

Vuokkoset®



Klubi



Nimeni:

Lempiemojini:

Erikoistaitoni:

Tykkään itsessäni:

Salainen paheeni:

Tärkeät esineeni:

Hartain toiveeni:

Kuulostaako joku
näistä tutulta?

Finni	Nauruhevuli
Valkovuoto	Surullinen olo
Epävarmuus	Ulkonäköpaineet
Uusi hiustyyli	Karvoja uusissa paikoissa
Kasvupyrähdys	Uuden tyylin kokeilu
Rintojen kasvu	Eka kuukautisvuoto
Nolostus	Ekat rintsikat
Ihastus	Uusia kysymyksiä
Hajukainalat	Halu päättää omista asioista
Kiukunpuuska	Superärsytys ARGH!
Halu jutella	

MURKKUIKA
TÄÄLTÄ
TULLAAN!

Nimeni: Viivi
Ikäni: Kohta 13
Lempiemojini:
👌💪



Perheeni: Äiti, isä, isosisko Veera
Harrastukseni: Futis ❤️ (4-veestä saakka)
Erikoistaitoni: Kannustaminen ja sisukkuus
Kaunista minussa: Oikeestaan kaikki, mä oon upee, niinku me kaikki! 💙
Salainen paheeni: Märkien treenikamojen "unohtaminen" laukkuun (huudan vasta sängystä isälle, että unohdin laittaa ne pesuun ja isä hoitaa, hah hah.)
Hartain toiveeni: Onks noloo haluta ammattilaiseksi futiksessa? Toisena vaihtoehtona presidentin ura. 😊

Nimeni: Karo
Ikäni: 12
Lempiemojini:
😄👩



Perheeni: Vanhemmat ja kolme veljeä
Harrastukseni: Lasketaans skeitti? Chillaus 😊
Erikoistaitoni: En tunne muita tyttöjä, jotka osaa kävellä käsillä vaikka koko välkän
Kaunista minussa: Pisamat on aika hauskat ja kaikki arvet siistejä
Salainen paheeni: Jos kerron, joudun deletoimaan sut. (Ei vaan, ehkä laiskottelu tai veljien karkkien pölliminen.)
Hartain toiveeni: Nyt pistit pahan. Oma minipossu 🐾 tai hei matka maailman ympäri!

Nimeni: Usva
Ikäni: 11
Lempiemojini:
👉💯🧐



Perheeni: Äiti, pikkusisko Pilvi (Huom! melko ärsyttävä 📞) Iskää näen joskus.
Harrastukseni: kaikki taiteilujutut ja piano
Erikoistaitoni: Kielet! Mulla on kaksi äidinkieltä ja opettelen vielä kahta uutta koulussa. Oon myös hyvä keskittymään.
Kaunista minussa: Hiukset, lauluääni 🎵
Salainen paheeni: Soittoläksyn skippaaminen ja nakkien dippaaminen kinuskikastikkeseen
Hartain toiveeni: Joku taiteellinen ura. Ja tissit olis kivat. 😊 (Ette sitten näytä tätä kellekään!)

Nimeni: Kerttu
Ikäni: 12
Lempiemojini:
💚🐱



Perheeni: isä ja isän miesystävä, Ruupertti-koira
Harrastukseni: partio, leipominen, lukeminen
Erikoistaitoni: olen hyvä keskustelemaan ja perustelemaan
Kaunista minussa: Kiharat hiukset (vaikka ne välillä ärsyttääkin) ja vihreät silmät
Salainen paheeni: Erään tyypin vilkuilu koulussa 🙄
Hartain toiveeni: Ilmastomuutoksen pysähtyminen.

Nimeni:
Ompu
Ikäni: 12
Lempiemojini:
😎



Perheeni: Aika paljon jengii: Isi, isin vaimo, äiti ja sen poikaystävä, kaks siskoa, yks veli ja 5 puolisisarusta
Harrastukseni: Pleikka, pyörät ja sarjakuvat
Erikoistaitoni: Pitkään nukkuminen
Kaunista minussa: Se, että uskallan olla just omanlaiseni 💰
Salainen paheeni: Rakastan matikan läksyjä (lasken kotona jo yläkoulun kirjaa)
Hartain toiveeni: Ettei ketään kiusattaisi tai syrjittäisi sen takia, että on erilainen. 🌈

Nimeni:
Olga (Saara Serafiina)
Ikäni: 12
Lempiemojini:
💖💖😘



Perheeni: Äiti ja isä (eri kodeissa)
Harrastukseni: Taitoluistelu
Erikoistaitoni: Teen maailman nopeimman kisanutturana 🏇
Kaunista minussa: Mun tyyli, ripset ja ryhti
Salainen paheeni: Nettikaupat ja sometanssit
Hartain toiveeni: Että saisin vanhemmilta luvan perustaa tube-kanavan.

