



# *Rikasta minua*

**Pieni opas parisuhteen  
hyvinvointiin**





# Sisältö

Lukijalle	5
<b><i>Onnea arjessa</i></b>	<b>6</b>
<b><i>Parisuhteen elinkaarella</i></b>	<b>7</b>
Yhteen sulautuminen	.
Erilliseksi kasvamisen	.
Yhteyden löytäminen ja kumppanuus	.
<b><i>Parisuhdetta kannattaa vaalia</i></b>	<b>10</b>
<b><i>Parisuhteen eväät</i></b>	<b>11</b>
Raivaa pettymysten varastoa	.
Vahvista olemassa olevaa hyvää	.
<b><i>Aina on toivoa</i></b>	<b>14</b>
Kerro ääneen, mitä tarvitset	.
Tarpeiden ilmaisu on luottamuksen osoitus	.
Luota toisen hyvään tahtoon	.
<b><i>Seksuaalinen läheisyys</i></b>	<b>16</b>
Kuuma soppa	.
Valtapelin näyttämö	.
Onni vaihtelee	.
Tieto lisää nautintoa	.
<b><i>Yhteisellä matkalla</i></b>	<b>20</b>
Sopimustaitoja	.
Rikas suhde	.
Rikasta minua -kurssit	<b>22</b>

## *Parisuhdekeskus Kataja - yhteistä elämää*

Parisuhdekeskus Kataja auttaa Sinua voimaan hyvin tarjoamalla parisuhdetta vahvistavaa tietoa, toimintaa ja koulutusta.

Parisuhdekeskus Kataja | Lapinlahdenkatu 3 A 3. krs. | 00180 Helsinki  
09 3487 3202 | toimisto@parisuhdekeskus.fi | www.parisuhdekeskus.fi

Rikasta minua -kirjan toimitus Sari Liljeström, visuaalinen ilme Marika Mantere.  
Painettu Suomessa 2018



## Lukijalle

Parisuhde tarjoaa kumppaneille upean mahdollisuuden rikastua toinen toisistaan.

Vahva suhde kestää paremmin elämän vaikeuksia, ongelmia ja kriisejä. Parisuhteen rikastuttaminen on suhteen vahvistamista ja sen hyvien asioiden näkyväksi tekemistä. Tätä tarvitaan ajoittain jokaisessa parisuhteessa. Rikastuttaminen on tiedostamista ja syvää ymmärtämistä.

On tärkeää ymmärtää, että kukin meistä vastaa itse omasta hyvinvoinnistaan. Jokaisella on oikeus onneen. Joskus suhteen hyvät ja onnea tuottavat asiat ovat hautautuneet muiden asioiden alle. Kun näemme kirkaammin suhteessa olevan hyvän, onnellisuutemme kasvaa.

***Rikasta minua*** on parempaa parisuhdetta rakentava kurssi. Tämän kirjan ajatukset nousevat kurssin sisällöstä. Rikasta minua on suunnattu pareille, joiden suhteessa ei ole akuuttia kriisiä. Kriisitilanteita varten Parisuhdekeskus Kataja tarjoaa ***Solmuja parisuhteessa*** -kursseja, joiden tueksi on laadittu samanniminen kirja.

Tämä kirja rohkaisee sinua ottamaan onnen avaimet omiin käsiisi. Voit itse vaikuttaa siihen, millaisena näet ja koet parisuhteesi.

Etsitään yhdessä parisuhteessanne olevaa hyvää!

Ei ole rikastuttavaa keskittyä pelkästään toimimattomiin ja puuttuviin asioihin. Kun arjen pölyn ja ristiriitojen peitossa oleva hyvä tehdään näkyväksi ja nostetaan tietoisuuteen, siitä tulee kokemuksissammekin totta.

## ■ *Onnea arjessa*

Rakkauslaulut soivat, ja romantiikan nälkä kalvaa. Toisinaan tuntuu siltä, että parisuhteen onni on tarkoitettu vain sadun sankareille, mutta ei juuri meille. Kyllä mekin joskus ennen, mutta sitten alkoi tämä ARKI... On lapset tai lapsettomuus, työ tai työtömyys, kiire tai pitkästyminen. On liikaa kaikkea sitä, mitä en tahtoisi ja jaksaisi ja liian vähän sitä, mitä tarvitsen ja kaipaan.

