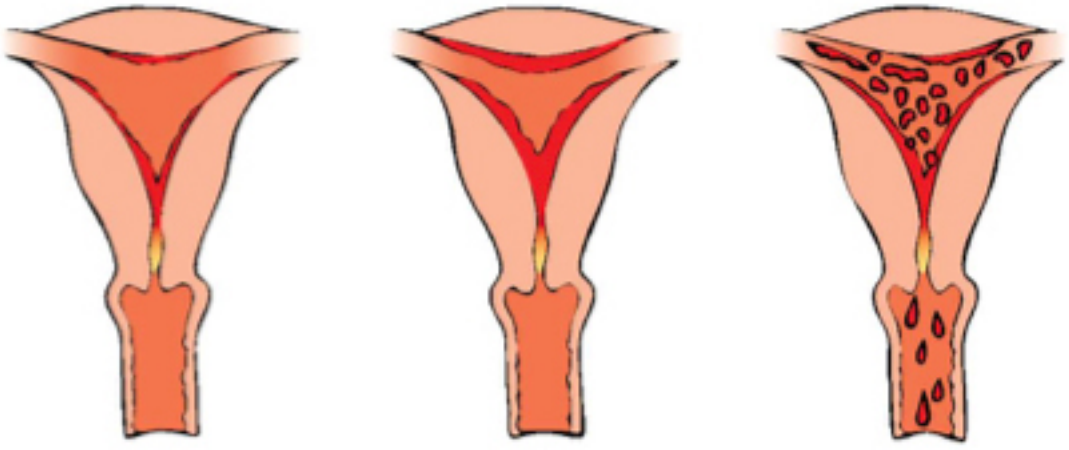


MUUTUSED MUNASARJAS



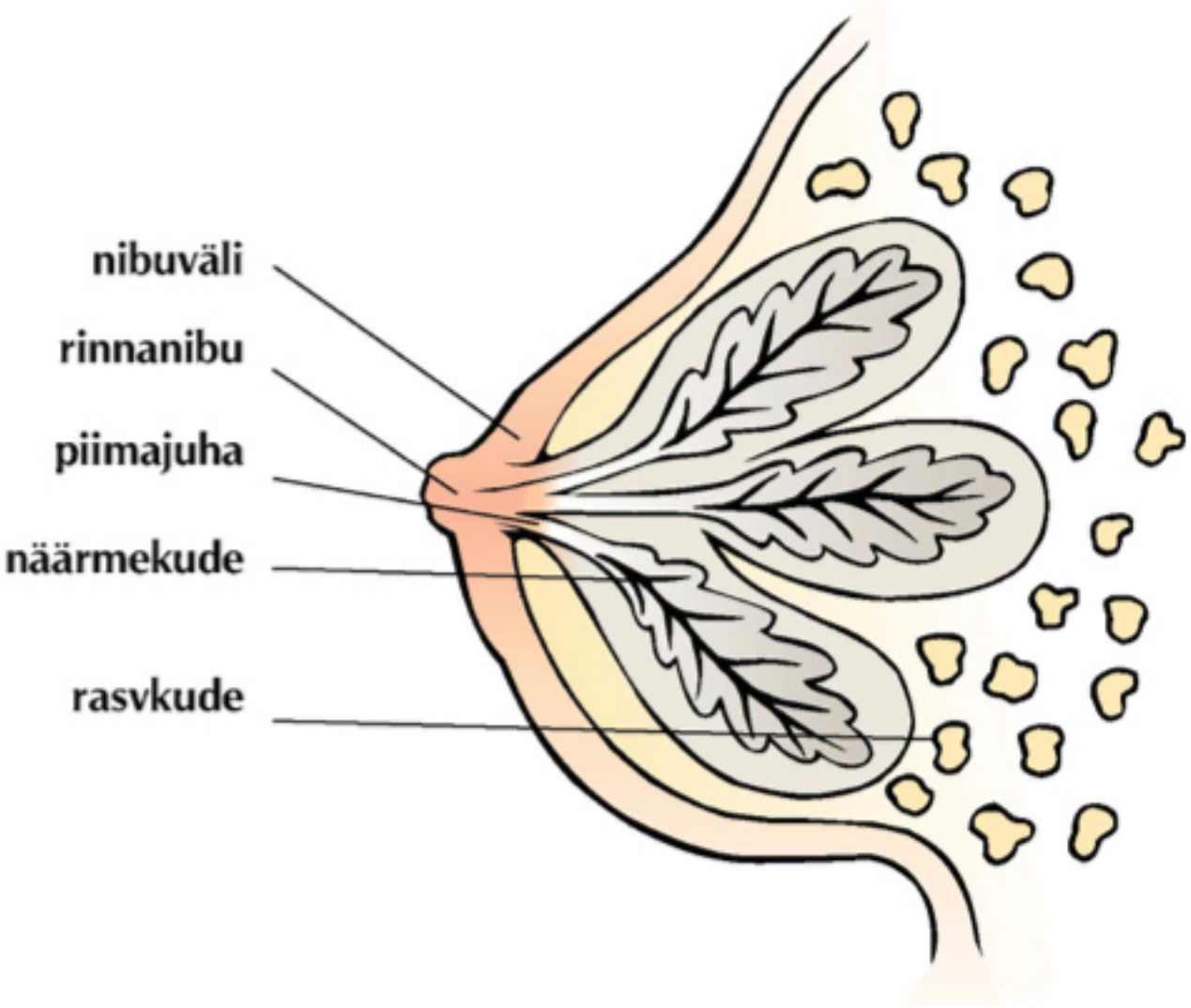
küpsev munarakk → ovulatsioon → kollaskeha