Klubi

Miks kaikilla
muilla on alkanu
paitsi mulla...

Kehtaisinkohan mä
pyytää, jos mulla
yhtäkkiä alkais?

Hei mulla **alko taas!**
Onks kellään
mitään mukana?

Joo, oota,
mulla on!

Äsh, mikä tulivuori tähän
on hissian tunnin aikana
ilmestynyt?

Haluutko, että
laitan siihen
vähän tätä
peitepuikkoa?

Ei tarvii, **ei meikki**
oikein oo mun juttu.



VUOKKO-klubi
Viivi, Usva, Omppu, Karo,
Kerttu, Olga

Usva
Tää on vähän noloo, mut voidaanko
puhua yhestä jutusta illalla, kun
nähdään Kertulla? 😊

Kerttu
Joo, onks joku hätänä? 💕

Viivi
Tietty voidaan! Ainahan me puhutaan
kaikesta!

Usva
No kun siis, kaikki muut varmaan tietää
jo kaiken noista menkkajutuista... 🙄

Karo
Voin kertoa, ettei tiedä 😊 Esim mä.

Omppu
En mäkään hirveesti tiä. Muistatteko
sen nolon bilsan tunnin? 🤔🤔

Olga
Joo 😊 Tosiaankin hei puhutaan näistä
illalla. Mä tuon sipsit ja kasvonaamiot!
Nähdään kuudelta! 🍷

Kerttu
Kertun tietotoimisto on valmiina
tehtävään! Nähdään pian! 📱



Mun murrosikä ei varmaan ikinä ala. Mistä sen ees tietää, onko se alkanut vai ei? Äiti sanoo, että **"keho kyllä tietää, milloin on oikea aika"**, mutta mun mielestä oikea aika vois tulla jo.

Tiedättekin, että murrosiän muutokset on mulle aika hankala juttu. Nää kuukautisetkaan ei tunnu yhtään omalta, mutta kaippa ne silti jossain vaiheessa alkaa. Tuntuu tosi oudolta, että alkais kasvaa jotkut rinnatkin. **Ehkä mun pitäis jutella näistä sen kivan terkan kanssa.**

Mun iskä juttelee kyllä kaikesta, mutta eihän se oikeesti tiedä, miltä tuntuu kasvaa tytön kehossa. Siks Kertun tietotoimistosta löytyy **tällanen Tasaseks-peli ja vaikka mitä kirjoja**. Tutkitaanko?

Mulla on ollu menkat jo yli vuoden. Tai siis ei vuotta putkeen tietenkään! **Ne tulee vielä vähän miten sattuu**, eikä joka kuukausi samaan aikaan. Onkohan ne ikuisesti semmoiset?

Me jutellaan äidin kanssa aika paljon kaikesta,. Siks tiesin jo vähän, mitä odottaa. Silti jotenkin yllätyin, kun menkat alkoi. **Mulla tulee aika paljon vuotoa ja mahaan sattuu**. Tuleekohan niistä joskus mukavimmat? Vai tottuuko niihin vaan?

Oon just vasta alkanu ajatella näitä juttuja. Isoveljet ja meidän **vanhemmat pitää mua vielä ihan naperona**. Meidän perheen kaaoksessa ei oikein pysty näistä kyselemään ja **luulen, että äitiäkin nolottaa**.

Mistä murrosiässä on kyse?

Murrosikä on prosessi, jonka aikana keho ja mieli kehittyvät lapsesta nuoreksi ja lopulta aikuiseksi. Murrosiän myötä ihmisestä tulee **lisääntymiskykyinen**. Se tarkoittaa, että kehon toiminnot mahdollistavat omien lasten saamisen. Mutta miksi ihmeessä keho valmistautuu vauvoihin niin nuorena? Vastaus löytyy historiasta. Ennen ihmiset elivät paljon lyhyemmän elämän kuin nykyisin, joten myös lapsia hankittiin paljon nuorempana. Onneksi murrosikä ei nykyaikana tarkoita sitä, että pitäisi alkaa käyttäytyä kuin aikuinen. Kehon muutoksista huolimatta voi edelleen leikkiä ja tehdä samoja juttuja kuin ennenkin. Tai voi alkaa fiilistellä uusia juttuja; jokainen etenee tässä omaan tahtiinsa.

