



Seksuaalharidus ja noorteinfo: põhimõisted ja juhised noorte teadlikkuse suurendamiseks



EESMÄRK

Käesolev juhend on suunatud noortega töötavale spetsialistile. Selle eesmärk on toetada spetsialiste seksuaalhariduse teema mõistmisel ning pakkuda juhiseid noorte teadlikkuse suurendamiseks sel teemal - eelkõige noorteinfo koondamise ja vahendamise kaudu.

Juhend sisaldab:

- olulisemad ja enamlevinud mõistete selgitused,
- noorteinfo roll noortes teadlikkuse edendamisel,
- usaldusväärsed ja kvaliteetsed tugi- ning juhendmaterjalid oma töös kasutamiseks.

Juhendi koostamisel on eeskätt lähtutud Euroopa seksuaalhariduse standarditest (ESTL, WHO 2015), Euroopa noorteinfo hartast (ERYICA, 2018), noorteinfo meistriklassist: seksuaalharidus (toimus 18.03.2025, koolitaja Kristina Birk-Vellemaa) aga ka mitmetest muudest materjalidest ning allikatest (vt loetelu juhendi lõpus).

Juhendi autor on Haridus- ja Noorteameti noorteprogrammide keskuse noorteinfo valdkonnajuht Kadri Koort-Kauniste. Juhend on koostatud aprillis 2025.

SISSEJUHATUS

Seksuaalharidus on teaduspõhine ja terviklik seksuaalsusega seotud teemade käsitlemine. See on osa üldharidusest ja üldelisest inimese haritusest ning teadlikkusest antud teemal. Seksuaalharidus hõlmab teemasid mis on seotud inimese tervise, heaolu ja elukvaliteediga. Sageli seostatakse seksuaalharidust raseduse vältimise või sugulisel teel levivate haiguste ennetamisega, sh ka hirmutamise võimalike tagajärgedega (nn toksiline seksuaalharidus), kuid tegelikult käsitleb see ka turvatunnet, sekspositiivsust, seksuaalõigusi ning palju muud.

Seksuaalhariduslike teemade käsitlemine ja avamine aitab ennetada väärarusaamu, kahjulikke hoiakuid, edendada mitmekesisuse aktsepteerimist, toetada noore enesemõistmist ning teadlikkust oma õigustest. Seksuaalhariduse kaudu saab toetada positiivseid muutusi noortes, kogukondades ja ühiskonnas laiemalt: normaliseerides avatust seksuaalsuse teemadel, vähendades häbimärgistamist ning tugevdades teadmisi, enesehinnangut ja hoolivat suhtumist endasse ning teistesse.

Seksuaalhariduslikud tegevused sisaldavad:

- **noorte huvidega arvestamist:** noorte huvid ja vajadused on kaardistatud ning noored on saanud protsessis kaasa rääkida, et tegevus vastaks nende ootustele ja küsimustele.
- **turvalise keskkonna loomist:** noortel on võimalik vabalt ja kartusteta oma mõtteid ja küsimusi jagada, teades, et neid kuulatakse ja mõistetakse hinnanguid andmata;

- **erinevate formaatide ja meetodite kasutamist:** vestlused, arutelud, videod, töötoad, podcastid ja muud aktiivõppemeetodid, mis võimaldavad teemasid käsitleda mitmekülgset ning kaasahaaravalt;
- **õppimise võimaldamist:** tegevused soodustavad noorte iseseisvat mõtlemist, kriitilise analüüsi oskuse arengut ja aitavad seostada uusi teadmisi isiklike kogemuste ning väärtustega;
- **tõendus- ja teaduspõhiste allikate kasutamine:** tegevustes toetutakse usaldusväärsetele, teaduspõhiste materjalidele ja ekspertide teadmistele, vältides müüte ning väärinfot.

Noorteinfo peamine väärtus noortes seksuaalhariduse edendamisel ning teadlikkuse suurendamisel on tagada noortele kvaliteetne, kallutamata, arusaadav ja kergesti ligipääsetav informatsioon. Oluline on, et erineva vanuse, tausta ja eelistustega noored pääseksid ligi informatsioonile, mis on esitatud nende jaoks arusaadavas keeles ja vormis ning toetaks neid teadlike otsuste ning valikute tegemisel.