MUUTUSED EMAKAS

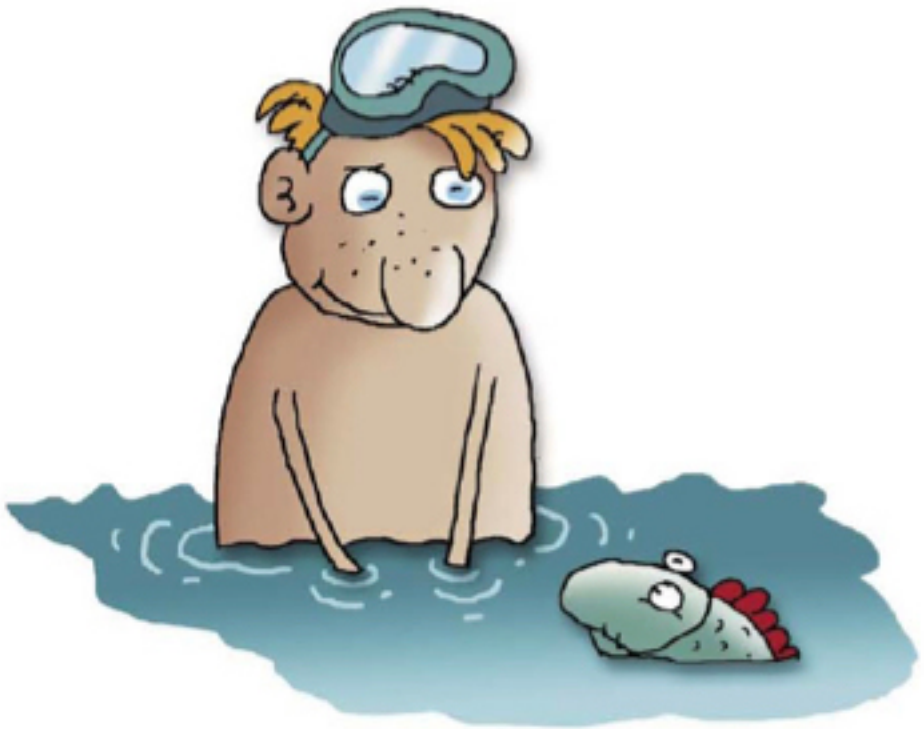


limaskesta kasvamine → limaskesta küpsemine → menstruatsioon

Rinna ehitus



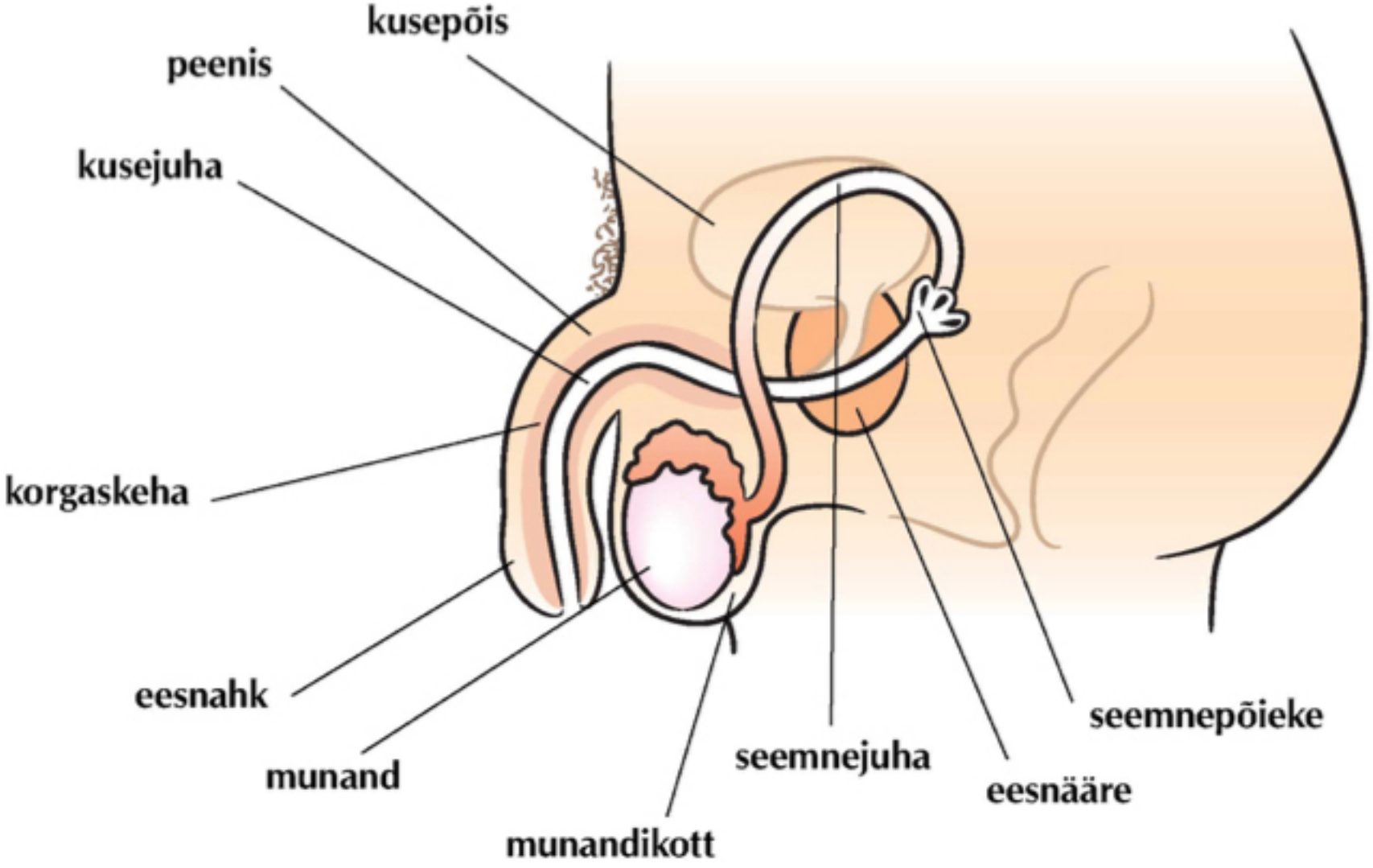
Eneserahuldamine



Eneserahuldamine on:

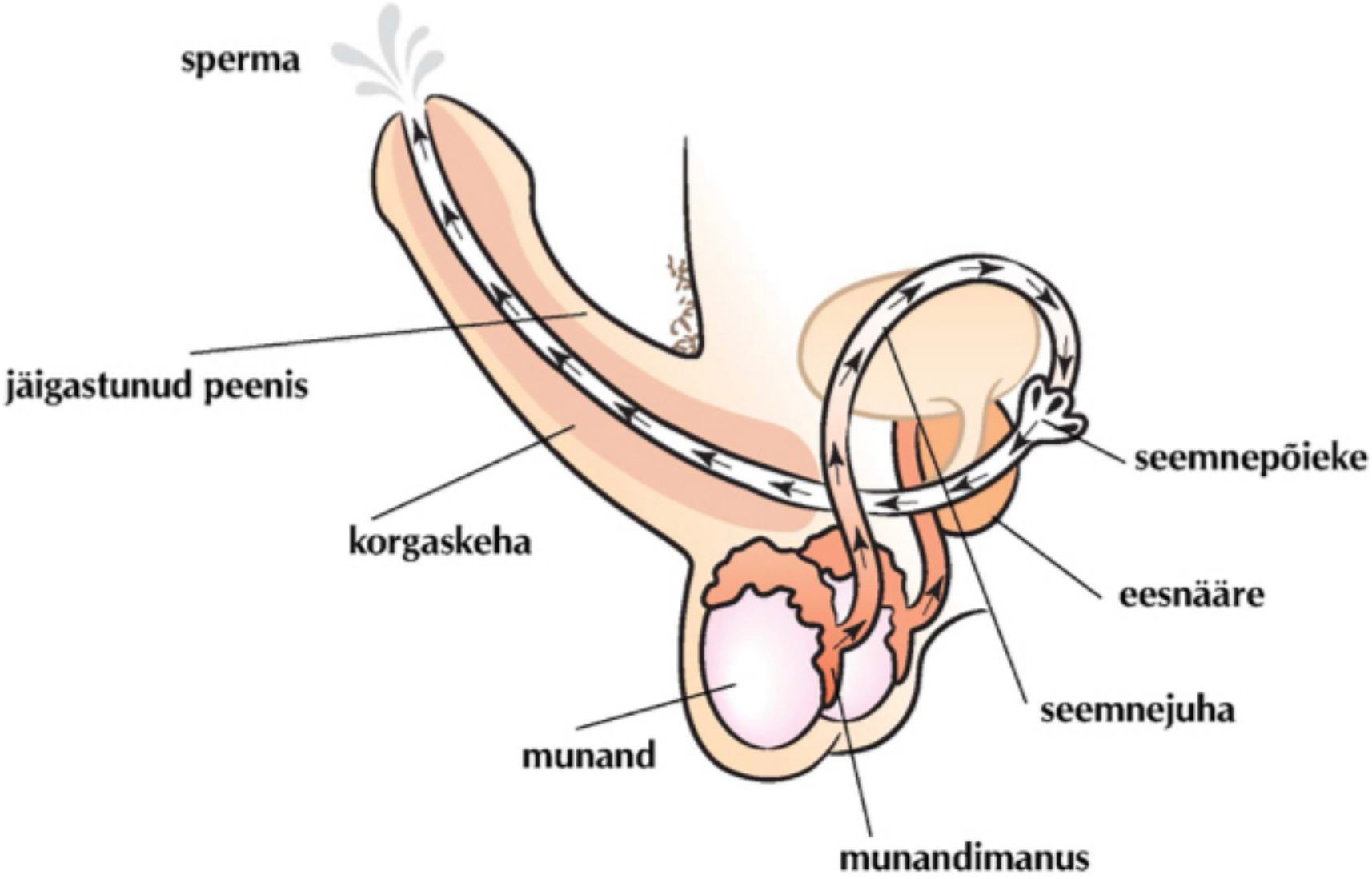
- väga isiklik kogemus
- turvaline viis oma keha tundmaõppimiseks
- loomulik
- seda võivad kogeda mõlemast soost inimesed

