

YKSISSÄ ETEENPÄIN



Jyväskylän ammattikorkeakoulu/YKSISSÄ-hanke
& Parisuhdekeskus Kataja ry

Rahoitettu Keski-Suomen ELY:n EU maaseuturahaston tuella

Teksti: Liisa Välilä & Riitta Ala-Luhtala
Visuaalinen ilme: Petra Vesalainen
Kuvat: Ina Majaniemi & Unsplash kuvapalvelu
Painettu Suomessa 2019

Sisältö

YKSISSÄ-hanke	5
Parisuhteen elinkaarella	6
Parisuhdetta kannattaa vaalia	10
Parisuhteen eväät	11
Aina on toivoa	14
Seksuaalinen läheisyys	16
Yhteisellä matkalla	20



YKSISSÄ-hanke

Elämä maalla on usein parasta mitä ihminen voi toivoa. Luonnon läheisyys, mahdollisuus toteuttaa itseään, oma vapaus ja turvalliset verkostot luovat hyvän ja kannustavan elämänpiirin. Tukena ja vahvuutena voivat olla myös sukupolvien perinteet, arvot sekä läheisten kannustus.

Moni maaseudulla asuva kokee olevansa juurillaan ja erittäin tyytyväinen siihen mitä elämässä on. Monet ovat yrittäjähenkisiä ja toimivat ehkä perheyrittäjinä. Monille tuttua on myös se, että elämänkumppanin kanssa eletään lähekkäin niin työpuvussa kuin yöpuvussakin. Tällöin parisuhde voi olla vahva voimavara ja puolisoita yhdistävä tekijä.

Monet tunnistavat myös perheiden sekä parisuhteiden haasteet. Sosiaaliset suhteet ja niiden solmiminen voi kohdata erityisiä haasteita mm. hiljenevän maaseudun, sesonkiaikojen kiireen, taloudellisten paineiden, työn- ja vapaa-ajan erottamattomuuden tai sukupolvien välisten suhteiden vuoksi.

Tutkimusten mukaan maaseudulla asuvat kokevat kasvavassa määrin myös yksinäisyyttä (Kivelä 2014, Maaseudun tukihenkilöverkko 2017.)

Monet maaseudulla asuvat, erityisesti miehet, ovat tahtomattaan vailla puolisoa, perhettä ja muista merkityksellisiä ihmissuhteita. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys tuottavat merkittäviä haittoja niin yksilölle, yhteisölle kuin yhteiskunnallekin aiheuttaessaan terveyshaittoja sekä elämänlaadun ja työkyvyn laskua (THL 2015).

Tämä opas on osa Keski-Suomen ELY-keskuksen tukemaa Yksissä-hanketta, jonka tarkoituksena on tukea ja vahvistaa maaseudun ihmissuhteiden hyvinvointia. Hanke vastaa ajankohtaiseen, kohderyhmien sekä eri toimijoiden esiin nostamaan tarpeeseen maalla asuvien parisuhteiden tukemisesta, sekä yksinäisyyden vähentämisestä.

Hankkeen päätoteuttajana toimii JAMK ja osatoteuttajana Parisuhdekeskus Kataja ry. Yksissä-hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä eri palveluntarjoajien, työterveyden, perhekeskusten ja yhdistysten kanssa ja luodaan edellytyksiä eri palveluntarjoajien tiiviille yhteistyölle.

Parisuhteen elinkaarella

Parisuhde on yksi ihmisen tärkeimmistä suhteista. Arjen jakaminen toisen ihmisen kanssa on suurimmalle osalle ihmisistä perustarve. Kunnioittava ja arvostava, läheinen ihmissuhde tukee hyvinvointiamme.

Hyvässä parisuhteessa tarvitaan rakkaudellisia tekoja, läheisyyden lämpöä ja toimivaa seksuaalisuutta. Siinä tarvitaan myös sitoutumista, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, taitoja ristiriitojen ratkaisemiseen, sekä anteeksiantamista ja sovinnon rakentamista. Tätä kaikkea kutsutaan rakkaudeksi.

Rakkautta on rakennettava joka päivä. Vaikka suhde olisi arkipäiväistynyt tai solmussa, toivoa on. Jokainen päivä kumppanit voivat tehdä paljon suhteensa hyväksi.

On tärkeää keskittyä suhteen hyviin asioihin. Entä jos tänään puhuisimme ilosta, läheisyydestä ja yhteisestä kasvun mahdollisuudesta. Keskittyisimme siihen rakkauteen, jota kahden toistaan rakastavan ja kunnioittavan ihmisen yhteiselo voi antaa. Se mihin keskitymme, saa voimaa ja kasvaa.

Sitoutuminen

Useimmat parisuhteet solmitaan ihastuneina ja rakastuneina. Kokemus on mahtava: olen vihdoin löytänyt oman rakkaan. Rakastuminen tuo meidät yhteen ja rakastaminen pitää meidät yhdessä.

