



SEKSIRIIPPUUUS & PARISUHDE

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Sisällys

1 Alkusanat

2 Seksuaalisen toiminnan aiheuttama kriisi parisuhteessa

4 Kriisin vaiheet

5 Onko kyse seksiriippuvuudesta?

8 Seksiriippuvuus & parisuhde

11 Toipuvan seksiaddiktin tarina

12 Kumppanin näkökulma

14 Selviytymisen polut

16 Parisuhteen mahdollisuus

17 Loppusanat

Tämä opas on tuotettu lopputyönä seksuaalineuvojan opintoihin
(Lapin kesäyliopisto 2022).

Tekijä: Tiina von Hertzen



Alkusanat

“Kun tulin töistä, kohtaaminen puolisoni kanssa oli yksi elämäni ahdistavimmista hetkistä. Koska olin aamulla jättänyt puhelimen puolisolteni hänen pyynnöstä, tiesin työpäivän ajan, mitä tuleman pitää. Koko päivän oli ollut ahdistunut olo, ruoka ei maistunut ja sydän hakkasi. Ajatukset harhailivat päivän mittaan, kun mietin tulevaa. Myös itsetuhoisia ajatuksia tuli mieleen. Päätin kuitenkin, että myönnän puolisolalle tekemiseni enkä enää kiellä niitä ja syytä häntä vainoharhaiseksi. Minua hävetti ja pelotti.”

addikti

“Olo oli epätodellinen. Samaan aikaan halusin tietää lisää ja kuitenkin toivoa, että se, mitä olin nähnyt, ei olisi totta. En antanut puolisoni vastaväitteiden johtaa minua harhaan vaan rauhallisesti mietin, mikä olisi seuraava kysymykseni. Koska halusin tietää miksi, en tyytyisi kieltäviin vastauksiin. Oli äärimmäisen vaikeaa näyttää tyyneltä samaan aikaan, kun tuntui, että haluaisi huutaa niin lujaa kuin pystyisi. Huutamisen aika kyllä tulisi, mutta nyt siitä ei olisi mitään apua.”

puoliso

Uskottomuus koskettaa noin kolmasosaa suomalaisista ja se mainitaan avioerojen yleisimmäksi syyksi. Uskottomuskriisissä kaikki osapuolet haavoittuvat. Eheytyminen voi alkaa vasta siinä vaiheessa, kun on oivaltanut, mikä suhteessa on johtanut uskottomuskriisiin. Tärkeintä ei ole syyllisten etsiminen, vaan sen oivaltaminen, miksi näin kävi ja miten tästä mennään eteenpäin.

Uskollisuus parisuhteessa kuuluu monien suomalaisten perusarvoihin. Moni ajattelee mielessään, ettei uskottomuus kosketa minua, mutta joutuu jossain elämänsä vaiheessa huomaamaan, että uskottomuus tuli osaksi omaakin elämää. Uskottomuus näyttää olevan aikamme parisuhteiden ja avioliittojen suurimpia haasteita. Uskottomuus myös ymmärretään eri tavoin. On ihmisiä, joille uskottomuus on ensisijaisesti seksuaalista pettämistä ja ihmisiä, joille uskottomuutta on henkinen pettäminen kuten rakkaussuhde toisen kanssa.

Puhuttaessa uskottomuudesta perinteisessä mielessä taustalla on usein kokemus erilaisuudesta. Monen uskottoman mukaan kumppaneiden maailmankatsomus, luonteenpiirteet, ajankäyttö ja kommunikoinnin erilaisuus ovat kasvaneet parisuhteen ongelmiksi. Entä silloin, jos kaikki tavalliset asiat sujuvat eikä itse parisuhteessa ole ongelmia, mutta kumppani jää kiinni ei-toivotusta seksikäyttäytymisestä? Vaikka kiinnijäämisestä seuraa tässäkin tapauksessa todennäköisesti kriisi, on sen luonne erilainen kuin silloin, kun uskottomuuden syy on toiminnan sijaan tunteissa.

Seksuaalisen toiminnan aiheuttama kriisi parisuhteessa

Seksuaalisuuteen kuuluu kriisejä samalla tavalla kuin muuhunkin elämään. Voidaan ajatella, että elämä ei mene eteenpäin, jos kriisejä ei tule. Kriisit voivat olla rankkoja kokemuksia ja voimia vieviä elämänvaiheita. Usein kyse on siitä, että aiemmin eletty on koettu hyväksi, toivotuksi ja totutuksi asiaksi elämässä. Kun kriisi alkaa yllättäen tai käynnistyy pitkän, tietoisien odottamisen jälkeen, jokin asia muuttuu rajusti. Tällöin kriisi koetaan hankalaksi, pelottavaksi ja raskaaksi kohdata. Kriisit voivat olla myös kaivattuja muutoksia, jonkin vähemmän toivotun tai hyväksytyyn elämän osa-alueen päätöksiä ja uudenlaisen elämän alkua.

Traumaattinen kriisi johtuu yleensä jostain äkillisestä, yllättävästä ja voimakkaasta tapahtumasta. Silloin perusturvallisuuden tunne järkkyy. Ihmisen voimat ja selviytymiskeinot eivät enää riitä, vaan hän kohtaa tunteita, joita ei ehkä tunnista tai pysty hyväksymään. Tilanne tuntuu yleensä ylivoimaiselta ja luottamus niin nykyhetkeen kuin tulevaisuudessa selviytymiseen horjuu.

Vaikka ihmiset ovat erilaisia myös traumaattisen kriisin käsittelijöinä, jokaisella on mahdollisuus toipua kriiseistä. Jos omat jo käytössä olevat keinot kriisin käsittelyyn eivät toimi, on syytä hakea ammattiauttajan apua. Kriisin työstämisessä selviytymiskeinojen etsiminen ja löytäminen on ensisijaisen tärkeää. Kriisin ollessa akuuttivaiheessa ei ole syytä kiirehtiä. Kriisin tuomien reaktioiden ja tunteiden sekä kaikenlaisen elämän epävarmuuden sietäminen on tuskallista.

Seksuaalisuus ja traumaattiset kriisit voivat liittyä yhteen: kriisit aiheuttavat ongelmia seksuaalisuudessa, mutta myös seksuaalisuuden ongelmat aiheuttavat kriisejä. Traumaa jaetaan tyypillisesti tyyppiin 1 ja 2 traumoihin. Ykköstyypin trauma yksittäinen tapahtuma on niin voimakas, etteivät normaalit puolustuskeinot riitä sen käsittelyyn. Kakkostyypin traumat taas syntyvät pitkäaikaisista tai toistuvista traumakokemuksista. Syntyy traumaperäinen stressireaktio, jossa oirekuva on yksilöllinen ja tyypillisesti vaihteleva, kompleksinen.

