

SAA PUHUA



LUKIJALLE

Seksuaalisuus on kaunis ja luonnollinen osa jokaista ihmistä.

Suomessa jokaisella on oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä.

Tässä oppaassa kerrotaan, mitä seksuaalioikeuksia sinulla on Suomessa.

Löydät myös tietoa siitä, miten seksuaaliterveyttä voi hoitaa.

Oppaan lopussa on lista palveluista, joihin voit ottaa yhteyttä.

Toivottavasti tästä oppaasta on sinulle hyötyä ja iloa!

SISÄLTÖ

SEKSUAALITERVEYS JA SEKSUAALIOIKEUDET.....	6
NAISEN JA MIEHEN ANATOMIA.....	8
KUUKAUTISET.....	10
SEKSI.....	12
HEDELMÖITTYMINEN.....	14
RASKAUS JA RASKAUSAJAN SEURANTA.....	15
IMETYS.....	16
SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS.....	17
PERHESUUNNITTELU.....	18
EHKÄISY.....	20
KESKENMENO.....	22
LAPSETTOMUUS.....	23

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN.....	24
SUKUPUOLITAUTIEN EHKÄISY JA HOITO.....	26
KIVUT JA VAIVAT.....	28
HIIVATULEHDUS.....	28
EMÄTTIMEN BAKTEERITULEHDUS.....	29
VIRTSATIETULEHDUS.....	29
VÄKIVALTA PERHEESSÄ.....	30
TYTTÖJEN YMPÄRILEIKKAUS.....	32
LASTENSUOJELU.....	34
NAISEN ASEMA.....	36
TURVATAIDOT.....	37
PALVELUT.....	38

SEKSUAALITERVEYS JA SEKSUAALIOIKEUDET

Seksuaaliterveys on osa sinun terveyttäsi.

Se on kykyä huolehtia itsestä ja nauttia omasta kehosta.

Seksuaalisuus on positiivinen asia.

Omaa ja toisen seksuaalisuutta kuuluu kunnioittaa.

Seksuaaliterveyteen ei kuulu pakottaminen tai väkivalta.

Hyvät ja turvalliset seksuaaliset kokemukset ovat osa seksuaaliterveyttä.

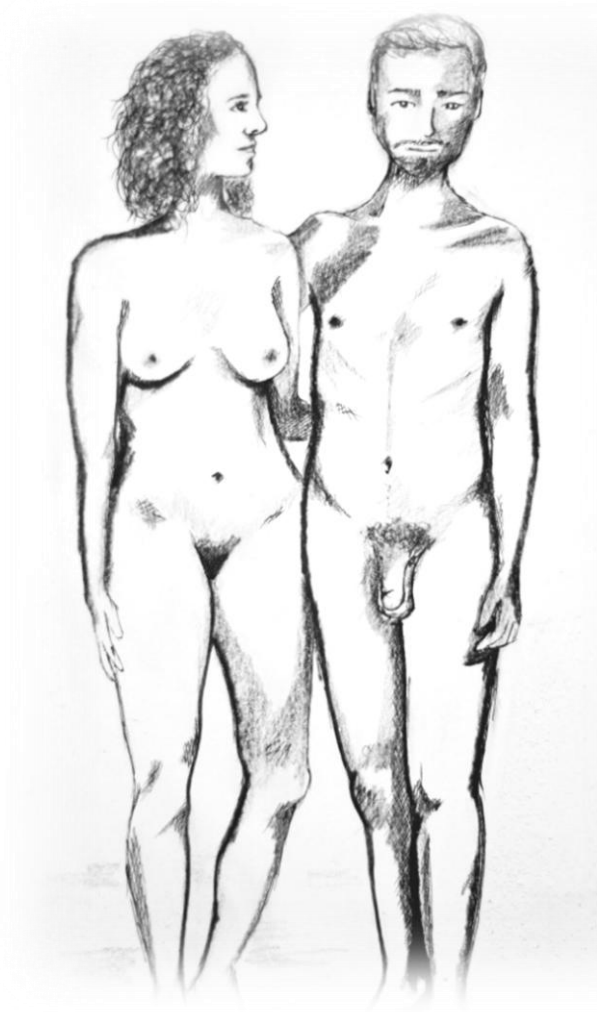
Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia.

Lain mukaan seksuaalioikeudet kuuluvat jokaiselle.

Jokaisella on oikeus seksuaaliseen vapauteen, hyvinvointiin ja tasa-arvoisuuteen.

Jokaisella on oikeus määrätä omasta seksuaalisuudestaan.

Kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita.



Suomessa mies ja
nainen ovat tasa-arvoisia.
Sinä saat itse päättää,
kuka sinuun saa koskea.
Sinä saat olla turvassa
eikä sinua saa loukata
seksuaalisesti.
Sinulla on samat oikeudet
myös avioliitossa.

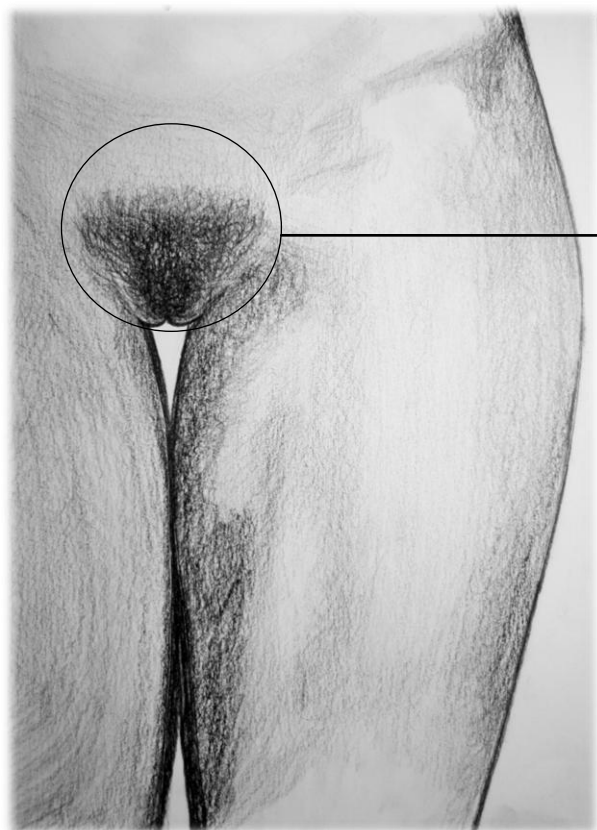
Jokaisella on oikeus päättää siitä, miten haluaa elää.
Voi asua yksin tai avioliitossa. Voi mennä naimisiin tai erota.

Aikuisella ihmisellä on lupa toteuttaa seksuaalisuuttaan,
jos se ei loukkaa tai satuta ketään toista ihmistä.

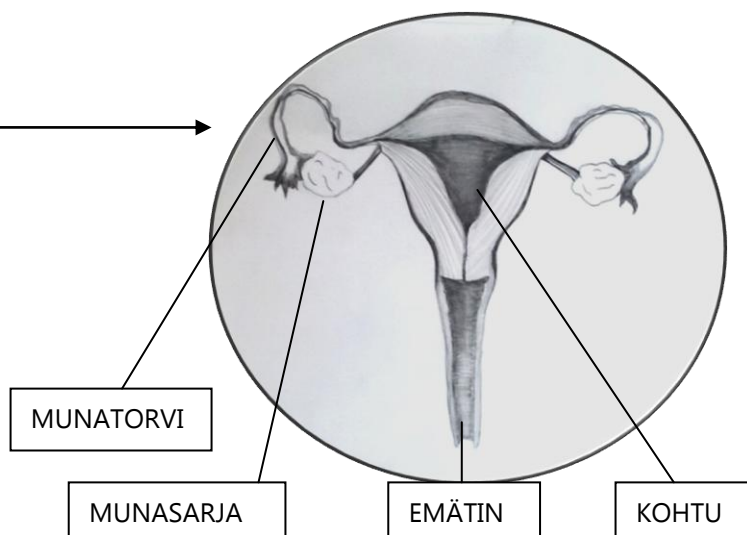
Aikuisen tulee toimia vastuullisesti ja pitää huolta omasta ja
toisen seksuaaliterveydestä.

Seksuaaliterveyspalvelut kuuluvat kaikille.