Rakastumisen tunteet vaihtelevat. Siksi on tärkeää opetella sitoutumista ja tahtoa rakentaa suhdetta, jossa rakkaus ja kunnioitus näkyvät tekoina.

Vahva ja kestävä parisuhde edellyttää osapuolilta hyvää itsetuntemusta ja halua sitoutua kumppaniin myötä- ja vastoinkäymisissä.



Suhteen rakentaminen

Suhteen alkuvaiheessa yhdessäolo on yleensä helppoa. Syntyy kokemus siitä, että olen löytänyt ihmisen, joka tekee minut onnelliseksi. Olen kiinnostunut hänestä ja hän on kiinnostunut minusta. Erillään olo synnyttää kokemuksen siitä, että minusta puuttuu palanen. Tätä alkuvaihetta kutsutaan symbioosivaiheeksi.

Jonkin ajan kuluttua joudumme myöntämään, ettemme tule onnelliseksi vain toisen ihmisen kautta. Yhteensulautuminen ei onnistu, vaan alkaa joskus kipeäkin kasvu kohti erillisyyttä.

Erillisiksi kasvaminen

Monet parisuhteen kriiseiksi mielletyt tilanteet ja ajanjaksot liittyvät kumppanien omaan, yksilölliseen kasvuun. Parisuhteen kasvukivut alkavat usein silloin, kun jompikumpi kokee tarvitsevänsä enemmän omaa tilaa. Läheisyys, joka vielä hetki sitten tuntui ihanalta, alkaakin nyt ahdistaa ja samalla etäisyyden ottaminen pelottaa.

**Jaamme
elämäämme,
mutta emme omista
toisiamme.**

Rakkaus voi tuntua joskus haihtuneen kuin savuna ilmaan. Jäljelle on jäänyt vain kipeitä taisteluja siitä, kuinka paljon ja millä tavalla ollaan yhdessä. Valitettavan monessa parisuhteessa pettymykset ja taistelut voivat johtaa etääntymiseen. Vaihe on kuitenkin luonnollinen ja tarpeellinen.

Symbioosin avulla kumppanista tulee pari, me. Eriytymisvaiheen tehtävänä on auttaa kumpaakin löytämään me-yksiköstä oma erillinen itsensä.

Ymmärryksen lisäksi eriytymisen vaiheessa tarvitaan sitoutumista, luottamusta ja toisen erilaisuuden arvostamista.

Tuomme mukanamme parisuhteeseen myös lapsuuskodin ja aiempien suhteiden kokemukset. Tämän vuoksi on tärkeä yhdessä sopia oman parisuhteemme arvoista ja toimintatavoista.

Tasavertaisessa parisuhteessa molemmat tulevat nähdyiksi ja hyväksytyiksi omana itsenään. Jotta itsensä ja toisensa voi todella löytää, tarvitaan avointa vuorovaikutusta, jossa molemmat sekä puhuvat että kuuntelevat - aidosti ja rehellisesti.

Kumppani ei ajattele samalla tavalla kuin minä. Hänellä on omat tarpeensa ja mieltymyksensä. Minun onnellisuuteni ei ole hänen elämäntehtävänsä.

Yhteyden löytäminen ja kumppanuus

Parisuhde on tasapainottelua autonomian ja yhteisyyden välillä. Molempien tulee ottaa vastuu omista tunteistaan ja yksilöllisestä kasvustaan. Samalla on otettava huomioon toisen ainutkertaiset tarpeet. Joskus on myös luovuttava omista tarpeistaan toisen hyvinvoinnin takia. Emme kasva samantavaisiksi, emmekä edes samassa tahdissa.

Tärkeimpiä parisuhdetaitoja on kyky antaa toiselle hänen tarvitsemansa fyysinen ja psyykinen tila. Se on toisen kunnioittamista ja samalla hyvinvoivan parisuhteen ehto.

Parisuhteen kumppanuusvaiheessa on turvallista olla erillään ja mukava tulla lähelle.

Luottamus kasvaa ja sitä myötä omista tunteistaan, toiveistaan ja pettymyksistään voi puhua toiselle. Kun suhde vahvistuu turvalliseksi, oma identiteetti ja hyvinvointi ei enää ole riippuvainen toisesta. Pelko loukatuksi ja hylätyksi tulemisesta vähenee.

Etsimme tasapainoa siihen, kenen tarpeita milloinkin kuunnellaan. Yhdessäolo on myös toisen tarpeiden kuulemistakin. Voimme jakaa kokemuksiamme ja rikastuttaa toinen toisiamme niillä, mutta sinä olet sinä ja minä olen minä.

Toisen tapoihin voi kyllästyä, mutta ihmisen sisimmässä on niin paljon kaikkea, että sieltä voi ammentaa uutta jokaiseen päivään.

