

KIPSISSÄ

TYTTÖJEN TALO

Teksti: Susanna Ruuhilahti, Päivi Koivukangas
Valokuvat: Pirita Puukko, Sari Laitinen
Taitto: Pia Barclay
Kustantaja: Setlementtinuorten liitto ry opetusministeriön
tuotantotuella

Kaikki oikeudet pidätetään tekijänoikeuslain mukaisesti
Painopaikka: Ecapaino Oy

Kirjanen on osa Kumppanuushanke Tyttöjen Talon
seksuaalikasvatusprojektia syksyllä 2001-

KIITOKSET

Päiville, joka ideoi suurimman osan askarteluohjeistamme.
Piritalle, Sarille ja muille Tyttöjen Talon työntekijöille,
työharjoittelijoille jotka askartelivat kuvauskohteita.
Mira Luodolle, joka taiteili kansikuvan pantterin.
Raija Nummelinille, joka auttoi sanojen paikalleen
asettamisessa.

Teille kaikille toivotan auringonpaistetta ja rakkauden
lämpöä!



Sisällysluettelo

- 3 Saatteeksi**
- 6 Onni -tyyny**
- 6 Peilipussi**
- 7 Kipsinaamiot**
- 8 Janen/Tarzanin asut**
- 10 Peniksen/Rintojen lämmitin**
- 12 Pesusieni ja säilytyspussi**
- 12 Side- ja kondomipussi**
- 14 Perheeni**
- 15 Ystävännauha**
- 16 Kaulahuivi kahdelle**
- 18 Hellimiskinnas**
- 19 Hellittelysormi**
- 21 Salaisuudet/lhastukseni kohde**
- 22 Treffikutsu**
- 22 Sydämet**
- 23 Kipsikondomieläimet**
- 24 Huivi**
- 26 Kirjallisuutta**

Saatteeksi

Seksuaalisuus on meissä kaikissa positiivinen voimavara. Rohkeasti naiseuden/miehuuden haasteisiin suhtautuva ihminen, on kykenevä huolehtimaan itsestään, ystävistään ja kumppaneistaan sekä nauttimaan kaikesta tästä.

Seksuaalisuus on mahdollisuus, samoin kuin seksuaalikasvatus.

Seksuaalikasvatuksessa käsitellään ihmisenä olemista ja elämistä, naiseutta, miehuutta ja seksuaalisuutta sekä kaikkea sitä mitä näihin aiheisiin liittyy - identiteetin rakennuspalikoita, tietoa, positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, raivoa, surua, onnea - erilaisia tunteita, ihmissuhdetaitoja.

Tässä kirjasessa on käytännön neuvoja ja toiminnallisia vinkkejä seksuaalikasvatukseen.

Askartelun lomassa voi nuorten taholta nousta esiin erilaisia teemoja. Näihin aiheisiin on syytä tarttua, koska aihe on ajankohtainen nuorelle ja hänellä on tarve saada tukea, neuvoja, puhua asiasta tai tulla kuulluksi.

Askarrellessa on asioista usein helpompaa puhua. Kukaan ei tuijota eikä itse tarvitse katsella ympärilleen vaan on lupa keskittyä näpertelyyn.

Monia sanoja kasvatustilanteessa ei välttämättä edes tarvita. Joskus pelkkä tekeminen on paljon tehokkaampaa oppimista, aiheen työstämistä kuin puheen kuuntelu tai jostakin aiheesta keskustelu.

Jokainen tilanne, jossa aikuinen kohtaa nuoren on kasvatustilanne. Omalla olemisellamme viestimme asenteistamme, arvoistamme, annamme mallin nuorille aikuisena olemisesta ja elämisestä. Itseään ja toisia ihmisiä kunnioittava ihminen on hyvä malli nuorelle. Kun arvostaa itseään, on hyvä olla ja se näkyy ulospäin. Itsekunnioitus ja itsensä rakastaminen ovat aikuisuuden perusta. Kunnioittaessaan itseään, kunnioittaa muitakin.

Seksuaalikasvatukseen löytyy mahdollisuuksia kaiken aikaa, jos tilanteisiin halutaan tarttua. Seksuaalisuuteen liittyviä asioita ei aina tarvitse nostaa omaksi erikoiseksi, muista aiheista irralliseksi, teemakseen vaan arkipäivän tilanteet kannattaa hyödyntää. Koulussa voidaan seksuaalikasvatusta toteuttaa monissa eri oppiaineissa. Kielten oppitunneilla eri aiheista voidaan keskustella, kirjoittaa. Taideaineissa vain mielikuvitus on rajana aiheita käsitellessä. Terveystieto oppiaineena mahdollistaa seksuaalisuuden laaja-alaisen käsittelyn monin eri oppimismenetelmin.

Nuorisotaloilla tilanteita syntyy tuostakin. TV-sarjoissa, joita taloilla usein katsellaan, nousee esiin seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. Aiheet puhuttavat monia nuoria ja niistä on hyvä yhdessä keskustella.

Askartelu on hyvä väline seksuaalikasvatukseen. Ennen askarteluun ryhtymistä on kuitenkin muistettava, että seksuaalisuus on hyvin intiimi ja henkilökohtainen asia. On varmistuttava, että kasvatustilanne on kaikille turvallinen. Toiminta ei saa olla liiaksi yksilöä paljastavaa. Ohjaajan

tehtävänä on asettaa ryhmälle rajat, joiden puitteissa toimitaan/keskustellaan. Jos paikalla olevat ihmiset eivät tunne toisiaan kovin hyvin, on järkevää keskustella asioista yleisellä tasolla eikä mennä henkilökohtaisuuksiin paitsi tutustumismielessä ja ryhmäyttämistarkoituksessa. Ystävysten kesken (jos luottamuksellisuus on taattu) voidaan keskustella asioista avoimemmin ja henkilökohtaisella tasolla. Luottamuksellisuuteen liittyvät seikat tulee huomioida aina etukäteen. Erilaisten sopimusten tekeminen (esim. sopimus siitä, ettei asioista kerrota ulkopuolisille) luottamuksellisten keskusteluiden mahdollistamiseksi on tarpeen! Ohjaajan on jokaisen ryhmän kohdalla erikseen arvioitava kuinka luottamuksellisista asioista voidaan keskustella.

Seksuaalikasvattajan on vedettävä myös omat rajansa. Itseään ei tarvitse repiä auki tai omia kokemuksia kertoa. Jokainen kuitenkin päättää itse ja vetää rajansa. Nuorille on kuitenkin oltava esimerkkinä siitä, että seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista voi ja kannattaa puhua.

Askartelua ei välttämättä tarvitse aloittaa tietyllä hetkellä vaan mukaan voi tulla kuka vain, milloin vain. Alussa porukka saattaa siis koostua ohjaajasta ja nuoresta. Loppuvaiheessa askartelemassa saattaa olla useampia nuoria. Nuoret ryhtyvät askartelemaan innokkaasti, kunhan heille annetaan mahdollisuus siihen.

Kaikenlaiseen touhuamiseen liittyy mahdollisuus siitä, että joku kokee tilanteen liian kiusalliseksi tai itselleen tarpeettomaksi. Osallistumismahdollisuuden ohella on myös annettava kunniallinen tapa olla osallistumatta. On hyvä varautua siihen, että joku reagoi hyvinkin voimakkaasti jotain asiaa käsiteltäessä. Jokin tilanteessa voi laukaista muiston, joka aiheuttaa nuorella yllättävän reaktion. Älä jätä ketään yksin tällaisessa tilanteessa (ei nuorta, joka reagoi tai muuta ryhmää). Harkitse selviytytöksi asiasta keskustelemalla yhdessä kaikkien nuorten kanssa vai tarvitsetko apua (työtoverit, auttavat tahot esim. Nuorten kriisipiste). Tapahtuneen jälkeen ryhmä tarvitsee aikuista ohjaamaan ja selittämään tapahtunutta reagoineesta nuoresta puhumattakaan. Usein on hyvä, jos saatavilla on aikuinen, joka voi tarpeen tullen jatkaa ryhmän kanssa tilanteen loppuun ja varsinainen ohjaaja tukee yksittäistä nuorta. Omasta jaksamisestaan tulee pitää huolta. Käsitelkää tapahtuneita tilanteita, kuulemianne asioita työnohjaajan tai työtoverien kanssa.

