

Miks pean arstina tundma kaasaegse seksuaalhariduse põhimõtteid?

Kai Part, Tartu Ülikool ja Tartu Ülikooli Kliinikum
Eesti Arstide Päevad 2026

Sessioon „Lapspatsiendi autonoomia teoorias ja praktikas“, 10. 04.2026

Korraldajad: Eesti Lastearstide Selts ja Eesti Naistearstide Selts



Millest tuleb juttu

Laste/ noorte seksuaalkasvatus



Kuidas seda rakendada arsti vastuvõtul

Nõusolekukultuurist

Kuidas arst saab töötada alaealiste kaitseks seksuaalse ärakasutamise korral

- Laps saab sündides kaasa eneseaustuse (“mina olen hea”), oma keha väärtustamise (“minu keha on hea”) ja usalduse lähedaste vastu
- Lapse kasvades tuleb meil täiskasvanutena seda sisemist tunnet kaitsta, mitte seda hävitada





Pere

Lasteaed

Tervishoiu-
ja muud asjatundjad

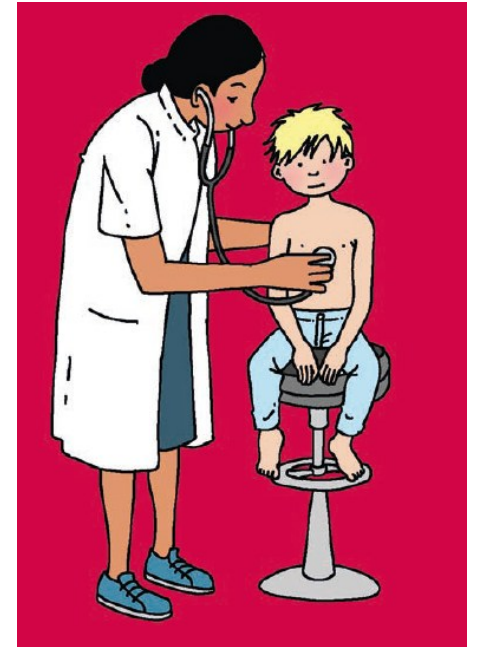
Suured lapsed

Eakaaslased

Väikese lapse seksuaalsus
on vahva ja väärtuslik!
Laps väärib toetust ja kaitset!

Meedia

Alasti olek



Selgita lapsele riidest lahti võtmist arsti juures – mis kehaosad, miks, taotle lapse nõusolekut

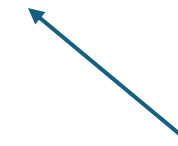
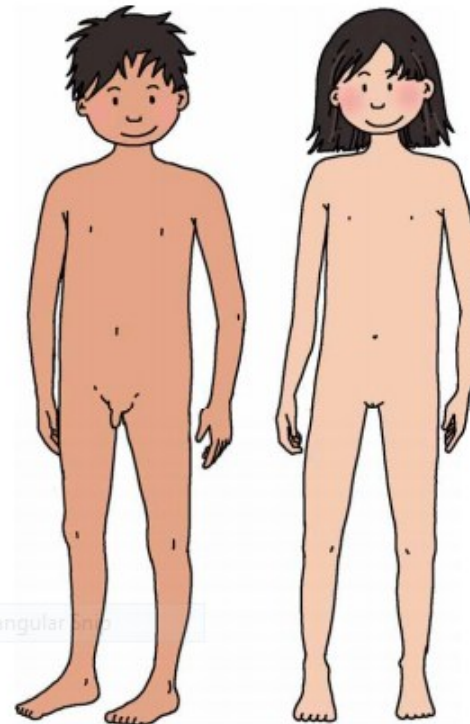
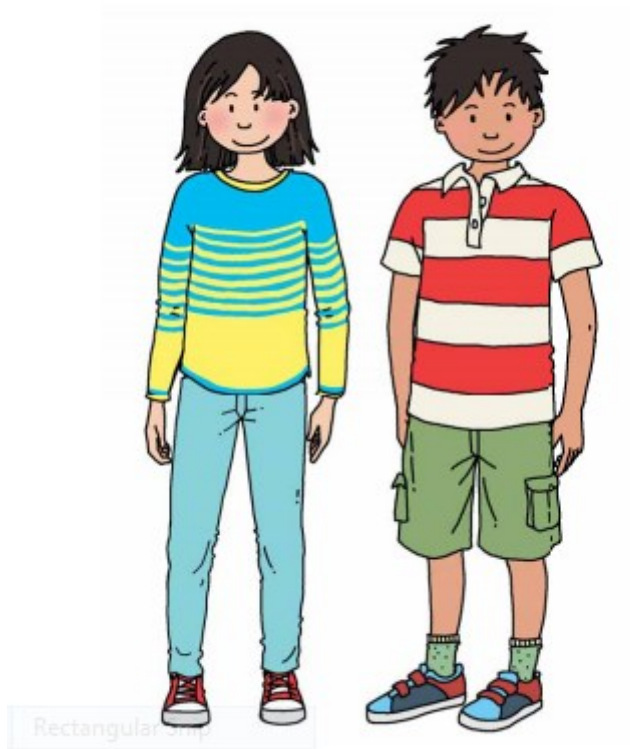
Kehaosade nimetused