Mikä kehossa muuttuu?

Murrosikä tuo mukanaan lukuisia muutoksia, joista monet voivat hämmentää ja herättää kysymyksiä. Murrosiän muutosten tunteminen on tärkeä osa itsestä huolehtimisesta eikä mikään kysymys ole nolo, väärä tai typerä, vaikka siltä tuntuisikin.

Murrosiän muutokset koskevat kaikkia, mutta jokaisen murrosikä on silti omanlaisensa.

Tyttökehossa kuukautisia edeltäviä muutoksia ovat yleensä:

- rintojen aristaminen ja kasvu
- nopea pituuskasvu eli kasvupyrähdys
- kehon muotojen muuttuminen
- kainalo- ja häpykarvoitus
- valkovuodon ilmaantuminen alushousuihin
- ihon talineritys ja hiusten rasvoittuminen



Nämä **ensimuutokset** alkavat useimmiten 8 ja 13 ikävuoden välillä. **Ensimmäiset kuukautiset** ilmaantuvat yleensä, kun murrosiän ensimuutoksia on ollut huomattavissa jo jonkin aikaa. Kuukautiset alkavat, kun keho on siihen valmis eikä tarkkaa ikää voi mitenkään ennustaa. Usein kuukautiset alkavat **kasvupyrähdys** jälkeen, 10 ja 16 ikävuoden välissä.

Murrosiän myötä **hygieniasta** kannattaa pitää entistäkin paremmin huolta. Murrosiän käynnistävät **hormonit** saavat hiukset rasvoittumaan nopeammin ja hien erityksen ja hajun lisääntymään. Päivittäisen suihkun yhteydessä pestään myös sukuelimet haalealla vedellä. Pimpin sisäosa, eli vagina, puhdistaa kuitenkin itse itsensä valkovuodon avulla. **Valkovuoto** voi olla väriltään vaaleaa, kellertävää ja lähellä kuukautisia myös rusehtavaa, kun siihen sekoittuu pieni määrä kuukautisvuotoa. Valkovuodon määrä vaihtelee ja jos vuoto häiritsee, voi käyttää pikkuhousunsuojaa. Myös **ihon talineritys** lisääntyy. Se saattaa aiheuttaa finnejä tai pidempään jatkuvaa aknea.

Mikä mielessä muuttuu?

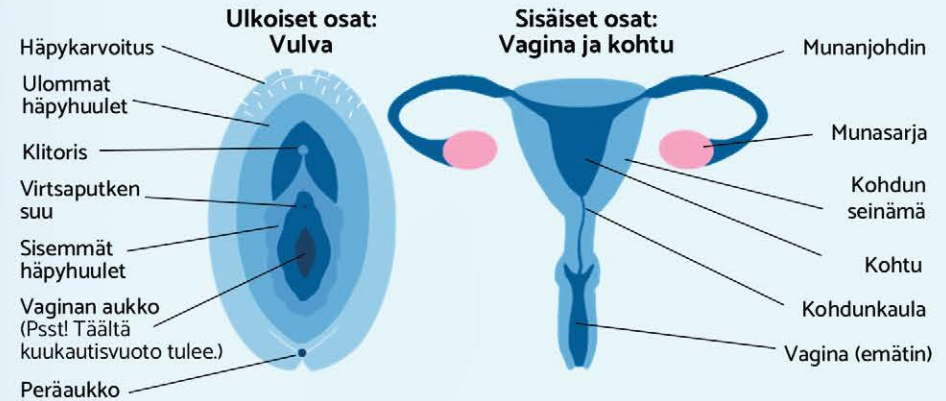
Murrosikä ei muuta ainoastaan kehoa vaan myös mieltä. Moni kokee murrosiässä **tunteita**, joita ei ennen ole kokenut. Tututkin tunteet voivat tuntua sata kertaa vahvemmilta kuin ennen. Yhdessä hetkessä voi olla iloinen ja täynnä virtaa, kun taas hetken päästä kaikki saattaakin ärsyttää, nolottaa tai itketään, eikä jaksaisi mitään. Tunteissa ei ole mitään pahaa, ne ovat osa meitä kaikkia. Tunteitaan ei tarvitse yrittää estää tai piilottaa, mutta tunteiden aiheuttamia reaktioita oppii säätelämään. Oven läimäyttämisen tai toiselle huutamisen harvoin kuitenkaan oikeasti auttavat tilannetta, vai mitä? Mieti, kenelle turvalliselle aikuiselle voisit jutella, jos koet olosi usein alakuloiseksi, yksinäiseksi, vihaiseksi tai ahdistuneeksi. Apua on tarjolla.