Vinkit ovat tarkoitettu sekä yläaste- että ala-asteikäisille. Nuorten kehitystaso on huomioitava erikseen jokaisen ryhmän kohdalla. Kirjanen ei ole mikään tiukka ohjenuora vaan pikemminkin vain alkuunpanija ideoiden kehittämisessä sekä keskustelunaiheiden että askarteluohjeidenkin osalta. Ohjeita ei siis kannata orjallisesti noudattaa vaan pikemminkin soveltaa juuri omalle ryhmälleen sopivaksi.

Kirjasen lopussa on yhteystietoja ja kirjallisuusviitteitä eri aiheita ajatellen. Kaikkea ei tarvitse tietää itse tai kaikesta kertoa/keskustella. Tärkeää kuitenkin on, että nuori tietää mistä tietoa saa ja kenen puoleen asioissa voi kääntyä. Jos aikuinen ei pystyisi jossain asiassa auttamaan, ei nuorta saa jättää "oman onnensa nojaan" vaan yhdessä nuoren kanssa pitäisi löytää henkilö tai taho, josta tarvittavaa tietoa tai apua asiaan löytyy.

Työniloa seksuaalikasvatuksen parissa.



Onni-tyyny

Tarvikkeet:
Puuvillakangasta
Ompelukone
Ompelulankaa
Sakset
Mittanauha



6

Onni-tyyny kulkee mukana aina, koska se on pieni kooltaan. Siihen voi laittaa itselleen tärkeitä asioita kirjoittamalla niitä, paperinpalaselle ja säilyttämällä ne Onni-tyynyssä. Sieltä voit lukea niitä ajatuksiasi omasta onnestasi (asiat, jotka tekevät sinut onnelliseksi), kun olet surullinen tai allapäin.

Leikkaa puuvillakangasta kaksi palaa kooltaan 12x12 cm + 1 cm saumavarat
Huolittele saumat siksakilla
Taskukappaletta varten leikkaa kankaasta yksi 8x8 cm+ 1 cm saumavarat kokoinen kappale. Huolittele taskukappale ja taita sen yksi reuna kahteen kertaan sisäänpäin ja ompele oikealta puolelta suoralla ompeleella. kiinnitä tasku toiseen tyynyn kankaista ja ompele se siihen laittamalla taskukangas tyynykappaleen oikealle puolella. Taita taskun reunat taskun sisään ja ompele päältä suoralla ompeleella.
Ompele kankaat nurjat puolet vastakkain yhteen suoralla ompeleella, mutta jätä yksi reuna puoleen väliin asti ompelematta. Käännä tyyny oikein päin ja täytä tyyny vanulla ja ompele aukko käsin kiinni.
Onni-tyynyn teossa voit varioida kankailla, koristuksilla ja muodoilla. Tyynyn ulkonäkö on tekijästä itsestään kiinni.

Peilipussi

Tarvikkeet:
Nahkaa
Sakset
Vetoketju
Peili
nahkaneula

* Leikkaa nahasta kaksi kappaletta peilisi muotoista palaa saumavarat huomioiden.

* Ompele vetoketju ensin toiselle kappaleelle ja sitten toiselle.

* Yhdistä tämän jälkeen kappaleet toisiinsa ompelemalla oikeat puolet vastakkain.

* Muista käyttää nahan ompeluun tarkoitettua neulaa. Voit tehdä pussin myös yhdestä kappaleesta taittamalla keskikohdasta ja ompelemalla sivusaumat kiinni ja kiinnittämällä sen jälkeen vetoketjun.

KESKUSTELUUN

Onni- Tyynyä tehdessä kannattaa miettiä mitä onni oikeastaan on. Mitä tarvitaan, jotta ihminen olisi onnellinen. Jokaisella on omat avaimensa onneen.

Peilipussin teko on yksinkertaista, mutta peilikuvaa miettiessään asiat monimutkaistuvat. Miettikää hyviä ominaisuuksia itsestänne.

Keksi viisi hyvää ominaisuutta itsestäsi. Kaikki kertovat ääneen asiat vuorotellen.

-Listatkaa huonoja ominaisuuksia itsestänne. Listan valmistuttua pitää keksiä yhtä monta positiivista ominaisuutta itsestään.

Miettikää: Missä olen hyvä? Missä voisin kehittyä?

Teipatkaa paperi jokaisen osallistujan selkään. Jokaisen on kirjoitettava yksi hyvä asia muista selässä oleville paperille. Paperit voidaan kehystää ja koristella, kun ne on luettu ääneen.

Ihminen tarvitsee positiivista palautetta itsestään toisilta ihmisiltä. Palautteen saaminen tuottaa iloa ja antaa voimia useiksi päiviksi. Myös itsestään on löydettävä hyvää. Itsensä kehuminen ei ole monelle helppoa. Miettikää miksi se on vaikeaa. Mitä eroa on itserakkaudella ja sillä, että löytää itsestään paljon hyvää.

Jokainen meistä on erilainen ja ainutkertainen. Meidän tulisi olla ylpeitä siitä, että olemme sekä erinäköisiä että erilaisia luonteeltamme ja tavoiltamme.

- *Mikä tekee ihmisestä kauniin?*
- *Millainen ihminen haluaisin olla?*
- *Miksi olemme niin kriittisiä oman itsemme suhteen?*

Kipsinaamiot

Tarvikkeet:

Kipsinauhaa, jota saa apteekeista tai askartelutarvikeliikkeistä
vaseliinia
kasvojenpuhdistusainetta
pyyhe
astioita
(esim. jogurttipurkkeja joissa vettä)
sakset
askartelumaaleja
Kipsinaamion tekemiseksi tarvitaan pari.



alkuvalmistelu:

Se, jonka kasvoista naamio tehdään, asetuu mukavasti makaamaan lattialle. Työtila ja paita naaman lähistöllä kannattaa suojata esim. muovipussilla tai pyyhkeellä, jottei kipsiä pääse valumaan vaatteille (kipsi lähtee pois pesussa). Ennen makuulle asettumista kasvot puhdistetaan (meikit yms. pestään pois). Tämän jälkeen kasvoille levitetään kerros vaseliinia (estää kipsin kiinnitarttumisen naamaan).

naamion kipsaus:

Kipsinauhasta leikataan paloja, jotka kastetaan veteen (ei liian märäksi). Tämän jälkeen nauhapala laitetaan makaavan kasvoille ja sormella hellästi silittellen levitetään palassa oleva kipsi niin, että se muuttuu kokonaan valkoiseksi. Paloja laitetaan kasvoille kunnes kasvot ovat peitossa (nenäreiät jätetään avoimiksi hengityksen mahdollistumiseksi). Suu voi olla hyvä kohta aloittaa, koska tällöin kipsattava hiljenee... Kipsin annetaan kuivahtaa kasvoilla hetki, jonka jälkeen se irrotetaan varovasti kasvoilta. Irrotettu naamio asetetaan kuivumaan tasaiselle

alustalle hetkeksi, jonka jälkeen se voidaan maalata omakuvaksi, teatterinaamioksi, tunnetilaa kuvaavaksi.

KESKUSTELUUN

Kasvojen puhdistusvaiheessa on luontevaa keskustella hygieniasta ja sen tärkeydestä ihmisille. Meikeistä kuoriutuessaan syntyy usein antoisia tilanteita ja keskusteluja. Meikittä toisiaan eivät välttämättä ole nähneet kovin monet. Meikittömyys ja meikkien peseminen voi olla osalle kova pala. On varauduttava siihen, etteivät kaikki ole valmiita naamioleikkiin.

Miettikää:

- miksi puhtaus on tärkeää?
- Pitääkö meikkiä käyttää?
- Millainen naisen/miehen tulisi olla?
- Miltä pitäisi näyttää? Miksi?
- Millainen on hyvännäköinen ihminen?
- Onko ulkonäöllä merkitystä?

Ennen naamioiden maalaamista voidaan miettiä millaisia erilaisia

tunteita on ja millaisissa tilanteissa erilaiset tunteet näkyvät. Maalatkaa naamiot kuvaamaan maalaajalle tärkeää tunnetilaa. Käsitelkää maalaamisen jälkeen erilaisia tunnetiloja, joita naamareissa näkyy. Miksi maalatut tunteet ovat tärkeitä?

Janen ja Tarzanin asut

Tarzanin kalukukkaro 1

Tarvikkeet:
16 mehupilliä
puuvillalankaa
teippiä
sakset



* Ota 16 mehupilliä ja pujota ne puuvillalankaan peräkkäin. Solmi toinen langanpää siten, että pillit eivät tipahda pois.