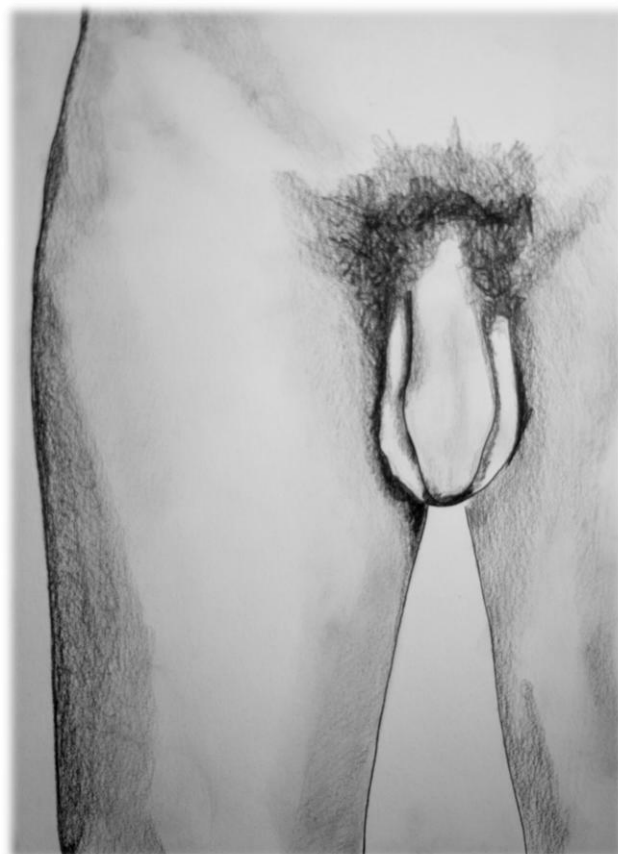
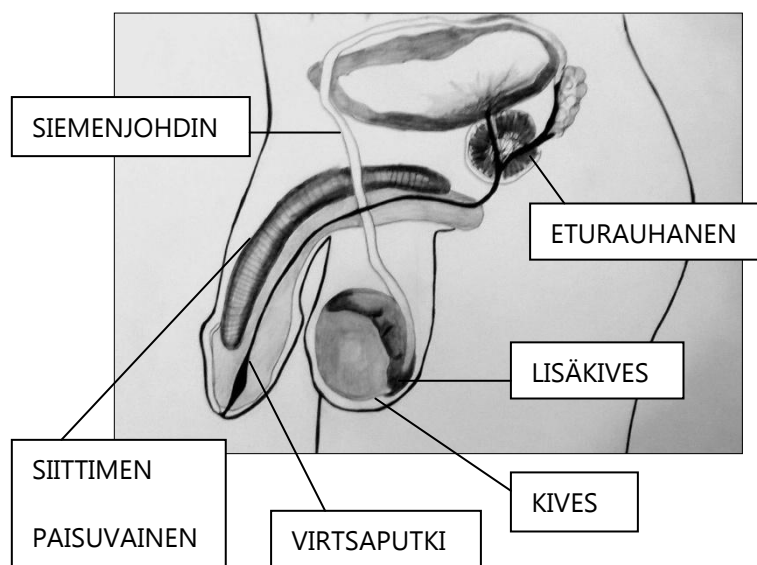
NAISEN JA MIEHEN ANATOMIA



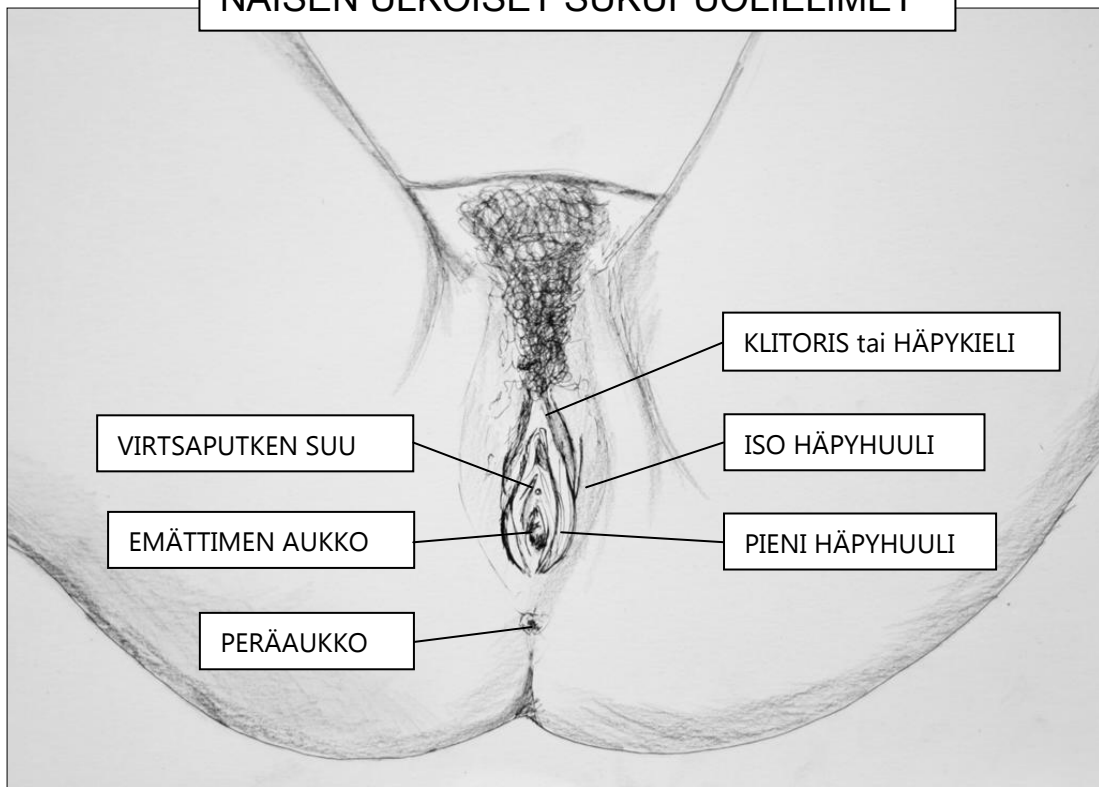
NAISEN SISÄISET SUKUPUOLIELIMET



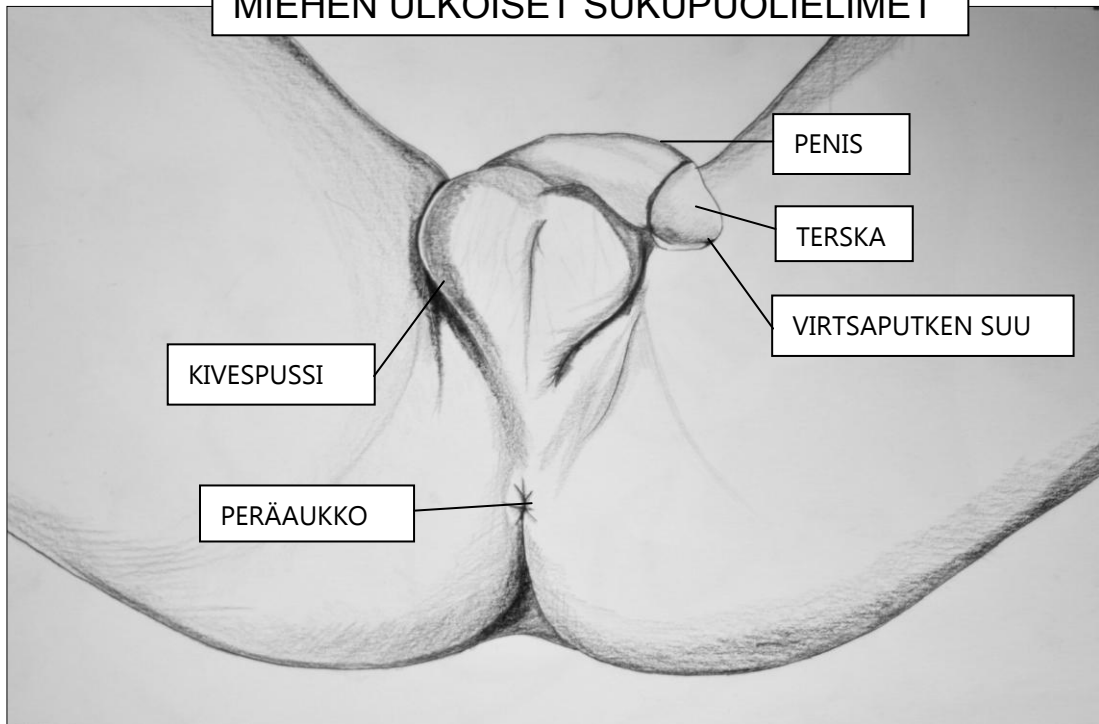
MIEHEN SISÄISET SUKUPUOLIELIMET



NAISEN ULKOISET SUKUPUOLIELIMET



MIEHEN ULKOISET SUKUPUOLIELIMET



KUUKAUTISET

Kuukautiset valmistavat tytön kehoa raskauteen.

Kuukautiset alkavat 10–16 ikävuoden välillä.