**Tehtävämme ei
ole tehdä toinen
toisiamme
onnelliseksi,
mutta usein
sitä kuitenkin
haluamme.**

Yksinäisyyden kokemukset

Myös parisuhteessa ja perheen keskellä voi tuntea itsensä yksinäiseksi. Monet kokevat, että yksinäisyys tuntuu aivan erityisen kipeältä silloin, kun vierellä olisi kumppani, mutta yhteyttä toiseen ei synny. Monet kertovat kokevansa itsensä myös hylätyksi ja yksinäiseksi, jos kumppani ei katso silmiin, kosketa tai kuuntele.

Normaaliin parisuhteeseen kuuluvat läheisemmät ja etäisemmät kaudet. Tärkeää on kuitenkin pitää koko ajan suhteesta huolta niin, että kumppani tietää olevansa aina tärkeä. Tällaisen kokemuksen annamme jo tavallisen päivän kohtaamisissa. Miten katsomme toisiamme silmiin? Kosketammeko toisiamme? Olemmeko toisillemme huomaavaisia, muistammeko hyvät huomenet ja kiitokset.

Yhteydestä on tärkeää pitää huolta koko ajan, jotta yksinäisyyden kokemukset eivät saa tilaa. Yksinäisyys vie voimia ja kadonnutta yhteyttä on usein vaikeampi rakentaa uudelleen. Yksinäisyyden kokemukseen ja tunteisiin vaikuttavat myös lapsuuskodin tai aiempien suhteiden kokemukset ja sosiaalisten suhteiden puute.

Omat arvot ja asenteet näkyvät valinnoissamme ja ajankäytössämme. Miten osaisimmekaan jakaa voimavaramme niin viisaasti, että elämässä olisi sopivasti aikaa työlle, harrastuksille, perheelle, itselle ja myös kumppanille. Perheen ajankäytön suunnitelma ns. perhekalenteri auttaa usein. Jos yhdessä teemme suunnitelmia, kaikkien toiveet ja odotukset tulevat huomioitua. Näin jokainen perheenjäsen saa aikaa sekä itselleen että yhdessä olemiseen. Tämä lisää usein rakastetuksi tulemisen kokemusta ja vahvistaa hyvinvointia.



■ Parisuhdetta kannattaa vaalia

Toimivalla parisuhteella on terveysvaikutuksia. Hyvinvoiva parisuhde vahvistaa yksilön työkykyä, ihmis-suhteita ja vanhemmuutta. Kun kotiasiat ovat kunnossa, työtehtävätkin sujuvat ja elämässä jaksaa paremmin. Vanhempien hyvä rakkaussuhde on hyvä kasvualusta lapsille. Siksi sen hyväksi voi ja kannattaa tehdä työtä. Suhde voi vuosienkin jälkeen uudistua ja omaan tuttuun kumppaniin voi tutustua ja rakastua uudelleen.

Mitä jos rinnastaisi parisuhteen syömiseen, puutarhan hoitoon, kuntoiluun tai muuhun mielekkääseen toimintaan? On hienoa, kun saa järjestettyä aikaa suhteen vaalimiseen.

Suhteen tärkeintä ravintoa ovat puhe ja rakastava kosketus.

Voimme joskus elää pelkällä leivällä ja perunalla. Ennen pitkää se johtaa kuitenkin puutostiloihin. Samoin käy parisuhteelle, jos tarjoamme sille jatkuvasti vain arkista puhetta. Suhde köyhtyy ja muutamme tyytymättömiksi.

Suhteen hoitamisessa ensimmäinen kotikonsti on: mieti tarkkaan, miten asennoidut kumppaniisi, mitä ajattelet hänestä ja mitä sanot ääneen. Epäarvostava suhtautuminen ja haukkuminen viiltää syviä haavoja.

Hyvässä suhteessa osataan nauttia arjesta. Arjen ilot voivat löytyä kodin rutiineista ja arkisesta puuhailusta. Voimme ilahduttaa toista antamalla aikaamme, tekemällä pieniä palveluksia, koskettamalla ja kertomalla toiselle, että hän on tärkeä.

**Parisuhteenne
voimavarat ovat
olemassa, vaikka ne
eivät aina ole näkyvillä
eivätkä käytössä.**

■ Parisuhteen eväät

- Kuuntele ja osoita kiinnostusta silloin, kun kumppanisi kertoo tunteistaan ja ajatuksistaan
- Pienet kohteliaat sanat ja eleet ovat tärkeitä: kiitos, anteeksi, hyvää huomenta ja hyvää yötä
- Kumppani ei ole ajatustenlukija: kerro hänelle, mitä ajattelet ja mitä toivot
- Rohkaise ja arvosta kumppaniasi
- Harjoitella puhumista ja kuuntelemista
- Hankkikaa yhteisiä hyviä kokemuksia: suhdetta voi vahvistaa parisuhdeluennoilla tai parisuhdekursseilla



Raivaa pettymysten varastoa

Parisuhteeseen tulevat pettymykset koetaan yleensä voimakkaasti, ja siksi ne peittävät alleen hyvätkin asiat. Hyvästä olost toisen lähellä ei välttämättä jää selvää muistijälkeä – sehän oli vain tavallinen tiistai-ilta.