Mistä, miten ja miksi kuukautiset tulevat?

Jotta voimme ymmärtää, mistä kuukautisissa on kyse, tutustutaan ensin vähän tarkemmin siihen, mistä ne tulevat. Alla olevat piirroksot kuvaavat **pimppiä ulkoa (vulva)** ja **sisältä (vagina)**. Pimpin avulla pissataan, tunnetaan nautintoa ja saadaan aikuisena ehkä myös omia lapsia.

Sukuelimet ovat herkkää ja yksityistä aluetta. Jokainen määrää itse omasta kehostaan ja siitä, kuka siihen saa koskea ja miten. Tätä kutsutaan **itseään määräämisoikeudeksi**.

Omaa pimppiään voi kurkistaa vaikkapa käsipeilin avulla. Se voi tuntua ajatuksena kummalliselta, mutta eikö olisi outoa, jos et olisi ikinä nähnyt vaikkapa napaasi tai selkäsi? Pimppi on kehonosa siinä missä muutkin. Vaikka tietyt osat kehosta pidetään piilossa esimerkiksi uimarannalla, on jokaisella silti oikeus itse tuntea oma kehonsa - ja tutustua siihen omassa rauhassaan.



Jokainen **vulva** on erilainen. Häpyhuulten koko ja väri vaihtelevat, samoin karvoituksen väri ja määrä. Vulvan yläosassa näkyvä **klitoris** on pimpin tuntoherkintä aluetta ja sen koskeminen tuntuu useimmista mukavalta. Jokaisella pimpillä on myös oma ominaisuutensa.

Pimpin sisällä oleva osa, **vagina**, johtaa **kohtuun**, pieneen päärynän kokoiseen elimen, joka on yhteydessä **munasarjoihin**. Kohtu munasarjoineen on osa tyttökehhoa vauvasta asti, mutta vasta murrosiän myötä ne ryhtyvät töihin.

Munasarjat vapauttavat munasolun noin kerran kuussa ja kohtu alkaa valmistella munasolulle mukavaa kasvupaikkaa. Jos munasolu hedelmöittyy siittiösolulla, se alkaa kasvaa kohdussa vauvaksi. Kun keho huomaa, ettei vauvaa ole, kohdun seinämiin kertynyt verinen limakalvo irtaantuu. Kohtu supistelee vauhdittaakseen irtaamista ja limakalvo valuu vaginaa pitkin ulos **kuukautisvuotona**. Supistelu voi aiheuttaa **kuukautiskipuja**. Kipuja voi hoitaa tavallisilla särkylääkkeillä ja monin kotikonstein. Jos kivut estävät normaalia elämää kuukautisten aikana, kannattaa ottaa ne puheeksi terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

Alkuun vuodot saattavat olla epäsäännölliset, mutta vakiintuvat useimmilla noudattamaan tiettyä aikataulua. Aikaa kuukautisten ensimmäisestä päivästä seuraavien kuukautisten alkuun kutsutaan kuukautiskierroksi. Tämä kierto on yleensä noin kuukauden mittainen.

Eli murrosiän myötä keho luulee jatkuvasti, että me aiotaan hankkia vauvoja?

Ilmeisesti! Joku voisi kyllä vinkata sille, että meillä on ihan muita suunnitelmia ainakin kymmeneksi vuodeksi!

Muista uikkarit!

Siis ostanko näitä kaikkia
nyt sitten kaapit täyteen?
Näitä on ihan hirveesti erilaisia!
En mä yhtään tiedä, millaset
menkat mulle tulee, jos ne on
kaikilla vähän erilaiset.

Mulla kun on aika runsaat ne
vuodot, **käytän päivällä näitä
siivellisiä ja yöllä tällasia yösiteitä**,
ettei kesken unien joudu
vaihtamaan. Mä en oo vielä kokeillu
tamponia, se vähän jännittää. Oon
kuullu, että kaikki ei voi käyttää sitä.
Pitäisköhän kysyä terkkarilta?

Apua, ei kai toi
oo meidän naapuri...
Vähän noloo, jos se
näkee mut tässä.