Kuukautiskierron aika on normaalisti noin 23–35 vuorokautta.

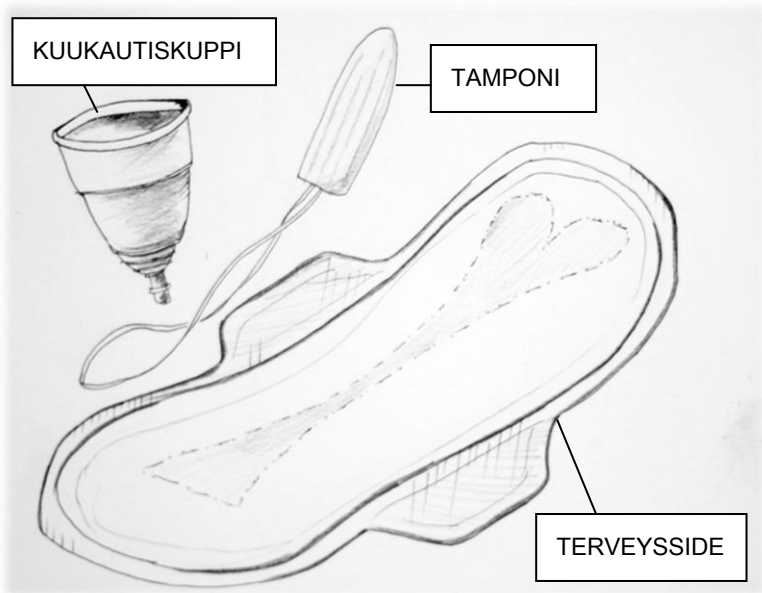
Kuukautiskierto lasketaan vuodon alkamispäivästä seuraavien kuukautisten alkamiseen.

Kuukautisvuoto alkaa, jos munasolu ei hedelmöity.

Kuukautisvuoto syntyy siitä, kun kohdun vanha limakalvo poistuu verenä emättimen kautta ulos.

Kuukautisvuoto voi olla runsasta tai vähäistä.

Joillakin naisilla saattaa olla pientä vuotoa ennen tai jälkeen kuukautisten.



Kuukautisten aikana käytetään kuukautissuojaa. Kuukautissuoja voi olla terveysside, tamponi tai kuukautiskuppi.

Kuukautisten aikana hygieniasta tulee huolehtia hyvin. Alapää on hyvä huuhdella vedellä ja kuukautissuoja vaihtaa noin 4–8 tunnin välein.

Melkein jokaisella naisella on joskus kuukautiskipuja. Kuukautiskivut tuntuvat yleensä alavatsalla. Kivut voivat tuntua myös selässä ja jaloissa. Osalla naisista on kuukautisten aikana myös pahoinvointia, huimausta tai päänsärkyä. Kuukautiskivut eivät ole vaarallisia. Apteekista voi ostaa lääkkeitä kuukautiskipuihin. Jos lääkkeitä ei ole apua tai kuukautiskipuja on paljon, kannattaa mennä lääkäriin.

SEKSI

Seksi on tapa nauttia läheisyydestä.

Seksin avulla voi tehdä itselle ja toiselle hyvän olon.

On olemassa erilaisia tapoja harrastaa seksiä.

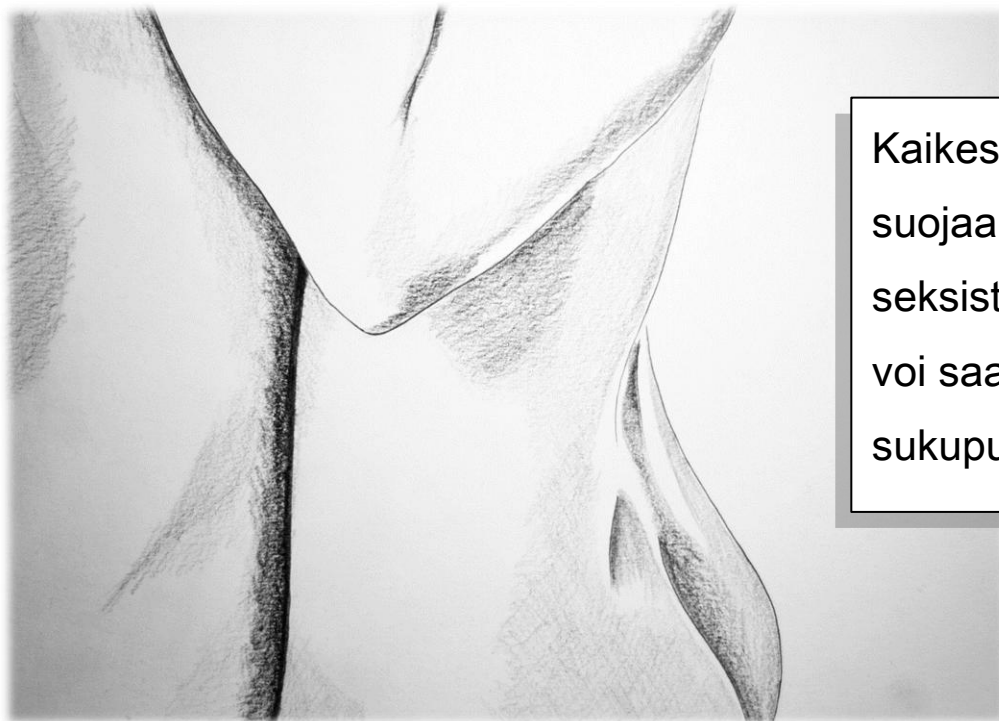
Seksiä voi harrastaa yksin tai yhdessä.

Yhteiseen seksiin tarvitaan aina molempien suostumus.

Seksin avulla pariskunta voi osoittaa rakkautta toisilleen.

Seksi ei saa sattua eikä tuntua pahalta.

Seksi kuuluu perheessä vain vanhempien välille.



Kaikesta
suojaamattomasta
seksistä
voi saada
sukupuolitaudin.

Yhdyntä tarkoittaa sitä, että mies työntää peniksensä naisen emättimeen.

Jos mies saa yhdynnän aikana siemensyöksyn, nainen voi tulla raskaaksi. Siemensyöksy tarkoittaa sitä, että miehen siittiöt purkautuvat siemennesteen mukana peniksestä.



Vaikka yhdyntä keskeytetään ennen siemensyöksyä, on silti mahdollista tulla raskaaksi.
Keskeytetty yhdyntä ei ole ehkäisymenetelmä.

HEDELMÖITTYMINEN

Raskaus alkaa hedelmöittymisellä. Hedelmöittymiseen tarvitaan miehen siittiö ja naisen munasolu.

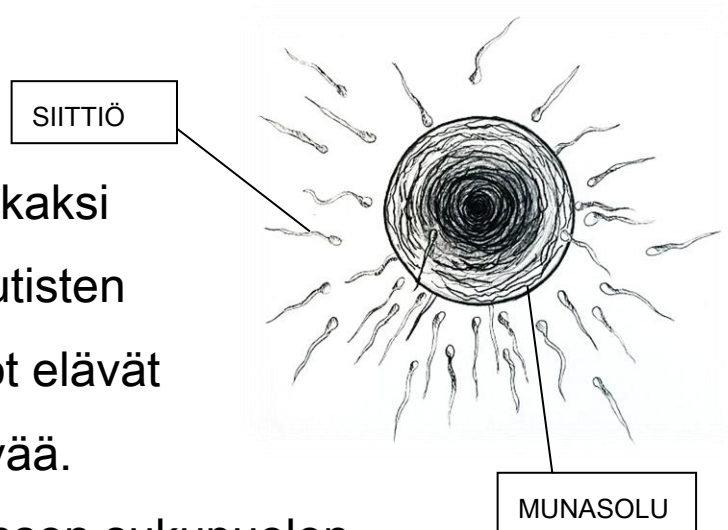
Silloin kun penis on naisen emättimessä ja mies saa siemensyöksyn, siittiöt pääsevät naisen munatorveen.

Hedelmöittyminen on mahdollista, jos munatorvessa on munasolu. Siittiö hedelmöittää munasolun. Munatorvesta hedelmöittynyt munasolu jatkaa matkaa kohtuun. Munasolu tarttuu kiinni kohdun seinään. Munasolu alkaa kehittyä sikiöksi. Sikiön kehittymistä kutsutaan raskaudeksi.

Munasolu voi hedelmöittyä vain yhden vuorokauden ajan munasarjasta irtoamisen jälkeen. Munasolun irtoamista munasarjasta kutsutaan ovulaatioksi.

Ovulaatio tapahtuu noin kaksi viikkoa edellisten kuukautisten alkamisen jälkeen. Siittiöt elävät naisen kehossa 1–4 päivää.