Arkisia tyytyväisyyden hetkiä ja jaksoja on usein enemmän kuin riidan ja toivottomuuden aikoja. Tyytyväisyys voi silti olla uhattuna, sillä mieli pitää herkemmin kirjanpitoaan epämiellyttävistä kokemuksista. Pettymysvarasto kasvaa, mistä seuraa lisää tyytymättömyyttä.

Suhdetta rasittavat monet asiat. Lapsuudenkotimme ja edellisten suhteiden kokemukset nousevat herkästi pintaan. Osalla meistä on lapsuudesta kovin laihat eväät. Kannamme näkymätöntä reppua, joka on täynnä pettymyksiä ja hylätyksi tulemisen kokemuksia. Haavat voivat olla kipeitä ja syviä. On tärkeää, että tunnistamme ja kerromme myös vaikeista tunteistamme ja ajatuksistamme.

Parisuhteen kannettavaksi tulee usein myös paljon suhteen ulkopuolisia asioita: työasioita, muiden läheisten ongelmia, sairautta tai huolta tulevaisuudesta.

Suhteen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että emme jää huoltemme keskelle yksin tai kaksin. Kannattaa hakea apua ajoissa.

Vahvista olemassa olevaa hyvää

Mieleemme tarvitsee apua, jotta se alkaisi pitää kirjaa myös suhteen hyvistä ja toimivista asioista. Huomion kiinnittäminen hyviin asioihin voi merkitä suunnanmuutosta elämässämme. Mielikuva Tallenna-nappulasta voi auttaa: ”Nyt minulla on hyvä olla, laitan tämän hetken talteen.” Kokemukset usein vahvistuvat siitä, että ne sanoo ääneen.

Rakenna tietoisesti oma onnellisuus- varastosi pettymys- varaston rinnalle – tai jopa sen tilalle!

Hyvinvoinnin kannalta on merkittävää muistaa sitä hyvää, jonka takia juuri me kaksi aikanaan menimme yhteen. Mihin ihastuin ja rakastuin? Monien yhteisten vuosien jälkeenkään kaikki hyvä ei ole haihtunut pois. Jotkin piirteet hänen olemuksessaan, luonteessaan ja tavoissaan ovat varmasti ennallaan. Ajan mittaan se on vain unohtunut, tai olet alkanut pitää sitä itsestään selvänä. Parisuhteenne voimavarat ovat olemassa, vaikka ne eivät aina ole käytössä.



Opettele panemaan merkillä pieniä hetkiä, sanoja ja kosketuksia, ja anna niille suuri merkitys. Paina ne mieleesi. Kerro ääneen havaintojasi: "Tuntui hyvältä, kun sanoit, että pidät lihaksistani." "Minusta on mukavaa, kun tervehdit aina kotiin tullessasi." Nautin siitä, kun hierot jalkojani." Sanomalla asioita ääneen vahvistat olemassa olevaa hyvää. Samalla saattaa syntyä hyvän kierre: "Kun ilahduit nähdessäsi, että yritin olla sinulle hyvä, tahdon tehdä niin useammin." "Kun sinä teit minulle hyvää, tahdon puolestani yllättää sinut."

Voimme kiinnittää huomiota olemassa oleviin hyviin asioihin sen sijaan, että keskitymme siihen, mikä meiltä puuttuu. Se, mihin kiinnitämme huomiota, saa voimaa ja kasvaa edelleen. Ikäviä asioita luetellessamme mieleemme vahvistaa

kaikkea kielteistä. Jokaista kielteistä palautetta tasapainottamaan tarvitaan vähintään neljä myönteistä palautetta, mieluusti paljon enemmänkin.

Tee pieni päätös päivässä: "Tänään sanon yhden hyvän asian kumppanilleni, vaikka kuinka pienen – pääasia, että se on totta." Kun ryhdymme huomaamaan hyviä asioita, alamme nähdä kumppanimme ja parisuhteemme uudella tavalla. Vähitellen hyvän huomaaminen ja ääneen sanominen saattaa tarttua toiseenkin. Kun kerrot ääneen myönteisistä havainnoistasi, autat kumppaniasikin näkemään enemmän hyvää.