Mehe sisemised suguelundid



SEKSUAALKASVATUSE ÕPETAJARAAMAT

Erektsioon ja seemnepurse



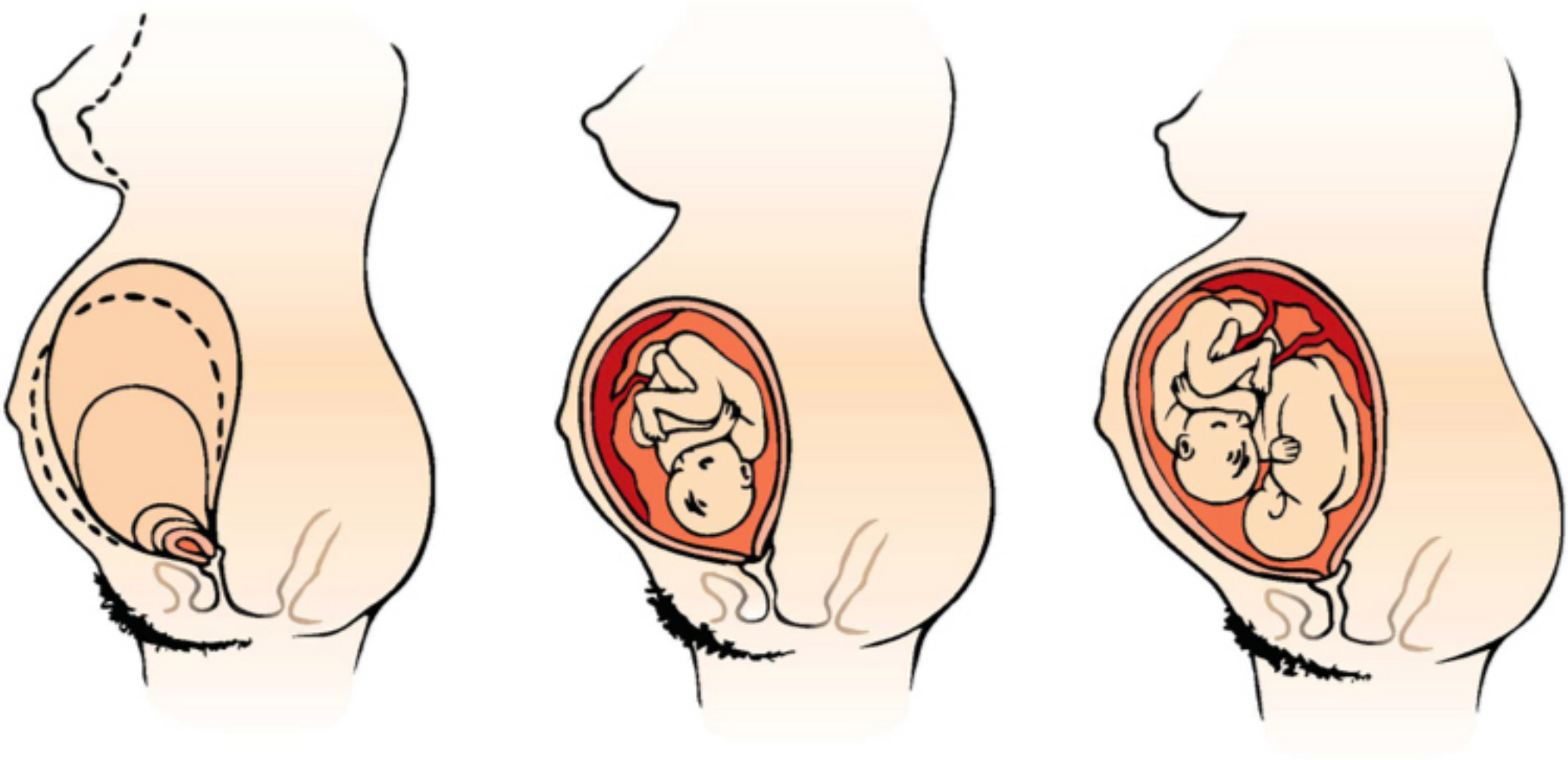
SEKSUAALKASVATUSE ÕPETAJARAAMAT

Seksuaalvahekord

Seksuaalvahekord

- on vajalik laste saamiseks
- on võimalus oma tunnete jagamiseks
- on võimalus läheduseks ja naudinguks
- pakub rõõmu siis, kui mõlemad partnerid on selleks valmis ja tunnevad end turvaliselt

Rasedus ja loote areng



Kuidas hoida sõprust?

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

Olen armunud!

Miks armastus võib lõppeda?

Suhte lõpp ja tunded

Seksuaalsuse trepp

Millal on õige aeg seksuaalvahekorraks?

Õige aeg on siis, kui:

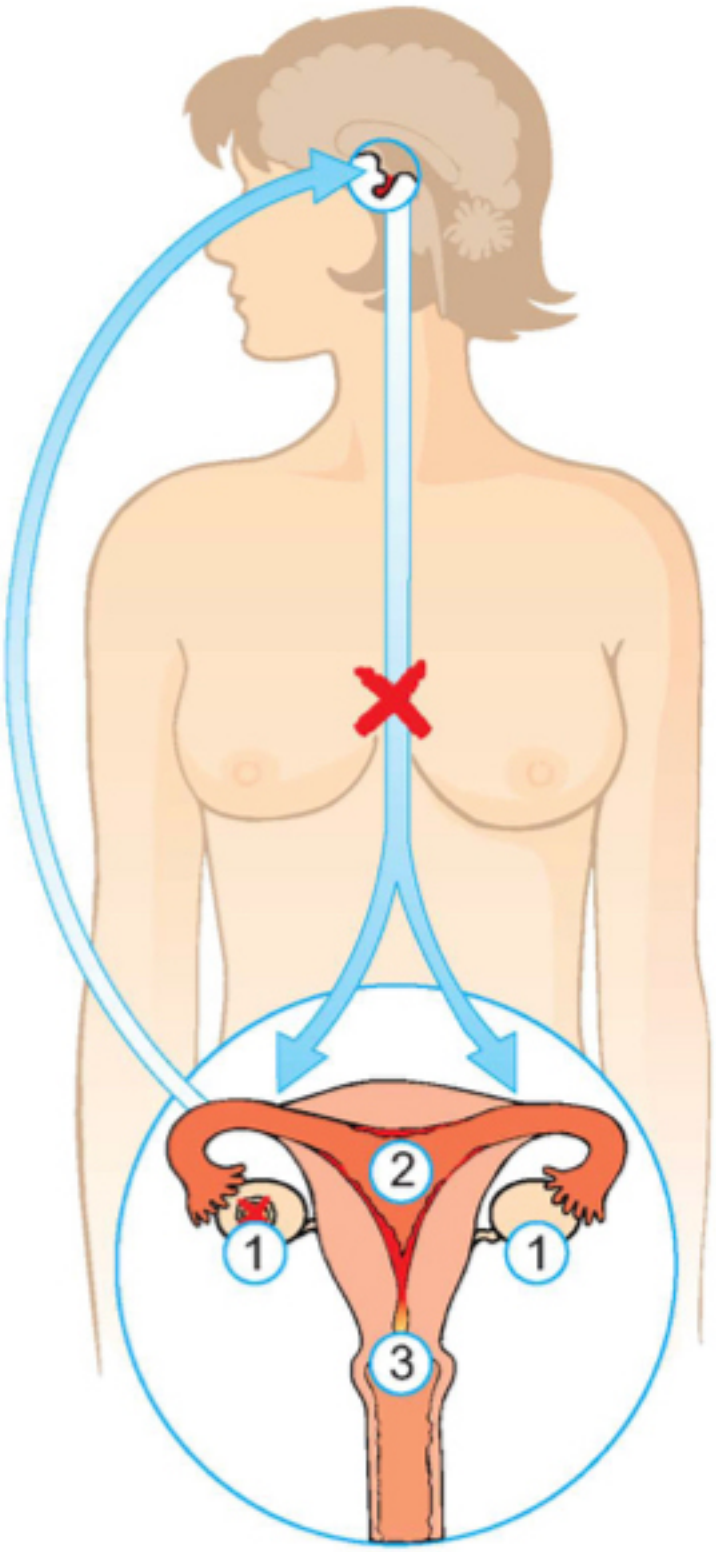
- mõlemad partnerid on selleks valmis ja soovivad seda
- suhe on nii turvaline, et ka seksuaalvahekorra ebaõnnestumine ei rikuks vastastikust läbisaamist
- partnerid on valmis ootama, kuni mõlemad on seksuaalvahekorraks valmis
- partnerid oskavad end kaitsta soovimatu raseduse ja sugulisel teel levivate haiguste eest

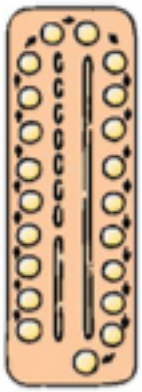
Kondoom

Kondoom on hea sõber!