Tosi monet! **Vaan
kokeilemalla löytää itselle
hyvät**. Jotkut ei käytä
ollenkaan, jotkut tykkää
pehmeistä topeista ja jotkut
taas kunnolla tukevista
liiveistä. Urheilurintsikoille
kannattaa tehdä aina
tällanen hyppytesti!

Mä käytän yleensä
**tamponia, kun se ei
tunnu urheillessa
miltään**. Tamponin
kaverina käytän välillä
pikkuhousunsuojaa ja
yöllä vain sidettä.

Mä ostan yleensä näitä
**luomupuuvillaisia tai sitten
biohajoavia, kun ne on
luontoystävällisiä**.
Ehkä vähän vanhempana
vois koittaa sellasta
kuukuppiakin.

Mä oon vieläkin aika
pihalla näistä. No on
ainakin tää yks asia
hoidettu. Nyt sit
vielä se toinen;
mun ekat rintsikat.

Siis oikeesti,
**monetko vielä
pitää koittaa?**

SEURAA
NUOLIA, NIIN
LÖYDÄT ITSELLESI
SOPIVIMMAN
KUUKAUTIS-
SUOJAN!

MIKÄ SUOJA ON OIKEA MINULLE?

ALOITA TÄSTÄ

Oletko saanut ensimmäiset kuukautisesi?

EN

Onko sinulla valkovuotoa?

Ei

KYLLÄ



Kaikkien kehot kehittyvä omaan tahtiinsa. Valkovuoto ja kuukautiset tulevat, kun aika on oikea.



Luomupuuvillaa

Sopii eri mallisiin pikkareihin



Pidempi malli

Pikkuhousunsuojalla voi suojata pikkarit, jos valkovuoto häiritsee.



Kuukautissuojaa vaihdetaan 4-8 tunnin välein riippuen vuodon määrästä.

TAMPONIN



Vuotoni on...

Niukkaa



Keskivertoa

Runsasta



OLEN

Valitsen mieluummin...

Käytän kuukautisten eri päivinä eri suoja. Pakkauksen pisteiden määrä kertoo sen imukyvystä.



Joskus käytän yösiteitä päivälläkin, jos vuotoa tulee tosi paljon. Siivekkeet estävät vuotoa karkaamasta pikkarin sivusta.

SITEEN



Vuotoni on...

Runsasta

Keskivertoa

Niukkaa



Long on pidempi malli



Luotettava perusside



Mulle on tosi tärkeää, että suoja on biohajoava, ettei se kuormita luontoa.



Herkälle iholle

Siiveton malli



"HEI NYT NE ALKOI!"

Menkkojen alkaminen aiheuttaa kaikenlaisia fiiliksiä. Karo on päättänyt, että ne ovat syy juhlaan! Miten Vuokko-klubilaiset mielestäsi pukeutuvat lähtiessään viettämään hauskaa päivää?



Mitä sinä valitsisit omaan unelmapäivääsi?

Aktiviteetti:

Leffa Luontoretki Seinäkiipeily
Tanssibileet Sohva ja telkkari Shoppailu

Ruoka:

Hamppari Sushi Vegeramen
Lihapullat ja muusi Pitsa Raikas salaatti

Herkku:

Karkki Sipsit Jätski Donitsit
Dippikasvikset Macaron-leivokset

Kenen kanssa:

Perhe Iso kaveriporukka Yksin
Parhaan kaverin kanssa Sisaruksen kanssa

Spesiaali unelmapäivän toive:

Monilla on mukanaan **menkkapussukka** siltä varalta, että kuukautiset alkavat yllättäen. Etsi viereisestä sokkelosta, mitkä viisi asiaa pussukkaan voi laittaa. Löydettyäsi ne, voit piirtää tarvikkeet alle.



S	L	P	U	Y	T	I	T	P	K	H
Ä	Ä	F	O	O	P	U	A	I	O	Y
R	S	I	D	E	E	O	M	K	S	M
K	X	Ö	I	O	N	O	P	K	T	Y
Y	T	O	O	O	T	T	O	U	E	J
L	O	E	X	O	E	K	N	H	U	A
Ä	D	L	Y	O	R	O	I	O	S	I
Ä	S	I	T	E	I	T	Ä	U	P	L
K	V	O	T	H	P	O	T	S	Y	O
E	M	K	V	G	Ä	L	K	U	Y	I
O	S	U	A	D	R	O	I	T	H	K
P	I	T	K	A	S	I	T	I	E	P

Hei Sinä! ♥

Mahtavaa, että olet saanut käsiisi Vuokko-klubi -vihkosen. Toivomme kovasti, että vihosta on sinulle iloa. Se on kirjoitettu kaikille, joita kasvun ja kehityksen kysymykset askarruttavat. Vihon aiheet voivat olla sinulle ajankohtaisia juuri nyt tai sitten ne tulevat vastaan myöhemmin. Vihon voi sujuuttaa talteen ja palata siihen, kun aika on oikea.