Parisuhteesta puhutaan paljon. Kaikki mediat pursuavat tarinoita satumaisesta onnesta, joka kuitenkin aina päättyy rakkauden haudalle. Myös neuvoja parisuhteen huoltamiseen pursuaa joka tuutista: "Muita nämä viisi asiaa, niin onnenne kukoistaa!". Silti moni kokee, että oma suhde voi huonosti. Parisuhteen hoitaminen saadaan kuulos-

tamaan vielä yhdeltä kuristavalta vaatimukselta, johon ei riitä energiaa ja "kaiken muun lisäksi sekin vielä pitäisi hoitaa".

Parisuhteen vaikeuksista saa puhua ja mieltään kannattaa keventää, mutta pelkkä voitottelu ei yleensä johda mihinkään. Voisimmeko keskittyä suhteen hyviin asioihin? Puhuisimme ilosta, läheisyydestä ja kasvun mahdollisuudesta. Keskittyisimme siihen rakkauteen, jota kahden toistaan rakastavan ja kunnioittavan ihmisen yhteiselo voi antaa. Se mihin keskitymme, saa voimaa ja kasvaa.

*"Sun kanssa katson maailmaa ja samaa unta nään..." - Juice*



## ■ Parisuhteen elinkaarella

Useimmat parisuhteet solmitaan ihastuneina ja rakastuneina. Mikä huumaa ja vimmaa ja puhumisen riemu! Kokemus on mahtava: olen vihdoinkin löytänyt oman rakkaan! Rakastuminen on tärkeä tunne ja sen avulla kiinnitymme yhteen.

Rakastuminen on tunne. Sillä on myös tunteen luonne, se tulee ja menee omia aikojaan. Siksi on tärkeää opetella rakastamista, joka on tietoa, tunteita, tahtoa ja toimintaa.

### *Yhteen sulautuminen*

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.

### *Erilliseksi kasvaminen*

Oman erillisyyden löytyminen palvelee sekä omaa että kumppanin hyvinvointia. Hyvinvoivat yksilöt muodostavat hyvinvoivan parisuhteen. Tämän muistaminen auttaa

jaksamaan myös hankalan etsintävaiheen läpi.

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

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

Erillistymisvaihe voi olla tosi kipeä, jos kumppanit eivät ymmärrä mistä tilanteesta on kysymys. "Et ollut sitä, mitä odotin". "En riitä enkä kelpaa sinulle". Syntyy kokemus, että erillisyyttä tarvitseva hylkää ja rakkaus loppuu. Hylkäämisen pelko saa takertumaan omaa tilaa kaipaavaan kumppaniin entistäkin tiukemmin.

Yhtäkkiä rakkaus voi tuntua haihtuneen savuna ilmaan. Jäljelle on jäänyt vain kipeitä taisteluja siitä, kuinka paljon ja millä tavalla ollaan yhdessä. Olisiko viisaampaa pysyä niin erillään kuin mahdollista? Monessa parisuhteessa taistelut voivat johtaa vuosikausien etääntymiseen – tai lopulliseen eroon.

Symbioosin avulla kumppanista tulee pari, me. Eriytymisvaiheen tehtävänä on auttaa kumpaakin löytämään me-yksiköstä oma erillinen itsensä. Symbioosi tukahduttaa kumppaneiden mahdollisuuden yksilölliseen kasvuun.

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

On hyvä pohtia yhdessä ja erikseen, millaisen parisuhteen haluaa.

Mitä lähemmäksi toisiamme tahdomme päästä, sitä enemmän erilaisuutta joudumme sietämään. Tavoitteena on, että 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 sa-

malla tavalla kuin minä. Hänellä on omat tarpeensa ja mieltymyksensä. Minun onnellisuuteni ei ole hänen elämäntehtävänsä. Tahto siihen hänellä kuitenkin useimmiten on.

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





## ***Yhteyden löytäminen ja kumppanuus***

Parisuhde on tasapainottelua erillisyyden ja yhteyden välillä. Molempien tulee ottaa vastuu omista tunteistaan ja yksilöllisestä kasvustaan. Samalla on otettava huomioon toinen tarpeineen sekä toisinaan jopa luovuttava omista tarpeistaan toisen hyvinvoinnin takia. Emme kasva samanlaisiksi, emmekä edes samassa tahdissa.

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

Parisuhteen kumppanuusvaiheessa on turvallista olla erillään ja mukava tulla lähelle. Luottamus kasvaa ja sitä myötä omista tunteistaan, toiveistaan ja pettymyksistään voi puhua toiselle. Pelko loukatuksi ja

hylätyksi tulemisesta ei ole jatkuvasti läsnä.