Aina on toivoa

Yleinen syy parisuhteen pettymyksiin on se, ettei rakkaus tee meistä ajatustenlukijoita. "Jos rakastaisit minua riittävästi, tietäisit kyllä, mitä toivon ja tarvitsen." Tämä alitajuisen tarve ilmenee pettymyksenä ja tyytymättömyytenä, kun emme saakaan tarvitsemaamme. Ryhdymme vaatimaan onneamme toiselta, ikään kuin hyvinvointimme olisi hänen vastuullaan. Sama koskee pahaa oloamme. "En voi hyvin, koska toinen on sellainen kuin on, eikä koskaan tee, sano, anna tai tule." "Jos sinä edes joskus" ja "Kun sinä aina" ovat monelle meistä tuttuja lauseita.

Olemme eri tavalla tarvitsevia: toinen saattaa janota läheisyyttä ja turvaa, toinen ahdistuu siitä ja ottaa etäisyyttä. Läheisyyttä kaipaa-va kokee entistä voimakkaammin, ettei hänen tunteitaan ja tarpeitaan hyväksytty, ja molemmat ahdistuvat. Eristyneisyys kasvaa, ja ilmaisematon suru sekä yksinäisyyden kokemus kääntyvät vihaksi, kun molemmat kokevat jäävänsä ilman hyväksyntää ja rakkautta. Tästä voi alkaa syyttelyn kierre, jossa toinen syyttää ja toinen vetäytyy entistä kauemmas.

Kerro ääneen mitä toivot ja tarvitset

Aikuisuuteen kuuluu tunnistaa ja tunnustaa omat tarpeensa ja toiveensa. Emme ole enää lapsia, joiden tarpeet kasvattaja vaistoa-

sanomattakin, emmekä voi heittäytyä lattialle huutamaan, ellei toinen osaa lukea ajatuksiamme. Aikuinen ihminen arvostaa itseään ja voi opetella kertomaan tarpeistaan, vaikka se tuntuisikin vaikealta.

On parempi sanoa "Minä toivon..." tai "Minä tarvitsen..." kuin "Voisit sinäkin joskus...". Puhumattakaan siitä, että alkaa kiukutella tyytymättömyyttään. Kertomalla omista toiveistamme, kannamme niistä myös itse vastuun. Tämä koskee arkisiakin asioita:

"Toivon, että viet pyykit kuivumaan."
"Toivon, että saisin katsoa televisiota rauhassa."

Ellemme ilmaise toiveitamme selvästi, nekin saattavat muuttua syytöksiksi: "Et koskaan anna minun edes katsoa telkkaria rauhassa!" Tällaisen viestin rauhallinen vastaanottaminen vaatii jo melkoista itsehillintää.

Tarpeiden ilmaisu on luottamuksen osoitus

Joidenkin tarpeiden ilmaiseminen tuntuu joskus nololta. Voi olla vaikea kertoa, että kaipaa enemmän hellyyttä tai hyväksyntää. Läheisyyden tarpeemme tulevat harvoin sanotuksi ääneen. Siihen liittyy myös paljon uskomuksia - ajatellaan, että toinen kyllä tietäisi tarpeeni, jos hän rakastaisi oikeasti. Hylätyksi tulemisen riski tuntuu sitä suuremmalta,



mitä syvempiä tarpeita tuomme esiin. Jos paljastan sinulle, kuinka paljon oikeasti tarvitsen sinua, annan sinulle vahvan aseene, jolla voit satuttaa minua.

Omista tarpeistaan kertominen on luottamuksen osoitus. Ilmaisematomissa tarpeissa on paljon parisuhteen käyttämättömiä mahdollisuuksia. Kertomatta jättämiselläni saatan jäädä paitsi jostain sellaisesta hyvästä, joka olisi täysin mahdollista saada.

Kertomalla siitä, mitä tarvitsen ja kaipaan, jaan sisintäni sinulle ja asetun alttiiksi haavoittumiselle. Voin joutua naurunalaiseksi, kyseenalaisetuksi ja monella tapaa hylätyksi. Siksi siihen on vaikea ryhtyä, ellen koe oloani turvalliseksi. Keskinäinen luottamus mahdollistaa tarpeiden ja haavoittuvuuteen liittyvien tunteiden ilmaisun.

Tukahdutettu tyytymättömyys muuttuu helposti pahaksi oloksi,

joka kätkee alleen hyvätkin asiat. Oma tyytymättömyyttä kannaattaa katsoa silmiin. Vaikenemalla piilotamme onnen avaimet tasakuume. Pahimmassa tapauksessa syytämme kumppaniamme omasta onnen puutteestamme.

Luota toisen hyvään tahtoon

Kun puhun ääneen tarpeistani, annan toiselle mahdollisuuden vastata niihin. Omien arkisten toiveiden ja tarpeiden suora ilmaisu on opittavissa oleva taito. Arjessa väsyneenä lausutut sanat ja tehdyt teot eivät useinkaan ole kovin tarkkaan harkittuja. Yhdessä elämistä on suostuttava opettelemaan ja harjoittelemaan. Ensimmäinen läksy on, että opetellemme luottamaan toistemme hyvään tahtoon - epäonnistumisista huolimatta.

