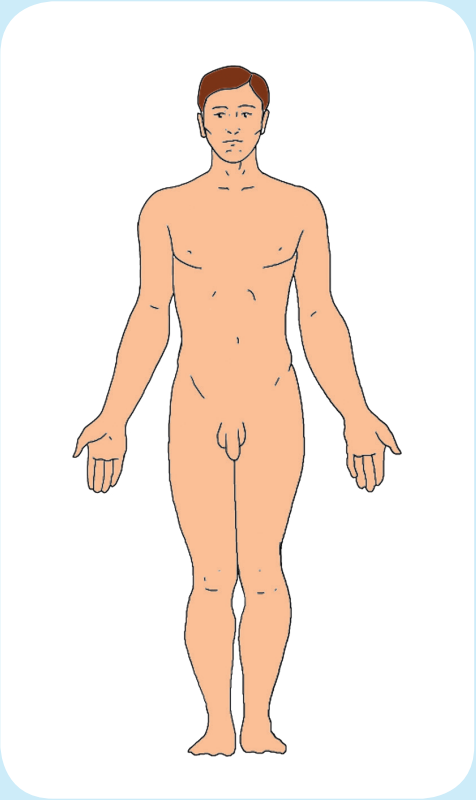
Mies ja seksuaalisuus

Kun syntyy poikana
on Kela-kortissa
miehen henkilötunnus.

Onko hän mies?
Millaista on olla mies?

Miehen keho eli vartalo



Kehon kehittyminen
miehen kehoksi alkaa,
kun pojan vartalo muuttuu
miehen vartaloksi.

Miehellä on
miehen sukupuolielimet.
Mies on karvaisempi
kuin nainen.

Usein miehen hartiat ovat
leveämmät kuin naisen hartiat
ja lantio on kapeampi.
Miehellä on yleensä
myös isommat lihakset
kuin naisella.

Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä

Mieheys ja sosiaalisuus

Sosiaalisuus tarkoittaa tässä sitä,
miten olet ja toimit miehenä
yhdessä muiden kanssa.

Kehityt mieheksi
muiden ihmisten joukossa
ja saat kokemuksia
miehenä olemisesta.

Miehellä voi olla
monenlaisia rooleja.
Voit olla esimerkiksi
poika tai veli
tai setä,
isä tai vaari.

Voit olla toiselle ihmiselle
kaveri, puoliso,
mies tai rakastaja.

On tärkeää, että arvostat
omia kokemuksiasi miehenä.
Se on miehenä kehittymistä
ja miehenä elämistä.

Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä

Miehenä oleminen on yksilöllinen kokemus

Miehenä oleminen on sitä,
että tunnet olevasi mies.
Se on sinun kokemuksesi
sinusta itsestäsi.

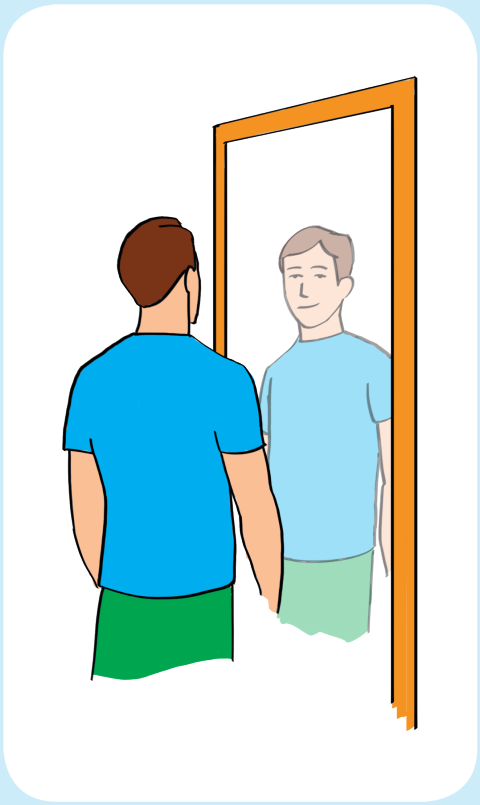
Tiedät, mitä ajattelet itsestäsi
ja kuinka hyvä olet
omasta mielestäsi.

Kun ajattelet itseäsi miehenä,
voit miettiä vastauksiasi
seuraaviin kysymyksiin:

– Kuka minä olen?
– Millainen mies minä olen?
– Mitä ajattelen itsestäni?

Voit miettiä myös
omaa elämääsi miehenä.
Nämä kysymykset auttavat
oman elämän pohtimisessa:
– Miten minä elän elämääni?
– Mitä minä toivon elämältäni?
– Mistä minä haaveilen?

On tärkeää, että tiedät itse,
millainen mies sinä olet.



Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä

Voit miettiä seuraavia asioita,
kun ajattelet,
millainen mies olet:
– Millainen on hyvä mies?
– Kuinka hyvä minä olen
omasta mielestäni?
– Millainen minun kehoni on?
– Määrittelenkö itse,
millainen mies olen
vai määrääkö sen joku muu,
esimerkiksi kumppani?
– Kuinka tärkeää minulle on,
mitä muut ihmiset sanovat
minusta miehenä?