Oma identiteetti tai hyvinvointi ei enää ole riippuvainen toisesta. Sinun tunteesi eivät ole minun tunteitani. 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 viimeiseen yhteiseen päivään saakka.

***Mitä enemmän saan ja osaan  
olla suhteessamme minä,  
sitä enemmän voin kokea,  
että sinä rakastat  
juuri tällaista minua.***

## ■ *Parisuhdetta kannattaa vaalia*

Elämässä on paljon velvoitteita. Miellessä pyörii monenlaisia pitäisi -listoja. Parisuhdettakin pitäisi huoltaa. Ja perään huokaus. Suorite nimeltä parisuhde hoitamatta?

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

Suhde ei kasva ja kehity ilman hoitoa ja ravintoa. Suhteen tärkeintä ravintoa ovat puhe ja kosketus. Jos niistä luovutaan, ei jäljelle jää paljon mitään. Voimme joskus elää pelkällä leivällä ja perunalla. Ennen pitkää se johtaa kuitenkin puutos-tiloihin. Samoin käy parisuhteelle, jos tarjoamme sille jatkuvasti vain arkista mihin-rahastettävät-ja-kuuka-tiskaa-puhetta. Suhde köyhtyy, ja muutamme tyytymättömiksi.

Parisuhdekin tarvitsee välillä kauniisti katettuja herkkuja ja yhteisiä juhlahetkiä. Useimmat meistä eivät kuitenkaan ole gourmet-kokkeja. Emme myöskään aina osaa tarjota suhteellemme sitä kaikkein parasta. Toisinaan emme edes näe sitä hyvää, joka meillä jo on. Parisuhdekursseista on silloin paljon apua!

Parisuhteen hoitaminen on kumppanin huomaamista ja arvostusta. Hänelle puhutaan kuin ihmiselle, vieläpä mieluiten kuin ystävälle.

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

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

## ■ Parisuhteen eväät

Tunteemme kertovat meistä itses-  
tämme, eivät ympäröivästä maa-  
ilmasta. Jokainen tunne viestittää  
jotain tärkeää: jos parisuhde ei  
tunnu hyvältä, se on aito kokemus,  
jota kannattaa kuulla. Suhteen syn-  
nyttämät suru, kiukku ja pettymys  
ovat nekin todellisia. Ne kertovat  
kuitenkin tunteen kokijasta, eivät  
läheskään aina parisuhteesta. Miksi  
nykyinen suhde ei tyydytä? Mitä  
tarvitset ja kaipaat? Mihin et ole  
tyytyväinen: itseesi, toiseen, olosuh-  
teisiin vai tapaanne olla yhdessä?

Usein jo omien ajatuskuvioiden  
huomaaminen voi helpottaa...

*Millaista kuvaa  
kumppanistani  
kannan mielessäni?  
Millaisia asioita  
ajattelen hänestä,  
kun hän ei ole  
paikalla? Mitä  
huomaan hänen  
läsnäollessaan?*



## **Raivaa pettymysten varastoa**

Kaikki mikä uhkaa turvallisuutta, tallentuu mieleen. Pettymykset koetaan yleensä voimakkaasti, ja siksi ne peittävät alleen hyvätkin asiat. Hyvästä olostä 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 kieroä 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.

Emme tule edes ajatelleeksi, kuinka paljon odotamme suhteeltame ja kumppaniltamme tai kuinka paljon ristiriitoja syntyy suhteen ulkopuolisista asioista. Unohtamme, ettemme jaa kenenkään muun kuin kumppanimme kanssa monia arjen asioita: pyykinä, laskuja, väsymystä, sairautta, muiden läheisten ongelmia ja koko ihmiselon raäädöllisuutta. Huomaamme vain, ettei meillä ole missään muualla yhtä hankala olla kuin tässä suhteessa.

## **Vahvistä olemassa olevaa hyvää**

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

## **Rakenna tietoisesti oma onnellisuusvarastosi pettymysvaraston 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. Tämä on todellista elämän rikkautta.

## 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 kaipaava kokee entistä voimakkaammin, ettei hänen tunteitaan ja tarpeitaan hyväksytä, ja molemmat ahdistuvat. Eristyneisyys kasvaa, ja ilmaismaton 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 vaistoaa

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 aseensa, 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 tyytymättömyyttään kannattaa katsoa silmiin. Vaikenemalla piilotamme onnen avaimet taskuumme. 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.