* Pujotettuasi pillit lankaan, taittele pillit vierekkäin. Kun kaikki pillit on taiteltu, laita teippi pillien yläosan ympärille. Nyt pillit ovat tiiviisti vierekkäin. Laitimmaisissa pilleissä ovat langanpäät.

*Nyt voit tehdä nyörit Tarzanin kalukukkaron kiinnitystä varten. Ota metrin pituinen lanka ja pyöritä langanpääitä pari kanssa eri suuntiin. Kun langassa on riittävästi kierrettä, laita sormi langan puoliväliin ja ota pariltasi langan toinen pää ja anna narun rullautua yhteen. Solmi naru. Valmista samalla tavalla toinen naru. Kiinnitä narut pillien langanpäihin. Halutessasi voit kiinnittää pillit toisiinsa alaosastakin pitkällä teipinpalalla siten, että kahden pillin väliin jää aina hieman väliä.

Janen rintsiikat 1

tarvikkeet:
sanomalehden aukeama
niittaaja
lankaa/nahkanyöriä tms.
viivain

* Ota sanomalehden aukeama ja taittele se haitariksi. Taitoksen tulee olla n. 1,5cm leveä. Jatka taittelua kunnes koko paperi on taiteltu.

* Niittaa haitari keskikohdasta yhteen. Laita haitarin molempiin reunoihin (noin 12 cm:ä reunasta) esim. ohutta nahkanyöriä ja kiinnitä se niittaajalla. Nyöri on yhtenäinen. Voit myös käyttää muita naruja, lankoja tai tehdä itse nyörit kuten Tarzanin kalukukkarossa neuvottiin.



Tarzan kalukukkaro 2

tarvikkeet:
resoriputkea
muovipusseja/silkkipaperia/lankaa/
kangasta
sakset
niittaaja



* Leikkaa valmiistaresoriputkesta noin 6 cm:n pituinen pala.

* Leikkaa muovipussista suikaleita, jotka ovat pituudeltaan noin 30 cm:ä. Kiinnitä suikaleet resoriin nitojalla. Voit käyttää muitakin materiaaleja muovipussin sijasta, kuten kangassuikaleita, nahkapaloja, silkkipaperia. Suikaleiden kiinnityksen jälkeen kalukukkaro on valmis. Vain sujahdus resoriputken sisään ja liaanit liehumaan.

10



Janen rintikat 2

tarvikkeet:

fleecea/tekoturkista 50X25cm pala
sakset
reiitin
puuvillalankaa/nahkanyöriä

* Leikkaa purkautumattomasta kankaasta (esim. tekoturkiskangas tai fleece) noin 50 cm leveä pala, joka on pituudeltaan noin 25 cm:ä. Kappaleeseen tarvittava kangas määrä vaihtelee eri kokojen mukaan.

* Tee rei'ittimellä tai saksilla kappaleen molemmille reunoille reiät, joihin voit pujotella kiinnitysnyöriä. Pujota nyöri vuorotellen kummallekin sivulle.

Jokainen saa luvan olla ideoimansa Jane tai Tarzan tai vaikka molempia. Tässä jutussa ei tarvitse sitoutua perinteiseen roolijako -ajatteluun.

Peniksen/Rintojen lämmitin

Tarvikkeet:

mäntynestesaippuaa
kulho
vettä
huovutusvillaa
sakset
puuvillanarua/nahkanyöriä
eri kokoisia pulloja ja purkkeja



Huovutus:

* Ota kädenlämpöistä vettä kulhoon, johon laitat mäntynestesäippuaa.

* Ota villaa ja aloita huovutus siten, että otat pieniä paloja villasta ja asettelet ne vierekkäin alustalle. Täytä riviä vasemmalta oikealle. Laita seuraavan rivin päälle uusi villarivi siten, että ne osuvat toisiinsa. Koloja ei saa jäädä.

* Kun olet tehnyt näin haluamasi kokoiselle alueelle, aloita uusi kierros ylhäältä alaspäin samalla tavalla.

* Ota vähän vettä käteen ja ripottele tähtisademaisesti vettä koko villan ylle. Painele sitten kädellä villa tiiviiksi. Nyt voit laittaa villalevyn haluamasi pullon/purkin ympärille. Wc:n paperirulla on huono, koska se kastuu märäksi ja menettää muotonsa.

* Hiero pyörivin liikkein villalevyä purkin ympärillä ja katso, että saumakohdista villat huopuvat. Pidä huoli siitä, että vesi säilyy

lämpimänä ja vaihda se tarvittaessa. Älä kastele villaa liian vetiseksi. Jos työstä tippuu paljon vettä, vähennä veden käyttöä. Huovuta niin kauan kunnes huomaat, että huopa on tiivistynyt eikä irtoile esim. jos olet käyttänyt useampia värejä työssäsi

* Työ täytyy leikata kosteana, jos haluat käsitellä sitä.

* Jätä työ kuivumaan noin vuorokaudeksi.

Peniksen lämmitin

Valmista edellä kuvatulla tavalla villasta noin 20 senttimetrin kokoinen levy, jonka kiedot haluamasi kokoisen pullon ympärille. Huovuta työ valmiiksi ja anna kuivua.

* Työn kuivuttua voit tehdä reiät reunoihin pienillä saksilla ja kiinnittää nauhat reikiin

Rintojen lämmittimet

Valmista edellä kuvatulla tavalla villasta noin 10 x 10 senttimetrin kokoinen levy, jonka kiedot haluamasi kokoisen purkin ympärille esim.

viilipurkki. Voit huovuttaa levyn myös käsiesi välissä ja laittaa sen kuivumaan viilipurkin päälle.

* Valmista toinen rintojen lämmitin samalla tavalla

KESKUSTELUUN

Rooliasuja tai lämmittimiä tehdessä voidaan pohtia millainen on (stereotypian) mukainen mies/nainen.

Miettikä:

- Kuka on ammatiltaan siivoja tai toimitusjohtaja.
- Millainen miehen/naisen tulisi olla?
- Saako miehellä olla pitkä tukka tai mekkopäällä?
- Saako naisella olla siilitukka tai puku päällä ja kravatti kaulassa?
- Onko naisen paikka kotona lapsia hoitamassa, ruokaa laittamassa ja siivoamassa?
- Onko mies se, joka elättää perheen käymällä työssä?
- Millaisia rooleja naisilla/miehillä on? Luovatko vaatimukset tietyistä rooleista paineita

ihmisille? Pitääkö rooli odotukset täyttää vain siksi, että on tyttö tai poika?

- Voiko rooleista poiketa, onko se helppoa?

Ryhmä voidaan jakaa tyttöihin ja poikiin. Tytöt miettivät 10 asiaa, jotka kuvaavat poikia, millaisia pojat ovat. Pojat listaavat tytöistä samat asiat. Listat käydään läpi asia asialta. Tyttöjen väitettä kommentoivat pojat: pitääkö väite paikkansa, päteekö väite kaikkiin poikiin ja sitten toisin päin.

12

Jaetuissa ryhmissä voidaan miettiä esim. millaisia tyttöjen ja poikien pitäisi olla. Asia kannattaa tehdä niin, että tytöt miettivät paperille millaisia tyttöjen pitäisi olla poikien mielestä. Mitä siis tytöt kuvittelevat poikien ajattelevan tytöistä ja päinvastoin. Tarkoituksena ei ole miettiä poika- tai tyttöystävän ominaisuuksia vaan tyttöjä ja poikia yleensä. Mikä työssä/ pojassa on tärkeää sekä ulkoisissa että sisäisissä ominaisuuksissa.

Miettikää:

- Miten kroppa muuttuu matkalla mieheksi, naiseksi?
- Tapahtuuko ajatusmaailmassa muutoksia?
- Kuukautiset, rintojen kasvu, siemensyöksyt, peniksen kasvu, karvoituksen lisääntyminen, pituuskasvu, äänenmurros, henkilökohtainen hygienia...

Pesusieni ja säilytuspussi

Tarvikkeet:

Kristallimuovia tms. muovia, joka kestää ompelua
Ompelukone/saumurin
Ompelulankaa



* Osta kaupasta pesusieni. Mittaa sen mitat ja leikkaa siihen tarvittava määrä muovia. Tee säilytuspussi kahdesta kappaleesta.

* Ompele saumurilla molempien kappaleiden suuaukon reuna.

* Laita kappaleet päällekkäin ja

ompele saumurilla sivusauma ja alareuna yhteen.