- kondoom kaitseb seksuaalsel teel levivate haiguste eest
- kondoom kaitseb rasestumise eest
- kondoomi kasutamist on võimalik harjutada
- kondoom on lihtsalt kättesaadav

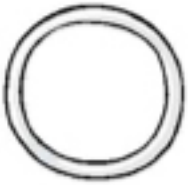
Hormonaalsete rasestumisvastaste meetodite toimemehhanism





PILLID

PLAASTER



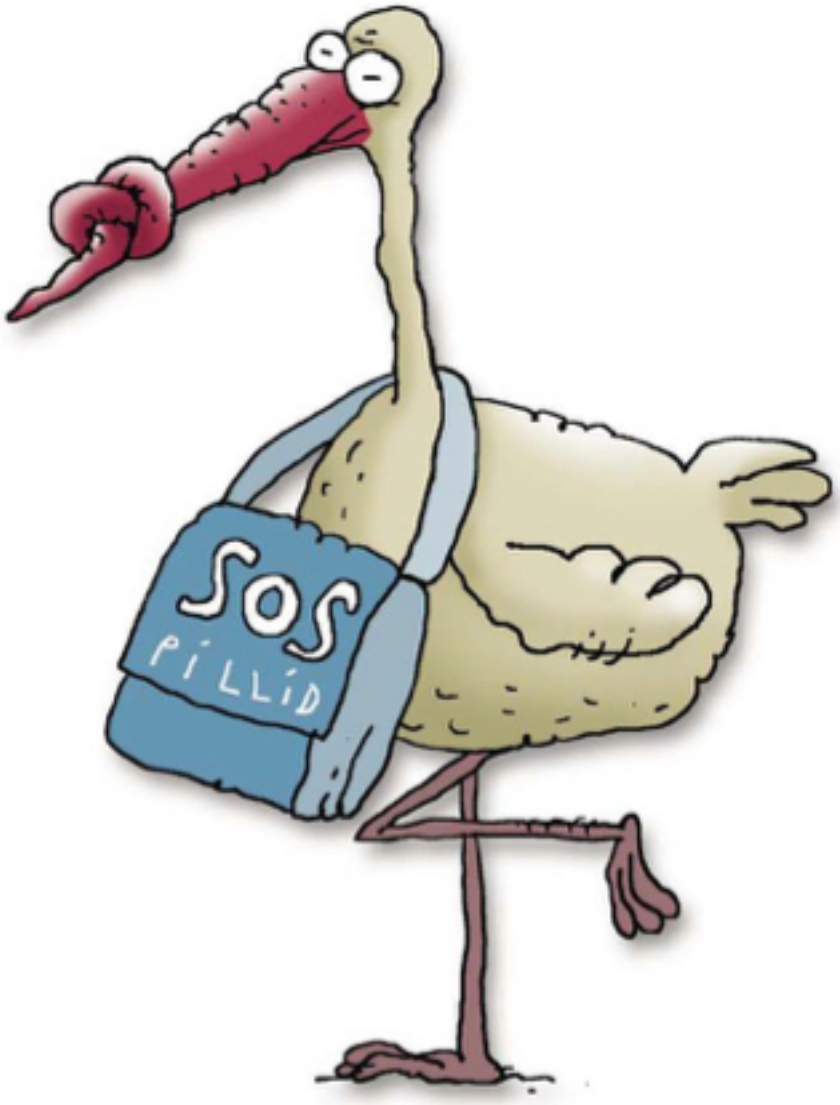
TUPE-
RÕNGAS

① munarakk ei küpse

② emaka limaskest ei paksene

③ emakakaela limakork tiheneb

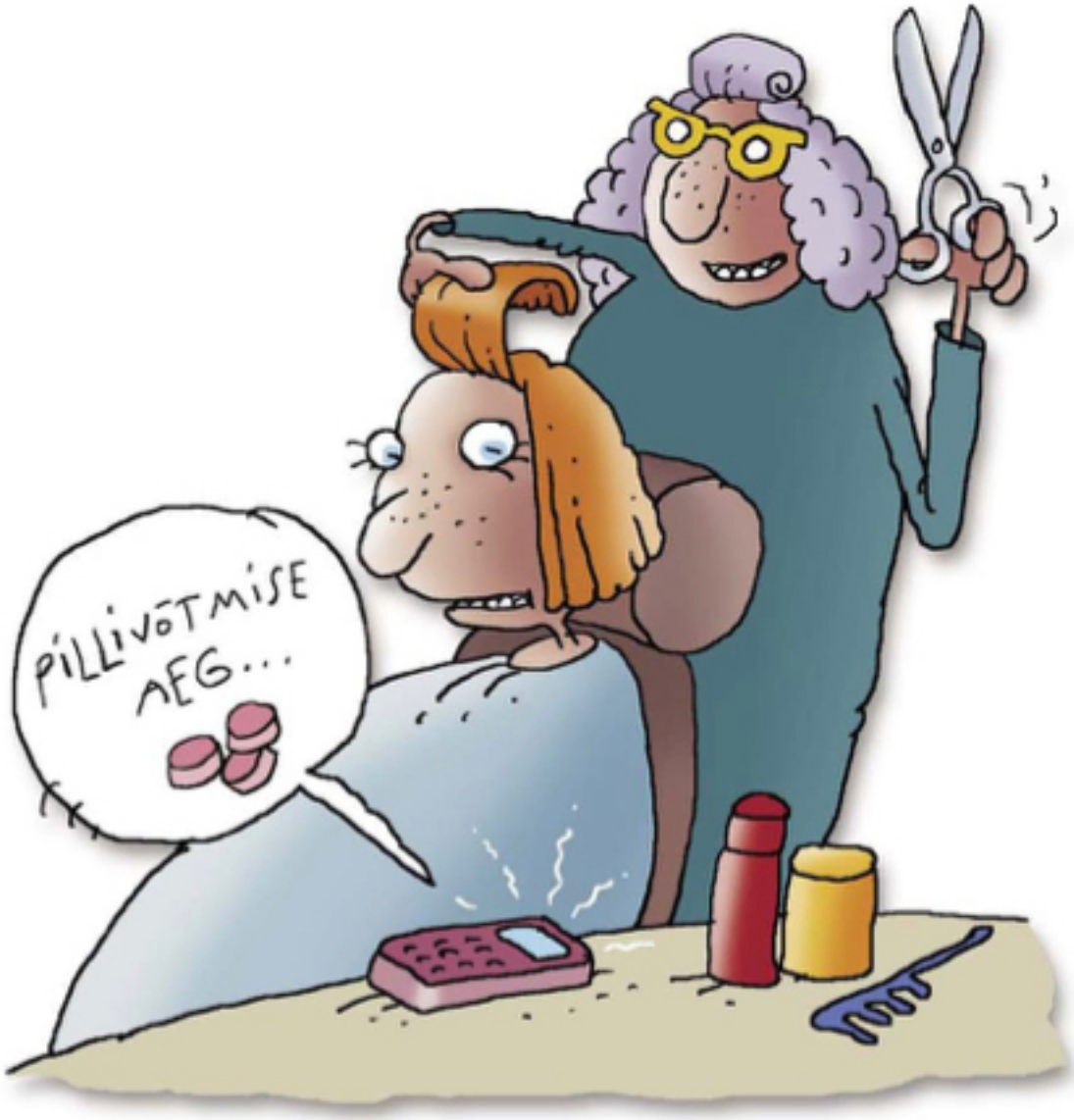
SOS-pillid



SOS-pillid aitavad rasedusest hoiduda, kui:

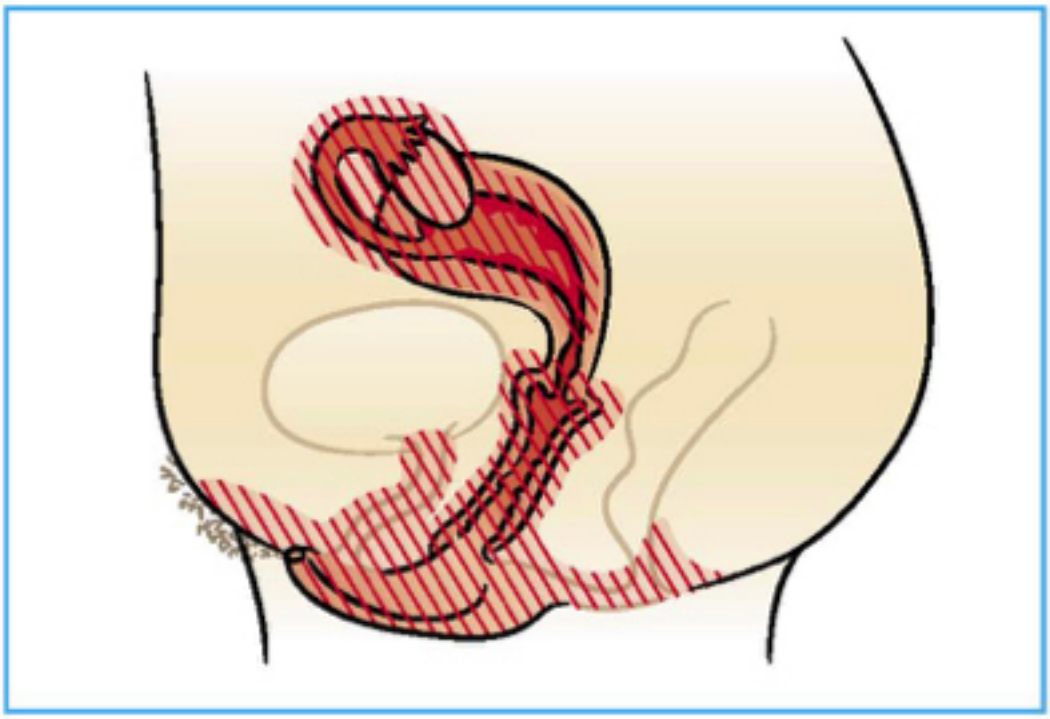
- **seksuaalvahekorras ei kasutatud rasestumisvastaseid meetodeid**
- **kondoom rebenes või libises maha**
- **toimus vägivaldne seksuaalvahekord**