Miehen siittiö määrää lapsen sukupuolen.



RASKAUS JA RASKAUSAJAN SEURANTA



Raskaus kestää 40 viikkoa ja sen laskeminen aloitetaan viimeisten kuukautisten alkamispäivästä.

Raskaus huomataan yleensä siitä, että kuukautiset eivät ala. Apteekista voi ostaa raskaustestin, joka kertoo onko nainen raskaana.

Suomessa raskaana olevat käyvät raskauden ajan äitiysneuvolassa. Äitiysneuvolassa seurataan tulevan äidin ja sikiön terveydentilaa. Lapsen syntymän jälkeen hänen kanssaan käydään lastenneuvolassa. Lastenneuvolassa seurataan lapsen kasvua ja kehitystä, imetyksen sujumista sekä koko perheen hyvinvointia.

IMETYS

Imetys on äidin ja lapsen yhteinen hetki. Imetys vaikuttaa positiivisesti äitiin ja lapseen. Lapsi ei tarvitse muuta ravintoa kuin äidin rintamaitoa puolivuotiaaksi asti. Ravintoaineet imeytyvät rintamaidosta lapselle. Lapsen puolustuskyky ja suolisto kehittyvät rintamaidon avulla.



D-vitamiini on ainoa ravintoaine, jota lapsi ei saa tarpeeksi rintamaidosta.

Apteekista voi ostaa D-vitamiinivalmistetta.

Kaikki äidit eivät pysty imettämään esimerkiksi oman sairauden tai lapsen sairauden takia. Joskus äidinmaito ei riitä. Lapselle voidaan antaa äidinmaidonkorviketta.

Äidinmaidonkorviketta saa ruokakaupasta.

Synnytyssairaalassa autetaan äiti ja vauva imetyksen alkuun. Kotiuduttuasi voit kysyä imetykseen liittyviä asioita äitiys- ja lastenneuvolasta.

SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS

Joskus äiti voi sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Synnytyksen jälkeinen masennus alkaa viimeistään silloin, kun synnytyksestä on kulunut kolme kuukautta. Synnytyksen jälkeinen masennus voi näkyä esimerkiksi surullisena mielialana, itkuisuutena ja väsymyksenä. Masentunut äiti ei ehkä jaksakaan tehdä tavallisia arjen asioita. Neuvolassa on tärkeää puhua, jos tuntee olevansa hyvin väsynyt. On tärkeää, että äiti saa tukea myös kumppanilta ja ystäviltä.



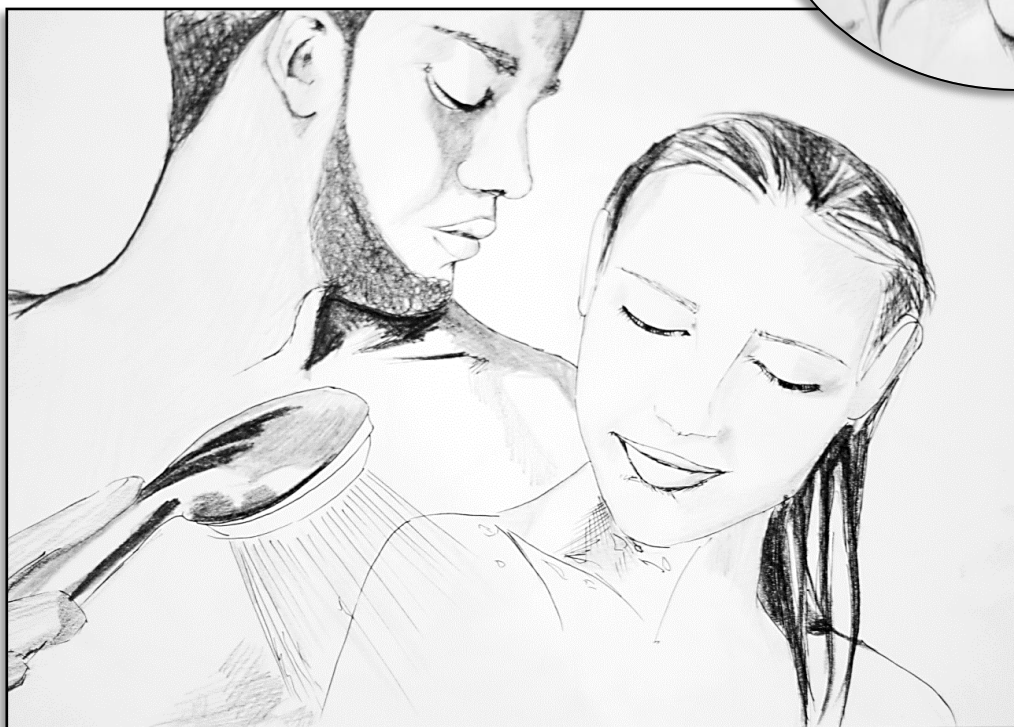
PERHESUUNNITTELU

Suomessa perheeseen kuuluvat yleensä vanhemmat ja lapset. Tällaista perhettä kutsutaan ydinperheeksi. Perheeksi voi kutsua myös pariskuntaa, joilla ei ole lapsia. Yksinhuoltaja ja hänen lapsensa ovat myös perhe.

Parisuhde on kahden aikuisen välinen suhde.

Suomessa myös kaksi miestä tai kaksi naista voivat olla parisuhteessa.

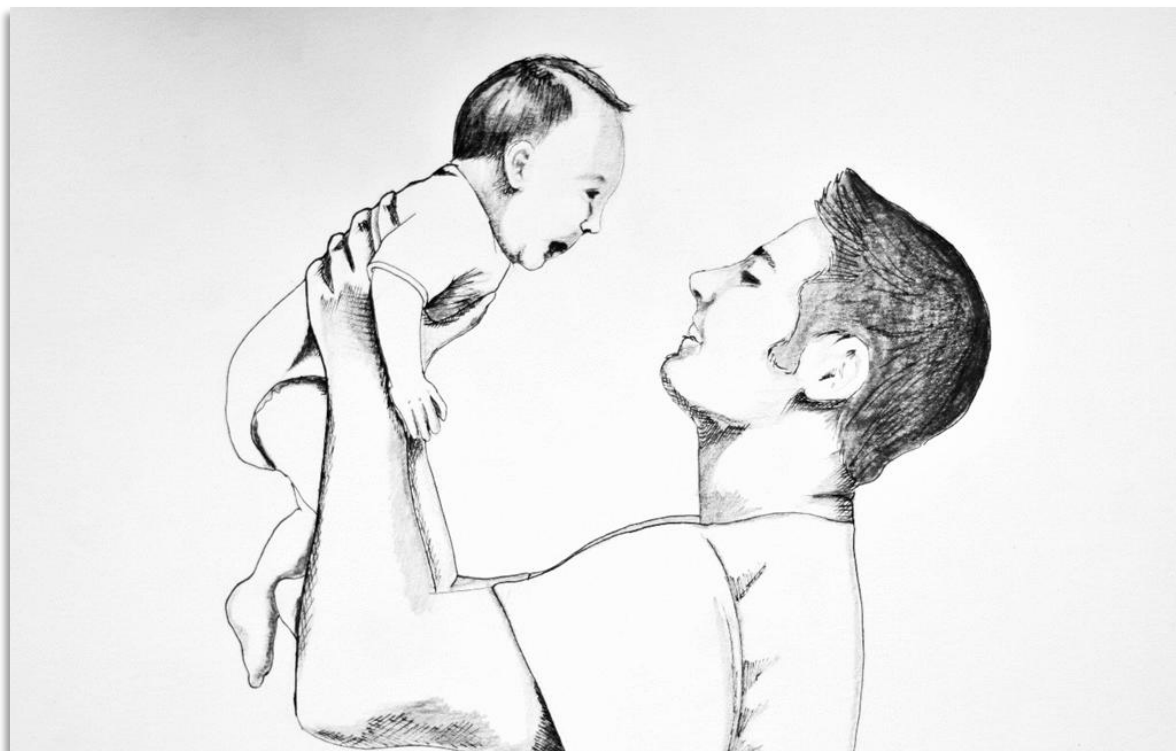
Suomessa voi olla naimisissa vain yhden ihmisen kanssa kerrallaan.





Suomessa jokainen voi itse suunnitella perheen.

Jokainen pari voi itse päättää, kuinka monta lasta he haluavat. He voivat myös päättää, milloin he haluavat lapsia vai haluavatko he lapsia ollenkaan.



EHKÄISY

Jokaisella on oikeus käyttää raskauden ehkäisyä. Suomessa on paljon erilaisia ehkäisymenetelmiä. Ehkäisymenetelmillä voidaan ehkäistä raskauden alkaminen. Jokaisella on oikeus saada neuvontaa raskauden ehkäisyyn. Nuoret eivät tarvitse vanhemman lupaa, jos he haluavat käyttää ehkäisyä.