Seksuaalinen läheisyys

Useat parisuhteet alkavat voimakkaalla seksuaalisella vetovoimalla. Suhteen alussa sytytys on monella tapaa herkkä, eikä halua tarvitse erikseen kutsua. Halu ja rakkaus ovat kuitenkin eri asioita, eivätkä ne aina kulje käsi kädessä.

Kun elämäkokemus kasvaa, muuttuvat myös tapamme olla lähekkäin ja nauttia toisistamme. Seksuaalinen kehityksemme kestää koko elämän ja siihen vaikuttavat monet asiat ja ilmiöt. Seksuaalinen hyvinvointi on kokemuksena yksilöllinen ja vaihteleva. Tyydyttävässä seksuaalisessa läheisyydessä tärkeää on toisen ja itsensä hyväksyminen. Se ei aina ole helppoa.

Henkinen läheisyys kumppaneiden välillä lisää usein halua olla fyysisestikin lähellä. Iho on ihmisen suurin elin, ja se tarvitsee kosketusta ja silitystä. Seksuaalinen läheisyys ja

seksi ovat paljon muutakin kuin yhdyntää. Seksuaalisessa läheisyydessä kumppanit nauttivat toistensa fyysisestä ja parhaimmillaan myös henkisestä läheisyydestä.

Keskustelu avaa ovia

Seksin odotetaan olevan vuodesta toiseen yhtä yksinkertaista kuin suhteen alussa: pelkkä katse riittää, ja jo hyrrää. Osa taas hyväksyy seksuaalisen läheisyyden puutteen osana pitkän parisuhteen kohtaloa.

Meillä on usein ulkoapäin annettu mielikuva siitä, millainen naisen tai miehen tulee olla, millainen itse olen, millaista seksi on ja kuinka minua saa kohdella. Ihmisen seksuaalisuutta säätelee hormonien sijasta lähinnä keskushermosto, jossa asiat yhdistyvät omalla erityisellä tavallaan. Kun kuvitelmat, odotukset ja oman ke-

**Halu ja kiinnostus
heräävät,
kun molemmilla on
vapaus olla oma itsensä ilman
velvoitteita tai pakkoa.**

hon todellinen kokemus nautinnosta sekoittuvat, on soppa valmis.

Tässä keitoksessa onnellinen pariskunta sitten etsii seksuaalista läheisyyttä. Mielikuva on kirkas: seksi on luontevaa ja toimii itsestään. Rakkaus pitää huolen halusta, joka syttyy molemmissa yhtä aikaa, eikä näistä asioista tarvitse edes puhua. Ajatellaan, ettei terveessä suhteessa voi kieltäytyä seksistä, sehän olisi kuin rakkauden kieltämistä. Mutta kun halu ei vain aina syty kuin nappia painamalla.

Seksuaalisuuteemme vaikuttavat kaikki asiat, jotka elämässämme tapahtuvat, jotka ovat tapahtuneet ja joiden pelkäämme tai toivomme tapahtuvan.

Parisuhteen ja kumppanien omien kehityskaarten vaikutukset ulottuvat myös seksuaalisuuteen. Jos seksiin liittyvistä asioista ei ole totuttu puhumaan, ei niistä yleensä aleta puhua siinäkään vaiheessa, kun seksi

ei enää tunnu luontevalta. Liian suurten odotusten ja suorituspainneiden ristitulesseksuaalisuus kutistetaan pieneen pakettiin, jonka nimi on seksi tai pikemminkin orgasmikeinen suoritus. Elämän sykkeen ja kaikessa kosketuksessa sekä puheessa elävän hellän seksuaalisuuden sijasta keskitytään tiiviisiin akteihin ja huipentuviin suorituksiin.

Orgasmiin pyrkiminen ja sen toiminen ei ole ollenkaan huono asia. Se on suuri nautinto ja ihana yhteinen ilo. Mutta jos läheisyys ja läsnäolo jää jalkoihin, kun yritetään nopeasti päästä jonkinlaiseen loppuhuipennukseen, seksi voi tuntua epätydyttävältä orgasmeista huolimatta. Keskittymällä toisiimme ja kehojemme tuntemuksiin voimme saada aivan uudenlaisia kokemuksia siitä, mitä tarkoittaa olla seksuaalinen ihminen.



Valtapeliä

"Sä et koskaan" ja "Sä aina" -puheet ovat todellista myrkyä läheisyydelle. Seksuaalisesta läheisyydestä muodostuu helposti suhteen valtapelin näyttämö, jossa toista haavoitetaan syvästi. Juuri tällä näyttämöllä tarvitsemme erityistä luottamusta ja rohkeisuutta, jotta saisimme käyttööseen kaiken sen elämänvoiman, mitä kahden aikuisen välinen seksi parhaimmillaan tarjoaa.