Seksuaalisuus kulkee aina mukamme. Kun nuoruuden impulsiivisuus vaimenee, ja 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.

### *Kuuma soppa*

Odotusarvo on, että seksi toimii kuin itsestään. 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 ulkoa 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

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



keskushermosto, jossa asiat yhdistyvät omalla erityisellä tavallaan. Kun kuvitelmat, odotukset ja oman kehon todellinen kokemus nautinnosta sekoittuvat, on soppa valmis.

Tässä keitoksessa onnellinen parisuku 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 sek-

siin liittyvistä asioista ei ole totuttu puhumaan, ei niistä yleensä aleta puhua siinäkään vaiheessa, kun seksi ei enää tunnu luontevalta. Liian suurten odotusten ja suorituspainneiden ristitulella seksuaalisuus 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 toimominen 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.



## Valtapelin näyttämö

”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 rohkaisua, 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. Selän kääntäjällä on valtaa. Oman äänensä saa tuntuvalta tavalla kuuluvaksi kieltäytymällä fyysisestä läheisyydestä. Pakottamalla ja painostamalla toista saa 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. Se tekee usein kipeää.

*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. Vaietet asiat saavuttavat kohtuuttomat mittasuhteet ja rajoittavat entistä enemmän luontevalta tuntuva 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 merkille 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 eriytymisvaiheessa, 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 kullan 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 järjestyi itsestään. Siksi voi olla hyvä sopia "vastuuhenkilöstä". Parisuhteen sopimukset voivat olla määräämisiä ja sopimuksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa välillä.

## ***Rikas suhde***

Moni meistä elää elämän hektistä keskipäivää, jolloin aika ei tunnu riittävän mihinkään. Jos parisuhde alkaa olla suorittamista, ollaan menossa väärään suuntaan. Jo siirtyminen yhteisestä tekemisestä yhteiseen olemiseen voi antaa paljon. "Ollaan vain ja katsotaan, mitä tästä syntyy."

Minä rikastan sinua ja sinä rikastat tahtoessasi minua.

Kuinka rikas onkaan ihminen, joka rakastaa ja saa vastarakkautta.

## Rikasta minua -kurssit

Parisuhde rikastuu arjessa. Uusien taitojen opettelu, ja varsinkin niiden tuominen jokapäiväiseen elämään voi kuitenkin tuntua työläältä. Vanhat toimintamallit nostavat helposti päätään.

**Rikasta minua** -viikonloppukurseja on järjestetty Suomessa jo vuosikymmeniä. Tuhannet parit ovat kurssien aikana tehneet upeita löytöjä itsestään, toisistaan ja suhteestaan. Yksi tärkeimmistä löydöistä taitaa olla se, etten ole aivan kummallinen, kun minusta tuntuu tältä tai kun ei tunnu miltyään.

Kurssilla on vain 4-8 paria, ja sitä ohjaa tehtävään koulutettu vertaispari. He osallistuvat viikonloppuun oman parisuhteensa kysymyksillä: teidän suhteenne ainoat asiantuntijat olette te kaksi. Kurssin aikana asiantuntijuu-tenne toivottavasti edelleen syvenee.

**Rikasta minua** -kurssilla käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia. Osallistujilla ei ole lupaa kertoa ryhmän ulkopuolelle muista asioista kuin omista kokemuksistaan. Toinen tärkeä pelisääntö on vapaaehtoisuus: kenenkään ei tarvitse puhua yhtään enempää kuin itse haluaa.

Viikonlopun ohjelma koostuu ohjaajien alustusten lisäksi oman kumppanin kanssa tehtävistä kahdenkeskisistä harjoituksista. Ohjelmaan kuuluu myös pienryhmäkeskusteluja sekä koko ryhmän yhteistä toimintaa. Ryhmään osallistutaan aina yhdessä kumppanin kanssa.

Ryhmä on yllättävän tehokas ilokone - kaksin aina kauniimpi, mutta ryhmässä rikkaampi. Tervetuloa kurssille!




*Parisuhde on  
elämän mittainen  
matka, josta on lupa  
myös nauttia!*

PARISUHDEKESKUS

Kataja





**Parisuhdekeskus Kataja ry**  
**[parisuhdekeskus.fi](http://parisuhdekeskus.fi)**