* Leikkaa muovista kaksi pussin kantohihnaa ja saumaa ne erikseen ympäriinsä

* Kiinnitä kahvat suuaukolle ompelukoneella

* Eri värisiä lankoja kannattaa myös hyödyntää koristelussa.

Side-/kondomipussi

Tarvikkeet:

Puuvillakangasta 12x24cm
Ompelukone
Tarranauhaa
Mittanauha

Leikkaa esim. puuvillakankaasta suorakaiteen muotoinen pala, joka on mitoitettu esim. 12x24 cm. Huolittele reunat.

* Ompele lyhyet päät suoralla

ompeleella kiinni taittamalla reuna kaksinkerroin. Ompele tarranauha molempiin suorakaiteen lyhyempiin päihin siten, että toinen puoli tarranauhasta on kankaan oikealla puolen ja toinen kankaan nurjalla puolen. Katso, että tarranauhat tulevat samalle kohdalle.

* Taita kangas vastakkain siten, että jätät 2 cm kangasta taittamatta -> toinen tarranauhasta jää näkyviin
Ompele nyt kangas oikeat puolet vastakkain

* Käännä työ oikein päin. Nyt sinulla on pieni tarranauhalla kiinnitettävä pussi.

* Jos pussista tulee kondomien säilytyspaikka, voit ommella kondomeille omat taskut pussiin. Tee näin, että ompelet valmiiseen pussiin suoralla ompeleella kondomin kokoisia koloja.

KESKUSTELUUN:

Murrosiän muutoksista on hyvä puhua uudestaan ja uudestaan. Peseytymisen ja puhtauden merkitys ihmisen hyvinvoinnille on erittäin tärkeä asia

Miettikää:

- Miksi puhtaus on tärkeää? Mitä merkitystä sillä on ihmisen elämässä?
- Miten kroppa muuttuu matkalla biologiseksi mieheksi, naiseksi
- Tapahtuuko ajatusmaailmassa muutoksia?
- Kuukautiset, rintojen kasvu, siemensyöksyt, peniksen kasvu, karvoituksen lisääntyminen, pituuskasvu, äänenmurros, kuukautissiteet, tamppoonit...

Kondomista, sen ostamisesta, tarkoituksesta, säilyttämisestä, käyttöohjeista on hyvä puhua nuorten kanssa melko seikkaperäisesti. Kondomin käyttäminen ja sen ostaminen ovat melkoisia tabuja monien ihmisten keskuudessa. Kondomin käyttäminen ja mukana kuljettaminen ovat osoitus vastuuntunnosta, huolenpidosta – Jos

olen yhdynnässä tai harrastan suuseksiä haluan suojata sekä itseäni ja kumppaniani. Puhumalla kondomista ja kaikesta siihen liittyvästä arkisesti, positiivisesti ja totuudenmukaisesti voidaan kondomin käyttöä saada lisättyä ja tätä kautta ehkäistä sukupuolitauteja, ei-toivottuja raskauksia.

HUOM!

Kondomi tulee käyttää myös suuseksissä, jos toisen sukupuolielimiä hyväillään suulla - sukupuolitaudit voivat tarttua suunlimakalvoillekin. Kondomi, kuten muutkaan ehkäisymenetelmät, ei ole sataprosenttisen varma suoja sukupuolitauteja tai ei-toivottua raskautta vastaan. Siisteyttä ja penistä ajatellen kondomi saa kymmenen pistettä ja papukaijamerkin...

kuukautisista ja

Kuukautissuojista tytöt tahtovat ja tarvitsevat tietoa. Kuinka usein suoja tulee vaihtaa, intiimihygienia, mistä kuukautiset johtuvat...

Perheeni

Tarvikkeet:

Wc-paperirullia

Kankaita, maaleja, paperia tms.

Niittaaja, liimaa, narua...



14

* Ota niin monta wc-paperirullaa kuin perheessäsi on jäseniä (kotieläimet ja poika- ja tyttökaveritkin voit laskea mukaan).

* Mieti mikä väri sopisi kullekin perheenjäsenelle. Valitse sellainen väri, joka parhaiten kuvaa mielestäsi kyseisen ihmisen luonnetta. Voit käyttää kankaita, värejä, papereita tai lankaa rullan koristamiseen.

* Tämän jälkeen yhdistä perheenjäsenet toisiinsa jollakin linkillä (esim. niitillä, liimalla, paperikaitaleella, narulla) siten, että jäsenten välinen etäisyys kuvaa heidän suhdettaan perheen sisällä.

* Jokainen voi valita tekeekö perheestä oikean perheensä vai mielikuvitusperheen. Perheet esitellään toisille ja siihen voi keksiä tarinan.

KESKUSTELUUN

Perheitä on monenlaisia. Kahta samanlaista ei olekaan. Miettikää mitä perhe merkitsee ihmiselle.. Meillä jokaisella on erilainen perhe. Toisen perhe koostuu äidistä ja lapsista, toisen taas isästä ja äidistä ja sisaruksista. Keskusteluissa voidaan pohtia mikä on perhe ja keitä perheeseen kuuluu.

Perheistä keskustellessa on tärkeää, että ryhmä on sitoutunut luottamuksellisuuden säilyttämiseen! Jokainen osallistuja esittelee oman perheensä ja kertoo siitä, siihen liittyvistä jäsenistä. Miettikää miksi jäsenet ovat toisistaan niillä etäisyyksillä kuin ovat.

Näytelmiä perheistä:

Kertojana kukin voi vuorollaan valita jonkin perheessä tapahtuneen tilanteen kerrottavakseen. Kertoja valitsee ryhmästä roolihenkilöt esittämään tilannetta kertojan ohjauksen ja kertomuksen mukaan. Esityksen jälkeen pohditaan miksi roolihamot toimivat kuten toimivat. Olisitteko te tehneet jotain toisin kuin roolihamot tekivät.

Tämä tehtävä vaatii melkoista pohdintaa etukäteen ohjaajalta: pystyykö ryhmä tehtävää tekemään, onko siitä heille hyötyä, voiko tehtävästä olla haittaa.

Ystävyydennauha

Tarvikkeet:

Erilaisia lankoja

Muovipusseja

Eri värisiä puuvillalankoja



3-lankainen nauha

* leikkaa kolme yhtä pitkää lankaa ja solmi ne yhteen päästä

* laita solmittu nauhojen pää kiinni johonkin esim. pöytään teipillä

* pidä nauhoja tiukalla ja aloita nauhojen letitys samalla tavoin kuin tehdään hiusletti

* letitettyäsi 15 senttiä kiristä/vedä yhtä nauhaa siten, että letti menee kasaan

* merkitse tämä nauha, jolla kiristit lettiä esim. teipin palalla, jotta tiedät kiristää lettiä aina samasta nauhasta

pyöreä nauha

* katso piirroksesta

kaksivärinen nauha

* leikkaa kaksi samanpituista lankaa eri väreistä

* laita nauhat yhteen ilman solmua ja pyöritä nauhoja eri suuntiin ja

* tarvitset toisen ihmisen avuksi pyörittämään narua toiseen suuntaan

* kiertäkää nauhoja eri suuntiin niin kauan, että ne kiristyvät

* ota kiinni molempien nauhojen päistä ja solmi ne yhteen

* narut kiertyvät yhteen

virkattu nauha

* virkkaa nauha ketjusilmukoin vuorotellen kahdella eri värillä



KESKUSTELUUN:

Ystävät ovat tärkeitä meille jokaiselle.

- Millaisia ominaisuuksia on hyvällä ystävällä? Nauhan yhteyteen voidaan tehdä hyvän ystävän huoneentaulu tärkeistä ominaisuuksista, joita ystävällä on.

- Miksi ystävät ovat tärkeitä?

Ystävyys on aina kaksisuuntainen tie. Hyvän ystävän omatessaan, voi olla varma, että itsessäänkin on paljon ominaisuuksia, joita ystävältä vaaditaan. Meissä jokaisessa on siis paljon hyvää ja kaunista.

16

Kaulahuivi kahdelle

versio1

Tarvikkeet:
pehmeää kangasta 1,5m x30cm kaksi palaa
sakset
ompelelankaa
ompelelankaa
kanttinauhaa
mittanauha
nuppineuloja



* Käytä kaulahuivin valmistukseen ihoystävällistä materiaalia, kuten fleecettä, tikkikangasta, villakankangasta, samettikangasta jne.