Kun jokin arjen askareissa tai juhlan kimmellyksessä ei ole sujunut omien toiveiden ja tarpeiden mukaisesti, se voi näkyä haluttomuutena fyysiseen läheisyyteen. Oman äänensä voi saada kuuluvaksi kieltäytymällä fyysisestä läheisyydestä. Painostamalla toista voi saada fyysisyyden, mutta menettää läheisyyden. Seksuaalisen läheisyyden ydin on vapaaehtoisuus.

Onni vaihtelee

Parisuhteessa on turvallista olla toisen lähellä, myös seksuaalisesti. Se voi tarkoittaa kaihoisia katseita, ihojen ilottelua tai syvää henkistä yhtymistä. Joskus parisuhteen seksuaalisuus on pelkkää kaipuuta, ja toisinaan sitä ei tunnu olevan lainkaan. Seksuaalisuudessa pätevät samat lainalaisuudet kuin muusakin elämässä. On päiviä, jolloin kaikki mahdollinen menee pieleen, mikään ei tunnu miltään ja mieli keskittyy pelkkiin puutteisiin.

Seksuaalisuus sykkii meissä eri tahtiin. Tarpeemme vaihtelevat, eikä tasapainoa ole aina helppo löytää. Seksuaaliset tarpeemme ja halumme vaihtelevat iän, elämäntilanteen ja syntymälahjana saadun peruluonteemme mukaan. Tässäkään asiassa emme aina tahdo samaa asiaa samalla tavalla ja samaan aikaan.

**Antamalla toiselle sitä,
mitä itse toivomme saavamme,
saatamme erehtyä pahan
kerran. Seksissä tieto
lisää nautintoa.**

Halu ja haluttomuus ovat yhtä luonnollisia asioita. Jokaisella meistä on oikeus molempiin. Kun haluan sinua, se ei tarkoita, että sinun on haluttava minua. Kun en halua sinua juuri nyt, se ei velvoita minua selittelemään tai pyytelemään anteeksi. Halu ja kiinnostus heräävät, kun molemmilla on vapaus olla oma itsensä ilman velvoitteita ja pakkoa.

Tieto lisää nautintoa

Omista pettymyksistä ei ole helppo puhua. Seksuaalisuudesta avautuminen vaatii suurta luottamusta, jonka saavuttaminen voi joskus viedä vuosia. Vaietut asiat saavuttavat kohtuuttomat mittasuhteet ja rajoittavat entistä enemmän luontevalta tuntuvaa läheisyyttä.

Ellemme kuuntele toisiamme, vaan toimimme luulojemme pohjalta

olettaen tietävämmme toisen tarpeet, seurauksena voi olla todellisia solmuja. Seksistä on tärkeää puhua oman kumppanin kanssa. Omista toiveista kannattaa opetella puhumaan, vaikka pienin askelin: "Toivoisin, että koskettaisit minua useammin". "Tarvitsen sinulta sanoja, jotka kertovat, että haluat minua." "Toivoisin, että sanoisit jotain hyvää ulkonäöstäni, jotta voin kokea itseni haluttavaksi". "Millä tavalla toivoisit minun koskettavan sinua?"

Seksuaalisuudessa on tärkeää panna merkkeille ja korostaa hyviä ja toimivia asioita. Paina mielen Tallenna-näppäintä, jotta hyvistä kokemuksista jää muistijälki. Kerro havaintosi myös kumppanillesi: "Pidän siitä, kun kosketat minua..." tai "Minusta oli hyvä, kun me silloin..."



■ Yhteisellä matkalla

Todellinen läheisyys ei synny hetkessä, eikä edes muutamassa vuodessa. Vanhan taolaisen viisauden mukaan toisen vartaloon tutustuminen kestää seitsemän vuotta, luonteeseen tutustuminen toiset seitsemän ja sieluun tutustuminen kolmannet seitsemän vuotta. Parisuhteen 21 ensimmäistä vuotta ovat siis vasta harjoittelua – mutta hienoa sellaista! Rikkaassa parisuhteessa kumppanit jakavat omia kokemuksiaan ja kuuntelevat toisiaan. Silloin yhteinen elämä toisen ihmisen kanssa on suuri seikkailu.

Kuulostaako pitkä parisuhde ikävyyttävältä? Sitä se ehkä olisikin, jos elämä pysyisi samanlaisena ja ihminen olisi tapojensa uhri. Elämä kuitenkin muuttuu kaiken aikaa. Taloudellinen tilanne, asuinolot sekä perheen, suvun ja ystäväpiirin keskinäiset suhteet vaihtelevat. Kaiken tämän keskellä myös ihminen muuttuu.