Parisuhteen ulkopuolinen suhde ja sen ilmi tuleminen aiheuttaa yleensä petetyksi itsensä kokevalle traumaattisen kriisin. Käsitys parisuhteesta ja sen sovitusta pelisäännöistä joutuu täysin uuteen valoon. Kokemus suhteen perusturvallisuudesta sekä kumppanin luotettavuudesta menetetään. Tilanne saattaa olla yhtä aikaa sekä uskomaton ja epätodellinen että myös helpottava ja monia asioita selventävä. Traumaattinen pettämisestä aiheutuva kriisi on aina petetyn oma. Hänelle tilanne on yleensä suuri shokki, joka horjuttaa käsitystä sekä itsestä että kumppanista. Parisuhde tulee usein uudelleen arvioitavaksi ja määriteltäväksi. Jos tulevaisuus näyttää luotettavalta, vaikkakin työläältä, on mahdollista luoda uudet pelisäännöt ja aloittaa ikään kuin puhtaalta pöydältä. Luottamuksen kanssa joudutaan yleensä tekemään töitä vuosia.

Pitkään kestänyt ulkopuolinen suhde on suuri loukkaus petettyä kohtaan. Hänen uskomusjärjestelmänsä kokee suuren kolauksen. Äkkiä onkin vain epäselviä ja epävarmoja asioita. Luottamus parisuhteeseen elämää kantavana voimana katoaa. Kaikki, mitä oli ennen, katoaa. Kaikki, mitä oli ennen, muuttaa merkitystään. Viha, pelko, inho, mustasukkaisuus, mitättömyyden tunne ja monet muut suuret tunteet ottavat valtaansa suurimman osan energiasta. Aggression tunteet heräävät ja vievät huomion valtavalla voimallaan. On vaikeaa tehdä järkeviä päätöksiä. Tunteet ovat aitoja ja oikeita ja ne olisi hyvä saada purettua jollain hyväksyttävällä tavalla.

Kun pitkään jatkunut ulkopuolinen suhde tulee ilmi pitkän yhdessäolon jälkeen, suhteen osapuolet ovat täysin eri tilanteessa. Pettäjä on tiennyt asiasta jo pitkään ja mahdollisesti osannut varautua tai ainakin kuvitellut ja pelännyt kiinni jäämistä. Hänelle tilanne ei tule täytenä yllätyksenä. Petetty on tilanteessa, jossa salama iski kirkkaalta taivaalta ja tuhosi hetkessä kaiken. Usein pettäjä ei ymmärrä petetyn tuskan suuruutta eikä sen pitkään kestävää luonnetta vaan yrittää kiirehtiä asioita. Pettäjälle kiinnijääminen on usein helpotus ja hän toivoo asioiden selviävän nopeasti, jotta elämä jatkuisi yhdessä tai erikseen.

Petty tarvitsee aikaa selvittää tilannetta, tapahtumia ennen ja jälkeen sekä nykyhetkeä. Hän kaipaava menneitä aikoja ja asioita. Toisaalta mennyt aika menettää merkitystään ja tuntuu valHEELTA. Usein tulevaisuus on hämärän peitossa, eikä mikään tunnu oikealta tai tulevaisuuden ajattelu tuottaa pelkkää tuskaa. Ainoastaan monet epäselvät asiat, kuten pettäjän epäloogiset toimet suhteen aikana, saavat selityksen. Petetty kokee mitättömyyttä ja huonoutta ja kysyy itseltään, miksi ei huomannut, vaikka ehkä tavallaan tiesikin pettämisestä.

Pitkään kestänyt ulkopuolinen suhde on suuri loukkaus petettyä kohtaan. Hänen uskomusjärjestelmänsä kokee suuren kolauksen. Äkkiä onkin vain epäselviä ja epävarmoja asioita.

Kriisin vaiheet

Kriisin vaiheiden ymmärtäminen luo ymmärrystä omaa ja kumppanin käytöstä kohtaan. Kriisiä kuvataan usein seuraavien neljän vaiheen kautta. Kun tunnistaa oman ja kumppanin vaiheen ja siihen kuuluvat ominaiset reagoitavat, on helpompi ymmärtää tapahtuneen vaikutukset parisuhteeseen.

Shokkivaihe

Ihminen ei kykene vielä käsittämään kriisin aiheuttanutta tapahtumaa ja saattaa jopa kieltää sen. Vaiheeseen liittyviä oireita voivat olla esim. tunteiden pois-sulkeminen, epätodellinen ja ulkopuolinen olo tai huutaminen, itku ja paniikki.

Reaktiovaihe

Vaiheen aikana ihminen alkaa pikkuhiljaa kohdata järkyttävän tapahtuman. Mielialat vaihtelevat: kriisissä oleva voi syyttää tapahtuneesta itseään tai muita, raivota, olla itkuinen ja seuraavassa hetkessä helpottunut. Vaiheeseen saattaa liittyä pelkoa ja ahdistusta, itsesyytöksiä, unettomuutta, ruokahaluttomuutta ja vapinaa.

Käsittelyvaihe

Tässä vaiheessa kriisin aiheuttanut tapahtuma aletaan ymmärtää ja sen käsitetään olevan muutoksineen totta. Tapahtunutta käydään läpi ajattelemalla, muistelemalla, puhumalla. Vaiheeseen voi liittyä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

Tapahtuneen kanssa pystyy elämään, elämässä on myös iloa, ihminen kykenee suuntautumaan tulevaisuuteen ja luottamus elämään palautuu. Tapahtunut ei kuluta enää omaa mielenterveyttä vaan omat voimavarat ovat saattaneet jopa lisääntyä. Tapahtumasta tulee merkittävä osa omaa tarinaa, mutta se ei hallitse ajatusmaailmaa. Monet saattavat kokea elämän kriisin jälkeen aikaisempaa merkityksellisempänä.

Onko kyse seksiriippuvuudesta?