* Leikkaa kaksi 1,5 metrin pituista suikaletta, jotka ovat leveydeltään 30 cm:ä

* Huolittele reunat tarvittaessa siksakilla. Voit halutessasi laittaa reunoihin kanttinauhan koristeeksi.

Katso tässä välissä kohta:
Kaulahuivin koristeluideoita.

* Kun molemmat suikaleet ovat sellaisia kuin haluat, yhdistä ne. Yhdistäminen tapahtuu siten, että otat keskikohdan molemmista kappaleista ja ompelet keskikohdat suoralla ompeleella yhteen. Näin saat kaulahuivin kahdelle yhteisesti.

* Ole tarkkana miten ompelet huivit yhteen, jotta koristuksesi eivät joudu nurjalle puolelle: ompele suora ommel oikeat puolet (koristellut) vastakkain.

Kaulahuivin koristeluideoita:

* Voit koristella kaulahuivin esim. päällikeompelulla.

Leikkaa kankaasta kuvio, jonka ompelet kiinni tiheällä siksakilla huivikappaleisiin. Tarvittaessa käytä poisrevittävää tukikangasta ompelun helpottamiseksi. Ompele siksak aivan kuvion reunaan siten, että reunakohta peittyä.

* Voit myös ommella huiviin käsin erilaisia helmiä.

* Voit tehdä taskun toisen kappaleen reunaan siten, että leikkaat jo alussa toisen kappaleista 20cm pidemmäksi kuin toinen kappale on. Sen jälkeen taitat ylimääräisen pituuden kappaleeseen päin ja ompelet sivusaumoista yhteen. Taskun voit koristella halutessasi.

* Myös pienellä virkkauksella saa kivoja koristeita kiinnitettäväksi kaulahuiviin.

versio 2

tarvikkeet:

kangasta 1,5mx10cm kolme palaa
sakset
ompelukone
ompelulankaa
vanukangasta
nuppineuloja ja hakaneula
hakasia

* Kaulahuivin voit valmistaa myös siten, että ompelet kolme 10 cm x 1,5 m kangassuikaletta putkiloksi yksitellen eli sinulla on ompelun jälkeen kolme putkiloa.

* Ompelun jälkeen täytä kukin putkilo vanukankaalla. Kääri vanu aluksi sopivan kokoiselle rullalle ja laita sen ympärille ohutta ompelulankaa, joka pitää vanun rullalla. Vedä vanu kangasputken sisälle hakaneulaa apuna käyttäen. Hakaneula helpottaa vanun syöttämistä sisälle kangasputkeen vrt. kuminauhan laittaminen nauhakujaan.

* Ompele käsin toinen pää kangasputkesta kiinni ja jätä toinen pää auki. Tee näin kaikille putkille.

* Täytettyäsi kolme putkiloa vanulla, yhdistä ne avonaisista päistä yhteen käsin tai koneella ommellen. Nyt voit alkaa letittämään tavallista lettiä putkiloilla.

* Kun letti on valmis, ompele päät yhteen. Nyt voit sommitella mihin kohtaan haluat kaulahuivin kiinnityksentyksen ja päättämäsi kohtaan ompele käsin hakaset.

Hellimis- tai hieromiskinnas

Tarvikkeet:

Fleecea tai muuta pehmeää kangasta

Silmäneula

Ompelulankaa

Pereria ja kyniä hellimisohjeen tekemiseen

Hierovaan hellimiskintaaseen tarvitaan helmiä/huovutettu pala kokoa 7x7cm

18



* Voit ensin piirtää kätesi paperille ja sen jälkeen leikata kankaasta palan piirtämäsi kaavan mukaisesti tai leikkaa suoraan fleecestä hieman kättäsi isompi pala seuraten kätesi muotoja.

* Pehmeät ja purkautumattomat kankaat sopivat hellimiskintaan tekoon hyvin, jos sinulla ei ole käytössäsi ompelukonetta.

* Ompele sivut yhteen käsin neulalla ja langalla.

* Voit käyttää eriväristä lankaa kuin kangas, jos haluat leikitellä väreillä. Voit tehdä pistot hanskan oikealle puolen tai nurjalle puolen. Hanskan reunan voit leikata epätasaiseksi tai suoraksi mielikuvituksesi mukaan. Liitä hanskaan hellimiskäyttöohje.



Hieromiskinnas:

* Valmista hieromiskinnas samalla tavoin kuin hellimiskinnas, mutta älä ompele kinnasta yhteen ennen kuin olet kiinnittänyt esim. puuhelmiä kintaan oikealle puolelle. Helmien sijasta voit kiinnittää kintaaseen esim. huovuttamasi villalevyn käsin tai koneella ommellen (koko noin 7x7 cm). Nämä lisukkeet toimivat hierojina.

* Kun olet kiinnittänyt kintaaseen hierojat, voit ommella kintaan osat yhteen samoin kuin yllä olevassa ohjeessa.

* Liitä hieromisohje kintaaseen esim. kangastusseilla kirjoitettu viesti kangaspalalle, jonka kiinnität hieromiskintaaseen pienellä hakaneulalla.

Hellittelysormi (tässä voidaan myös säilyttää kondomia/käyttää sorminukkena)

Hellittely on ihanaa ja se voi olla hauskaa ja hullunkuristakin. Toisen ihmisen hellittelyssä voit käyttää rajattomasti mielikuvitustasi. Tässä yksi esimerkki hellittelyn muodosta.

Tarvikkeet:

Fleecea tai muuta purkautumatonta kangasta 20x6cm Ompelulankaa
Silmäneula/ompeelukone
Helmiä, kangastussit, kirjailuun lankaa



* Leikkaa 20 cm pitkä ja 6 cm leveä pala fleece kankaasta (tai muusta purkautumattomasta kankaasta).

* Taita kangassuikale siten, että jätät toisen suikaleen pään 4 cm:ä pidemmäksi kuin toisen pään. Ompele käsin/koneella reunat yhteen.

* Jos haluat tehdä sormelle kasvot, tee se ennen ompelua, jotta työskentely olisi helpompaa. Voit koristella hellittelysormen kangastusseilla, helmillä jne. Pidempään päähän voit leikata vaikka intiaanihapsut.

Ja sitten vain silittelemään hellittelysormella.



KESKUSTELUUN

Ihmisten elämässä hellyys on tärkeää. Usein hellyys hukkuu mediassa seksin sekametelisoppaan. Kosketuksella on hyvin suuri merkitys ihmisille. Pienet keskosvauvat selviytyvät paremmin, jos niitä hellittään paljon keskoskaapissa. Pieni lapsi kaipaa paljon hellyyttä vanhemmiltaan. Vanhemman syliin on turvallista ja rauhoittavaa käpertyä. Aikuinenkin tarvitsee toisen ihmisen läheisyyttä ja kosketusta. Toisen ihmisen syliin on aikuisenakin mukava käpertyä, hetkeksi turvaan maailman menolta. Halaus luo turvaa lämmöllään. Halaajat rajaavat käsillään muun maailman ulkopuolelle. Hetken aikaa on vain me. Hellyys on paljon muutakin kuin koskemista.

-Mitä kaikkea kuuluu hellyyteen?

Miettikää:

- *Mitä läheisyys tarkoittaa? Miksi se on tärkeää?*
- *Millainen kosketus tuntuu mukavalta?*
- *Mihin saa/ei saa koskettaa?*
- *Kuka saa koskea?*

- *Kuka ei saa koskea?*

Kosketus ei aina viesti hellistä tunteista. Se voi viestiä myös vihasta. Joskus kosketus voi inhottaa, tuntua pahalta. Nuori tarvitsee tietoa mitä tehdä, jos joku kiusaa, ahdistelee. Nuori tarvitsee rohkaisua siitä, että esim. hipelöinnistä aikuiselle kertominen (usein mielletään kanteluksi) on tärkeää.

Miettikää:

- *Milloin kosketus loukkaa, satuttaa?*
- *Mitä tehdä, jos joku ahdistelee, kiusaa?*

Hellittely ei ole vain kahden rakastuneen ihmisen välinen asia. Hellyys ja läheisyys kuuluvat moniin ihmissuhteisiin. Ystävien ja perheenjäsenten välinen hellyys ja läheisyys ovat hyvin olennaisia tekijöitä näissä ihmissuhteissa. Toisen ihmisen kunnioittaminen on tärkeä keskustelun aihe. Jokaisella on oikeus omiin rajoihinsa ja muilla velvollisuus kunnioittaa niitä! Tilanteiden, joissa rajoja loukataan, noustessa esiin (esim. takapuolen puristelu luokkakaveriden toimesta) on asiasta keskusteltava.