Kondomi on hyvä ehkäisymenetelmä. Kondomi on ehkäisymenetelmistä ainoa, joka suojaa myös sukupuolitaudeilta. Kondomeja saa ruokakaupoista ja apteekeista. Kondomeihin ei tarvita lääkärin määräämää reseptiä.

Pitkäaikaisista ehkäisymenetelmistä keskustellaan lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. Jokaiselle valitaan yksilöllisesti eri vaihtoehtoista parhaiten sopiva ehkäisymenetelmä. On olemassa esimerkiksi ehkäisypillereitä, ehkäisylaastareita ja ehkäisyrenkaita.

Ehkäisymenetelmien käyttöön kuuluvat säännölliset lääkärintarkastukset.

Jos ehkäisy on unohtunut tai se ei ole toiminut, on mahdollista käyttää jälkielehkäisyä. Jälkielehkäisyä ei saa käyttää ensisijaisena ehkäisymenetelmänä. Jälkielehkäisy pitää ottaa viimeistään 72 tuntia suojaamattoman seksin jälkeen. Jälkielehkäisy tuotteita voi ostaa apteekista ilman reseptiä.

Abortti on raskauden keskeytys. Abortti ei ole ehkäisymenetelmä.

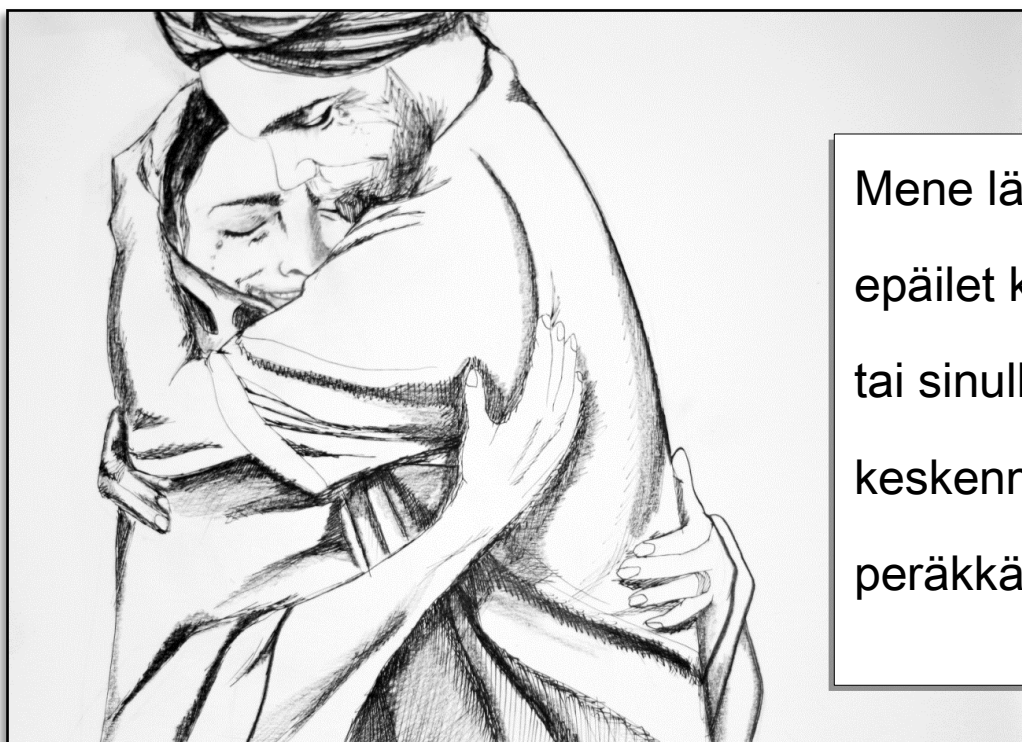
Synnytyksen jälkeen ehkäisyä tarvitaan jo ensimmäisellä seksikerralla. Imetys ei aina suojaa uudelta raskaudelta. Synnytyksen jälkeen ehkäisymenetelmistä voi keskustella lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa.

KESKENMENO

Osa raskauksista päättyy keskenmenoon. Keskenmeno tarkoittaa sitä, että sikiö kuolee kohtuun ennen raskausviikkoa 22. Yleensä keskenmeno tapahtuu niin aikaisin, että raskautta ei ole huomattu.

Keskenmenon oireita voivat olla kova alavatsakipu ja verenvuoto. Yleensä keskenmenon syytä ei tiedetä.

Ennenaikainen synnytys tarkoittaa sitä, että sikiö syntyy raskausviikkojen 22 ja 37 välillä. Jos sikiö kuolee kohtuun raskausviikon 22 jälkeen, on kyse kohtukuolemasta.



Mene lääkäriin, jos epäilet keskenmenoa tai sinulla on useita keskenmenoja peräkkäin.

LAPSETTOMUUS

Raskaus ei aina ala silloin, kun pariskunta sitä toivoo.

Lapsettomuudesta voi olla kyse, jos yhdyntä on säännöllistä eikä raskaus ala vuoden sisällä toivotusta. Pariskunta voi varata ajan gynekologille, terveysasemalle tai lapsettomuusklinalle. Lapsettomuuden selvityksessä tutkitaan aina mies ja nainen. Kun lapsettomuuden aiheuttaja selviää, lapsettomuushoidot voidaan aloittaa.

Lapsettomuushoitoja on erilaisia ja niiden avulla pariskunnalla on suurempi mahdollisuus saada lapsi.

Lapsettomuustutkimuksiin ja -hoitoin tarvitaan terveyskeskuslääkärin tai gynekologin lähete.

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Seksuaaliterveyteen liittyvät säännölliset käynnit terveydenhoitajan tai lääkärin luona.

Suomessa on normaalia puhua hoitajalle tai lääkärille seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista.

Gynekologi on lääkäri, joka tutkii ja hoitaa naisia.

Urologi on lääkäri, joka tutkii ja hoitaa miehiä.

Seksuaaliterveyteen liittyvien käyntien yhteydessä tutkitaan myös sukupuolielimet. Käynnin yhteydessä voidaan ottaa myös erilaisia näytteitä.

Kaikki 30–60-vuotiaat naiset kutsutaan viiden vuoden välein kohdunkaulan syöpää ehkäisevään tutkimukseen.

Kaikille Suomessa asuville 50–69-vuotiaille naisille tehdään rintasyöpätutkimus noin kahden vuoden välein.

Postin kautta naisille lähetetään kirje, jossa on päivämäärä ja kellonaika, jolloin he voivat mennä tutkimukseen.

Rintasyöpätutkimus tehdään mammografialaitteella. Joskus rinnat tutkitaan myös ultraäänilaitteella.

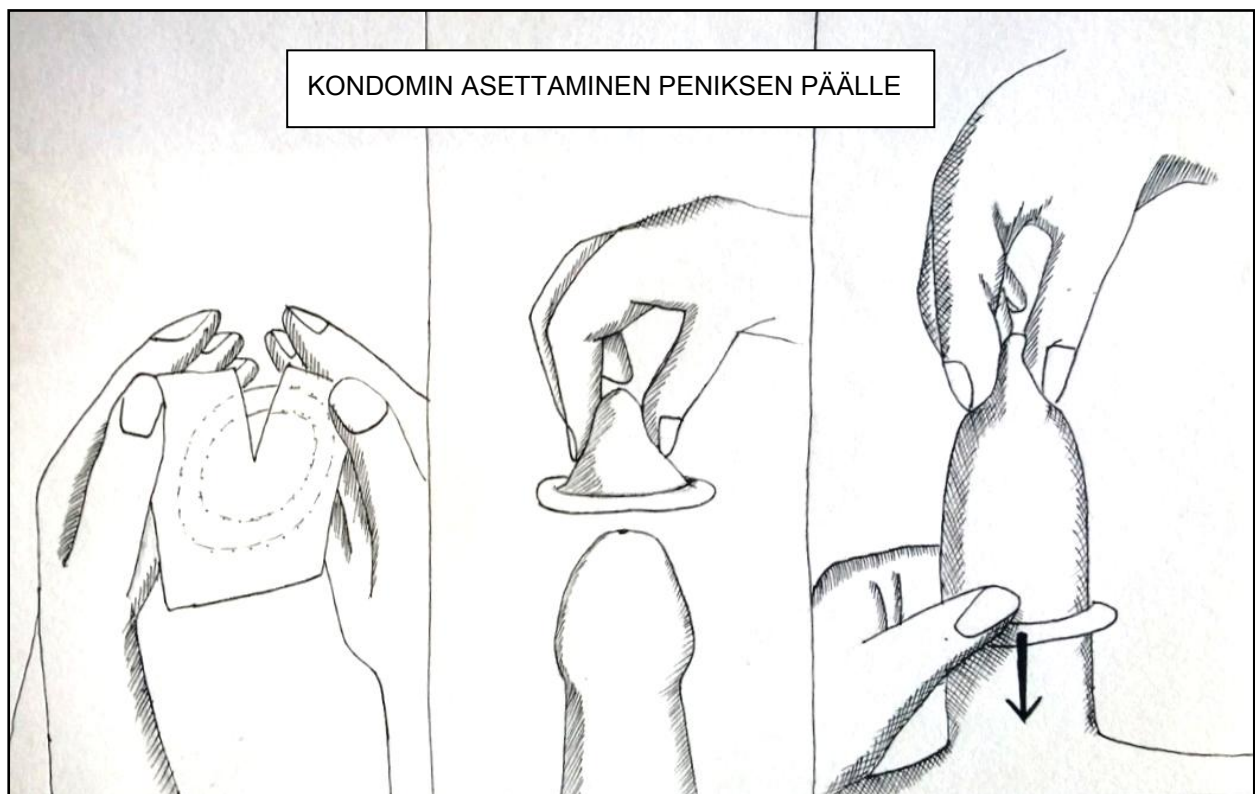
Jokaisen on hyvä tuntea oma kehonsa ja pitää siitä huolta.
Miehen on hyvä tutkia omat kivekset kerran kuukaudessa.
Naisen on hyvä tutkia omat rinnat kerran kuukaudessa.



