



Sano se! -kortit ovat apukortteja blogitekstin laatimiseen [www.nuortennurmes.fi](http://www.nuortennurmes.fi) –sivustolle.

Korteista löytyy valmis blogitekstin otsikko. Lisäksi korteista löytyy aputekstejä, kysymyksiä ja väitteitä sisällön kirjoittamiseen.

Voit käyttää Sano Se! -kortteja apuna tai voit keksiä itse seksiin ja seksuaalisuuteen liittyvän aiheen.

Tuotoksesi voit lähettää #NuortenNurmes-median lomakkeella [täältä >>](#)

*#NuortenNurmes #NuortenNurmes-media #SanoSe*

## **Bänksit - ero tuli**

◇ Millaisia tunteita jättäjällä, entä jätetyllä?

◇ Miten lohduttaa jätettyä?

◇ Miten voi itse selvittää jätetyksi tulemisesta?

◇ Onko ok jättää WA:ssa tai IG:ssä?

**SANO  
SE**

## **Lik ihana ihastus!**

◇ Miten ihastuminen alkaa?

◇ Missä ihastuminen tuntuu?

◇ Ihastuksen kohde väärä?

◇ Mistä tietää, että toinen on ihastunut sinuun?

◇ Yksipuolinen ihastuminen?

**SANO  
SE**

## **HÄN+HÄN SEURUSTELU**

◇ Mitä on seurustelu?

◇ Mikä ero seurustelulla ja ystävyydellä?

◇ Milloin valmis seurusteluun?

◇ Mitä seurustelulla lupa odottaa?

**SANO  
SE**

## **EI on EI! Niin tärkeät turvataidot**

◇ Mitä ovat turvataidot?

◇ Oman ja toisen tarpeet, rajat ja toiveet huomioon

◇ Vastuulliset päätökset ja valinnat

◇ Miksi turvataitoja?

**SANO  
SE**

## ALETAANKS OLEE?

◇ Miksi aloitteen tekeminen voi olla hankalaa?

◇ Miten aloitteen voi tehdä?

◇ Ikäero?

◇ Mitä tunteita voi herättää?

SANO  
SE

## ISO SANA SEKSUAALI- TERVEYS

◇ Mitä seksuaaliterveys tarkoittaa?

◇ Miten seksuaaliterveyttä ylläpidetään?

◇ Vinkkilista seksuaaliterveyteen

SANO  
SE

## KAAPISTA ULOS SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMI- NEN

◇ Mitä on seksuaalinen suuntautuminen?

◇ Mitä kaapista ulos tuleminen tarkoittaa?

◇ Miksi omasta seksuaalisesta suuntautumisesta voi

◇ Miten kaapista ulos?

SANO  
SE

## HYVÄ ITSETUNTO TOIMII SUOJA- KILPENÄ

◇ Mitä tarkoittaa hyvä itsetunto?

◇ Miten itsetuntoa voi vahvistaa?

◇ Millainen on henkilö, jolla hyvä itsetunto?

◇ Millaisissa tilanteissa hyvä itsetunto voi toimia suojakilpenä?

SANO  
SE

## EKA KERTA

◇ Mistä tietää onko valmis eka kertaan?

◇ Milloin oikea aika?

◇ Kuinka siihen valmistautua?

◇ Mitä otettava huomioon?

SANO  
SE

## ITSETYYDYTTÄMINEN ELI SOOLOSEKSI

◇ Mitä itsetyydytys on?

◇ Kuinka usein on ok?

◇ Mitä kannattaa ottaa huomioon?

◇ Mitä positiivisia vaikutuksia?

SANO  
SE

## LÄÄKÄRIIN. Noloa?!

◇ Millaisiin seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa lääkäriin on syytä ottaa yhteyttä?

◇ Mistä saat tietoa, minne yhteyttä?

◇ Entäs jos nolottaa?

◇ Saako huoltajani tietää, että käyn lääkä-rissä?

SANO  
SE

## KEHO MURROKSESSA: MURROSIÄN MUUTTUVA KEHO

◇ Murrosikä—mitä tämä meinaa?

◇ Kuinka keho muuttuu?

◇ Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu?

◇ Mikä yhteys on muuttuvalla keholla ja itse-tunnolla?

SANO  
SE

## **KEHONI MUUTTUU**

◇ Kuinka keho muuttuu?

◇ Mitä tapahtuu?

◇ Muuttuva ulkonäkö

◇ Itsetunto

**SANO  
SE**

## **ONKO PAKKO, JOS EI TAHO?? SEKSUAALI- OIKEUDET**

◇ Mitä ovat seksuaalioikeudet?

◇ Kirjoita esimerkkitalanne, jossa seksuaalioikeus toteutuu

◇ Kirjoita esimerkkitalanne, jossa seksuaalioikeudet eivät toteudu

**SANO  
SE**

## **KORTSU, KONDOMI, KUMI**

◇ Onko kondomi luotettava ehkäisy?