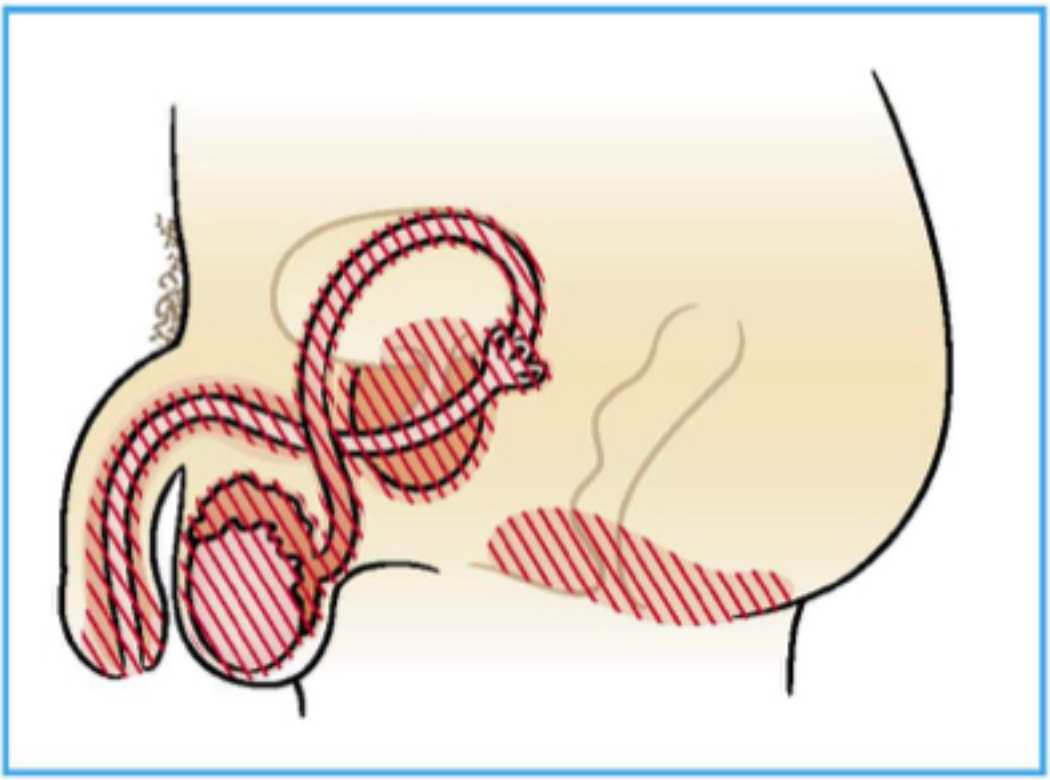
Pillid



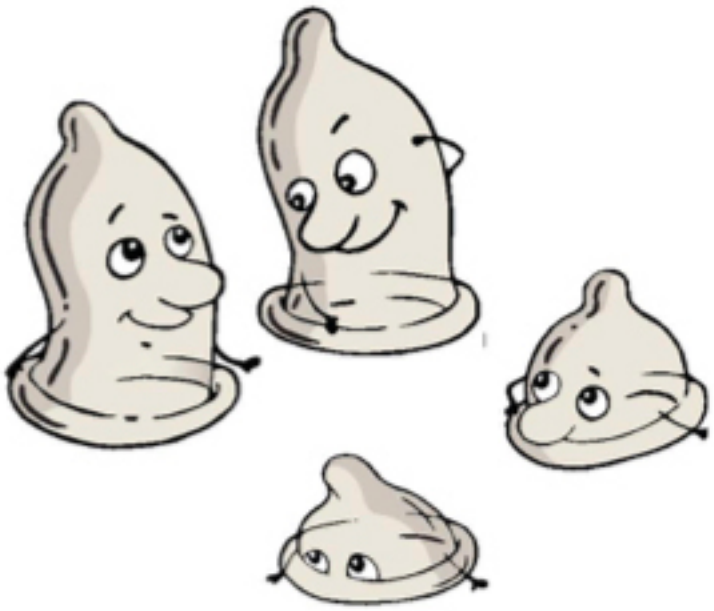
- Pillid on noortele sobivad
- Pillid on tõhus rasestumisvastane meetod
- Nõuande ja retsepti saamiseks tuleb pöörduda noorte nõustamiskeskusesse, naistearsti või perearsti poole