I ENAMLEVINUD JA OLULISEMATE MÕISTETE SELGITUSED

Seksuaalharidus (sünonüüm *seksuaalkasvatus*): eakohane ja arengutasemele vastav õpetus, mille eesmärk on kujundada inimeses teadlikkust seksuaalsusest, seksuaaltervisest, seksuaalõigustest, seksuaalturvalisusest ning oma keha üle otsustamise õigusest (sh nõusolekust), arendades positiivset ja vastutustundlikku suhtumist oma kehasse ning seksuaalsusesse.

Seksuaalsus: laialdane ja mitmekesine osa inimese elust, mis hõlmab muuhulgas seksuaalset identiteeti ja orientatsiooni, seksuaalkäitumist, keha tunnetamist, suhteid ja naudingut.

Seks: intiimne tegevus erinevates vormides ja kujul (puudutus, hellitus, vahekord jne), mis hõlmab kehalist ning emotsionaalset lähedust ning mille eesmärgiks võib olla nauding, rahuldus, intiimsuse jagamine või järglaste saamine.

Seksuaaltervis: seksuaalsusega seotud kehalise, emotsionaalse, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või häire puudumine.

Seksuaalõigused: õigused, mis tagavad inimese vabaduse teha otsuseid oma keha ja seksuaalsuse osas, sealhulgas valida partnerit, otsustada seksuaalse aktiivsuse üle, saada infot, kasutada kaitsevahendeid ning ligipääsu tervishoiuteenustele.

Seksuaalne nõusolek: kõikidele osapooltele selge ja vabatahtlik kokkulepe mistahes seksuaalse sisuga tegevuseks, näiteks suudluseks, puudutuseks või vahekorraks.

Sekspositiivsus: hoiak, mille järgi on seksuaalsus loomulik ja väärtuslik osa inimeseks olemisest kogu elu vältel ning seks on üks seksuaalsuse naudingut pakkuv väljendusviis.

• **Kehapositiivsus:** keha väärtustamine olenemata sellest, millised on keha füüsilised omadused ja võimed.

Seksuaalne orientatsioon: inimese võime tunda kiindumust, romantilist või seksuaalset külgetõmmet endaga samast või erinevast soost inimestega või erinevatest sugudest inimestega.

Heteronormatiivsus: ühiskonnas valitsev eeldus, mille kohaselt on heteroseksuaalsus ainus loomulik seksuaalne orientatsioon.

Sooidentiteet: tunnetuslik sugu ehk see, kuidas inimene enda soolist olemust mõistab, tunnetab ja kogeb (näiteks mees, naine, mittebinaarne). Sooidentiteet võib, kuid ei pruugi kattuda sünnijärgse sooga.

Soostereotüüp: inimese sool põhinev ettekujutus tema käitumisest ja olemusest (nt mehelik keha ja meestele sobivad ametid, naisele omane käitumine ja välimus jne).

Sootundlikkus: lähenemine, mis arvestab naiste ja meeste spetsiifilisi sotsiaalseid, kultuurilisi, majanduslikke ja poliitilisi kontekste.

Mitmekesisuse aktsepteerimine: inimeste suhtevalikute ja -eelisuste mõistmine ning tunnustamine (sooidentiteet, seksuaalne orientatsioon jne).

Pornograafia: seksuaaltegevuste üksikasjalik kirjeldamine või kujutamine kirjanduses, filmis või pildidel eesmärgiga tekitada seksuaalset erutust.

Manosfäär: meeste õigusi, probleeme ja traditsioonilist elulaadi õigustav kogukond, mis näitab üles vaenu naiste suhtes.