◇ Miten kondomia käytetään?

◇ Mistä kondomeja saa?

◇ Kuinka kondomia säilytetään?

**SANO  
SE**

## **SEKSI, MITÄ SE ON?**

◇ Mitä on seksi?

◇ Monta henkilöä seksiin tarvitaan?

◇ Mikä on oikea ikä aloittaa seksi?

◇ Jos seksiä ei halua,

**SANO  
SE**

## NEITYYS ON ARVOKAS ASIA

Mitä se meinaa?

Se ei oo noloo!

Milloin ei enää neitsyt?

On kunnioitettava

SANO  
SE

## NETTI-RAKKAUS?!

Onko nettirakkaus ok?

Mitä huomioitava?

Voiko netin kautta saada seurustelukumppanin?

SANO  
SE

## MEDIA JA SEKSUAALISET SISÄLLÖT

Kuinka omasta ja kaverin turvallisuudesta voi pitää netissä huolta?

Ikärajat

Millaiset asiat hyvä pitää yksityisenä?

Seksuaalinen häirintä

Porno

SANO  
SE

## LUOMUNA PARASTA SEKSI JA PAIHTEET

Mitä vaaroja piilee?

Seksuaalinen kyvykkyys päihtyneenä

Vastuullisuus

Seurauksia

SANO  
SE

# NIIN TÄRKEÄ EHKÄISY

◇ Millaisia ehkäisymenetelmiä on

◇ Mistä niitä saa?

◇ Mistä tietää mikä ehkäisy sopii kenellekin

◇ Ehkäisy on jokaisen vastuulla!

SANO  
SE

# O OUUU SUKUPUOLI- TAUTI

◇ Miksi epäily sukupuolitaudista voi herätä?

◇ Jos sukupuolitautia epäilee?

◇ Miten sukupuolitautitestit tehdään? Mihin yhteys?

◇ Miten kertoa seksikumppanille sukupuolitaudista? -  
vinkkejä!

SANO  
SE

# OLTIIN SILLEEN SIIS YHDYTTIIN

◇ Mitä on yhdyntä?

◇ Miten seksi ja yhdyntä eroaa toisistaan vai eroaako?

◇ Mitä huomioon?

◇ Kuinka valmistua?

SANO  
SE

# SEKSUAALISUUS ON OSA MEITÄ

◇ Mitä on seksuaalisuus?

◇ Mitä seksuaalisuudella tarkoitetaan?

◇ Mitä asioita seksuaalisuus käsitteää?

SANO  
SE

## ”RAKKAUDESTA SE HEVONENKIN POTKII” SEKSUAALINEN HÄIRINTÄ

◇ Millaista seksuaalinen häirintä voi olla?

◇ Mitä seurauksia seksuaalisella häirinnällä voi olla?

◇ Seksuaalinen häirintä somessa?

◇ Kuinka toimia, jos seksuaalista häirintää kokee?

SANO  
SE

## PUSPUS SUUDELLAAN

◇ Miten suudellaan?

◇ Missä ja milloin?

◇ Jos hampaat kolisee yhteen— onko se SUPER noloa?

◇ Osaanko suudella?

◇ Mitä kannattaa ottaa huomioon?

SANO  
SE

## RYPPYJÄ RAKKAUDESSA

◇ Erimielisyydet seurustelusuhteessa

◇ Kuinka niistä pääsee eteenpäin?

◇ Millaisia kriisejä voi kohdata seurustelusuhteessa?

◇ Mitä on rakentava riitely?

SANO  
SE

## SEURUSTELU VÄRIIN, USKON- TOON TAI PO- LIITTISEEN VAKAUMUK- SEEN KATSO- MATTI

◇ Seurustelu ja eri kulttuurit

◇ Mitä otettava huomioon?

◇ Muiden mielipiteet

◇ Mitä fiiliksiä aihe sinussa herättää?

SANO  
SE



## TUNTEILLE EI VASTAKAIKUA

◇ "Haluaisin olla vaan kaveri"

◇ Mitä tunteita tämä voi molemmissa herättää?

◇ Kuinka homma hoidetaan tyylikkäästi?

◇ Onnistuuko tämän jälkeen jatkaa kaverina? Onko järkevää?

SANO  
SE

## PORNO ON NÄYTELTÄ SEKSIÄ

◇ Mitä porno on?

◇ Onko pornon katsominen ok?

◇ Milloin se ei ole ok?

◇ Milloin pornon katsomisesta voi koitua ongelmia? Millaisia?

SANO  
SE

## RASKAANA?!?

◇ Millaisia oireita?

◇ Mitä vaihtoehtoja toimia?

◇ Kenelle puhua?

◇ Kuinka raskaus saa alkunsa?

◇ Toivottu tai ei-toivottu

SANO  
SE

SANO  
SE