Jos nainen huomaa
rinnoissaan tai mies
kiveksissään patteja
tai muita muutoksia,
on niistä kerrottava
terveydenhoitajalle
tai lääkärille.

SUKUPUOLITAUTIEN EHKÄISY JA HOITO

Sukupuolitaudiksi sanotaan sairautta, joka tarttuu seksin välityksellä. Tartunta tapahtuu rikkoutuneen ihon tai limakalvojen kautta. Tartunta voi tapahtua emättimen, terskan tai peräaukon kautta. Tartunnan voi saada myös suuhun, jos on harrastanut suuseksiä. Esimerkkejä sukupuolitaudeista ovat klamydia, kondylooma, sukuelinherpes, kuppa, tippuri, HIV-infektio ja B- ja C-hepatiitit. Kondomin käyttö koko yhdynnän ajan suojaa yleensä tartunnalta.



Jokainen sukupuolitauti voi olla oireeton. Oireita voi tulla vain vähän. Sukupuolitauti voi olla vaarallinen.

Myös oireeton sukupuolitauti voi olla vaarallinen.

Sukupuolitauti pitää aina hoitaa.

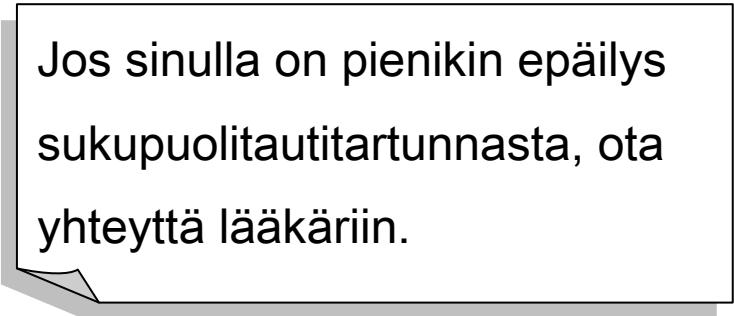
Sukupuolitaudin selvittämiseksi täytyy ottaa erilaisia näytteitä. Näyte otetaan verestä tai virtsasta tai suoraan tartunta-alueelta. Sukupuolitautitestejä otetaan myös silloin, kun suunnitellaan ehkäisyä.

Sukupuolitaudista on tärkeää kertoa seksikumppanille.

Tartunta ei leviä, kun kumppani hoidetaan samaan aikaan.

Sukupuolitautien oireet ovat erilaisia.

Epänormaali vuoto, alavatsakipu, rakkulat, ihottumat, kutina tai kirvely sukupuolielinten alueella voivat olla merkki sukupuolitaudista.



Jos sinulla on pienikin epäily
sukupuolitautitartunnasta, ota
yhteyttä lääkäriin.

KIVUT JA VAIVAT

HIIVATULEHDUS

Hiivatulehdus on yleinen vaiva naisilla.

Hiivatulehduksen oireita ovat emättimen kirvely ja kutina. Oireena voi olla myös vaalea, hajuton ja kokkareinen valkovuoto. Häpyhuulten alueella voi olla haavaumia ja punoitusta. Emättimen hiivatulehdukseen ei liity kuumetta, alavatsakipuja tai virtsaamiseen liittyviä ongelmia.

Lääkehoitona hiivatulehdukseen on emätinpuikkoja ja rasvoja. Hiivatulehduksen hoitoon on myös suun kautta otettavia lääkkeitä. Näitä lääkkeitä voi ostaa apteekista ilman reseptiä.

On hyvä mennä lääkäriin silloin, jos hiivatulehduksen oireita on ensimmäisen kerran tai jos hiivatulehdus ei mene lääkkeillä ohi. Lääkäriin on hyvä mennä myös silloin, jos hiivatulehdus tulee raskauden aikana.

EMÄTTIMEN BAKTEERITULEHDUS

Emättimen bakteeritulehdus on myös yleinen vaiva naisilla. Oireena on pahanhajuinen ja runsas valkovuoto. Haju voi pahentua esimerkiksi yhdynnän jälkeen. Oireisiin voi liittyä myös kutinaa. Apteekista saa suun kautta otettavia lääkkeitä, emätinvoiteita ja emätinpuikkoja. Jos oireet eivät mene ohi tai sinulla on muita oireita, on hyvä mennä lääkäriin.

VIRTSATIETULEHDUS

Virtsatietulehdus on yleinen lapsilla ja naisilla. Miehillä virtsatietulehdus ei ole niin yleinen. Virtsatietulehduksen voi huomata siitä, että virtsaaminen kirvelee ja WC:ssä pitää käydä tavallista useammin. Jos sinulla on virtsatietulehdus, lääkäri määrää sinulle antibioottikuurin.

Ilman hoitoa virtsatietulehdus voi aiheuttaa munuaisaltaan tulehduksen.

Munuaisaltaan tulehduksen oireisiin kuuluvat korkea kuume, kylki- ja selkäkivut. Munuaisaltaan tulehdus vaatii aina hoitoa sairaalassa.

VÄKIVALTA PERHEESSÄ

Suomessa
väkivalta on
rikos.
Väkivallasta
pitää aina
ilmoittaa
poliisille.

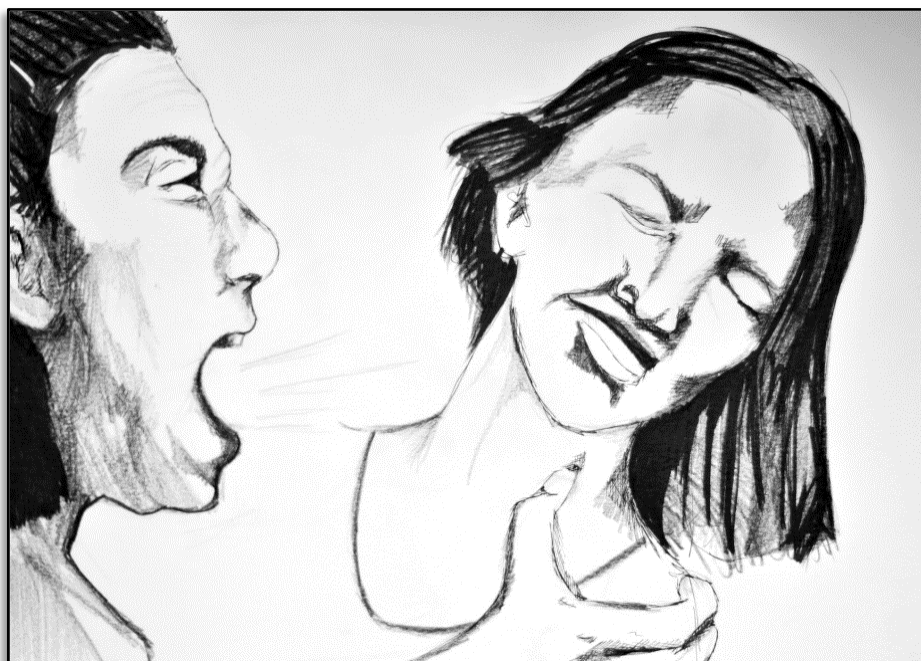


Perheessä tapahtuva väkivalta voi kohdistua lapseen tai puolisoon tai molempiin.