Sõnaraamatud ja mõistete selgitused:

- Feministeerium veebilehe alamleht „[Sõnastik](#)“
- Eesti LGBT Ühingu veebilehe alamleht „[Sõnastik](#)“
- Eesti Transinimeste Ühingu veebilehe alamleht „[Põhimõisted](#)“
- Eesti Seksuaaltervise Liidu veebilehe alamleht „[Seksuaalõigused](#)“

II NOORTEINFO ROLL NOORTES TEADLIKKUSE EDENDAMISEL

Noorteinfo on noortes seksuaalharidusliku teadlikkuse suurendamisel oluline ja toetav roll. Noored otsivad sageli endale huvipakkuvate teemade kohta infot iseseisvalt internetist, mis puhul võivad nad paratamatult puutuda kokku ebakvaliteetse või kallutatud informatsiooniga. Noortega töötavad spetsialistid saavad läbi mitmesuguste temaatiliste tegevuste (arutelu, sotsiaalmeediapostitus, töötuba, loeng, eksperdi kaasamine jne) suurendada noortes kriitilist mõtlemist ning suunata noori tõendus- ja teaduspõhiste, tasakaalustatud ja usaldusväärsete infoallikate ning -kanalite juurde.

Mõnikord aetakse tõenduspõhine ja kogemuspõhine lähenemine sassi, kuid pea meeles et kogemuspõhised lähenemised ei ole enamasti teaduslikud. Vaata ka Eesti Seksuaaltervise Liidu kampaaniavideoid „[Mida noored seksuaaltervisest teavad](#)“ ja „[Sõber jagab soovitusi](#)“.

Seksuaalharidusega seotud teemade käsitlemisel, informatsiooni koondamisel ja vahendamisel on noorteinfo vaatest oluline:

- **noorte kaasamine:** kuulata ja kaardistada noorte küsimused, vajadused ja kogemused, sest noored ei tohiks olla vaid info vastuvõtjad, vaid aktiivsed osalejad.
- **süsteemsus ja järjepidevus:** tagada, et tegevused ei oleks ühekordsed, vaid looksid osa laiemast ja järjepidevast noorte toetamise süsteemist.
- **empaatiilisus ja hinnanguvaba lähenemine:** teemade käsitlemine, informatsiooni koondamine ja vahendamine peab toimuma avatud, hooliva ja hinnangutest hoiduva suhtlusviisi kaudu.
- **erialaste piiride teadmine:** jaga infot ja käsitle vaid neid teemasid, mille kohta on sul teadmisi (nt informatsiooni kallutamine ja väärinfo) ja/ või mille puhul kasutad kvaliteetseid tugi- ja juhendmaterjale (nt töötoa läbiviimise juhend, töölehed) ning suuna noor vajadusel pädevate spetsialistide juurde.
- **sooneutraalsus ja mitmekesisusega arvestamine:** vältida noorte jaotamist soo või muude stereotüüpide alusel ning väärtustada noorte mitmekesisust, nende kogemusi ja tausta.

Informatsiooni koondamiseks ja vahendamiseks saab kasutada nii füüsilisi kui ka digitaalseid infokanaleid ning formaate:

Füüsilised infokanalid ja formaadid	Digitaalsed infokanalid ja formaadid
• Vestlus/ infovahetus otsesuhtluses • Infopäev/-mess • Infotund • Sündmus • Külustus • Töötuba • Koolitus • Projekt • Poster • Trükis • Ajaleht/-kiri	• Vestlus/ infovahetus digikeskkonnas • Koduleht • Sotsiaalmeediakonto • Rakendus • Veebitöötuba • Veebikoolitus • Kujundus • Digitrükis • Info-või uudiskiri • Meililist

Tabel 3.5 Füüsilised ja digitaalsed noorteinfo vahendamise keskkonnad (Noorteinfo käsiraamat, 2025)

Enne seksuaalharidusliku teema käsitlemist ja (info)tegevuse korraldamist mõtle läbi need punktid:

- **Mille järgi on huvi ja vajadus?** Mis on selle (info)tegevuse eesmärk? Kas soovid laiendada noorte silmaringi, pakkuda kvaliteetset infot, tagada turvalise ruumi või võimaluse pidada harivaid vestlusi? Küsi noortelt, mida nad vajavad ja mille vastu neil on huvi, et see oleks neile kasulik ning tähendusrikas.
- **Kes on täpselt sihtrühm?** Millisele noorte sihtrühmale on sinu (info)tegevus täpsemalt suunatud? 7-11aastased? 12-16aastased? 17-19aastased? 20-26aastased? Vähemate võimalustega noored? NEET-noored? Erivajadustega noored? Muukeelsed noored? LGBT+ kogukonna noored?
- **Millises vormis peaks see olema olema?** Milliseid formaate ja meetodeid sa kasutaksid? Kas arutelu, töötuba, postitus, video jne? Ära unusta ka seda, et erinevate formaatide ja meetodite kasutamisel on oluline need omavahel ka lõimida ning luua nii enda kui ka noorte jaoks loogiline süsteem.
- **Mis laadi teadlikkust peaks see noortes suurendama?** Mõtle, millist teadlikkust soovid noortes suurendada. Kas see (info)tegevus peaks edendama noortes teadlikkust keha arengust, mitmekesisusest, hoolivusest, seksuaalsusest, seksuaalõigustest või hoopiski keha anatoomiast? Pea meeles, et vähem on parem. Käsitle pigem vähem teemasid korraga, kui et kõiki koos. Seeläbi on sul võimalik luua pikem plaan ja kava, kuidas teemasid kajastada järjepidevalt.