STLH tagajärjed



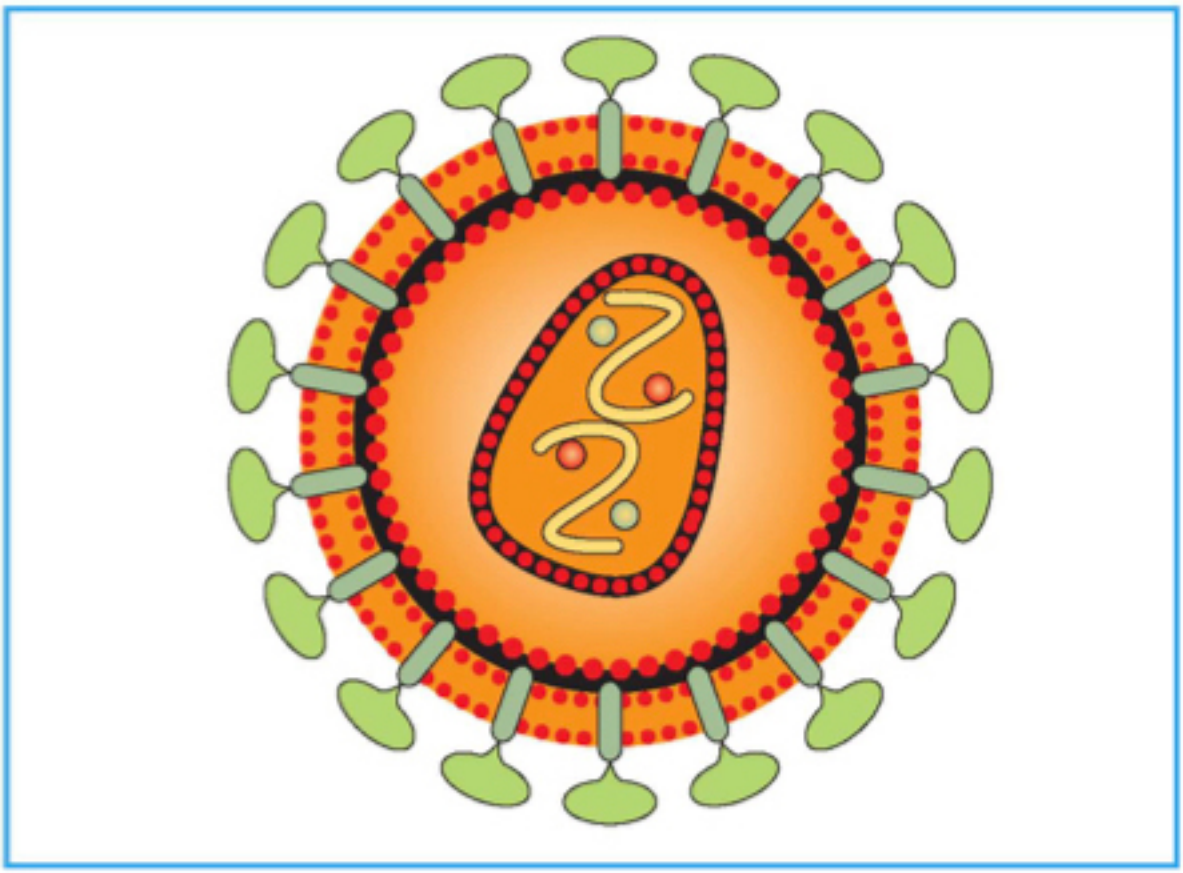


Kondoomi kasutamise õpetus

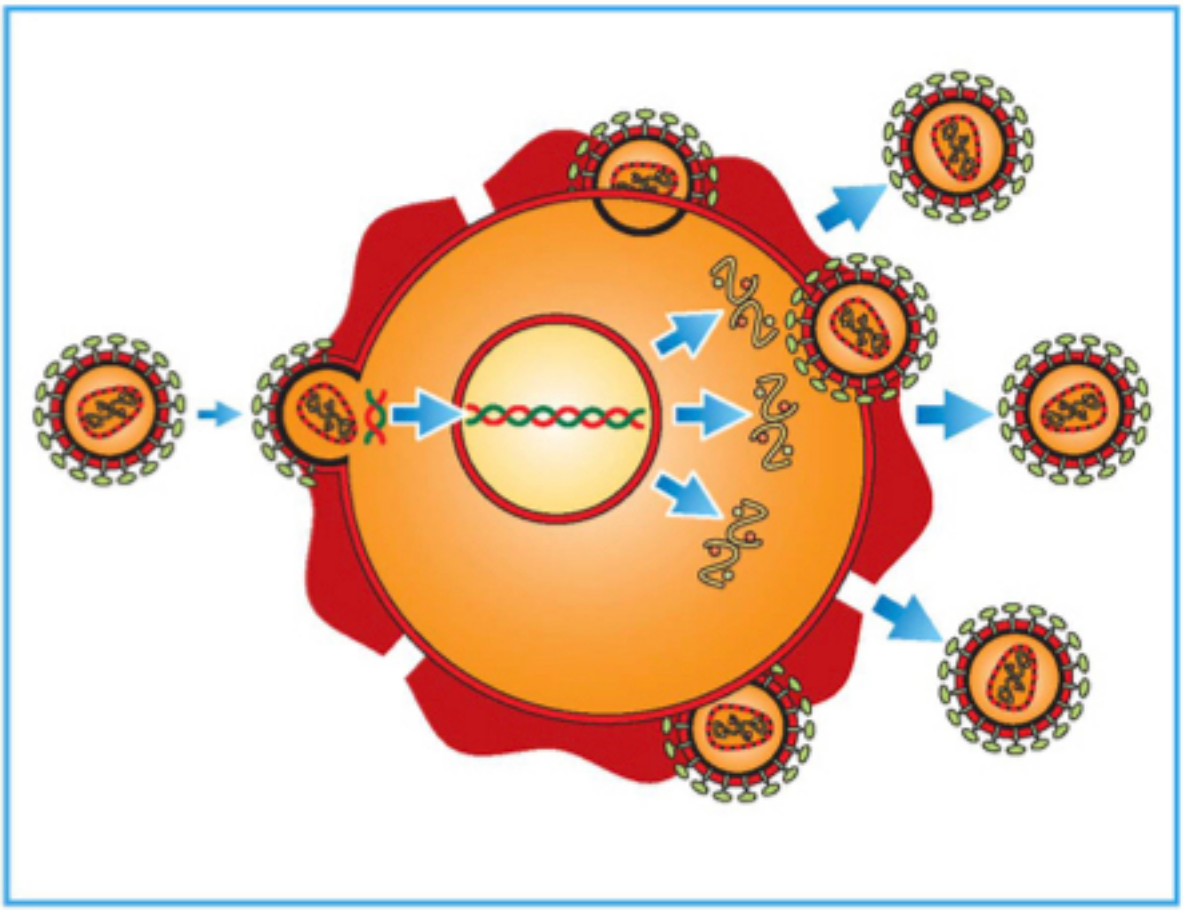


- Kondoome võib osta igaüks, vanusepiiri ei ole
- Kondoome on soovitav osta apteegist või suuremast kaubanduskeskusest
- Tuleb kontrollida säilivuskuupäeva ja vaadata, kas pakend on terve
- Pakend tuleb avada ettevaatlikult rebides, mitte kasutades teravaid esemeid
- Tuleb kontrollida, kuidas kondoom 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



HIVi levimine

KUIDAS HIV LEVIB?

1	+	2	+	3
HIV-positiivse inimese kehavedelik		**sissepääs terve inimese vereringesse**		**tegevused, mis need kaks kokku toovad**
veri sh menstruatsiooniveri sperma tupevoolus rinnapiim		suu või suguelundite (tupp, pärak, peenis) limaskestade peal olevad haavandid, lahtised haavad, veenid (süstimisel)		kaitsmata tupe-, suu- ja pärakuseks, nõelte ja süstalde ühine kasutamine, sünnitamine ja/või rinnapiimaga toitmine, vereülekanne ja organite siirdamine

= **HIV-nakkuse saamise oht**

SEKSUAALKASVATUSE ÕPETAJARAAMAT

Vägivalla liigid

VÄGIVALLA LIIGID

VAIMNE VÄGIVALD

- eiramine
- vaikimine
- karjumine
- ähvardamine
- jälitamine
- segamine
- tülitamine
- hirmutamine
- sõimamine
- alandamine
- halvustamine
- manipuleerimine

KEHALINE VÄGIVALD

- juustest tirimine
- näkku löömine
- nügimine
- müksimine
- kinnihoidmine
- löömine
- peksmine
- kägistamine
- relva kasutamine

SEKSUAALVÄGIVALD

- seksuaalne ahistamine
- tahtevastane seksuaalne puudutamine
- seksi pealesurumine
- vägistamiskatse või vägistamine
- laste seksuaalne väärkohtlemine

Kuidas käituda vägivalla korral?

Vägivalda kogenud inimese ÕIGUSED:

- õigus öelda EI või JAH
- õigus oma keha puutumatusele
- õigus tunda oma tundeid
- õigus otsida abi ja rääkida juhtunust

Vägivalda kogenud inimene EI PEA:

- varjama oma tundeid
- vägivalda saladuses pidama
- eemale tõmbuma

Kuhu pöörduda abi saamiseks?

- **NOORTE SEKSUAALTERVISEALANE NÕUSTAMINE**
  Noorte nõustamiskeskused üle Eesti ja **www.seksuaaltervis.ee**
  Noor võib seksuaaltervise küsimustega pöörduda ka kooliõe, perearsti, naistearsti, ämmaemanda, meestearsti või psühholoogi vastuvõtule.
- **NÕU JA ABI VAIMSE TERVISE KÜSIMUSTES**
  Peaasi - info ja nõustamine vaimse tervise küsimustes **www.peaasi.ee**
  Lasteabi telefon 116 111 ja **www.lasteabi.ee**
  Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus lapsest teatamiseks. Telefon ja veebinõustamine 24h eesti, vene ja inglise keeles.
  Vaimse tervise abiliin 6604 500 – igas eas inimestele nõustamine vaimse tervise ja üldisemate igapäevaeluliste murede korral.
- **LGBT INFO JA ABI**
  Eesti LGBT Ühing **www.lgbt.ee**
  Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik **www.volinik.ee**
- **NÕU JA ABI SEKSUAAL- JA SUHTEVÄGIVALLA KÜSIMUSTES**
  Seksuaalvägivalla kriisiabikeskused – 24h nõu ja abi 7 ööpäeva jooksul pärast seksuaalvägivalla kogemist.
  Lastemajad on laste abistamiseks, kes võivad olla varasemalt kogenud seksuaalvägivalda. Lastemajad asuvad Tallinnas, Tartus ja Jõhvis. Teenusele saamiseks tuleb spetsialistid võtta ühendust lastemajaga, kuid sinna võivad pöörduda ka lapsevanem või laps ise.

Ohvriabi kriisitelefon 116 006
Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise või füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi. Telefon ja veebinõustamine **palunabi.ee** 24h eesti, vene ja inglise keeles.

Vägivallast loobumise tugiliin 6606 077 vägivalla toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalla toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele.

Inimkaubanduse ennetamise nõuandeliin 6607 320 – nõustamine inimestele, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks

Appi! Ta suudles mind!