Hellittely- tai hieromiskintaan voi antaa lahjaksi. Se on hyvä muistutus hellyydestä ja sen tärkeydestä. Hellimiskintaalla helliminen tai hieronta tekee hyvää jokaiselle. Kosketus virkistää, rentouttaa ja vilkastuttaa verenkiertoa. Kosketus edistää terveyttä ja ihmisen hyvinvointia. Kaulahuivin voi antaa lahjaksi vaikka vanhemmille. On ihan hyvä muistuttaa vanhempiaankin läheisyydestä ja hellyydestä. Mikäs sen mukavampi näky kuin omat vanhemmat kääriytyneinä samaan kaulahuiviin.

Salaisuudet/lhastukseni kohde

Tarvikkeet:

Puuvillakangasta n. 140x150cm

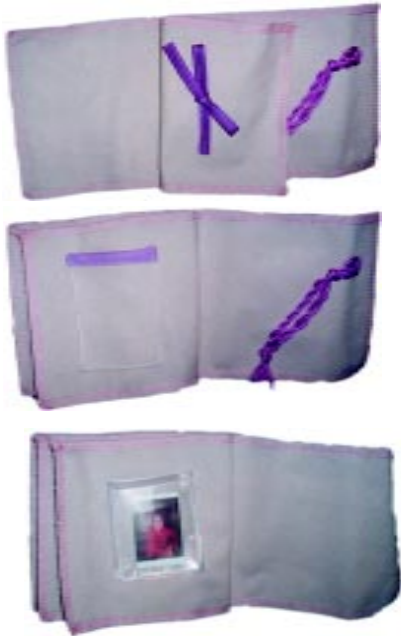
Ompelukone

Sakset

Eri värisiä ompelulankoja

Nauhoja

(kristallimuovia)



* Leikkaa puuvillakangasta 6 palaa kooltaan 20x20 cm pala + saumavarat.

* Ompele kangaspaloille taskuja ja lenkkejä siten, että kankaan keskikohta jää tyhjäksi noin 2 sentin alueelta. Tähän kohtaan tulee myöhemmin sauma.

* Voit myös ommella kankaalle läpinäkyvästä muovista valokuvataskun.

* Valitse sitten kaksi palaa näistä kuudesta ja ompele niihin kumpaankin samalle kohtaan yksi nauha.

* Nauhan voit tehdä kankaasta siten, että leikkaat 2x10 cm palan, jonka taitat keskikohdasta ja ompelet sisään taitetut reunat yhteen suoralla ompeleella. Näistä kappaleista tulee kannet työlle ja nauhoilla kansio sidotaan kiinni.

* Ompele kaksi kangasta nurjat puolet vastakkain toisiinsa suoralla ompeleella reunojen huolittelun

jälkeen. Ompele samalla tavoin loput palat.

* Jätä muutaman sentin pituinen aukko ja käännä kangas. Ompele aukko joko käsin kiinni tai ompelukoneella. Näin saat kolme neliön muotoista kappaletta.

* Ompele kolme kappaletta yhteen laittamalla alimmaiseksi kansion kannet ja sen päälle kaksi muuta kappaletta. Ompele kankaan keskikohdalta suoralla ompeleella ja vahvista ommel ompelemalla samasta kohdasta useamman kerran.

21

Ideoita:

* Voit tehdä kansion erilaisista materiaaleista, kuten huovasta.

* Voit myös muotoilla kansio esim. sydämen tai puolikuun muotoiseksi. Samoin voit koristella kannen vaikka ompelemalla erilaisia kuvioita siksak-ompeleella. Tee kansioista sellainen, että se on sinun oloisesi.

Treffikutsu

Tarvikkeet
Tulitikkurasia
Tulitikku/helmi
Kyniä
Kontaktimuovia/värillisiä papereita/
kangasta
Hileitä yms.
Paperia kutsuun
Liimaa
Sakset

22



* Koristele tulitikkulaatikko mielikuvitusta käyttäen kauniiksi kankaalla/kontaktimuovilla/papereilla. Kirjoita kanteen treffikutsu.

* Kutsu karttoineen: Taittele paperista haitari, joka mahtuu laatikon sisälle. Kirjoita ensimmäiselle sivulle kutsu treffeille (päivämäärä, kellonaika, pyyntö seurata kartan ohjeita - ihan mitä ikinä haluat.)

Esim.kutsun sinut treffeille seuraavaan paikkaan 1.11,01 klo 18

seuraaville sivuille ohjeita ja vihjeitä kuinka määränpähän pääsee.

3. Laita toiseen sivuun (siihen mistä laatikko aukeaa) helmi liimalla kiinni tai tee pieni reikä ja laita reikään tulitikun palanen. Helmestä tai tulitikusta vetämällä laatikko on helpompi avata.

Sydämet

* Leikkaa vaahtomuovista sydämen muotoinen pala

* Kääri palan ympärille eri väristä villaa

* Huovuta villa vaahtomuovin päälle -> huovutusohjeen löydät Peniksen/ Rintojen lämmitin -kohdasta Sydämen voi antaa kenelle vain - omalle kullalle, äidille, isälle, ystävälle. Anna sydän ihmiselle, joka on sinulle tärkeä ja rakas. Lahjasi ilostuttaa saajaa varmasti ja kertoo tunteistasi.



KESKUSTELUUN

Ihastuessaan toiseen ihmiseen sitä usein haaveilee hänestä ja kerää kaikkea pientä muistoa ihastuksestaan. Näitä muistoja voivat olla esim. kuva ihastuksesta, hänen hiustupsunsa, rikkoutuneen lenkkitosun nauha. Nämä muistot voi kerätä Salaisuus-kansioon. Jokainen ihminen ihastuu joskus. Joku ihastuu kerran ja joku taas vaihtaa ihastuksen kohdettaan päivittäin.

Jutelkaa ihastumisesta, rakastumisesta. Nuorilla on usein paljon aiheesta sanottavaa ja keskustelua syntyy helposti.

Seuraavat kysymykset virittävät keskustelua varmasti.

- Kehen voi ihastua?
- Millaiseen ihmiseen ihastutaan?
- Riittääkö, että toinen on hyvännäköinen?
- Miltä ihastuminen tuntuu?
- Kun ihastut, yritätkö päästä ihastumisesi kohteen kanssa tekemisiin? Ehdotatko treffejä vai ihailenko kaukaa?
- Miten treffeille kutsutaan? Miten kutsusta kieltäydytään? Kuka voi

pyytää treffeille? Uskaltaisitko sinä pyytää ihastuksesi kohdetta treffeille?

- Tuntuuko ihastuminen aina ihanalta vai voiko se joskus olla kurjaa?
- Milloin seurustellaan? Mitä seurusteluun kuuluu, mikä ei?
- Kuinka tehdään bänät?
- Kuinka selvittää sydänsuruista?
- Mitä on pettäminen?
- Mitä on rakkaus?

Kipsikondomieläimet

Tarvikkeet::

Kipsinauhaa, jota saa apteekeista tai askartelutarvikeliikkeistä
kondomeja
astioita (esim.jogurttipurkkeja)
sakset
vettä
(teippiä, lankaa, papereita, pahvia, liimaa, wc-paperirullia...)
askartelumaaleja



alkuvalmistelu

Tekijöitä pyydetään aluksi valitsemaan eläin sen mukaan, mitä eläintä muistuttaa tai josta pitää paljon. Kun eläin on valittu, ryhdytään askartelemaan. Tarkoituksena on tehdä kondomista, kipsistä ja muista tarvikkeista eläin.

kipsaus

Kondomiin puhalletaan ilmaa kuin ilmapalloon. Puhaltamisen jälkeen jälkeä kondomi suljetaan solmulla. Kondomia pystyy muotoilemaan tässä vaiheessa. Kipsaus tehdään kuten kipsinaamioissakin, mutta kipsattava pinta on nyt kondomi. Kipsauksen aikana tai sen jälkeen voidaan runkoa muovata papereilla, wc-paperirullilla jne. eläimeen tarvittavien muotojen aikaansaamiseksi (korvat, kärsä, häntä, jalat). Kun kipsiä on kondomin päällä muutama kerros, annetaan kipsin kuivahtaa pieni hetki.

maalau

Kun kipsi on kuivunut (hieman kosteanakin maalauksen onnistuu), maalataan eläin halutuun väriin.