III USALDUSVÄÄRSED JA KVALITEETSED TUGI- NING JUHENDMATERJALID

Seksuaalharidus on elukestev protsess. Laste ja noorte teadlikkuse suurendamiseks tuleb materjale, tegevusi jt **kohandada vastavalt vanusele ja arengutasemele.**

Vaata laste ja noorte vanuste lõikes loetelu seksuaalhariduslikest teadmistest, oskustest ning hoiakutest lk 35-52 juhendist „**Euroopa seksuaalhariduse standardid**“ (ESTL, WHO 2015).

Kogumikud:

- Räägime tervisest! Juhend noorsootöötajale (sh töölehed) (TAI, 2013)
- Euroopa seksuaalhariduse standardid (sh vanuste ja teemade tabel) (ESTL, WHO 2015)
- Terved ja turvalised suhted (sh töölehed) (ESTL ja Inimeseõpetuse Ühing, 2019)
- Seksuaalhariduse koolitajaraamat (ESTL, 2019)
- Seksuaalkasvatuse õpetajaraamat: II ja III kooliaste (sh ülesanded) (TAI, TÜ 2022)

Sõnaraamatud ja mõistete selgitused:

- Feministeerium veebilehe alamleht „Sõnastik“
- Eesti LGBT Ühingu veebilehe alamleht „Sõnastik“
- Eesti Transinimeste Ühingu veebilehe alamleht „Põhimõisted“
- Eesti Seksuaaltervise Liidu veebilehe alamleht „Seksuaalõigused“

Veebilehed:

- Noorteinfoportaal Teeviit teeviit.ee/category/seksuaalsus-ja-keha-areng/
- Eesti Seksuaaltervise Liit seksuaaltervis.ee
- Tarkvanem.ee tarkvanem.ee/seksuaalkasvatus/
- Tervise Arengu Instituut hiv.ee/seksuaalsus/

- Tervise Arengu Instituut terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/seksuaalkasvatus
- Tartu Ülikooli seksuaaltervise uuringute keskus sisu.ut.ee/suk/seksuaalharidus/
- Eesti SV Tugigrupid svtugigrupp.ee/seksuaalkasvatus/
- Feministeerium abc.feministeerium.ee/
- Eesti LGBT Ühing lgbt.ee/seksuaalneorientatsioon
- Eesti Transinimeste Ühing transinimesed.ee/media-guide/sooline-identiteet/

Joonised

- [Laste seksuaalne areng vanuses 0 kuni 18 aastat](#) (TAI, 2018)
- [Laste ja noorte seksuaalkäitumise hindamine](#) (TAI, 2020)
- [Minu keha ja turvalisus](#) (TAI, Väestöliitto 2020)
- [Seksuaalkasvatus lihtsas keeles](#) (SKA, 2020)
- [Lapsest lähtuv seksuaalkasvatus](#) (TAI, 2020)

Uuringud

- [Eesti noorte seksuaaltervis: teadmised, hoiakud ja käitumine](#) (TAI, 2022)
- [Laste internetikasutus ning võimalused internetis toimuva laste seksuaalse väärkohtlemise ennetamiseks](#) (Kantar Emor, 2024)
- [Eesti noorte arusaamad seoses seksuaalse nõusolekuga](#) (Nele Laos, magistritöö 2024)