Vanni

Paluge lastel istuda ringis. Hoidke käes rietatud nukku. Rääkige, et hakkate täna nukku vannitama.

Paluge lastel kordamööda nukult üks riideese seljast võtta. Esitage järgmisi küsimusi:

- Millise riideeseme võtaksid enne vanni minekut esimesena seljast?
- Milliseid kehaosaid me näeme, kui inimesel ei ole riideid seljas? (Rind, kõht, naba, suguelundid: poisil peenis ehk noku ja tüdrukul tupp/tupeava ehk tussu. Näidake töölehti 3 ja 5.)
- Kas keegi võiks nukul nendele kehaosadele osutada?



Uuri, mis sõnad (kas üldse) lapsel on olemas oma(isiklike) kehaosade kohta ja lepi sobivad (eakohased) sõnad kokku!

Ujumisriiete reegel



Ilmar Snip



UJUMISRIIETE REEGEL

On olemas erinevad kehaosad. Mõned kehaosad on isiklikud ja erilised – need kehaosad jäävad ujumisriiete või aluspesu alla. Neid kehaosasid ei näidata kõikidele ja ainult laps võib otsustada nende üle. Mitte keegi ei tohi neid kehaosi katsuda, vaadata või nendest rääkida ilma lapse loata

Puudutamise reegel

- Mida te pildil näete?
- Kas sulle meeldiks, kui keegi sind samamoodi puudutaks? Mille pärast see sulle meeldiks või ei meeldiks?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus meeldib?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus ei meeldi või sa ei taha puudutamiseiga seotud tegevust kaasa teha?



• Rectangular Snip



- Mida te pildil näete?
- Kas sulle meeldiks, kui keegi sind samamoodi puudutaks? Mille pärast see sulle meeldiks või ei meeldiks?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus meeldib?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus ei meeldi või sa ei taha puudutamiseiga seotud tegevust kaasa teha?



- Mida te pildil näete?
- Kas sulle meeldiks, kui keegi sind samamoodi puudutaks? Mille pärast see sulle meeldiks või ei meeldiks?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus meeldib?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus ei meeldi või sa ei taha puudutamisega seotud tegevust kaasa teha?



Rectangular Snip



Lapse keha läbivaatuse tegemine

Ole rõõmus, tervita ja tutvusta end - lapse valmisolek. *Kas sa tead, miks sa täna vastuvõtule tulid?*

Selgita (alati ka) lapsele, mida keha läbivaatusel teed: *Kas sa oled näinud konna? Vaatame koos ... Nüüd ma puudutan. Nüüd võib olla natuke valus.*