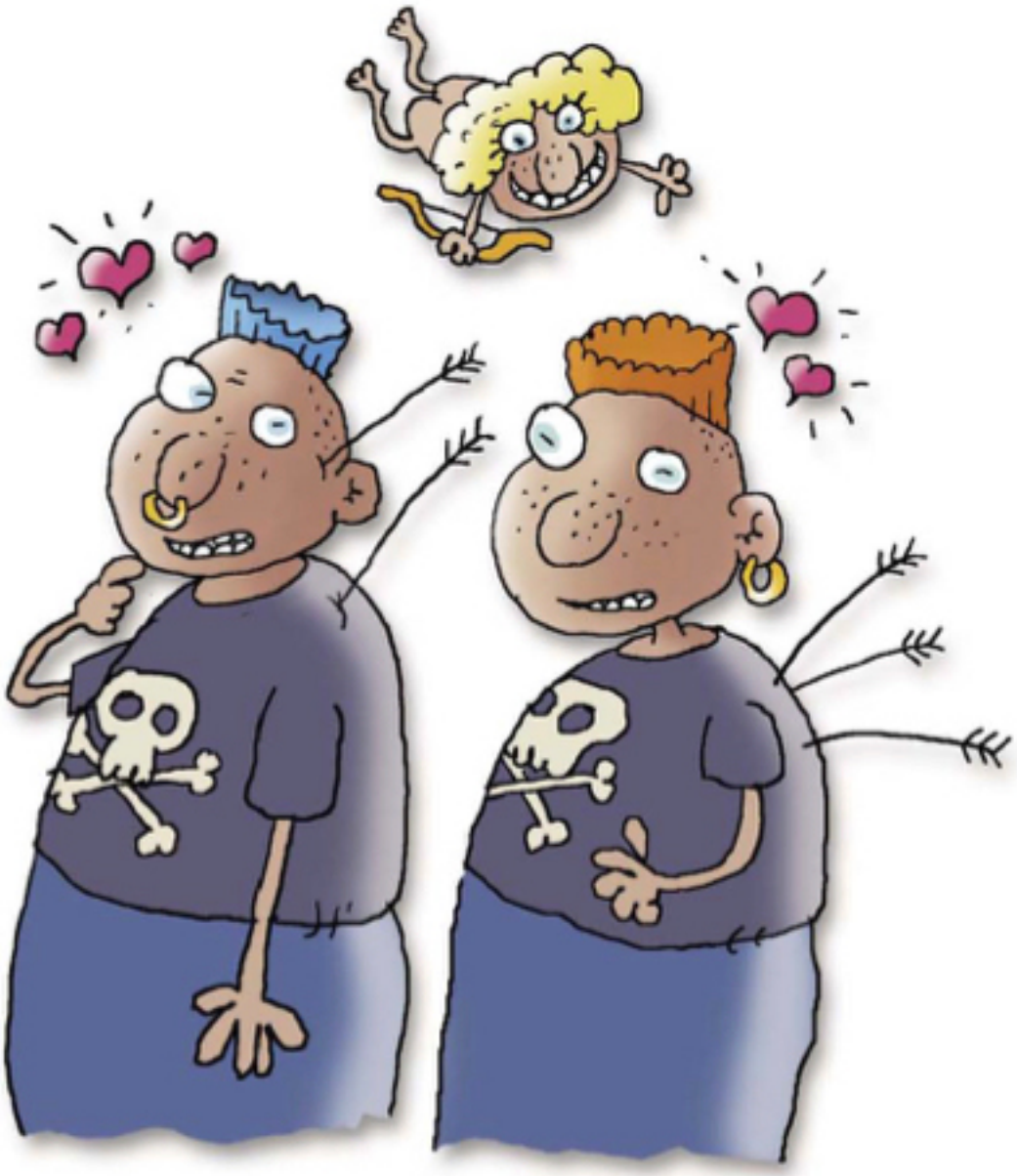
Ma armusin oma klassivenda - kas ma olen homo?

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

↓

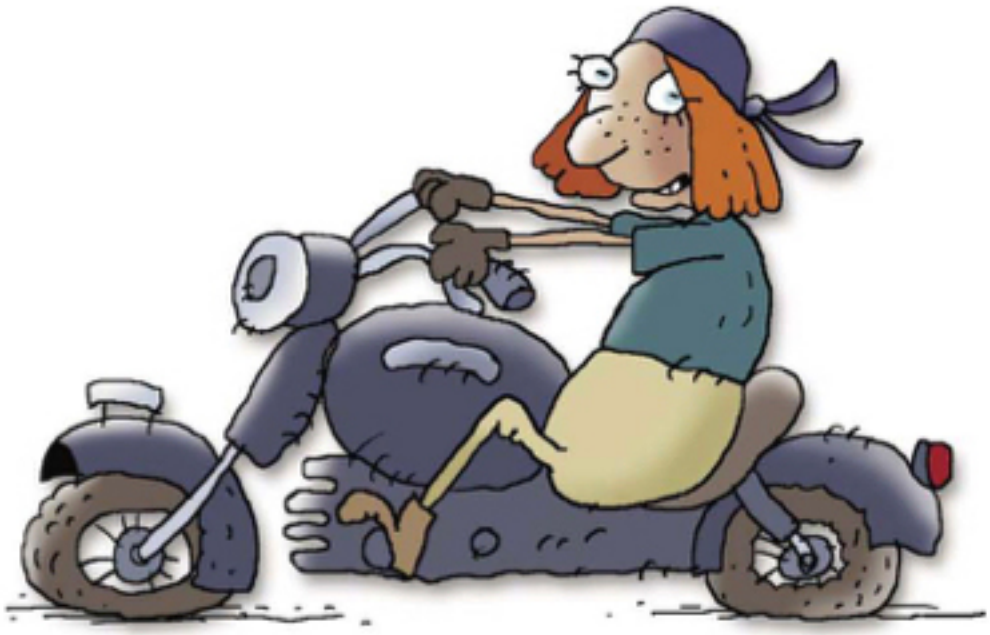
Sooline identiteet – enda tunnetamine mehe või naisena

↓

Seksuaalne orientatsioon – hingeline ja kehaline külgetõmme oma soo, vastassoo või mõlema soo esindajate vastu

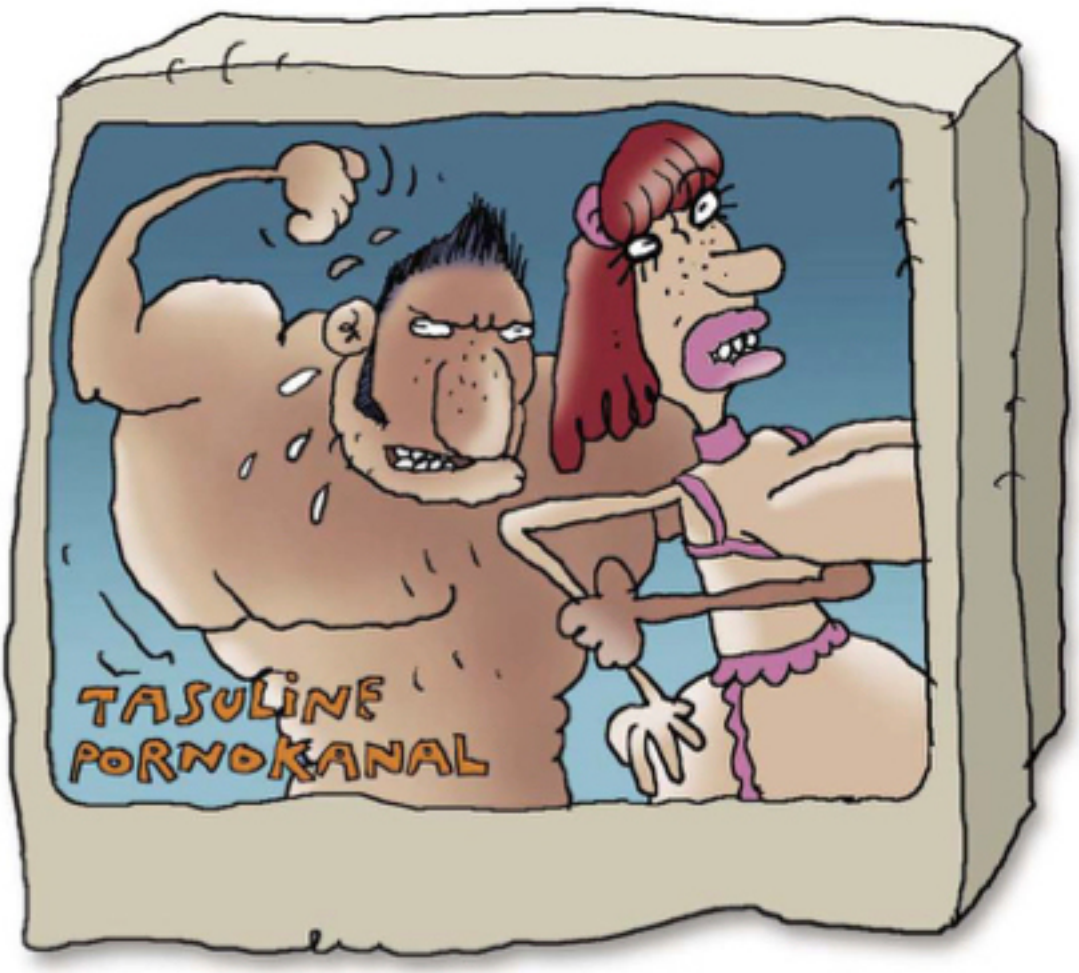
- Heteroseksuaalsus
- Homoseksuaalsus
- Biseksuaalsus

Mida tähendab sooroll?



