

# VIGOR

## MENTORIN ETÄTEHTÄVÄ Oma seksuaalihistoria

**Tämän tehtävän tavoitteena on, että jokainen mentori miettii omaa seksuaalihistoriaansa.**

Jokaisen mentorin oma tausta, asenteet, arvot ja ennakkoluulot vaikuttavat mentorointitilanteisiin. On täysin normaalia, että seksuaalisuuden alueella on aiheita, joista on vaikeaa käydä kunnioittavaa keskustelua. Kun tiedostaa näitä aiheita, on niistä helpompi käydä ammattimaisesti keskustelua tai välttää niistä keskustelua. Oman rajallisuuden tiedostaminen on osa mentorin ammattitaitoa.

Käy läpi seuraavia henkilökohtaisia kysymyksiä. Voit käydä läpi kysymyksiä ajatuksen tasolla tai jos haluat, voit kirjoittaa vastauksia ylös. Sinun ei kuitenkaan tarvitse kertoa kenellekään vastauksiasi — pääasia on, että olet itse tietoinen omasta seksuaalihistoriastasi. Halutessasi saat kertoa vastauksiasi muille sen verran kuin haluat mentorikoulutuksen aikana.

---

### Lapsuus ja nuoruus:

Tässä tehtävässä lapsuus tarkoittaa 0-12-vuoden ikää ja nuoruus 13-22-vuoden ikää.

#### Lähipiirin suhtautuminen:

1. Miten lapsuuden ja nuoruuden perheessäsi / lähipiirissäsi suhtauduttiin seksuaalisuuteen?
2. Miten seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhuttiin? Liittyikö puheeseen esimerkiksi normalisointia, ihastelua, pelottelua vai rangaistuksia?

#### Tiedon saaminen:

3. Mistä sait tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista?
4. Mistä seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista pystyit puhumaan ja kenelle?
5. Entä mistä seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista et pystynyt keskustelemaan? Miksi?

### **Suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen:**

6. Milloin tulit tietoiseksi omasta seksuaalisuudestasi? Miten muut reagoivat siihen?
7. Mitä tunteita seksuaalisuus herätti sinussa lapsuudessa ja nuoruudessa (esim. mielihyvä, hämmennys, häpeä, pelko)?

### **Omat arvot ja asenteet:**

8. Millaisia seksuaalisuuteen liittyviä opetuksia sinulle opetettiin lapsena ja nuorena? Mitä pidettiin tavoiteltuna ja arvokkaana? Mikä oli oikein ja mikä väärin?

### **Kulttuurin ja / tai uskonnon vaikutus:**

9. Oliko kulttuuri ja / tai uskonto merkittävä tekijä sinun elämässäsi lapsuus- ja nuoruusvuosina? Tarkastele edellä esitettyjä kysymyksiä. Miten kulttuuri ja / tai uskonto vaikuttivat:
  - a. seksuaalisuuteen suhtautumiseen lähipiirissäsi,
  - b. siihen, mistä sait seksuaalisuuteen liittyvää tietoa,
  - c. ajatuksiisi omasta seksuaalisuudestasi ja
  - d. arvomaailmaasi seksuaalisuuteen liittyen?

### **Tämä hetki:**

#### **Lähipiirin suhtautuminen:**

10. Miten tämän hetkessä perheessäsi / lähipiirissäsi suhtaudutaan seksuaalisuuteen?
11. Miten seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhutaan?

#### **Tiedon saaminen:**

12. Mistä saat tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista?
13. Mistä seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista pystyt puhumaan ja kenelle?
14. Entä mistä seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista et pysty puhumaan? Miksi?
15. Mistä seksuaalisuuteen liittyvästä teemasta olisit kaivannut enemmän tietoa nuorempana? Tai olisitko kaivannut, että aiheista olisi keskusteltu eri sävyyn?

### **Suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen:**

16. Mitä tunteita seksuaalisuus sinussa herättää nykyisin (esim. mielihyvä, hämmennys, häpeä, pelko) ja mitä se sinulle merkitsee?
17. Millainen suhde sinulla on omaan kehoosi?
  - a. Mitä myönteistä näet kehossasi?
  - b. Onko omassa kehossasi jotakin, johon liittyy ristiriitaisia tai kielteisiä tunteita / ajatuksia?
18. Onko oma asenteesi seksuaalisuuteen ristiriidassa:
  - a. Ystävapiirisi tai läheistesi asenteiden kanssa?
  - b. Mahdollisen kumppanisi kanssa?
  - c. Uskonnollisten näkemystesi tai kulttuuritaustasi kanssa?

### **Omat arvot ja asenteet:**

- 19.** Kun nyt mietit lapsena ja nuorena saamiasi seksuaalisuuteen liittyviä opetuksia arvoihin ja asenteisiin liittyen, oletko näistä samaa mieltä? Miksi?
- 20.** Oletko jostain lapsena ja nuorena saamastasi seksuaalisuuteen liittyvistä opetuksesta arvoihin ja asenteisiin liittyen nykyään eri mieltä? Miksi?

### **Kulttuurin ja / tai uskonnon vaikutus:**

- 21.** Onko kulttuuri ja / tai uskonto merkittävä tekijä sinun elämässäsi tällä hetkellä? Tarkastele edellä esitettyjä kysymyksiä. Miten kulttuuri ja / tai uskonto vaikuttavat
  - a.** seksuaalisuuteen suhtautumiseen lähipiirissäsi,
  - b.** siihen, mistä saat seksuaalisuuteen liittyvää tietoa,
  - c.** ajatuksiisi omasta seksuaalisuudestasi ja
  - d.** arvomaailmaasi seksuaalisuuteen liittyen?

**VIGOR**

**vigorhanke.fi**