Pakonomainen seksikäyttäytyminen eli addiktoitunut tai pakkomielteinen seksikäyttäytyminen (ns. seksiriippuvuus) muodostaa laajan kirjon erilaisia käyttäytymismuotoja ja niiden taustalla olevia psyykkisiä ja sosiaalisia rakenteita. Addiktoituneen seksikäyttäytymisen muotoja voivat olla mm. pornon tai seksichatti-sivustojen runsas päivittäinen käyttö, uuden seksikumppanin jatkuva haku, jatkuva seksuaalisyhteinen toisten viettely parisuhteenkin aikana, seksipalveluiden toistuva käyttö ja anonyymien seksikontaktien haku, fantasiat ja yllykkeet.

Alkoholismien, huumeriippuvuuden, bulimian, peliriippuvuuden ja addiktoituneen seksikäyttäytymisen taustalta löytyy samanlainen psykobiologinen addiktiivinen prosessi ja usein niitä esiintyy samoilla henkilöillä. Addiktiivinen prosessi voidaan ymmärtää pakonomaisen riippuvuudeksi ulkoisten keinojen käyttämiseen sisäisten oloilojen (tunteet, minätunne) säätelyssä. Kyseessä on vahva taipumus turvautua mielihyvää tuottavaan käyttäytymiseen keinona helpottaa tuskallisia tuntemuksia (affekteja) tai säädellä itsetuntoa.

Addiktiivinen prosessi on sekä psykologinen että biologinen ja sen seurauksena irrottautumisyrittämisistä seuraa voimakkaita psykofyysisiä vieroitusoireita. Addiktoituneeseen prosessiin kuuluu usein kehämäisyys, jossa vuorottelevat rauhallisemmat ja aktiivisen toiminnan jaksot. Rauhallisemman jakson lopussa henkilö itse usein tiedostamattaan valmistele mahdollisuuksia aktiivisen toiminnan vaiheeseen, jota sitten seuraa usein syyllisyyden tai tyhjyyden tunteet.

Tietyt luonnetekijät näyttävät liittyvän vakavaan addiktioalttiuteen. Näitä ovat alttius reagoida tunteilla voimakkaasti (alttius ahdistua voimakkaasti), heikko kyky nimetä ja hallita tunteita, tunteiden toiminnallisen tason hallitsevuus, korkea aktiviteettitaso (reagoida toiminnalla), heikko keskittymiskyky, itsekeskeisyys, impulsiivisuus ja estottomuus. Kyse voi olla myös affektiokirjon häiriöstä. Vakava masennus, paniikkihäiriöt tai pakkomiellehäiriöt, voivat aiheuttaa kyvyttömyyttä lykätä tai estää toistuvaa käyttäytymistä.

Yksi keskeinen kysymys on, millä kriteereillä seksikäyttäytyminen voidaan määritellä addiktoituneeksi tai pakkomielteiseksi. Seksihalujen tai seksuaalisen aktiivisuuden määrä ei sitä voi yksin määritellä, sillä ne vaihtelevat jo luonnostaan yksilöstä toiseen huomattavasti. Esimerkiksi parisuhteessa on hyvin tavallista, että toisella halut voivat ilmetä huomattavastikin voimakkaammin ja tiheämmin kuin toisella.

*Addiktiivinen prosessi on sekä psykologinen
että biologinen ja sen seurauksena
irrottautumisyrittämisistä seuraa voimakkaita
psykofyysisiä vieroitusoireita.*

Kysymyksiä liittyen seksiriippuvuuteen

- Tuottaako kyseessä oleva käyttäytyminen toistuvasti haittaa ihmissuhteissa, työssä, taloudessa ja/tai terveydessä?
- Miten pitkä historia käyttäytymisellä on?
- Tuottaako kyseessä oleva käyttäytyminen toistuvasti moraalisia ristiriitoja?
- Seuraako käyttäytymistä toistuva tyhjä olo tai masennus, jota ehkä myöhemmin yritetään korjata toistamalla samaa käyttäytymistä?
- Onko henkilöllä ollut toistuvia epäonnistuneita yrityksiä saada kyseinen käyttäytyminen paremmin hallintaan?
- Onko kyseessä olevan käyttäytymisen lopettaminen johtanut vieroitusoireisiin?

Seksuaalinen käyttäytyminen johtaa kliinisesti merkittäviin ongelmiin ilmeten viimeisen 12 kuukauden aikana vähintään kolmessa seuraavista muodoista:

- Toleranssin kasvu
- Vieroitusoireiden kokeminen
- Jatkuva halu tai epäonnistuneita yrityksiä saada käyttäytymistä paremmin hallintaan
- Huomattava osa ajasta menee seksuaalisen toiminnan valmisteluun, itse toimintaan ja siitä toipumiseen
- Luopuminen merkittävistä toiminnoista vapaa-aikana, työssä ja sosiaalisissa suhteissa
- Seksuaalinen toiminta jatkuu, vaikka asianomainen on tiedostanut, että siitä on aiheutunut pysyviä tai toistuvia sosiaalisia, psyykkisiä tai fysiologisia haittoja
- Seksuaalista käyttäytymistä harjoitetaan pidempään ja intensiivisemmin kuin mitä on aiottu

Jos kumppani kokee kumppaninsa toistuvan pornon käytön seksiaddiktioksi, on hyvä rauhassa tutkia, mitä merkityksiä pornolla on ollut kummallekin osapuolelle ja minkälaisia tunteita sen käyttö kummassakin herättää sekä millaista haittaa se parisuhteessa synnyttää.

Kun lähdetään hoitamaan addiktoitunutta seksikäyttäytymistä, on ensiarvoisen tärkeää tunnistaa addiktoituneeseen käyttäytymiseen liittyvä kehä: rauhallinen vaihe, levottomuus, toiminnan usein tiedostamatta tapahtuva valmistelu, toiminta ja siihen liittyvä mielihyvä, katumus, jälkien siivoaminen, mahdollinen jälkihehkuttelu, rauhallinen vaihe jne. Riippuvuuden haltuun ottamisen kannalta on tärkeää keskustella siitä, mitä asioita mahdollisesti jää käsittelemättä kehän rauhallisessa vaiheessa (toistuvatko samat teemat), mistä tunnistaa levottomuuden heräämisen, miten yleensä mahdollistaa addiktoituneen toiminnan ja mitä sellaista addiktoitunut toiminta tuottaa, jota muilla keinoin ei ole onnistunut saavuttamaan.