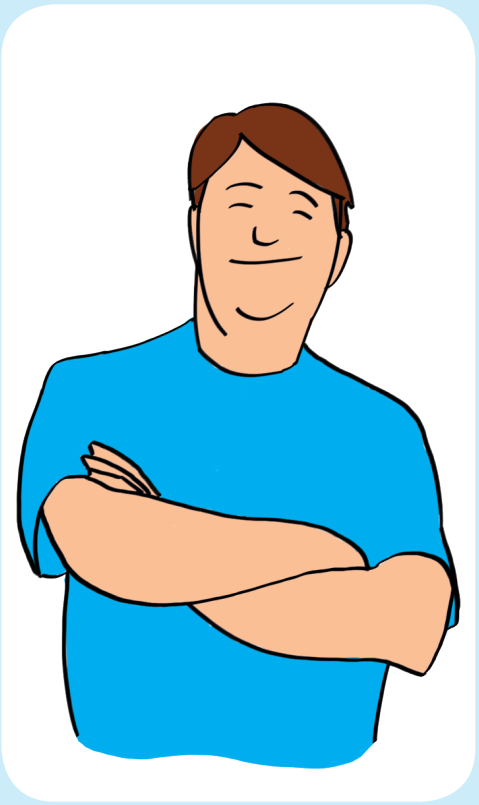
Kun pohdit, määräätkö itse
omasta toiminnastasi
eri tilanteissa,
voit miettiä vastauksia
näihin kysymyksiin:
– Miten minä toimin eri tilanteissa?
– Kuka voi määrätä minua?
– Kuka saa koskettaa minua?
– Millaisiin asioihin tarvitsen luvan? Keneltä?
– Millaista elämäni on,
kun voin elää sitä
sellaisena miehenä kuin olen
eli omana itsenäni?

Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä

Mies ja seksuaalinen nautinto

Seksuaalinen nautinto tarkoittaa
mielihyvän tunnetta,
joka syntyy seksuaalisuudesta.

Seksuaalisuudesta voi nauttia,
kun tietää itse,
mitä tarvitsee ja haluaa.
Sinulla voi olla sellainen tunne,
että et tiedä, mitä tarvitset
ja haluat seksuaalisesti.
Se voi olla joskus hämmentävää.



On tärkeää opetella tietämään,
mitä itse tarvitsee ja haluaa,
koska silloin on helpompi saada
itse seksuaalista mielihyvää.

Jos et tunnista omia
halujasi ja tarpeitasi,
voi käydä niin,
että suoritat seksuaalisia nautintoja
vain toiselle, mutta et nauti itse.

Kun tiedät itse, mitä tarvitset,
voit myös asettaa omat rajasi.
Silloin et tee mitään,
mitä et halua,
etkä anna toisen tehdä sinulle
sellaisia asioita, joita et halua.

Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä

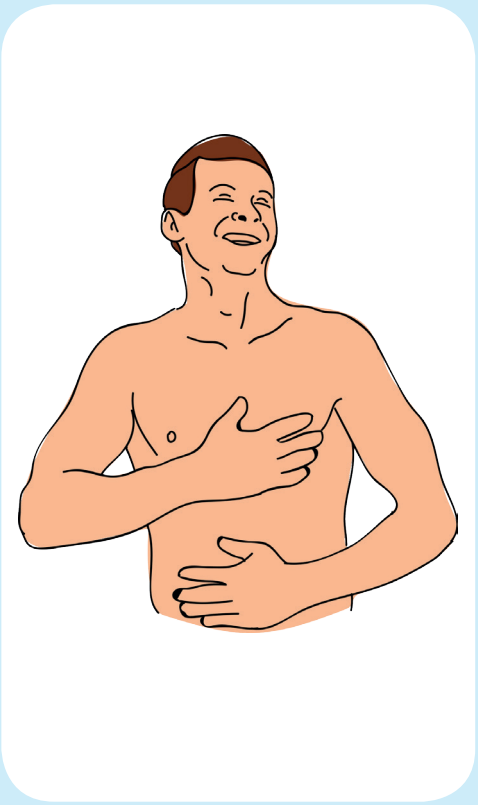
On hyvä opetella kuuntelemaan
sekä itseään että toista.
Kun kuuntelet toista,
saat tietää hänen
toiveensa ja halunsa.

Tutustu myös omaan kehoosi
ja sen toimintaan.
Silloin tiedät, mitkä ovat
omassa kehossasi ne
alueet ja kohdat,
missä tunnet hyvää oloa.

Kunnioita ja arvosta itseäsi!
Sinulla on lupa olla
juuri sitä, mitä olet.

Voit pohtia kehoasi ja tarpeitasi,
kun mietit vastauksia
seuraaviin kysymyksiin:

– Millaisia tunteita minulla on?
– Mistä minä nautin?
– Mitä minun kehoni tuntee?
– Miten toimin ja toteutan itseäni?
– Kuka omistaa kehoni?
– Mitkä ovat minun rajani?
– Kenen tarpeita täytän?
– Kuka voi määrätä,
mitä minun pitää sietää?
– Kuka kunnioittaa minun rajojani?
– Toiminko niin kuin itse haluan,
vai määrääkö joku muu,
mitä minun pitää tehdä?



Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä