

Läheisyys ja seksuaalisuus

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot
mielenterveyttä tukemassa -hanke
(STEA 2022 - 2024)
Opas

Osa 4

Läheisyys ja seksuaalisuus

Oma Keho

Jokaisen oma keho saa olla ja näyttää juuri sellaiselta kuin se on.



Oma keho on arvokas. Siitä saa nauttia ja sitä saa suojata. Omaan kehonkuvaamme vaikuttavat erilaiset kokemukset. Niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät. Esimerkiksi oma arviomme omasta kehostamme, ulkopuolelta tuleva palaute sekä kulttuuri ja ympäristö, jossa kasvamme tai aistimukset, joita kehomme tuottaa. Keho tuottaa erilaisia tunteuksia ja oppimalla tunnustelemaan niitä, opimme tuntemaan myös omat rajamme. Keho voi tuottaa itselle ihania tunteuksia ja mielihyvää, mutta keho voi aiheuttaa myös negatiivisia tunteita ja kipua.

Myönteinen kehonkuva on oman kehon hyväksymistä juuri sellaisena muuttuvana ainutlaatuisuutena. Se ei tarkoita, että pitäisi olla koko ajan täysin tyytyväinen kaikkeen omassa kehossa, kunhan viihdyt riittävästi juuri sinuna.

Kaikilla on joskus niin sanottuja huonoja päiviä. Tuollaisena huonona päivänä tulisi pyrkiä erityisesti suojaamaan omaa mieltään kehoon vaikuttavilta ulkoisilta paineilta. Myönteiseen kehonkuvaan kuuluu arvostus kehon piirteisiin, toimintaan, pystyvyyteen sekä esimerkiksi mahdolliseen terveyteen. Arvostus siitä, mihin kehosi pystyi juuri tänään ja mitä se sinulle viestii.

Vuorovaikutuksen näkökulmasta, kun hyväksymme oman kehomme ja itsemme sellaisena kuin se on - olemme avoimempia ja vastaanottavaisempia muille ihmisille. Epävarmuus omasta kehosta ja identiteetistä voi näyttäytyä vetäytymisenä tai esimerkiksi muiden kehojen negatiivisena arvosteluna. Koemme muiden kauniit piirteet uhkina, jos emme ajattele samoin omista piirteistämme. Negatiivinen asenne omaa kehoa kohtaan saattaa näkyä vuorovaikutuksessa esimerkiksi katsekontaktin tai hymyilyn puutteena, joka haastaa vuorovaikutusta.



Omasta kehosta voi opetella ajattelemaan sekä puhumaan kauniisti ja empaattisesti.

Jos matka kauniisiin ajatuksiin ja helliin sanoihin on pitkä, on tärkeä tähdätä neutraaliin käsitykseen omasta kehosta. Erilaisilla kehotietoisuus harjoituksilla voi olla positiivinen vaikutus ajatuksiin omasta kehosta. Kehotietoisuus tarkoittaa herkkyyttä aistia oman kehon viestejä eri tilanteissa. Tähän lukeutuu esimerkiksi tietoisuus omasta hengityksestä tai sykkeestä ja tunteiden vaikutuksesta hengitykseen tai sykkeeseen, jännitystilat kehossa ja särkyjen ja vaivojen paikantaminen.

Kehotietoisuus tarkoittaa myös tietoisuutta siitä, milloin ja millaisissa tilanteissa erilaisia kehollisia tuntemuksia nousee pintaan. Kehomme ovat valtavan viisaita ja rekisteröivät ympäristöstä pienimmätkin asiat, joita tietoinen mieleemme ei välttämättä huomaa. Kannamme kehossamme myös koko historiaamme, myös sitä osaa, jota mieleemme ei muista esimerkiksi lapsuudestamme tai traumaistamme.

Pohdinta

Pohdi, miten suhtaudut omaan kehoosi.

Onko katse lempeä vai vai näetkö helpommin itsessäsi virheitä tai muutosta kaipaavia kohtia? Vertailetko kehoasi toisten ulkoisiin piirteisiin vai nautitko ja iloitsetko omasta ainutlaatuisuudestasi?

Tarkoitus on tulla tietoiseksi sisäisestä puheesta pyrkimättä sitä väkisin muuttamaan. On inhimillistä, että kokemus itsestä ja omasta kehosta vaihtelee ja on monenlainen. Siihen vaikuttavat monet asiat ja itsen kannalta rakentavinta on löytää suhteeseen eri sävyjä ja joustavuutta.



Kehotietoisuudesta

on apua monissa tunteiden käsittelyyn liittyvissä asioissa.

Kehotietoisuus avautuu esimerkiksi tietoisien hengittämisen myötä. Syvään hengittäminen ja erityisesti pitkä uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, jolloin keho ja mieli saavat viestin, ettei ole hätää. Tällöin mahdollistuu turva kohdata tunteita, mikä voi hätäntyneessä tai stressaantuneessa tilassa olla haastavaa. Tunteen kohtaamisessa on kysymys tunteen tunnistamisesta, sen sietämisestä, sekä sen kanssa olemisesta. Häpeän sietämiseen liittyy olennaisesti kehotietoisuus.

Mitään epämukavaa tunnetta emme voi kadottaa tai loputtomiin välttää, jonka vuoksi häpeääkin on tärkeää kohdata ja sietää. Häpeän kokemus linkittyy vahvasti yhteisöön ja sen odotuksiin. Millaisena koemme, että tulemme nähdyksi osana yhteisöä ja pelkäämmekö, että roolimme ryhmässä on uhattu?

Sietämistä lisätäkseen voi lisätä ymmärrystä pohtimalla...

Milloin kokee yleensä häpeää ja mistä se johtuu?

Onko historiassasi opetettu häpeämään joitain asioita?

Mitä toisen häpeäminen kertoo omasta häpeästä?



**Omaa kehoa ei tarvitse hävetä, vaikka onkin
inhimillistä kokea niin.**

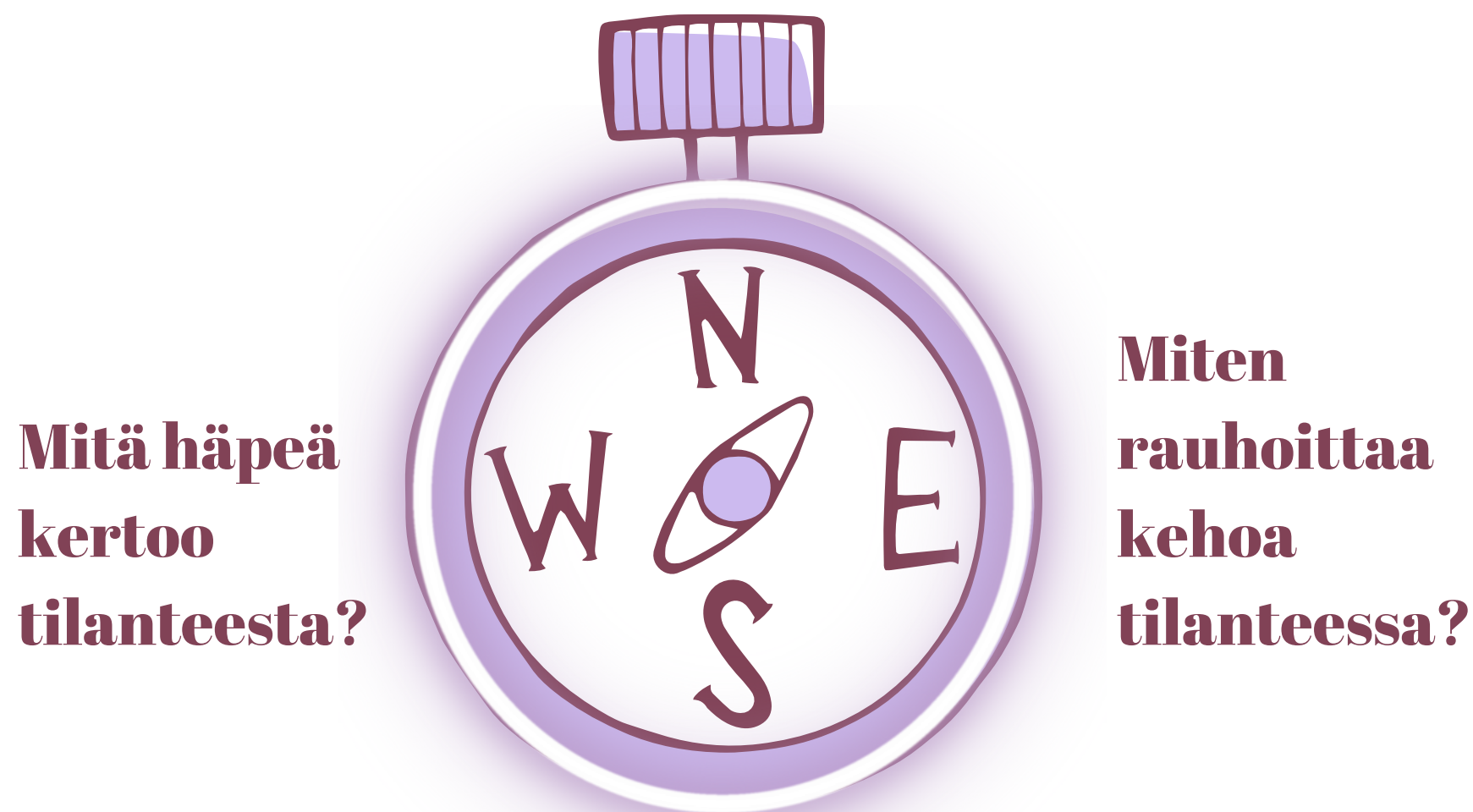
**Jokainen kokee häpeää jossain vaiheessa elämäänsä.
Häpeä on inhimillinen, vaikea ja kokonaisvaltainen tunne.
Häpeää kokeva asettaa helposti muiden halut ja toiveet
omiensa edelle ja se saattaa lopulta aiheuttaa
voimakkaita vierauden ja yksinäisyyden tunteita.**



Häpeän kompassi

Häpeän kompassi auttaa navigoimaan tilanteessa, jossa kokee häpeää esimerkiksi omasta kehosta tai seksuaalisuudesta. Se auttaa rauhoittamaan mieltä tilanteessa, joka herättää häpeän tunteita ja sietämään niitä paremmin. Harjoitus voi myös auttaa pääsemään tilanteesta tai tunteesta eteenpäin, pohtimalla häpeää kompassin apukysymysten avulla.

Kenelle voisit kertoa häpeästä?



Mitä voisit tehdä, lisätaksesi kehotietoisuutta tilanteessa?

- Häpeää yritetään usein **kieltää välttelemällä** tilanteita ja asioita tai syyllistämällä muita, vaikka kyse olisi omasta tunnekokemuksesta.
- Koska häpeä saattaa joskus aiheuttaa **kontaktista vetäytymistä**, häpeän sietämisessä on tärkeää hakeutua kontaktiin juuri silloin kun se ottaa vallan.
- **Kohti kääntymisen** on ensin omien tunteiden puoleen kääntymistä, niille läsnä olemista.
- Se on myös oman häpeäkokemuksen jakamista sisäänpäin kääntymisen sijaan. Luotettavan ystävän, läheisen, päiväkirjan tai esimerkiksi terapeutin kanssa näkyväksi tulemista tunteensa kanssa. Eli häpeän tunteen sanomista ääneen itselle ja/tai toiselle.



Kehotietoisuusharjoitukset

Erilaisilla kehotietoisuusharjoituksilla voi olla positiivinen vaikutus ajatuksiin omasta kehosta. Kehotietoisuudesta on apua monissa tunteiden käsittelyyn liittyvissä asioissa, kuten miten rauhoittaa kehoa ja sitä kautta mieltä stressaavassa tilanteessa.

Kevyt kehotietoisuusharjoitus

Ota hyvä asento ja sulje hetkeksi silmäsi. Keskity kuulostelevaan kehoasi. Miltä päässäsi tuntuu? Entä rintakehässäsi? Vatsassa? Lantion alueella? Jaloissa? Jalkapohjissa? Hengitä kohta kohdalta kehoasi läpi ja antaudu kuuntelemaan. Hengitys on portti itsemme syvälliseen kuunteluun. Salli hengityksesi tanssia kehossasi ja vain kuuntele kehoasi.