- **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



Pornograafia:

- on toodetud müügiks
- sisaldab seksuaalse sisuga tegevusi
- on suunatud seksuaalse erutuse tekitamisele
- kujutletu on sageli ebaloomulik ja tegelikus elus vastuvõetamatu
- tekitab vastuolulisi tundeid

6. KUST SAADA NÕU JA ABI

Järgnevalt on toodud valik noortele suunatud nõu ja abi pakkuvatest asutustest ja veebilehtedest.

Noorte seksuaaltervisealane nõustamine

Noorte nõustamiskeskused üle Eesti ja www.seksuaaltervis.ee

Noor võib seksuaaltervise küsimustega pöörduda ka kooliõe, perearsti, naistearsti, ämmaemanda, meestearsti või psühholoogi vastuvõtule.

Nõu ja abi vaimse tervise küsimustes

Peaasi - info ja nõustamine vaimse tervise küsimustes www.peaasi.ee

Lasteabi telefon 116 111 ja www.lasteabi.ee

Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus lapsest teatamiseks. Telefon ja veebinõustamine 24h eesti, vene ja inglise keeles.

Vaimse tervise abiliin 6604 500 – igas eas inimestele nõustamine vaimse tervise ja üldisemate igapäevaeluliste murede korral.

LGBT info ja abi

Eesti LGBT Ühing www.lgbt.ee

Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik www.volinik.ee

Nõu ja abi seksuaal- ja suhtevägivalla küsimustes

Seksuaalvägivalla kriisiabikeskused – 24h nõu ja abi 7 ööpäeva jooksul pärast seksuaalvägivalla kogemist.

Lastemajad on laste abistamiseks, kes võivad olla varasemalt kogenud seksuaalvägivalda. Lastemajad asuvad Tallinnas, Tartus ja Jõhvis. Teenusele saamiseks tuleb spetsialistid võtta ühendust lastemajaga, kuid sinna võivad pöörduda ka lapsevanem või laps ise.

Ohvriabi kriisitelefon 116 006

Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise või füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi. Telefon ja veebinõustamine palunabi.ee 24h eesti, vene ja inglise keeles.

Vägivallast loobumise tugiliin 6606 077 vägivalla toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalla toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele.

Inimkaubanduse ennetamise nõuandeliin 6607 320 – nõustamine inimestele, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks

7. SOOVITATAV KIRJANDUS

Järgnevalt on toodud valik raamatutest, mis on osutunud heaks õppematerjaliks nii tundides kasutamiseks kui iseseisvaks lugemiseks. Kindlasti saate seda nimekirja omalt poolt veel täiendada.

Rõhutatud kirjaga raamatud on sobilikud eelkõige õpilastele lugemiseks.

Seksuaalne areng

- **Cacciatore R, Ingman-Friberg S. Annabeli omaenda naba. Menu, 2020.**
- Cacciatore R. Laste seksuaalkasvatus. Varrak, 2008.
- **Brandt P, Korteniemi E, Cacciatore R, Huovinen M. Nii kuum on tunne! Noorte oma seksiraamat. Menu, 2010/2020.**
- Cacciatore R, Korteniemi-Poikela E, Ryynänen J, Ryynänen A, Apter D. Poisist meheks kasvamine. Legoklotside juurest leopardimustriliste bokseriteni. Varrak, 2011.
- Cacciatore R, Koiso-Kanttila S. Päästke poisid! Varrak, 2009.
- **Gravelle, K., Gravelle, J. Tüdruku usaldusraamat: kõigest, mida sa ei tahaks küsida. Egmont Estonia, 1997.**
- **Mennen, P., Geisler, D. Esimene armastus. Koolibri, 2003.**
- Stoppard, M. Seksi ABC. Koolibri, 1999.
- **Stoppard, M. Tüdrukute teejuht. Koolibri, 2000.**
- **Gravelle, K. Mis seal allpool toimub? Egmont Estonia, 1999.**
- **Hüsch, T. 1000 poiste küsimust. Greif, 2000.**
- **Kreitman, T. Kõik, mida sa oled alati tahtnud teada nokudest ja teistest poiste asjadest. Ersen, 2002.**
- **McDowell, J. Vastused teismeliste küsimustele. Logos, 2002.**
  Sõprus, suhete loomine ja sotsiaalsed oskused
- **Cacciatore , Karukivi M. Talumatud tunded. Hea tunde käsiraamat noortele. Menu, 2017.**
- Blumber S ja Siiner T (koost.). MinaSinaMina. L.F.F Group, 2004.
- Kull M, Saat H, Kiive E, Põiklik E. Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. Tervise Arengu Instituut, 2015.
  https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf

Kohtinguvägivald ja selle ennetamine

- Õppematerjal „Terved ja turvalised suhted“. Noorte kohtinguvägivalla ennetamine. Part K, Kull M (toim.). Siseministeerium. Tartu, 2019.
  https://sisu.ut.ee/sites/default/files/suk/files/1_kohtinguvv_a4_6pik_veebi_20190920.pdf
  vene keeles:
  https://sisu.ut.ee/sites/default/files/suk/files/4_kohtinguvv_a4_6pik_veebi_vene_20190920.pdf
- Õpetaja juhendmaterjal „Terved ja turvalised suhted“. Noorte kohtinguvägivalla ennetamine. Part K, Kull M (toim.). Siseministeerium. Tartu, 2019.
  https://sisu.ut.ee/sites/default/files/suk/files/3_kohtinguvv_a4_6petaja_veeb.pdf
  vene keeles: https://sisu.ut.ee/sites/default/files/suk/files/2_kohtinguvv_a4_6petaja_veeb_vene.pdf
- Õppefilm kohtinguvägivallast „Spiraal“
  eestikeelsete subtiitritega: https://www.youtube.com/watch?v=B3Z6jc8C-HA
  venekeelsete subtiitritega: https://www.youtube.com/watch?v=qWo5pVW6GQM

Seksuaalkasvatus koolieelses eas

- Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: keha, tunded ja turvalisus. Metoodiline juhendmatejal lapse seksuaalse arengu toetamiseks. Tervise Arengu Instituut, 2019 https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf
- Lühivideod lapse keha- ja tundeõpetusest https://www.youtube.com/playlist?list=PLO4us--sZPVPoi5zU1TQkU412hfUWyWtB
- Plakat: Minu keha ja turvalisus: teadmised, oskused ja hoiakud (pdf-fail).
- Plakat: Toeta lapse arengut. Lapsest lähtuv seksuaalkasvatus (pdf-fail).

Seksuaalne orientatsioon

- Davidjants B (toim.). Kapiuksed valla. Arutlusi homo-, bi- ja transseksuaalsusest. MTÜ Eesti Gei Noored, 2011.

Seksuaaltervis

- Brusila P. Seksuaalsus eri kultuurides. Medicina, 2010.
- Haldre, K., Part, K., Toomet, K. Värv, S. (koost.). Õpilase seksuaaltervis. Tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. Tallinn, 2007.
- Harro, M., Rüütel, K. HIV-nakkuse ja AIDSi olemus ning ennetamine. Tartu, 2004, 11-82.
- Lippus H, Laanpere M, Part K, Ringmets I, Rahu M, Haldre K, Allvee K, Karro H. Eesti naiste tervis 2014: seksuaal-ja reproduktiivtervis, tervisekäitumine, hoiakud ja tervishoiuteenuste kasutamine: uurimisaruanne. Tartu Ülikooli naistekliinik, 2015.
- Part K, Laanpere M, Rahu K, Haldre K, Rahu M, Karro H. Eesti naiste tervis: seksuaal- ja reproduktiivtervis, tervisekäitumine, hoiakud ja tervishoiuteenuste kasutamine. Uurimisaruanne. Tartu, 2007.
- Poolamets O., Haavio-Mannila E., Kontula O., Haldre K. (koost.) Seksuaalsus Eestis. Ajalugu. Arengud. Tänapäev, 2006.
- Seksuaalhariduse koolitajaraamat. Eesti Seksuaaltervise Liit, 2019 http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20EST%20-%201%20lk.pdf

Tervise Arengu Instituut

TARTU ÜLIKOOL
seksuaaltervise uuringute keskus