Riippuvuus ja seksuaaliset pakkomielleet ovat raskaita seksiriippuvaiselle itselleen ja hänen lähipiirilleen. Parisuhde seksiriippuvaisen kanssa on vaikea. Seksiriippuvainen voi ylläpitää riippuvuuttaan tuhlaamalla rahansa prostituoitujen palveluksiin, maksullisiin seksisivuihin tai puheluihin. Jatkuvasta uuden suhteen tuomasta jännityksestä voi tulla riippuvaiseksi. Seksiaddikti haluaa huumaantua rakkaudesta yhä uudelleen. Hän eroaa arjen tullessa suhteesta löytääkseen uuden, kiinnostavan ihmisen. Suhdeaddiktilla intohimo ottaa vallan elämästä. Hän pyrkii pelastamaan oman masentavana kokemansa elämänsä täydellisen, kaiken hyväksyvän rakkauden avulla. Usein seksiriippuvuuden takana on lapsena koettu trauma. Myöhemmin nämä ihmiset ovat huomanneet saavansa kipeästi kaipaamaansa huomiota, hyväksyntää ja arvostusta seksin avulla. Valitettavasti epätoivoisia hyväksynnän hakijoita käytetään usein hyväksi.

Seksiriippuvaisen seksi on ilotonta ja pakonomaista. Laukeamisensa jälkeen hän haluaa nopeasti uuden laukeamisen, sillä seksi ei tuota kuin pikatyydytyksen - ahdistus on poistunut vain ohikiitäväksi hetkeksi. Vähitellen seksi varastaa elämän pääosan. Se täyttää ajatukset ja jopa estää muuhun elämään osallistumisen. Seksiriippuvuus alkaa usein kuin varkain. Aluksi tyydytystä tuottavasta seksistä alkaa tulla ahdistavaa, pakonomaista ja robottimaista. Pakonomaista tyydytyksen hakemista ei kuitenkaan voi lopettaa.

Riippuvuudet, persoonallisuushäiriöt ja alkoholismi voivat liittyä yhteen. Seksiriippuvuuteen yhdistyy usein muita addiktioita kuten työriippuvuutta. Ahdistusta tai masennusta voi laukaista maanisen ja pakonomaisen työn, päihteiden, pelaamisen ja seksin avulla. Monet seksiriippuvaiset eivät tunne olevansa arvokkaita omana itsenään.

Lisää tietoa:

<https://paihdelinkki.fi/oma-apu/seksi-ja-pornoriippuvuus>
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01099>

Seksiriippuvuus & parisuhde

“Olen työskennellyt parien kanssa 25 vuotta ja tämän pitkän kokemuksen myötä voin todeta, ettei mikään vaikuta parisuhteeseen niin tuhoavasti kuin seksi- ja pornoriippuvuus. Jokainen pari kokee vaikutukset omalla tavallaan. Kumppani traumatisoituu ja on shokin ja petetyksi tulemisen horjuttama ja riippuvainen elää pahinta painajaistaan. Tässä painajaisessa riippuvainen on mahdollisesti menettämässä kaiken, myös ainoan selviytymiskeinonsa eli riippuvuuskäyttäytymisen. Parisuhteen osapuolet kokevat olevansa suojattomia, haavoittuvia, ymmällään ja kauempana toisistaan kuin he ikinä olisivat kuvitelleet olevansa. Seksi- ja pornoriippuvuus vahingoittaa suhdetta syvästi kahdella tavalla: se rikkoo luottamuksen ja tuhoaa läheisyyden.”

Paula Hall

Seksuaalinen trauma on monestakin syystä erityinen. Seksuaalisen trauman aiheuttaa toinen ihminen, teko on tahallinen ja tilanne rakentuu toisen osapuolen yksipuolisesta tarpeesta ja halusta. Seksuaalisessa traumassa tunkeudutaan ihmisen intiimeimmälle alueelle. Seksuaalinen trauma on erityinen, koska kyse on usein tabusta ja häpeän kokemuksesta ja seuraukset ovat vaikeasti voitettavissa.

Kumppanit ovat usein seksi- ja pornoriippuvuuden unohdettuja uhreja. Monet eivät tiedä mitään kumppanin käyttäytymisestä ennen kaiken paljastumista ja yleensä uutiset ovat musertavia. Osa on tiennyt satunnaisesta pornon katsomisesta tai he ovat saattaneet olla tietoisia sivusuhteesta, mutta käyttäytymisen laajuus tulee yleensä täytenä yllätyksenä ja sen vaikutukset parisuhteeseen ovat ymmärrettävästi tuhoisat. Luottamus särkyä sekunneissa ja sen palauttamisessa voi mennä vuosia. Riippuvainen aloittaa toipumisprosessin samaan aikaan kun kumppanin on tultava sinuiksi tunteiden vuoristoradan kanssa. Parisuhde saattaa päättyä tai kumppani kokee, ettei suhteen eteen kannata tehdä töitä. Oli kyse kummasta tahansa, tässä myrskyisessä vaiheessa suuri osa pareista tarvitsee keskustelutukea ennen kuin he tekevät lopullisen päätöksen erosta.

Seksiriippuvuuden paljastumisella on kahdenlaisia vaikutuksia: kumppani kokee tulleensa petetyksi, samalla tavalla kuin jos uskottomuus tulisi ilmi, mutta huolta aiheuttaa myös tieto siitä, että kumppani on seksiriippuvainen. Lisäksi osa saa vasta tässä vaiheessa tietää kumppanin seksi- tai pornomieltymyksistä ja tämä voi aiheuttaa epäuskoa, hämmennystä ja jopa inhoa. Seurauksen voi olla myös useita muita tunteita, jotka nousevat vuorotellen pintaan paljastumisen jälkeisinä päivinä ja viikkoina.

Joitakin seksiriippuvuuden paljastumisesta yleensä aiheutuvia tunteita ovat shokkitila, hämmennys, petetyksi tulemisen tunne, pelko, inho, suru, ahdistus, kieltäminen, eristäytyminen, epätoivo, alakulo, epäusko, masennus, helpotus, viha, häpeä, epävarmuus, syyllisyys, toivottomuus, tunteiden turtuminen, typeryyden tunne.

Seksi- tai pornoriippuvuudesta kärsivien kumppanit kuvaavat usein olevansa tunteiden vuoristoradassa tietämättä, ovatko menossa ylös vai alas. Heistä tuntuu, että he eivät tiedä mitä heille on tapahtumassa. Kumppani, jota he ovat rakastaneet ja kunnioittaneet ja johon he ovat luottaneet, ei olekaan enää se ihminen, joksi he häntä luulivat. Tämä saa heidät epäilemään sekä kumppaniaan että itseään. Todellisuudessa kumppani on edelleen se sama henkilö, joka on ollut aina, eikä paljastuminen kumoa suhteen hyviä puolia. Tieto kumppanin seksiriippuvuudesta on kuitenkin kriittinen, sillä se muuttaa sekä suhteen että seksiriippuvaisen tulevaisuuden pysyvästi.