<https://obgyn.duke.edu/>

Anna lapsele võimalus otsustada, kes ja kuidas tema keha vaatab või puudutab

Kas ja kui palju on vaja lahti riietuda?
Privaatsus lahtiriietumisel



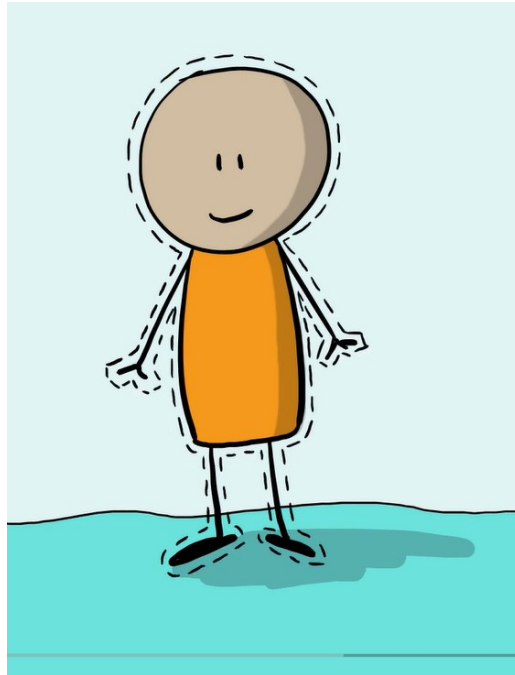
Selgita (alati ka) lapsele, mida keha läbivaatusel näed, kasuta eakohast sõnavara: *Nägin, et kõik oli terve ... nägi normaalne välja. See paraneb täielikult!*



Dokumenteerimine?

Lapse nõusolek

<https://www.youtube.com/watch?v=uyVEB5IHEyU>



Kehataju kujunemine



Minu tahaks teada veel, et kui naiseli
paigaldatakse kumerõngas joo see siis takitab
või mõjutab päevast

Mis vanusest on poiss küpse?

KAS IGAPÄEVANE
MASTURBEERIMINE ON
EBAATERVISLIK?

Millal on tüdruk küpsega?

MILLAL
OLLAKSE
ABIELUKS? VALMIS

Kas aborti saab teha ilma vanemate
hõusolekuta? KUIDAS ABORTI TEHAKE?

Miks diskrimineeritakse
samaseksuaalseid suhteid?

MIDA MA TEEN KUIKEEGI ~~MA~~ ÜTLEB MULLE, ET MA
MEELDIN TALLE.

Mis on ovulatsioon

Mis on menstruaatsioon
(kui ma kirjutan ühest?)

Kuidas täpselt arvestada
millal algab menstruaatsioon
ja millal on kõige suurem
võimalus rasedaks jääda?

KUIDAS ARVUTADA NEID PÄEVI MILLAL ON NAISEL
KÕIGE SUUREM VÕIMALUS RASEDAKS JÄÄDA?

Mida täpselt peab üks teismeline teadma enne vabu korda ja
kas kui chuta on ilma kondoomita seksimine veel enne meest
tõmbad välja.

Mis on intinest?

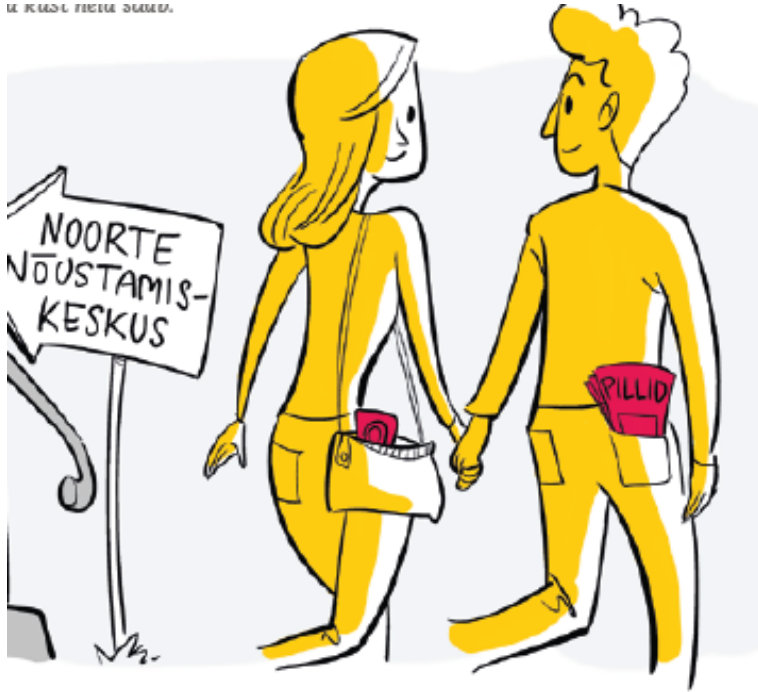
Mis juhtub kui liiga palju SOS rille võtta