Jos jossakin kohtaa tuntuu vaikkapa puristusta, kohinaa, jännitystä tai painetta, anna kaiken vain olla ja keskitä hengityksesi tuohon kohtaan. Joskus kehollisen jännityksen syynä voi olla jokin padottu tunne. Anna tilaa tunteille nousta pintaan ja kuuntele viestejä tunteen takana. Keskity havainnoimaan, älä koeta korjata mitään. Kaikki on hyvin, tässä ja nyt. Muista hengittää.

Päästä juurille -hengitysharjoitus

Sulje silmäsi ja keskity hengitykseesi. Kuvittele, että olet puu, jonka juuret ovat vahvasti maassa. Joka sisäänhengityksellä tunne kuinka pääsi vapautuu kaikesta paineesta, ja joka uloshengityksellä tunne kuinka tämä vapautunut energia virtaa päästä jalkapohjiisi eli juuriisi. Jokainen sisäänhengitys vapauttaa ja jokainen uloshengitys maadoittaa sinua vahvemmin itseesi, omiin juuriisi.

Kuka minussa puhuu –erotteluharjoitus

Tämä harjoitus on erityisen hyvä niissä tilanteissa, kun sisäinen negatiivinen puhe koettaa ottaa vallan. Käännä huomio sisäänpäin ja hiljenny kuuntelemaan läsnäolevassa hetkessä sisäistä ääntäsi. Mitä tuo ääni sanoo? Kenen ääni se on? Milloin olet kuullut tuon äänen ensimmäisen kerran? Mielen ei tarvitse tietää, salli alitajunnan kertoa. Luota ensimmäiseen tuntemukseen, joka sinulle tulee. Muista, että tämä ääni ei ole sinun äänesi.

Keskity sitten hengitykseesi ja kuvittele hengittäväsi koko kehon läpi. Tunne kuinka tuo ääni poistuu pääsi sisältä ja kehostasi joka hengityksellä. Tunne kuinka keveältä ja vapauttavalta se tuntuu. Jokainen hengitys ankkuroi sinut vahvemmin yhteyteen todellisen itsesi ja oman äänesi kanssa.

Kuulosteleva kuuletko vielä muita negatiivisia ääniä. Vain anna hengityksesi virrata ja anna kaikkien turhien, negatiivisten äänien puhdistua sisältäsi ja kehostasi hengityksesi mukana.



Seksuaalisuus

Jokaisen yksilön tarve läheisyyteen vaihtelee paljon henkilöstä, sekä esimerkiksi elämäntilanteesta, riippuen.

Kaikilla voisi ajatella olevan kuitenkin jonkinlainen kaipuu yhteyteen toisen ihmisen kanssa. Läheisyydellä voidaan tarkoittaa monenlaista läheisyyttä, kuten henkistä, fyysistä tai seksuaalista läheisyyttä.

Läheisyyteen päästään vuorovaikuttamalla.

Joillekin henkilöille läheisyys syntyy, kun hän voi ilmaista tunteensa vapaasti. Kun voi nauraa, itkeä ja ilmaista suuttumusta niin, että toinen kuuntelee ja hyväksyy. Kokemus henkisestä läheisyydestä kasvaa myös, kun jaetaan omia ajatuksia, koetaan samanhenkisyyttä sekä koetaan olevan kiinnostuneita samoista asioista.

Fyysinen läheisyys taas voi olla esimerkiksi lähekkäin olemista, halailua, kädestä kiinni pitämistä tai oman seksuaalisuuden toteuttamista toisen tai toisten kanssa. Fyysisessä läheisyydessä, seksuaalisuudessa sekä seksielämässä kohtaavat lapsena opitut hellyyskulttuurit sekä tavat kommunikoida, ajatukset omasta kehosta, sukupuolesta, sekä haluttavuudesta ja sisäistetyt normit sekä uskomukset seksistä ja fyysisestä läheisyydestä. Myös elämänhistoriassa koetut onnelliset hetket sekä haavat fyysisestä läheisyydestä vaikuttavat omaan seksuaalisuuteen.

Seksuaalisten tarpeiden sekä fyysisen läheisyyden määrä ja laatu ovat yksilöllisiä sekä alati muuttuvia.

Siksi omista haluista ja tarpeista on hyvä keskustella, ja mahdollisesti päivittää tieto, oman kumppanin tai kumppanien kanssa.