Väkivalta voi olla fyysistä tai psyykkistä. Fyysinen väkivalta voi olla potkimista, lyömistä ja tönimistä. Psyykkinen väkivalta voi olla esimerkiksi toisen ihmisen uhkaamista, kiusaamista ja nimittelyä.

Seksuaalinen väkivalta on esimerkiksi toisen ihmisen pakottamista seksiin. Suomessa raiskaus ja muu seksuaalinen väkivalta on rikos. Seksiin pakottaminen on rikos myös parisuhteessa.

Kunniaväkivalta on myös väkivaltaa. Se kohdistuu henkilöön, joka muiden perheenjäsenten mielestä rikkoo perheen tai suvun kunniasääntöjä. Kunniaväkivalta on toisen ihmisen pakottamista elämään tiukkojen sääntöjen mukaan. Se on toiseen ihmiseen kohdistuvaa fyysistä ja psyykkistä väkivaltaa. Kunniaväkivalta voi olla esimerkiksi syyttämistä, rajoittamista ja uhkailua, jopa tappamista. Tällöin puhutaan kunniamurhasta. Myös kunniaväkivalta on Suomessa aina rikos.



On tärkeää hakea apua, jos olet kohdannut väkivaltaa perheessä tai parisuhteessa tai pelkää joutuvasi väkivallan kohteeksi.

TYTTÖJEN YMPÄRILEIKKAUS

Suomessa tyttöjen ympärileikkaus on rikos. Ympärileikkaus rikkoo ihmisoikeuksia. Ympärileikkaus ei kunnioita tytön ja naisen tasa-arvoa ja koskemattomuutta. Suomen laissa alaikäisen ympärileikkaus on lapsen pahoinpitely ja siitä ilmoitetaan lastensuojeluun. Tyttöä ei saa ympärileikata Suomessa eikä myöskään ulkomailla.

Tyttöjen ympärileikkaus tarkoittaa tapahtumaa, jossa tytön häpyhuulia ja klitorista leikataan. Ympärileikkauksessa häpyhuulet ja klitoris voidaan leikata pois kokonaan. Joskus häpyhuulia ja klitorista voidaan leikata vain vähän.



KLITORIS POISTETTU



KLITORIS JA OSA
PIENISTÄ
HÄPYHUULISTA
POISTETTU JA
OMMELTU YHTEEN



KLITORIS JA PIENET
HÄPYHUULET
POISTETTU
JA HÄPYHUULET
OMMELTU YHTEEN

Ympärileikkaus heikentää tytön hyvinvointia.
Ympärileikkaus on vaarallista tytön terveydelle.
Tytölle voi tulla verenvuotoja ja tulehduksia.
Verenvuotoon tai tulehdukseen voi jopa kuolla.
Ympärileikkauksen seurauksena on usein kovia kipuja ja monenlaisia vaivoja. Ympärileikatulle tytölle voi virtsaaminen, yhdyntä ja synnyttäminen olla vaikeaa.
Ympärileikkaus voi aiheuttaa myös henkisiä traumoja.

Suomessa halutaan lopettaa tyttöjen ympärileikkaukset kokonaan. Suomessa viranomaiset suojelevat tyttöjä ympärileikkaukselta. Poikien ympärileikkauksen saa suorittaa vain laillistettu lääkäri.

Jos sinut on jo ympärileikattu ja se aiheuttaa sinulle haittaa, voit ottaa yhteyttä lääkäriin ja ottaa asian siellä puheeksi.

Kerro ympärileikkauksesta lääkärille tai terveydenhoitajalle, jos olet raskaana tai suunnittelet raskautta.

LASTENSUOJELU

Suomessa lapsilla on omat oikeudet. Lapsia halutaan suojella. Kaikilla lapsilla on oikeus hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. Suomessa lasten oikeuksista pitää huolta lastensuojelu.

Vanhempien tehtävänä on kasvattaa ja pitää huolta lapsista.

Lastensuojelu voi auttaa vanhempia lasten kasvatuksessa ja huolenpidossa.



Vanhemmat voivat itse hakea apua lastensuojelusta. Myös henkilö, joka ei kuulu perheeseen voi pyytää lapselle apua lastensuojelusta. Tätä avun pyytämistä kutsutaan lastensuojeluilmoitukseksi.

Lastensuojeluilmoitus pitää tehdä, jos lapsen perheessä tapahtuu väkivaltaa tai jos lasta ei kohdella hyvin.

Kun lasta ei kohdella hyvin, on kyse lapsen kaltoinkohtelusta. Fyysinen kaltoinkohtelu on esimerkiksi lyömistä, ravistamista, tukistamista, piiskaamista, tönimistä tai luunappien antamista. Henkinen kaltoinkohtelu on esimerkiksi sitä, että lasta haukutaan tai vähätellään. Myös väkivallan näkeminen vahingoittaa lasta. Kaltoinkohtelua on myös se, että lapsen perustarpeista ei huolehdita eikä lapsesta välitetä. Lapsen seksuaalista kaltoinkohtelua on esimerkiksi seksin ehdottaminen, seksuaalinen koskettelu, ja seksuaalissävytteinen puhuttelu. Seksuaalista kaltoinkohtelua on myös alastonkuvien lähettäminen, pornon näyttäminen ja lahjominen seksuaalisiin tekoihin.

Suomessa käytetään sanaa suojaikäraja. Suojaikäraja tarkoittaa sitä, että yli 18-vuotias ei saa olla alle 16-vuotiaan kanssa missään seksuaalisessa kontaktissa. Suojaikärajaa koskevan lain tarkoitus on suojata lapsia seksuaaliselta hyväksikäytöltä.

Joissakin kulttuureissa on tapana antaa alaikäinen tyttö vanhemmalle miehelle vaimoksi. Suomessa näin ei saa tehdä. Vanhemmat eivät myöskään saa pakottaa alaikäistä tyttöä muuttamaan Suomesta ulkomaille naimisiin.

NAISEN ASEMA

Suomi on hyväksynyt Yhdistyneiden Kansakuntien tekemän sopimuksen naisen asemasta.

Sopimuksen tarkoituksena on pitää huolta siitä, että naista ei kohdella eri tavalla kuin miestä.

Sopimuksessa käsitellään tasa-arvoa.

Naisella on sama oikeus opiskella ja tehdä töitä kuin miehellä.

Naisella on oikeus valita oma ammattinsa. Naisella on vapaus valita, meneekö hän naimisiin.

Naisella on myös oikeus erota. Naisella on oikeus valita kenen kanssa hän menee naimisiin. Nainen saa itse päättää, haluaako hän käyttää raskauden ehkäisymenetelmiä.

TURVATAIDOT

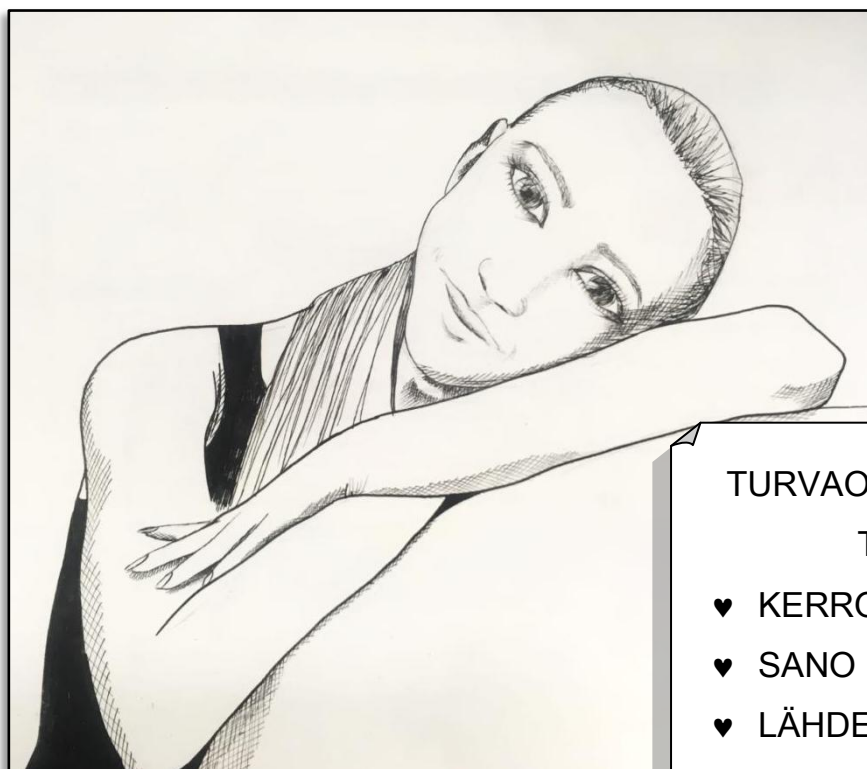
Suomessa jokainen ihminen on yhtä arvokas.