Paljastuminen on harvoin yksittäinen tapahtuma vaan suurin osa kumppaneista saa tietää totuuden vähitellen ja käyttäytymisen laajuus selviää pala palalta. Vaikka voisi ajatella, että kyse olisi kieltämisestä ja epärehellisyydestä, todellisuudessa riippuvainen haluaa suojella kumppaniaan tunnekuohulta tai estää häntä tekemästä harkitsemattomia eropäätöksiä. Kun paljastuminen etenee vähitellen, kumppani kokee tulleen toistuvasti petetyksi ja saattaa mieltä, saako ikinä tietää koko totuutta. Seksiriippuvuus voi paljastua joko siten, että riippuvainen jää kiinni käyttäytymisestään tai hän kertoo siitä kumppanilleen itse.

On tavallista, että riippuvaisen kumppani kyselee tapahtumista loputtomasti etsien lisätietoa ja yksityiskohtia. Kumppani yrittää vakuuttua siitä, että kaikki kortit ovat pöydällä ja myös tiedostamattaan saada tilanteen hallintaan. Tämä kaikki on uuvuttavaa sekä seksiriippuvaiselle että kumppanille. Seksiriippuvaisen toimintaan liittyneiden faktojen läpikäyminen on jossain määrin järkevää, mutta tarkkojen yksityiskohtien kuvailu saattaa olla jopa vahingollisempaa kuin epätietoisuus; kun visuaalinen kuva on aivoissa, sitä on hyvin vaikea saada sieltä pois.

Luottamus on uskoa siihen, että kumppani pitää sekä isot että pienet lupauksensa. Luottamus on sitä, että kumppanit ajattelevat aina toistensa parasta ja ovat tukena sekä hyvinä että huonoina aikoina. Seksi- tai pornoriippuvuuden paljastumisen vaikutukset luottamukseen ovat ilmiselvät: kumppani saa tietää, että henkilö, johon hän on sitoutunut, onkin elänyt kaksoiselämää. Hänelle on valehdeltu, häntä on huijattu ja hänet on petetty. Kumppani on manipuloinut uskomaan, että parisuhde voi hyvin tai että suhteen ongelmat johtuvat jostain muusta, ehkä jopa kumppanistaan itsestään.

Seksi- ja pornoriippuvuus vaurioittaa läheisyyttä parisuhteessa jo silloin, kun riippuvuus ei vielä ole paljastunut. Luottamus on läheisyyden kivijalka. Luottamus saa aikaan turvallisuuden tunteen ja mahdollistaa avoimuuden, mutta kun parisuhdetta varjostaa seksi- tai pornoriippuvuus, vaikuttaa se läheisyyteen joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tämä ei tarkoita sitä, että läheisyyttä ei olisi ollut ollenkaan vaan sitä, että seksi- ja pornoriippuvuuden aikaansaama salailu ja häpeä syövyttää lähes jokaisen parin kokemaan läheisyyttä. Kun riippuvainen käyttää yhä enemmän aikaa pornon katsomiseen tai tapaa yhä useampia seksikumppaneita, parisuhteen läheisyydelle jää vähemmän energiaa. Häpeän ja syyllisyyden kasvaessa riippuvainen usein vetäytyy tunneyhteydestä. Yleensä kumppani aistii tämän, ja koska hän ei löydä selitystä käytökselle, voi läheisyyden puute saada aikaan konflikteja tai kumppani voi sulkeutua kuoreensa suojellakseen itseään.

Seksi- ja pornoriippuvuus on väärinymmärretty tila, jota verhoaa häpeä ja syyllisyys. Tämän takia monet parit eivät tiedä, mistä he voivat hakea apua ja tukea. Aika parantaa myös parien haavat, mutta toipuminen vie aikaa. Kun riippuvainen on aloittanut toipumisprosessinsa, toivoo hän usein malttamattomana, että kumppanikin jättäisi menneisyyden taakseen ja katsoisi tulevaisuuteen. Yleensä kumppani haluaisi tehdä nopeasti päätöksen suhteen tulevaisuudesta, vaikka ensimmäiset kuusi kuukautta trauman jälkeen on siihen nähden huonointa mahdollista aikaa, sillä trauma on vielä käsittelemättä. Isojen päätösten tekemistä alkuvaiheessa kannattaa välttää erityisesti, jos parilla on lapsia.

Kumppanin rakastava tuki parantaa merkittävästi riippuvuudesta toipumisen mahdollisuuksia. Toipumista edistää myös parin päätös työskennellä yhdessä palauttaakseen luottamuksen ja läheisyyden ja voittaakseen riippuvuuden. Tämä saattaa kuitenkin olla paljon pyydetty kumppanilta, joka on tullut petetyksi ja joka saattaa pohtia, olisiko hän edes rakastunut, jos olisi tiennyt totuuden kumppanistaan jo suhteen alussa. Vastaavasti kumppanin kokema syyllisyys ja häpeä saattavat ylläpitää riippuvuuden kehää, sillä ne toimivat riippuvaiselle jatkuvana muistutuksena hänen aiheuttamastaan kivusta. Riippuvuuden kehä saattaa jatkaa kulkuaan, jos kumppani ei pysty pitämään huolta omasta toipumisestaan vaan riippuvainen kannattelee kumppaniaan ja kuluttaa näin enemmän energiaa kumppaniin kuin omaan toipumiseen.

Tasapainoinen ja tyydyttävä parisuhde on riippuvuudesta toipumisessa sekä tuki että kannustin. Monille ihmisille onnellinen parisuhde on yksi elämän tärkeimmistä asioista. Se on paikka, jossa saamme rakastaa ja tulla rakastetuksi. Tasapainoisesta parisuhteesta saa rauhaa, lohtua, tukea, piristystä ja nautintoa. Parisuhde voi toimia pakopaikkana elämän myllerryksiltä. Näin ollen on selvää, että parisuhteen laatu on avaintekijä onnistuneessa toipumisessa. Yleensä paljastumisen jälkeen parisuhde ei voi hyvin ja kaikki elämän osa-alueet ovat kovilla. Erityisesti tätä tapahtuu silloin, kun ilmassa on riippuvuuden paljastumiselle tyypillistä emotionaalista kipua, riitoja ja eron uhkaa. Parisuhteen parantamisen tulee olla keskiössä myös retkahdusten ennaltaehkäisyssä; toimimaton parisuhde voi laukaista riippuvuuskäyttäytymisen lukemattomin eri tavoin.