Vuokko-klubi on kehitetty kahden suomalaisen yrityksen yhteistyönä. Vuokkoset ja Tasaseks tekevät kovasti töitä sen eteen, että ikätasoinen ja helposti lähestyttävä murrosikätiö on kaikkien saatavilla – turvallisesti ja riittävän ajoissa.

Jokainen kasvava tarvitsee tukea, tietoa ja mahdollisuuksia pohtia murrosiän mukanaan tuomia asioita. Aikuiset eivät aina löydä oikeita sanoja eivätkä lapset aina uskalla kysyä. Halusimme luoda Vuokko-klubin vastaamaan varhaisnuorten kysymyksiin, mutta myös rohkaisemaan keskusteluun aiheista, jotka saattavat tuntua kiusallisilta.

Jokainen meistä kehittyy omaan tahtiinsa ja jokaiselle tulee varmasti vastaan tilanteita, joissa hyvät neuvot olisivat tarpeen. Näitä neuvoja toivomme sinun saavan Viivin, Usvan, Ompun, Kertun, Karon ja Olgan tarinoiden kautta.

Lämpimästi tervetuloa Vuokko-klubin matkaan!

Hymyilevin terveisin,
Vuokkoset ja Tasaseks

Turvallista ja hauskaa oppimista positiivisessa Tasaseks-paketissa

Vuokko-klubin kehittäminen on ollut todella hauska ja innostava prosessi. Vuokko-klubin kautta pääsen välittämään nuorille ja kasvattajille tietoa, jota olen kerryttänyt vuosien varrella luokanopettajana, seksuaalikasvattajana ja Tasaseks-kouluttajana. Kaikki Tasaseks-tuotteet ottavat huomioon käyttäjän ikätason ja tuovat tiedon lapsen ulottuville hausalla ja positiivisella tavalla. Kun tämä vihkonen on koluttu loppuun, voit tutustua muihin tuotteisiimme nettisivuillamme. Aikuisia, jotka kaipaavat rohkeutta seksuaalikasvatukseen, autan mielelläni Tasaseks-koulutusten merkeissä.

Lisää tietoa ja vinkkejä seksuaalikasvatukseen saat suositulta instagram-tililtämme @tasaseks ja netistä tasaseks.fi. Kurkkaa myös YouTubeemme, johon lisäämme säännöllisesti uusia 10-14-vuotiaille suunnattuja videoita kehön, kasvun, identiteetin ja ihmissuhteiden teemoista.

Sofia Lind
Auktorisoitu seksuaalikasvattaja
Tasaseks-materiaalien kehittäjä,
kouluttaja ja luokanopettaja



@tasaseks
#tasaseks



Varmat ja huomaamattomat Vuokkoset - meiltä Sinulle

Hei täältä Vuokkoset-tehtaalta! Kun olimme pieniä tyttöjä, isämme Raimo perusti yrityksen ja ryhtyi valmistamaan kuukautissuojia. Nyt jatkamme isämme elämäntyötä Vuokkoset -tuotteiden parissa, ja haluamme tukea nuoria heidän kasvussaan aikuisiksi.

Ohessa sinulle Vuokkoset-tuotenäytteitä, jotta pääsisit tutustumaan niihin kotona, kaikessa rauhassa. Kun oikea aika tulee, kokeile tuotteita ja harjoittele niiden käyttöä. Sivulla 6 valintapuu auttaa sinua valitsemaan juuri sinulle sopivimmat vaihtoehdot. Toivomme, että löydät itsellesi ihanat suosikit! Vuokkoset näytestetin voit myös tilata ilmaiseksi verkosta, vuokkoset.fi.

Kehitämme ja valmistamme Vuokkoset-kuukautissuojat Suomessa. Ne ovat hellä valinta ihollesi ja vastuullinen valinta ympäristölle. Lisätietoa löydät osoitteesta vuokkoset.fi ja voit seurata meitä myös Facebookissa ja Instagramissa.

Vuokkoset
Sanna ja Rukka

@vuokkoset
#vuokkoset



Vuokkoset