Joskus ilman puhaltaminen kondomiin -kehotus aiheuttaa ”älämölöä”, mutta puuhaan ryhdyttäessä kaikilla on mukavaa. Jos meteliä syntyy, pitäisi asiaan paneutua: Miksi ilman puhaltaminen tuntuu ”ällöttävältä”? Kondomihan on kuin ilmapallo. Ilmapallo ei vain ole steriili.

Onko kondomin ostaminen, käyttäminen vaikeaa, noloa. Miksi?

Huivi

Tarvikkeet:
Puuvillakangasta
Ompelulankaa
Kangasvärejä, sieni ja sablona koristeluun

- * Leikkaa puuvillakankaasta joko 50x50 cm pala tai 30x70 cm pala riippuen siitä millaisen huivin haluat.
- * Huolittele huivin sivut siksakilla ja taita reuna kaksi kertaa sisäänpäin ja silitä.
- * Ompele taitettu reuna suoralla ompeleella. Voit ommella reunan suoran ompeleen sijasta siksakilla, niin saat koristusta reunaan.
- * Valitsemalla erivärisen ompelulangan saat huiviisi lisää efektiä.

Koristelu:

- * Tee kalvosta tai paksusta kartongista haluamallasi kuviolle sablona, jolla voit koristella huivisi.
- * Tupsuta vaahtomuovin palalla kangasväriä sablonan läpi kankaalle. Älä ota liikaa väriä sieneen.
- * Anna työn kuivua (noin vuorokausi)
- * Silitä huivi silitysraudalla kankaan nurjalta puolen 2:lla lämpöasteella.
- * Voit koristella huivin myös kangastusseilla. Kankaan voi myös värjätä puuvillan värjäykseen tarkoitetuilla väreillä.



KESKUSTELUUN

Kipsieläimet ovat hyvä tapa tutustua kondomiin. Kondomipaketin avausta on helppo harjoitella kuten kondomin auki rullaamistakin. Tätä harjoitellaan ennen varsinaisen askartelun aloittamista. Kondomin käytöstä ja siihen liittyvistä asioista puhuminen onnistuu samanaikaisesti kipsaamisen kanssa. Pohtikaa mm. seuraavia asioita:

- Kondomin säilyttäminen
- Parasta ennen -päivämäärän tarkistaminen
- Lateksiallergia (Osa ihmisistä on allergisia lateksille. Tällöin kondomin käyttämisestä voi seurata ikävää kutinaa, kirvelyä jalkovälimaastoon niin naisilla kuin miehilläkin. Kondomeista tulisi tällöin valita lateksittomat vaihtoehdot.)
- Mihin kondomia tarvitaan?
- Milloin kondomia tulisi käyttää?

Monia askarruttaa fritsut ja niiden tekeminen. Moni kysyy kuinka fritsuja tehdään ja kuinka sitten piilottaa niitä. Huivilla se ainakin teoriassa onnistuu. Vaikka fritsut eivät kovin suositeltavia ole, kannattaa niistäkin puhua.

Jutustelu onnistuu hyvin "fritsuhuivia" tehdessä. Seksi on nautintoa ja kiihottaa. Aina siihen ei tarvita ähinää ja puhinaa. Joku uppoutuu unelmiin itsekseen, ja nauttii hiljaisesta ja huomaamattomasta seksistä täysin siemauksin. Askarteli sitten eläimiä tai huivia keskustelun herättäjiksi sopivat seuraavat kysymykset. Yleensä keskustelu on hyvin vilkasta, kun seksistä on kyse.

- Mitä seksi on? (Ainakin sen pitää olla kivaa, nautinnollista, kiihottavaa, turvallista ja omaan vapaaseen haluun perustuvaa toimintaa. Se voi olla unelmia, halailua, suudelmia, käsikädessä kulkemista...)
- Mitä kaikkea seksiin liittyy?
- Onko olemassa turvallista seksiä?
- Seksin riskit? (pettymykset, pelot, joita syntyy mm. huonoista kokemuksista, sukupuolitaudit, ei-toivottu raskaus, jos on penis-emätin yhdynnässä)
- Milloin on valmis seksin maailmaan? (Asioista on voitava puhua kumppanin kanssa, on uskallettava kieltäytyä, jos siltä tuntuu, on uskallettava kertoa mikä tuntuu hyvältä ja mikä taas ei, vastuu

on kannettava itse mahdollisista seuraamuksista, joita aiheutuu...)

- Minkä ikäisenä seksiä voi harrastaa?
- Pitääkö seksiä lainkaan harrastaa?
- Tuputetaanko seksiin liittyviä asioita liikaa? Tarvitaanko seksuaalikasvatusta vai onko se turhaa?
- Kenen kanssa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista halutaan puhua?
- Mistä nuoret haluaisivat tietoa?
- Kuinka kieltäytyä seksistä?
- Onko seksistä helppo puhua kavereiden, kumppanin, vanhempien yms. kanssa?

LÄHDELUETTELO

Tässä muutamia esimerkkejä kirjoista, joka käsittelevät seksuaalisuutta ja siihen liittyviä asioita. Listaan ei ole valittu millään tietyllä kriteerillä, vain esimerkinomaisesti joitain teoksia on nostettu esiin. Kannattaa seurata myös nuorten lehtien palstoilla käytäviä keskusteluja, TV-ohjelmia. Niistä saa paljon tietoa nuorten maailmasta ja elämästä.

ERITYISESTI NUORILLE

Cane William - Suutelun taito, Gummerus, 1992
Cacciatore Raisa yms. - Legopalkoista leopordikalzareihin, Tammi 2001
Daldry Jeremy- Jätkien manuaali, Karisto, 2000.
Gravelle Karen; Castro Nick
Mitä pojat eivät rohkene kysyä... mutta halusivat tietää! WSOY, 1999
Kaartalo-Kasari Eila - Silmänisku : flirtin ja valloitustaidon opas WSOY, 1998
Otsamo Pentti - Pieni olento, Otava, 1999
Perttula Pirkko-Liisa (toim.) - Kelvoton koululainen lätkässä, Otava, 2001
Reuben David - Kaikki mitä olet aina halunnut tietää seksistä - mutta et ole koskaan uskaltanut kysyä, Otava, 2000
Ruotsi Suvi - Minäkö rakastunut?: seurustelun taitoa nuorelle naiselle ja miehelle, Tammi, 1995
Saukkola Mirva - Lemmenruokaa : pakinoita & reseptejä, Kustannus-Mäkelä, 1999.
Sillantaus Teppo yms - Naisen kanssa: Parisuhteen käyttöohje, Gummerus, 1998
Talvensaari Pauliina ; **Ruuhilahti** Susanna - Kumisutra, Intercare Oy, 1999
Toivanen Riikka - Rakastajan aapinen :

kokoelma lemmennostatusreseptejä, taikoja, rakastelun salaisuuksia ja eroottisia kirjoitelmia idästä ja lännestä, WSOY
Westheimer Ruth K., **Lahtinen** Tapani - Sex for dummies, Satku Press, 1998.

SEKSUAALISUUS, SEKSI

Airaksinen Jaana yms. - Kaikki kurveistani, Like, 2000
Aldred Caroline - Jumalainen seksi : tantra ja tao, tietoisien rakastelun taidot, Karisto, 1998
Bildjuschkin Katriina ; **Malmberg** Ari - Kerro meille seksistä : nuoren seksuaalikasvatus, Tammi, 2000
Blue Adrienne - Suutele minua, WSOY, 1999
Diamond, Jared - Miksi seksi on hauskaa, WSOY, 1997
Cohen Josph - Peniskirja, Almagest Oy, 2000
Gregersen Edgar - Seksuaalisuuden maailma, WSOY, 1993
Harris Robie H.; **Emberley** Michael ; **Pietinen** Kimmo - Nyt puhutaan seksistä: aikuiseksi kasvaminen, muuttuva ruumiimme, seksi ja terveys, Kustannus-Mäkelä, 1995
Hayman Suzie - Sinun Minun Meidän, Gummerus
Heusala kari - Naisen seksuaalisuus, Like, 2001
Hooper Anne - Kama Sutra Karisto, 2000
Juvakka Essi yms. - Avoimena seksuaaliseen kasvuun, WSOY, 1998
Karanka Irene (toim.) - Seksuaalisuuden ulottuvuudet: seksuaalikasvatusohjelmia kehitysvammaisille henkilöille, Jyväskylän yliopisto, 1997
Kontula Osmo - Seksistä - kuinka puhua nuorille, Otava, 1991
Kontula Osmo; **Haavio-Mannila** Elina - Suomalainen seksi: tietoa suomalaisten