Kas vaban aburimise muredele vaban vaban!

MIKS MEHED/POISID PÄRI EI TUNNE KUI NAD TÕDRIKULE
HAIGET TEEVAD?

Q klar. spide
kõrmasel
seksuaalvõimlusest

Miks me nii vähe seksuaalsest väärkohtlemisest
rääkime? Ja saalisest võrdõiguslikkusest?



Noorte nõustamiskeskused

TASUTA visiit kuni 26-aastastele (kaasa arvatud) koos uuringutega kõigile noortele!

Noorte nõustamiskeskused on kõikidele kuni 26-aastastele (kaasa arvatud), kus visiit koos uuringutega on nii ravikindlustatud kui ravikindlustuseta noortele TASUTA.

Noorte nõustamiskeskuse/ naistearsti külastamine on vajalik:

- kui menstruatsioon puudub 15. eluaastaks
- kui rindade areng puudub 13. eluaastaks
- kui esineb igakuine alakõhuvalu ilma menstruatsioonita
- menstruatsioon puudub 3-6 kuud ilma selge põhjusega
- menstruatsioon on väga valulik (igapäevane elurütm häiritud), kestab üle 7 päeva, on ebatavaliselt vererohke või ilmneb tihedamini kui 21 päeva tagant

- kui märgatakse munandite suurenemist, tihenemist või muud ebamugavustunnet munandite piirkonnas,
- kui munandikotis on vaid üks munand,
- kui munandid on saanud kahjustada tugeva põrutuse tagajärjel.

Noorte nõustamiskeskused (seksuaaltervise kliinikud): www.seksuaaltervis.ee
Nõustamine ka veebis, noored saavad helistada, ka ilma ette registreerimiseta vastuvõtud! **VÕIMALIK MINNA KLASSIGA LOENGULE!**

Kohtingu-, pere ja seksuaalvägivald --- > terved ja turvalised suhted

III kooliaste

Terved ja turvalised suhted

PREMIER KALJULAIDI
TARTU ÜLISKOOL
seksuaaltervise uuringute keskus
Targa
Tuleviku
Fond
Eesti Arstidekooliõpilaste Selts

 Terved ja turvalised suhted

Soostereotüübid - seos tervisega



Piirid ja nõusolek – II kooliaste

Mis on nõusolek?

- Nõusolek on **vabatahtlik**.
- Nõusolek on **selgelt väljendatud**.
- Nõusolek ei ole ainult sõnaline, kehakeel ja tunne on samuti olulised.



Piiride seadmine – II kooliaste

- Piiride seadmine tähendab kahte asja:
 - osata *küsida*, kas see on teisele sobiv,
 - osata *öelda*, mis on või ei ole mulle sobiv.



Kuidas küsida nõusolekut? Milliste sõnadega?

- „Kas see sobib sulle?“
- „Kas ma võin...?“
- „Kas sul on praegu okei, kui...?“
- „Kui ei sobi, ütle julgelt.“

- Nõusolekut võib **igal ajal muuta** (kui tegevus ei meeldi, siis ei pea seda edasi tegema).



Armukadedus, kontroll
ja toimetulek tugevate
tunnetega



Märkamine ja abi



Kui miski teeb muret või tundub vale...

- ☞ räägi kellegagi, keda usaldad
- ☞ küsi abi – see on julge tegu
- ☞ sa ei ole süüdi

Usaldusväärne täiskasvanu: lapsevanem, perearst, eriarst, psühholoog, nõustaja, õpetaja, kooli tugispetsialist.