Parisuhteen laatu on avaintekijä onnistuneessa toipumisessa – toimimaton parisuhde voi laukaista riippuvuuskäyttäytymisen lukemattomin eri tavoin.

Toipuvan seksiaddiktin tarina

Vaimo sai minut kiinni netistä sivulta, jossa etsin seksiseuraa. Olin ollut siellä jo useamman vuoden. Sen lisäksi olin katsellut pornoa netissä ja livekameroita. Seksiaddiktio vei minun kaiken aikani. Usein kun oli aikaa ja tilaisuus olin netissä katsomassa pornoa tai hakemassa seuraa. Liikunta ja kavereiden kanssa oleminen väheni kun elin täysin omassa addiktiomaailmassa. Kotona olin paikalla, mutta en ollut läsnä, laiminlöin velvollisuuksiani isänä ja kumppanina. Minulla ei mukamas ollut aikaa tyttärelleni kun addiktio vei minua.

Vuonna 2014, minne ajoitan seksiriippuvuuteni alun, tein ensimmäisen profiilini netin deittipalstalle. Seuranhaku alkoi olla pakkomielteistä vaikka olin silloisen vaimoni kanssa naimisissa. Päivät rupesivat alkamaan silloin sillä, että ensimmäisenä tarkastin oliko seuranhakupalstalle tullut uusia viestejä, tuolloin minulla ei ollut mitään käsitystä, että olen tuleva seksiriippuvainen. Aikani kului päivittäin enemmän ja enemmän palstalla notkuen. Oli kirjoittelua ja halua tavata vieraita tuntemattomia naisia. Oli seksuaalista kirjoittelua ja fantasiointia vieraiden naisten kanssa. Muutaman naisen tapasin myös ihan livenä ja yhden kanssa myös harrastimme seksiä. Silloin sitä jatkui noin kaksi vuotta kunnes tapasin kyseisellä sivustolla nykyisen vaimoni. Meidän kirjoittelu oli todella seksipainotteista alkuun ja myös tapailimme ja harrastimme seksiä vaikka olin naimisissa toisen naisen kanssa. 2017 alkuvuodesta, kun erosin, olin pois netin palstoilta ja pornon katselu pysyi myös melkein kokonaan pois. Alkuhuuma nykyisen vaimoni kanssa sai minut pysymään "raittiina". Pikku hiljaa addiktio alkoi taas saada valtaa ja oli satunnaisia yhteydenottoja vieraisiin naisiin ja 2019 keväällä addiktio sai taas minussa vallan. Tein profiilini netin deittipalstalle ja oli seksuaalista kirjoittelua, fantasiointia ja yhden kanssa myös harrastin seksiä.

Huhtikuussa 2021, kun jäin vaimolleni kiinni pettämisestä, olin aivan romahdamispisteessä, jos meidän tarina päättyisi siihen. Vaimo laitto minut hakemaan apua sairauteeni. Hän myös varasi minulle ajan tutulle terapeutille ensiavuksi. Avun löytäminen ja saaminen seksiaddiktioon ei ollut helppoa. Kaksi kertaa soitin kunnallisen puolen hoitoon, mutta siellä minua ei otettu vakavasti ja kolmatta kertaa en enää soittanut vaan marssin suoraan ovesta sisään. Silloin pääsin ammattilaisen puheille, joka ohjasi lääkäriin ja sitä kautta pääsin jatkohoitoon. Elokuussa aloin käydä Tampereella SAA-vertaistukiryhmässä puhumassa muiden addiktien kanssa. Vaikka matkaa Tampereelle tulee n. 100km, siellä käyminen on ollut parasta apua, mitä sairauteen olen saanut. Siellä kuulen toisia samassa tilanteessa olevia ja kaikki tukevat ja kuuntelevat toisiaan. Nyt odotan vielä lääkäriltä lausuntoa päästä KELA-tuen kautta psykoterapeutin kanssa puhumaan asiasta.

Kumppanin näkökulma

Kaikki pysähtyi sekunnissa -kirjaimellisesti. Istuessamme sängyllä näin, minkä välilehden puolisoni sulki puhelimestaan. En koskaan katsonut, mitä hän teki puhelimellaan vaikka olin välillä ajatellut, että vilkuilut työpuhelimeen tai väärin päin pöydällä oleva oma puhelin vaikuttivat epäilyttäviltä. Koska parisuhteemme voi hyvin ja puolisoni oli aina minulle hyvä ja ystävällinen, en halunnut romahduttaa maailmaani ja ottaa riskiä, että näkisin tai kuulisin jotain, mitä en halunnut nähdä tai kuulla. Näin kuitenkin kävi eräänä sunnuntaina.

Kun rauhallisesti sanoin puolisolteni, että näin hänen olleen deittisivustolla (johon ei pääse ilman omaa profiilia), hän kielsi kaiken ja sanoi minun kuvittelevan omiani. Olin kuitenkin niin varma näkemästäni, että kuittasin hänen väitteen turhaksi. Pysyin rauhallisena, mutta puolisoni hermostui ja lähti vessaan -puhelin mukanaan. Pitkän vessareissun jälkeen hän tuli ja käski minun tutkia puhelimensa. Totesin, että turha minun sitä olisi enää katsoa.

Seuraavana päivänä kysyin, haluaisiko hän kertoa jotain. Edellisen päivän tapaan hän kielsi kaiken ja sanoi, että se, mitä minä luulin nähneeni, oli omaa mielikuvitustani. Kääntäkseen huomion itsestään minuun hän uhriutui ja sanoi, että jos haluan hänestä eroon, voisin sanoa sen suoraan enkä keksiä olemattomia väitteitä. Pidin mielipiteeni ja lähdin kauppaan.