Joskus on hetkiä, että seksi tai läheisyys ei kiinnosta tai halut eivät yksinkertaisesti kohtaa. Harvoin suhteissa seksuaaliset tai läheisyyden halut kohtaavat täysin ja siksi paras tapa olisi keskustella asiasta avoimesti. Voi esimerkiksi pysähtyä pohtimaan, miten itse haluaisin tulla torjutuksi ja miten itse torjun kumppanin läheisyyden tarpeen.

Seksistä ja läheisyydestä ja varsinkin niiden haasteista puhuminen vaatii turvallisuutta ja luottamusta henkilöiden välillä.



Seksi



Seksi tarkoittaa eri henkilöille eri asioita.

Se voi olla esimerkiksi sanoja, katseita, tunteita, ajatuksia tai toimintaa, joka tuottaa seksuaalista mielihyvää, kiihottumista ja nautintoa. Seksi voi toteutua yksin, toisen henkilön tai henkilöiden kanssa. Rakkaussuhteessa seksin määrä tai laatu eivät kerro automaattisesti suhteen laadusta. Kaikissa suhteissa ei välttämättä ole seksiä lainkaan, toisissa suhteissa seksiä on joka päivä ja muissa suhteissa jotain siltä väliltä.

Lisäksi on normaalia, että seksin määrä eri elämäntilanteissa suhteen aikana muuttuu.

Tärkeintä on, että seksikumppanit keskustelevat keskenään mitä juuri he tarvitsevat sillä hetkellä. Seksissä tärkeää on ottaa kaikkien halut ja mieltymykset huomioon mahdollisuuksien mukaan. Riittävän hyvä seksuaalisuhde on sitä, että saa ajoittain sellaista läheisyyttä, mitä tarvitsee ja mistä unelmoi, jotta hyväksyy ne hetket, jolloin ei saa juuri sitä mitä tarvitsee ja mistä haaveilee.

Sinulla on oikeus...

- turvalliseen elämään
- saada kunnioittavaa kohtelua
- olla oma itsesi
- yksityisyyteen
- omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen
- muuttua ja vaihtaa mielipidettä
- sanoa ei
- esittää kysymyksiä
- olla inhimillinen, ei täydellinen
- tehdä virheitä
- tehdä päätöksiä itseäsi koskevissa asioissa
- seksuaaliseen itsemäärämisoikeuteen
- asettaa itsesi etusijalle





Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen on ominaisuus, joka kertoo siitä kehen ihminen ihastuu, rakastuu, tuntee emotionaalista ja/tai eroottista vetovoimaa. Seksuaalinen suuntautuminen määritellään yleisimmin tunteiden kohteen ja oman sukupuolen perusteella, mikä ei tee siitä aina yksiselitteistä asiaa.

Seksuaalinen suuntautuminen ei ole valinta tai tahdonalainen asia.

Ihmiset alkaa hahmottamaan omaa seksuaalista suuntautumista hyvin eri-ikäisinä. Omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ei tarvitse olla tarkkaa käsitystä eikä se välttämättä ole kaikille asia, mitä tulisi selvittää.

Seksuaalinen suuntautuminen voi muuntua elämänkaaren aikana.

On myös hyvä muistaa, ettei seksuaalista suuntautumista ole pakko määritellä ja lokeroida, jonka takia on myös tärkeää, että emme määrittele muiden seksuaalista suuntautumista heidän puolestaan. Saamme myös määrittää seksuaalisen suuntautumisen ja sitäkin tulee kunnioittaa.

Vaikka olisimme rakkaussuhteessa tietyn sukupuolen edustajan kanssa, ei sen tarvitse tarkoittaa että olemme kiinnostuneita kyseisestä sukupuolesta.

On täysin hyväksyttävää pohtia vielä omaa seksuaalista suuntautumistaan.