Tasuta abi ja nõu

Lasteabi

☎ **116 111** (24 h)

💻 www.lasteabi.ee –
helista, kirjuta või chati



Toimetulek tugevate tunnete ja konfliktiga

TUNNE → **STOPP** → **KÄITUMINE**



Mis võiks olla **STOPP**?

Käitumine: mina-sõnumi kasutamine

MINA-SÕNUM =

OLUKORD + **TUNNE** + **SOOV**

Olukorras X, tunnen ma Y.
Palun tee Z.



Seksuaalse enesemääramise vanusepiir

Seksuaalse enesemääramise vanusepiir

Arutleme!

**Kui vana peab olema
seksuaalpartner, kes saab
täiskasvanud isikule anda
oma nõusoleku
seksuaaltegevuseks?**

Eesti seaduste kohaselt
vähemalt 16-aastane.



**KAS
TEADSID, ET**

täiskasvanu ei tohi
alla 16-aastasega
seksuaalsuhtesse astuda?

Erand on väikese vanusevahega
teismeliste ja noorte täiskasvanute
suhetes, kui 14–16aastase ja täisealise
vanusevahe on kuni viis aastat. Oluline
on, et suhet soovivad mõlemad ja see on
vabatahtlik.

 JUSTIITSMINISTEERIUM

Kui on kahtlus/ teada, et laps või teismeline kogeb vägivalda

- *13aastane tüdruk tuleb emaga seksuaalvägivalla kriisiabikeskusesse, sest on kodust ära olnud 2 päeva ja ema teab, et ta on olnud 27-aastase mehega ...*
- *15aastane kerge intellektipuudega tütarlaps pöördub rasedusega ja soovib rasedust katkestada, raseduse suurus on 12 näd ja 5 päeva...*
- *15-aastane KLAT teenusel olev tütarlaps käib nädalavahetusel (asendus)kodus ja seksib kahe 30+ mehega raha ja uimastite eest ...*

Teatamine

Abivajav laps – KOV või lasteabi 116 111

Hädaohus olev laps – 112

Kuidas lapsele oma teatamist seletada?



Lasteabi



Laps ja noor



Lapsevanem

Spetsialistile

Abiks spetsialistile

Teata abivajavast lapsest

Materjalid



Kontaktid

Avaleht > Spetsialistile > Teata abivajavast lapsest

Teata abivajavast lapsest

Kui oled märganud last, kes võib vajada abi või toetust, saad sellest siin turvaliselt ja konfidentsiaalselt teada anda.

Palun vali enda jaoks kõige asjakohasem vorm ja täida ära nii palju infot, kui sa abivajava lapse kohta tead. Täidetud vorm edastatakse lasteabi kaudu muutmata kujul otse lapse rahvastikuregistrijärgse elukoha lastekaitsetöötajale.

Vorm avaneb uuel vahelehel, et vajadusel oleks võimalik vormi täitmise ajal tagasi siia lehele tulla.

Kui vajad abi vormi täitmisel, leiad abistavat infot meie [korduma kippuvate küsimuste](#) jaotisest.

Kui ei tea täpselt, kas tegemist on abivajava lapsega, oleme koostanud [4 toetavat küsimust](#), et abivajadus välja selgitada. Samuti võid julgelt pöörduda meie nõustaja poole veebivestluse kaudu, mis asub siinsamas lehel.

Aitäh, et hoolid!

Kas oled hariduse tugispetsialist (haridusasutuse sotsiaalpedagoog, koolipsühholoog)?

[Täida vorm siin](#) ↗

Kas oled tervishoiutöötaja või ohvriabitöötaja?

[Täida vorm siin](#) ↗

Kas oled muu spetsialist? (Õpetaja haridusasutuses, lastehoiuõpetaja või lapsehoidja, tugispetsialist, lasteasutuse töötaja, huvihariduse õpetaja või juhendaja, noorsootöötaja või lastega töötav treener)

[Täida vorm siin](#) ↗