Toisen yön jälkeen pyysin puolisoani jättämään puhelimen minulle työpäivän ajaksi. Hän suostui. Yksi vihje johti toiseen jne. Kun kumppanini tuli töistä, tiesi hän selitysten olevan turhia. Pyysin avaamaan deittisovelluksen, jota kautta lopullinen totuus selvisi: profiili, viestejä monen vuoden ajalta, Facebookissa hakuja ja viestejä naisille, salainen sähköpostiosoite, seksitreffitiehdotuksia, Kik-sovellus, alastonkuvien vaihtoa, yhteydenottoja seksipalveluiden tarjoajiin, live-kameroiden katsomista, pornoa ja fyysistä pettämistä. Päivämääristä ja kellonajoista näin, että viestejä oli lähetetty niin minun poissaollessa kuin läsnäollessakin. Vaikka paljastuminen oli shokki, olin helpottunut siitä, että epäilykseni osoittautuivat todeksi. Enää minun ei tarvinnut kärsiä epämääräisestä pahasta olostä, joka liittyi kumppanini puhelimen käyttöön ja ylitöihin. En silti vielä tiennyt, millainen tunteiden vuoristorata edessä tulisi olemaan.

Ensimmäiset viikot olivat vain selviytymistä. Ensin tunti kerrallaan, sitten päivä kerrallaan. En voinut huolestuttaa lapsia ja siksi arki oli pidettävä mahdollisimman normaalina. Koska en pystynyt olemaan kotona, täytin päiväni opiskelulla ja liikunnalla. Käsittelin vuoron perään vihan, katkeruuden ja surun tunteita. Ainoa asia, mitä en missään vaiheessa kyseenalaistanut, oli oma osuuteni taapahtuneeseen; tiesin olleeni hyvä puoliso. Uskon tuon ajatusmallin auttaneen minut pahimman yli ja antaneen uskoa tulevaan -yksin tai yhdessä.

Aikaa kului ja puolisoni vannoi taukoamatta rakkautta ja katumusta. Se oli kuin hukkuvan hätähuuto, jonka synnytti paniikki yksinjäamisestä. Koska meillä ei ollut yhteisiä lapsia eikä asuntolainaa, päätös jatkamisesta oli yksin minun. En halunnut käyttää tilaisuutta hyväkseni, mutta sanelin kuitenkin säännöt yhdessäololle. Päädyimme asumuseroon.

*Kolme kuukautta paljastumisen jälkeen menimme molemmat omiin vertais-
tukiryhmiimme. Sitä ennen puolisoni oli käynyt puhumassa kolmen eri am-
mattilaisen kanssa ja minä olin saanut apua mielenterveyspalveluista. Olim-
me myös saaneet lupauksen pariterapian alkamisesta kesälomien jälkeen.
Puolisollani oli kiire tietää, milloin voisimme muuttaa takaisin yhteen, minä
puolestani olin kokenut erillään asumisen niin helpottavaksi, että en halunnut
mieltä vielä yhteenmuuttoa.*

*Vaikka välillä lähennyimme, takapakkeja tuli useita. Niitä aiheuttivat mm. uu-
det tiedot puolisoni tekemisistä ja paikat, henkilöt ja tilanteet, jotka triggeröi-
vät säännöllisin väliajoin. Suurin takapakki tuli, kun sain selville, että puolisoni
oli todellisuudessa koko yhdessäoloaikamme elänyt kaksoiselämää. Vanhan
viestin löytyminen johti siihen, että vein häöpäivänämme avioeropaperit kärä-
jäoikeuteen.*

*Nyt tuosta häöpäivästä on kulunut 2½ kk ja voin hyvin ja olen tasapainoinen.
Yllättävää kyllä en siksi, että olisin eronnut puolisostani vaan siksi, että koh-
dalleni osui ihana, ammattitaitoinen henkilö juuri oikealla hetkellä. Olin saa-
nut läheisenä ajan paikasta, jossa hoidetaan addikteja. Vaikka olin lukenut
riippuvuuskäyttäytymisestä ja seksiriippuvuudesta, tämä ammattilainen valit-
si juuri ne oikeat sanat, jotka saivat minut ymmärtämään, mistä kumppanini
käyttäytymisessä oli oikeasti ollut kyse: seksiriippuvuus ei nimestään huoli-
matta ole seksuaalisen nautinnon tavoittelua vaan epätoivoinen yritys hallita
toiminnallaan negatiivisia tunteita kuten masennusta tai ahdistusta. Koska
tiesin puolisoni historian, hänen kiinnijäämisen jälkeen saama diagnoosi kes-
kivaikeasta masennuksesta ei tullut yllätyksenä. Silloin hän myös ensimmäi-
sen kerran sanoitti ahdistustaan.*

*Kun kiinnijäämisestä oli kulunut melkein vuosi, aloin nähdä puolisossani
merkkejä muuttumisesta: ystävät ja urheilu olivat palanneet hänen elämään-
sä, oma lapsi oli tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä ja rahankäyttö oli hal-
linnassa. Myös kyselyt yhteenmuuttamisesta olivat loppuneet ja entisten kat-
teettomien lupausten tilalle oli tullut vastuunkantamista ja avoimuutta. Kun
puoliso sanoi tai kirjoitti "Minä rakastan sinua", tiesin hänen todella tarkoitta-
van sitä.*

Nainen, 46

Selviytymisen polut

Selviytymisen polku – addikti

1. SHOKKIVAIHE

- pelko tulevasta
- itseinho
- pahoinvointi
- itsetuhoiset ajatukset

2. REAKTIOVAIHE

- häpeä
- avun etsiminen
- arjen täyttäminen työllä ja liikunnalla

3. KÄSITTELYVAIHE

- itsetutkiskelu
- ammattiavun saaminen
- vertaistukiryhmään pääseminen
- asumusero

4. UUELLEEN SUUNTAUTUMISEN VAIHE

- vastuun ottaminen omista asioista
- pariterapian aloittaminen
- fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen



Selviytymisen polku – kumppani

1. SHOKKIVAIHE

- mahdollisimman normaali arki
- lenkkeily
- musiikki

2. REAKTIOVAIHE

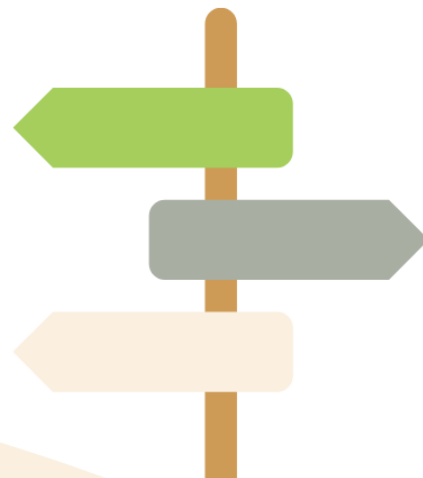
- aiheesta lukeminen
- itsestä huolehtiminen
- avun etsiminen