Õppematerjalid ja töötoad

- Riikliku noortefoteenuse töötubade juhendmaterjalid (Haridus- ja Noorteamet)
 - [Seksuaaltervis](#)
 - [Nõusolek on seksikas](#)
 - [Mis on porril sellega pistmist? Ehk kuidas porno päriselu mõjutab](#)
 - [Kas sugu loeb?](#)
 - [Erinev, kuid oma: avastades LGBT+ kogukonda](#)
 - [Kuidas vägivalda ennetada?](#)
- [Eesti LGBT Ühingu õppematerjalid](#) (LGBT veebileht, 2025)
- [Seksuaalne identiteet. Seksuaalvähemused. Homoseksuaalsus](#) (Digiõppevaramu, 2018)
- Amaze tunnikavad, videod ja testid (inglise keeles)
 - [Lesson plans \(tunnikavad\)](#).
 - [Educator toolkit \(juhendaja tööriistakast\)](#).

Videod

- Eesti Seksuaaltervise Liit „[Kuidas aru saada, kas ollakse valmis seksuaalelu alustama](#)“, „[Kuidas beebisid tehakse?](#)“ „[#igapäevloeb](#)“
- Lasteabi „[Laste seksuaalne väärkohtlemine ja Lastemaja](#)“, „[Palun usu last!](#)“
- Teeviit Tulevikku „[Menstruatsioon](#)“, „[Seksuaalsus ja seks](#)“, „[LGBT+](#)“

Taskuhäälingud

- Teeviit Tulevikku
 - [“Armastus, suhe, seks = täiuslik kooskõla?”](#)
 - [“Mõistmise vikerkaar: LGBT+ mõistmisest ja inimestest”](#)
 - [“Seksuaalharidus – teemad, millest ei räägita!”](#)
 - [“Minu keha – minu otsus!”](#)
 - [“Mõista-mõista iseennast ja oma kaaslast”](#)
- Eesti Seksuaaltervise Liidu podcast „[Seksuaaltervise ABC](#)“

- Lasteabi podcast „Oleme olemas igal ajal iga murega“
- Kristina Birk-Vellemaa autorisaade „Sekspositiiv“
- Tervisemuuseumi sünapis „Seksuaalharidus igaüheni“
- Erasmuse taskuhääling „Seksuaalharidus peaks algama juba lasteaias“
- Jagatud Ruum „Millist seksuaalharidust vajab Eesti?“, „Millist nõusolekuseadust vajab Eesti?“

Kasutatud allikad

ERYICA (2018). Euroopa noorteinfo harta.

[https://harno.ee/sites/default/files/documents/2021-](https://harno.ee/sites/default/files/documents/2021-03/European_Youth_Information_Charter_2018_EE_A4_v1_0.pdf)

[03/European_Youth_Information_Charter_2018_EE_A4_v1_0.pdf](https://harno.ee/sites/default/files/documents/2021-03/European_Youth_Information_Charter_2018_EE_A4_v1_0.pdf)

Eesti Seksuaaltervise Liis, Maailma Terviseorganisatsioon (2015). Euroopa seksuaalhariduse standardid. [https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-](https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/143039406413_WHO_Euroopa_seksuaalhariduse_standardid.pdf)

[03/143039406413_WHO_Euroopa_seksuaalhariduse_standardid.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/143039406413_WHO_Euroopa_seksuaalhariduse_standardid.pdf)

Haridus- ja Noorteamet (2025). Noorteinfo käsiraamat.

<https://www.teeviit.ee/valdkond/kasiraamat/>

Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool (2022). Seksuaalkasvatuse õpetajaraamat: II ja III kooliaste. [https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-](https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-04/seksuaalkasvatuse_opetajaraamat_2022_veeb.pdf)

[04/seksuaalkasvatuse_opetajaraamat_2022_veeb.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-04/seksuaalkasvatuse_opetajaraamat_2022_veeb.pdf)

Feministeerium. Veebileht. Kasutatud 24.04.2025. <https://feministeerium.ee/>

Eesti LGBT Ühing. Kasutatud 24.04.2025. <https://www.lgbt.ee/>

Eesti Transinimeste Ühing. Kasutatud 25.04.2025. <https://transinimesed.ee/>

Eesti Seksuaaltervise Liit. Kasutatud 25.04.2025. <https://seksuaaltervis.ee/>

Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 25.04.2025. <https://tai.ee/et>