sukupuolielämän muutoksesta, WSOY, 1993
Kortenieni-Poikela Erja yms. - Seksuaalisuuden portaat, Opetushallitus, 1999
Lehtonen Jukka - Nuoret suomalaisessa heterokoulussa - Nuorisotutkimus 13 (1995) : 4, s. 9-20
Lehtonen Jukka - Seksuaalivähemmistöt ja koulu, Seta-julkaisut 1996
Lehtonen Jukka ; **Nissinen** Jussi ; **Socada** Maria - Hetero-olettamuksesta moninaisuuteen : lesbot, homot, bi- ja transihmiset sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaina, Edita, 1997
Muller Jörg; **Geisler** Dagmar - Meidän seksikirja, WSOY, 1994
Nummelin Raija - Seksuaalikasvatusmateriaalit - pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia, Tampereen yliopisto, 2000
Nykänen Maija; **Honkanen** Leena - Leija: toiminnallisia harjoituksia peruskouluun, Terveys, 1998
Näre Sari - Fitna: islamin seksuaalikasvatus, julkaisussa Naisten ääni (1991) : 3-4, s. 4-7
Palo Jorma ; **Palo** Leena-Maija, **Nieminen** Maija - Rakkaudesta seksiin, WSOY, 1999
Roos J.P - Miehen elämää, Suomalaisen kirjallisuuden seura

SEKSUAALISUUS JA KANSANPERINNE

Kekäläinen Markku; **Jokivuori** Pertti; **Heikkilä** Kai - Eroksen aika Kirjayhtymä, 1995
Pohjola-Vilkuna Kirsi - Eros kylässä: maaseudun luvaton seksuaalisuus vuosisadan vaihteessa, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1995
Kaul Flemming - Muinainen seksi oli uskontoa

(Seksuaalisia rituaaleja ja seksin kuvauksia antiikissa ja pronssikauden Pohjolassa), Tieteen kuvalehti 9 (1994): 3, s. 76-79
Piela Ulla - Lemmennostoloitsujen nainen, Julkaisussa: Louhen sanat: kirjoituksia kansanperinteen naisista / toim. Aili **Nenola** & Senni **Timonen**, 1990, s. 214-223
Stark-Arola Laura - Magic, Body & Social Order, Tammer-Paino, 1998

USKONTO JA SEKSUAALISUUS

Kopperi Kari et al. - Haukattu hedelmä: nuorten pappien seksuaalieettinen puheenvuoro, Kirjapaja, 1994
Puutio Päivikki; **Rahkonen** Pekka; Suomen evankelis-luterilainen kansanlähetyksen Tosi rakkaus odottaa, Suomen evankelis-luterilainen kansanlähetyksen, 2000
Sollamo Raija, Ismo **Dunderberg** - Naisia Raamatussa: viisaus ja rakkaus, 1992

TUNTEET JA SEKSUAALISUUS

Depestre Rene - Lumotun puutarhan hetki (Rakkaus ja erotiikka eri kulttuureissa), Unesco-Kuriiri 10 (1993): 5, s. 25-27

Elo Ulla ; **Taavitsainen-Petäjä** Leena ;
Dunderfelt Tony - Iloitse hyvistä ihmissuhteista, Valitut palat, 1995
Hovatta Outi; **Ojanlatva** Ansa; jne. - Seksuaalisuus, Duodecim, 1995.
Näre Sari ; **Anttila** Anna - Tunteiden sosiologiaa /

toimittanut Sari **Näre** I : Elämyksiä ja läheisyyttä, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1999
Ronkainen Suvi; **Pohjolainen** Pertti; **Ruth** Jan-Erik - Erotiikka ja elämäntulkinto, WSOY, 1994
Teide Timo - Rakkaudella, Teide Group, 1999.

SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Honkatukia Päivi ; **Niemi-Kiesiläinen** Johanna ;
Näre Sari - Lähentelystä raiskauksiin : tyttöjen kokemuksia häirinnästä ja seksuaalisesta väkivallasta, Nuorisotutkimusverkosto, 2000.
Ja tästä ei sitten puhuta, Veera **Lahtinen** - Ja tästä ei sitten puhuta, Like, 2001
Nord Wahlden Christina - Liian lyhyt häme?, Otava, 1998

AUTTAVIA TAHOJA

HELSINGIN AIDS-TUKIKESKUS

Hietaniemenkatu 5, 4.krs, 00100Hki
p. 09-4543 536

päivystys: ma klo 10-20, ti 17-20, ke ja to 13-16 ja
pe 13-15

Voi varata ajan **maksuttomaan** ja nimettömään
HIV-testiin muiden palveluiden ohella.

NUORTEN KRIISIPISTE

Hämeentie 64, 00500 Hki
p. 09-7535 121

päivystys: ma-to klo 10-20 ja pe 10-17
maksuton palvelu

VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN

Näsilinnankatu 27 D, 33200 Tampere
p. 0203 44 55 66

soittoajat: ti - la klo 15-06 ja su, ma 15-21

paikallispuhelun hinnalla kaikkialta Suomesta

RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINANINEN

PL 243, 00121 Hki

p. 0800-97895/juristipäivystys: ma – to klo 14-17
p. 0800-97899/neuvonta- ja tukipalvelu ma – to
klo 14-17 ja pe – su klo 17-24

maksuttomia palveluja

p. 09-5860 360/toimisto avoinna klo 8-17 arkisin

DOORIS – AVOIN NUORTEN TUKIKESKUS, FENIKS MAHDOLLISUUKSIEN TALO

Yliopistokatu 5, 00100 Helsinki

p. 09-3108 9061

avoinna: ma, ke klo12-20, ti, pe 9-16 ja to 10-18
maksuton

NUORTEN AVOIMET OVET, VÄESTÖLIITTO, SEKSUAALITERVEYSKLINIKKA

Kalevankatu 16 A 4.krs, 00100 Hki

p. 09-644 066

neuvonta ja ajanvaraus ma - to klo 13-15

palvelut ovat maksuttomia

EHKÄISYASIAI

Oman alueesi terveyskeskuksesta. Yhteystiedot
löytyvät puhelinluettelosta seuraavasti: Helsingin
kaupunki/terveysvirasto/oman alueen
terveysasema

TERVEYSPALVELUJEN NEUVONTA

P. 10023

24h päivystys

Numerosta saat neuvontaa, jotta oikea
terveyspalvelu ja päivystyspalvelu löytyisi.

Paikallispuhelumaksu

PÄÄKAUPUNGIN TURVAKOTI RY/ AVOPALVELUN KRIISIPUHELIN

Steniuksenkatu 20, 00320 Helsinki

p. 09-4777 1818

soittoaika ti klo 11-16

LASTEN JA NUORTEN PUHELIN, MLL

P.0800-120400

päivystysajat: ma-to klo 13-20, pe 13-22, la 18-22
ja su 17-20

maksuton palvelu

SETA puhelinpäivystys

Hietalahdenkatu 2 B 16, 00180 Hki

Puh. 09-68125855

päivystys: ke ja su klo 18-21/tukea ja neuvontaa
seksuaalisuuteen, sukupuoli-identiteettiin ja
ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa

SEXPO SÄÄTIÖ

Malminkatu 22 E, 00100 Hki

p. 09-6866 4556/puhelinneuvontaa

ihmissuhdeasioissa, seksuaalisuuteen liittyvissä
asioissa. Myös ajanvaraus

päivystys. ma klo 14-18, ti - pe 11-14

KOMPASSI

Lasipalatsi, Mannerheimintie 20, 00100 Hki

HELSINGIN KAUPUNGIN

SUKUPUOLITAUTIEN POLIKLINIKKA

Mechelininkatu 46, 3.krs

Puhelinneuvonta ja ajanvaraus: 09-310 65 800

Maksuton palvelu

HYKS – sukupuoli- ja seksuaaliterveystieteen pkl

Meilahdentie 2, PL160, 00029 HYKS

P. 09-47186 220

ma, ti, to klo 8-14 ja ke 8-17

maksuton palvelu

Tyttöjen Talo

Porthaninkatu 2, 00530 Hki

P.09-82405222

email: tyttojentalo@saunalahti.fi

www.tytojentalo.net