Kaikilla on lain mukaan oikeus henkilökohtaiseen koskemattomuuteen ja turvallisuuteen.

Jokaisella on oikeus omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin.

Turvataitojen avulla voit suojella itseäsi epäkunnioittavalta ja loukkaavalta kohtelulta ja pyytää apua. Voit laittaa rajoja sille, mitä sinulle saa tehdä ja miten sinua saa kohdella.

Sinä olet hyvän kohtelun arvoinen. Sinulla on oikeus turvalliseen elämään.



TURVAOHJEITA AHDISTAVIIN TILANTEISIIN:

- ♥ KERRO OMA MIELIPITEESI
- ♥ SANO EI!
- ♥ LÄHDE POIS
- ♥ KERRO TAPAHTUNEESTA
JA PYYDÄ APUA

PALVELUT

SEKSUAALITERVEYS JA SEKSUAALIOIKEUDET

Jos koet, että seksuaalioikeuksiasi on rikottu, ota yhteyttä omaan **terveydenhoitajaan** tai omaan **sosiaalityöntekijään**.

Voimavarakeskus Monikan auttava puhelin palvelee maahanmuuttajanaisia arkisin 9-16 numerossa 09 692 2304.

Jos olet kokenut kotimaassasi sotaa tai muuta väkivaltaa ja koet sen vaikuttavan elämääsi, on sinun tärkeä puhua siitä omalle terveydenhoitajalle tai lääkärille. Tarvittaessa saat lähetteen psykiatrian poliklinikalle, jossa pääset ammattilaisen avulla käsittelemään kokemuksiasi.

SUKUPUOLITAUDIT

Sinulla on oikeus ilmaisiin sukupuolitauditesteihin. Ota yhteys oman kaupunkisi **terveyskeskukseen**, jos sinulla on oireita, jotka voivat johtua sukupuolitaudista tai olet harrastanut suojaamatonta seksiä. Oman kaupunkisi terveyskeskuksesta saat tietoa alueesi testauspaikoista.

IMETYS

Imetyksen tuki ry järjestää maksuttomia imetystukiryhmiä. Nämä ryhmät ovat kaikille avoimia. Tapaamisissa keskustellaan myös muista asiakkaan toivomista teemoista. Osoitteesta www.imetys.fi löydät tietoa imetyksestä sekä omalla alueellasi toimivan imetystukiryhmän yhteystiedot.

PERHESUUNNITTELU JA EHKÄISY

Väestöliitto tarjoaa maahanmuuttajille puhelin- ja sähköpostineuvontaa, jonka kautta voit saada keskusteluapua perheeseen liittyvissä ihmissuhdeasioissa sekä lastenkasvatuksessa. Voit soittaa numeroon (09) 2280 5141 tai 050 325 7173, josta saat palvelua venäjäksi tai englanniksi.

Kurdin- (soranin-), darin- tai persiankielistä palvelua saa numerosta (09) 2280 5245 tai 050 325 6450. Sähköpostia voit lähettää seuraavilla kielillä: suomi, kurdi (sorani), dari, persia, venäjä, somali, englanti tai ruotsi. Sähköpostiin luvataan vastata kolmen päivän sisällä.
kotipuu@vaestoliitto.fi

Väestöliiton kautta voi myös päästä mukaan vertaisryhmätoimintaan ottamalla yhteyttä joko puhelimitse (09) 2280 5141 tai (09) 2280 5145 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen kotipuu@vaestoliitto.fi

Perhesuunnittelu- tai ehkäisymenetelmäasioissa ota yhteyttä kotikaupunkisi **ehkäisy- tai perhesuunnitteluneuvolaan**.

LAPSETTOMUUS

Lapsettomuustutkimuksia ja -hoitoja tehdään esimerkiksi **Hormoni- ja lapsettomuuspoliklinikoilla**.

Voit myös varata ajan yksityiselle lapsettomuuslinikalle. Yksityiselle lapsettomuuslinikalle et tarvitse erillistä lääkärin tekemää lähetettä.

Osoitteesta www.parempaaelamaa.fi/lapsettomuus/lapsettomuuslinikat löydät kaikki Suomen lapsettomuuslinikat.

VÄKIVALTA PERHEESSÄ

Voimavarakeskus Monika auttaa väkivaltaa kokeneita tai väkivallan uhan alla eläviä maahanmuuttajanaisia ja -tyttöjä. Voimavarakeskus Monikan auttava puhelin palvelee maahanmuuttajanaisia arkisin 9-16 numerossa 09 692 2304.

Turvakoti Mona on tarkoitettu kaikille Suomessa asuville maahanmuuttajanaishen ja heidän lapsilleen.

Voit soittaa ja hakeutua turvakotiin, jos sinun on vaarallista olla kotona tai lähiympäristössä. Puhelinnumeroon 045 639 6274 vastataan aina.

Ensi- ja turvakotien liiton turvakodit on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat kotiin jäämisen vaaralliseksi väkivallan tai sen uhan takia. Osoitteesta www.turvakoti.net löydät paljon tietoa perheväkivallasta. Löydät sieltä myös lähimmän turvakodin yhteystiedot.

Turvakotien puhelinnumeroihin vastataan ympäri vuorokauden.

Jos olet joutunut seksuaalisen väkivallan uhriksi voit soittaa **Tukinaisen** kriisipäivystyksen puhelinnumeroon 0800 97899, josta vastataan suomeksi tai englanniksi.

Puhelinajat ovat ma-to klo 9-15 ja viikonloppuisin, pyhäpäivinä ja aattopäivinä klo 15-21.

Myös väkivallan käyttäjä on oikeutettu saamaan apua väkivallan lopettamiseen.

Miehille sopiva palvelu on esimerkiksi maahanmuuttajamiehille tarkoitettu **Miehen Linja**, johon voit soittaa, jos olet ollut väkivaltainen tai pelkää olevasi väkivaltainen perhettäsi kohtaan.

Miehen Linja vastaa ma-pe klo 8-16 numerosta 09 276 62899

suomeksi, englanniksi, ruotsiksi, ranskaksi ja kreikaksi.

Tulkin välityksellä palvelua voi saada myös omalla äidinkielellä.

Voit hakea apua myös oman kaupunkisi **sosiaalitoimistosta, terveyskeskuksesta, perheneuvolasta ja Kirkon perheasiain neuvottelukeskuksesta.**

Lisää auttavia tahoja ja yhteystietoja:

www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/ongelmatilanteet/vakivalta

LASTENSUOJELU

Osoitteesta www.lastensuojelu.info saat tietoa lastensuojelusta ja lastensuojelun tarjoamista palveluista seuraavilla kielillä: suomi, selkokieli, englanti, ruotsi, ranska, venäjä, somali, arabia, persia ja kurdi.

Jos lapsi on välittömässä vaarassa, ota yhteyttä hätänumeroon 112.

Voit soittaa oman kaupunkisi **lastensuojelun sosiaalipäivystykseen** mihin kellonaikaan tahansa.

NAISEN ASEMA

Voimavarakeskus Monika auttaa sinua myös muissa kuin väkivaltatilanteissa.

JOS:

- sinua uhkaillaan tai ei päästetä ilman lupaa pois kotoa hoitamaan asioita tai tapaamaan ystäviä

- pelkäät että et saa itse valita puolisoasi

- olet kokenut seksuaalista häirintää tai hyväksikäyttöä

voit ottaa yhteyttä numeroon 09 692 2304, jossa sinua palvellaan usealla eri kielellä maanantaista perjantaihin klo 9-16.

Turvakoti Mona vastaa puhelinnumeroon 045 639 6274 ympäri vuorokauden.

TURVATAIDOT

Jos joku on ahdistellut tai pelotellut sinua tai tehnyt sinulle jotain pahaa, on siitä syytä kertoa luotettavalle ihmiselle.

Rikoksen sattuessa soita **rikosuhripäivystyksen** auttavan puhelimen numeroon 0203 16116 ma-ti klo 13–21 ja ke-pe klo 17–21.

Osoitteesta www.riku.fi saat monella eri kielellä tietoa siitä, mitä tehdä, jos olet joutunut rikoksen tai rikosyrityksen kohteeksi tai nähnyt rikoksen tapahtuvan.

Yleinen hätänumero on 112

MUISTIINPANOT

TEKIJÄT

Ella Koivisto

Saara Palomäki

Selja Puolitaival

Veera Sorjonen

KUVITUS

©Selja Puolitaival

Tämä opas on tehty osana Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä

2016

YHTEISTYÖKUMPPANIT

MAUSTE-HANKE



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU



jamk.fi

JAMK University of Applied Sciences