Meissä tapahtuu 20 vuoden aikana paljon. Emme aina itsekään tunne itseämme. Elämän jakaminen toisen ihmisen kanssa mahdollistaa tutustumisen itseen ja toiseen. Hyvinvoiva, pitkä suhde rikastuttaa ja kasvattaa molempia.

Monet parit kyllästyvät toisiinsa, kun kumppanit eivät oikeasti jaa elämäänsä yhdessä. Jos et kerro itsestäsi ja tunteistasi, toinen ei voi tietää, mitä sinulle kuuluu. Kumppanit voivat elää vuodesta toiseen pelkän mielikuvan kanssa, toisiaan kohtaamatta. "Ainahan tuo on ollut tuollainen, eikä se siitä miksikään muutu". Samaan aikaan surraan viileää ja etäistä ilmapiiriä. Kehitys on voinut saada alkunsa jo aiemmin kuvatussa eriytmisvaiheessa, josta ei ole osattu enää edetä.

Yhteinen matka sujuu paremmin, kun keskityt suhteessa olevaan



hyvään pettymysten sijaan, osaat pyytää ja antaa anteeksi - on myös tärkeää, että kerrot omista toiveistasi ja tarpeistasi asettamatta kumppaniasi vastuuseen omasta onnestasi.

Tarvitaan myös puhumista ja kuuntelua ja kahden aikuisen aitoa pyrkimystä kohti yhteistä hyvää. Näitä taitoja voi jokainen opetella. Niiden avulla voimme rikastaa omaa ja toistemme elämää sekä parisuhdetamme.

On tärkeää hyväksyä toistemme erilaiset tarpeet ja etsiä yhdessä uusia yhteiselon malleja. Kummankaan ei ole hyvä joutua aina tinkimään ja luopumaan, vaan molempien tulisi sekä saada toteuttaa toiveitaan että olla ajoittain valmis joustamaan. Yhdessä voidaan miettiä, kuinka parisuhteesta saadaan kehitettyä molemmille entistä rikastuttavampi.

**Neuvottelu- ja
sopimustaidot
ovat kullanarvoisia
myös oman kulan
kainalossa!**

Sopimustaitoja

Parisuhteessa voidaan solmia arkea helpottavia ja suhdetta kehittäviä sopimuksia, vaikka arjen askareista, jotta näistä selvittäisiin ilman jatkuvia riitoja. Monista ajankäyttöä koskevista asioista voidaan erikseen sopia. Lisää yhteistä aikaa tekemällä säännöllisiä treffejä oman kumppanin kanssa. Tapaamisten teemankin voi sopia etukäteen: se voi olla hiljainen läheisyys, seksitreffit, keskustelutuokio tai vaikka elokuvailta. Moni mielipaha saa alkunsa siitä, että odotuksemme ja todellisuus eivät kohtaa.

Aikuinen ymmärtää, että harva asia järjestyy itsestään. Siksi voi olla hyvä sopia "vastuuhenkilöstä". Parisuhteen sopimukset voivat olla määräaika- ja sopimuksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa välillä.

Yksissä eteenpäin

Moni meistä ajattelee, että vain meillä on huolia ja ristiriitoja. Emme ole kokemustemme kanssa yksin.

Lähtekää rohkeasti parisuhdeluennolle tai parisuhdekurssille. Kts. www.parisuhdekeskus.fi.

Parisuhdetta voi vahvistaa joka päivä. Kun tavoite on yhteinen, voimme löytää toisemme ja rakkautemme uudelleen. Kuinka rikas onkaan ihminen, joka rakastaa ja saa vastarakkautta.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

jamk.fi



Yksissä eteenpäin

Tämä opas on osa Keski-Suomen ELY-keskuksen tukemaa Yksissä -hanketta, joka tukee ja vahvistaa maaseudun ihmis-suhteiden hyvinvointia. Opas rohkaisee sinua vaikuttamaan parisuhteesi ja perheesi hyvinvointiin.

Hyvinvoiva parisuhde kestää paremmin elämän vaikeuksia, ongelmia ja kriisejä. Parisuhteeseen panostaminen on suhteen vahvistamista ja sen hyvien asioiden näkyväksi tekemistä. Tätä tarvitaan jokaisessa parisuhteessa.

Joskus suhteen hyvät ja iloa tuottavat asiat ovat hautautuneet muiden asioiden alle. Kun näemme kirkkaammin suhteessa olevan hyvän, onnellisuutemme kasvaa.

Elämässä tulee myös vastaan vaiheita, kun emme jaksa tai pysty yksin vaikuttamaan omaan tai parisuhteemme hyvinvointiin. Näissä tilanteissa kannattaa rohkeasti kääntyä ammattilaisten puoleen. Tukea saa esimerkiksi oman kunnan tai kirkon palveluista, Maatalousyrittäjien eläkelaitokselta (Mela) tai Parisuhdekeskus Katajan kotisivuilta.