3. KÄSITTELYVAIHE

- avun piiriin hakeutuminen
- tiedonhaun laajentaminen
- uuden elämänvaiheen suunnittelu

4. UUELLEEN SUUNTAUTUMISEN VAIHE

- hyvän keskusteluyhteyden rakentaminen puolisoon
- tapahtumien käsitteleminen riippuvuusnäkökulmasta
- molempien osapuolten vastuunotto omasta hoidosta



Parisuhteen mahdollisuus

“On ymmärrettävä, että kyse ei ole korjaamisesta vaan uudelleenrakentamisesta. Myös molempien osapuolten sitoutuminen itsensä hoitamiseen on ensiarvoisen tärkeää. Päämäärille ei pidä asettaa tiukkoja aikarajoja, mutta yhteisistä tavoitteista on hyvä keskustella. Koska addiktin ja puolison prosessit ovat hyvin erilaiset, tarvitaan aikaa. Yhteisen tulevaisuuden kannalta rehellisyys on tärkein työkalu. Sanojen ja tekojen on oltava linjassa ja lupauksen toteuduttava. Myös puolison on tärkeää miettiä, mitä hän voi toipumisprosessissa olevalle addiktille luvata.

On pariskunta kohtaista, miten tarkasti menneisyys halutaan keskustella auki. Kun osapuolet ovat valmiit aloittamaan parisuhteen uudelleenrakentamisen, tulee se tehdä yhteisymmärryksessä. Mikäli vanhan taakse jättäminen tuntuu ylivoimaiselta, uudelleenrakentaminen ei onnistu. Jos menneisyys on mahdollista hyväksyä osana yhteistä tarinaa ja suunnata kohti tulevaa, on tärkeää sanoittaa, mitä sillä käytännössä tarkoitetaan: vanhoja yllätyksiä ei saa tulla eikä taakse jätettyä nosteta mahdollisten tulevien riitojen “polttoaineeksi”.

Tieto ja ymmärrys riippuvuuskäyttäytymisestä ja riippuvaisesta persoonallisuudesta auttaa tapahtuneen käsittelyssä ja tulevaisuuteen katsomisessa. Kun riippuvuudesta kärsivä henkilö on myöntänyt riippuvuutensa ja puoliso puolestaan ymmärtänyt, että teot eivät satuttavuudestaan huolimatta olleet henkilökohtaisia, suhteen toipuminen voi alkaa. Koska niin addikti, puoliso kuin suhdekin ovat uuden edessä, kukaan ei voi tietää, mihin valittu tie päättyy. Jos rakkautta kuitenkin on vielä jäljellä, on sille mahdollista perustaa uusi kasvualusta.”

T & T

Sanotaan, että joskus suurinta rakkautta on päästää irti. Kun puhutaan seksiriippuvuudesta, se tarkoittaa yhteisen tulevaisuuden kannalta kahta asiaa: riippuvaisen on luovuttava haitallisesta seksikäyttäytymisestäään ja, kun kumppani on riittävän pitkällä omassa toipumisprosessissaan, tulee hänen päästää irti menneestä. Parisuhteen kannalta ensisijaisen tärkeää on, että molemmat osapuolet ovat käsitelleet menneisyyden tapahtumat yksin ja yhdessä niin, että ne eivät jää taakaksi tulevaisuuteen. Koska seksiriippuvaisen toiminta on todennäköisesti loukannut sekä kumppania että parisuhdetta, on ymmärrettävää, että kumppani tarvitsee tilaa ja aikaa asioiden käsittelyyn.

Prosessia auttaa, jos osapuolet pystyvät sopimaan yhden tai kaksi heidän elämäntilanteeseensa sopivaa aikarajaa, johon molemmat toipumisessaan tähtäävät. Anteeksiantamista tai asian taakse jättämistä ei pysty aikatauluttamaan, mutta on helpottavaa, jos molemmilla on tieto välietapista, jossa heillä on mahdollisuus pohtia vanhaa ja suunnata katsetta tulevaan. Koska mennyttä ei voi muuttaa, se ratkaisee, miten pystytään suhtautumaan tulevaan.

Molempien on hyvä muistaa seksiriippuvuuden lääketieteellinen määritelmä pakonomainen seksikäyttäytyminen. Kun sisäistää em. kahden sanan merkityksen, on valmis aloittamaan toipumisprosessin -kumpikin omassa roolissaan.

Loppusanat

*“Tällä hetkellä olen toipuva seksiaddikti ja olen äärimmäisen kiitollinen kaikille minua auttaneille ja tukeneille. Äärimmäisen iso kiitos kuuluu rakkaalle puolisol-
leni, joka on tukenut minua toipumisessani vaikka hänellä itsellä on ollut todella rankkaa minun vuokseni. Tulevaan katson positiivisin mielin itseäni jatkuvasti hoitaen. Addiktio ei poistu minusta, mutta aion pitää sen hallinnassa.”*

addikti

*“Asumme edelleen eri osoitteissa, mutta yhteiset haaveet ovat palanneet puhei-
siin ja osittain myös tekemisiin. Olemme löytäneet uusia yhteisiä juttuja, joihin
ennen ei ollut energiaa. Kumppanini käy SAA-ryhmässä ja psykoterapiassa. Minä
olen saanut rohkeutta kertoa asiasta kahdelle ystävälle eikä aihe ole enää tabu.
Jatkamme myös pariterapiassa ja olemme sopineet, että vietämme yhteisen ke-
sälomaviikon.”*

puoliso

Lähteet

Buchert, M., Kiiänmaa, K. & Uljas, T. 2015. Revitty sydän. Minerva Kustannus Oy.
Santalahti, Tarja & Lehtonen, Mika. 2016. Seksuaaliterapia. PS-Kustannus.
Brusila, P., Kero, K., Piha, J. & Räsänen, M. (toim.). 2020. Seksuaalilääketiede.
Kustannus Oy Duodecim.
Viljamaa, Janne. 2011. Pakko saada. WSOY.
Hall, Paula 2019. Koukussa seksiin. Bazar Kustannus Oy.
Duodecim Terveyskirjasto

Tukea seksiaddiktioon

SAA Suomi Nimettömät seksiaddiktit

www.seksiriippuvuus.fi



Parisuhdekeskus Kataja ry
www.parisuhdekeskus.fi