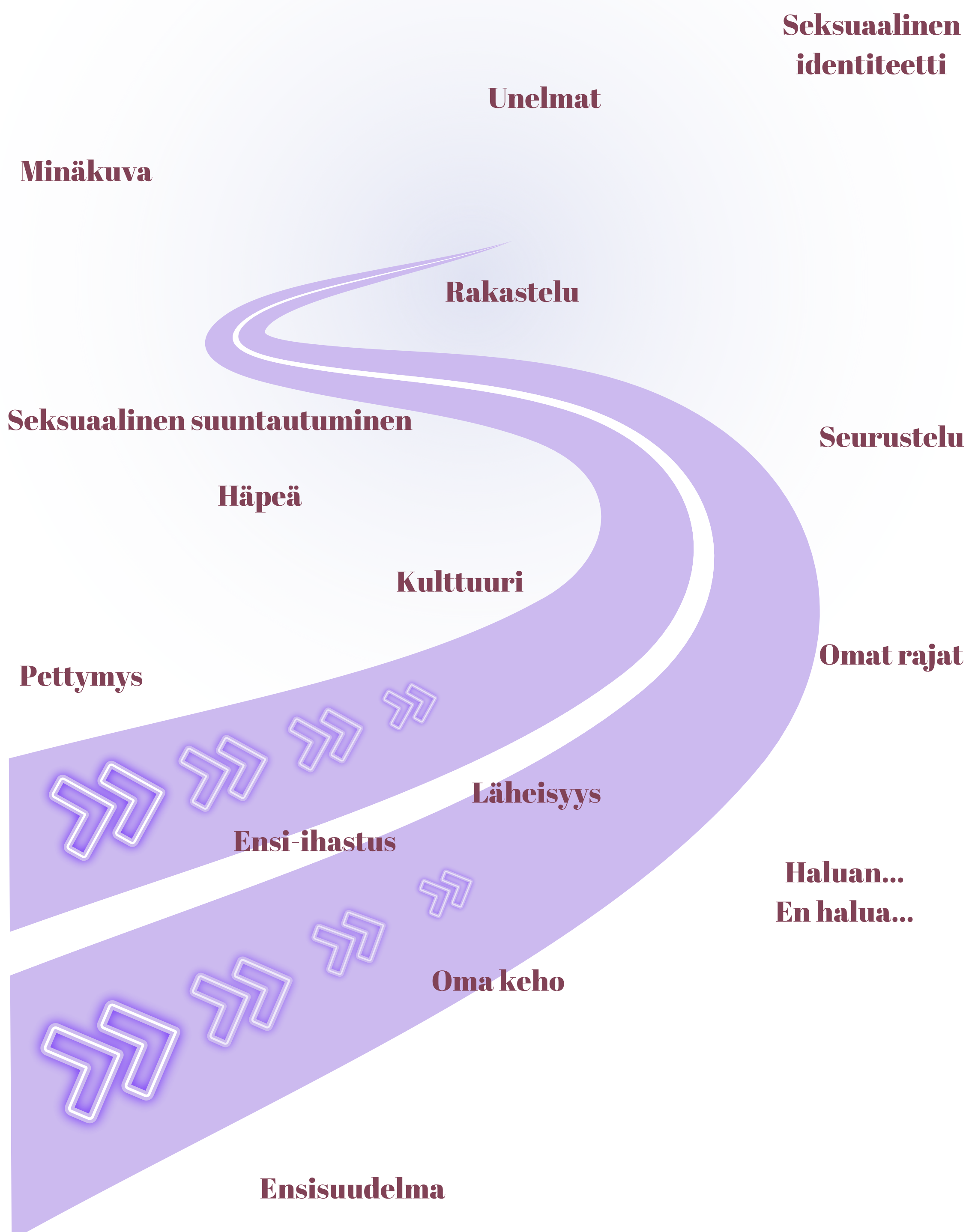
Ajatuksia kannattaa kuitenkin avata kumppanille tai kumppaneille.



Seksuaalisuuden polku

Oman seksuaalisuuden ymmärtäminen ja pohtiminen on tärkeä osa minäkuva ja ihmissuhteita. Tämän harjoituksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta seksuaalisuudestaan ja siitä, millaiset asiat ovat vaikuttaneet omaan seksuaalisuuteen. Pohdintojen tarkoituksena ei ole välttämättä päätyä mihinkään pysyvään tai konkreettiseen. Olennaista on luoda ja pohtia suhdetta itseen, jolloin itseymmärrys ja myötätunto itseä ja muita kohtaan voi kasvaa.

Piirrä ja maalaa oma seksuaalisuutesi polku, johon merkitset sinulle tärkeitä kokemuksia ja ajatuksia, jotka ovat vaikuttaneet seksuaalisuuteesi.



Turvallisuus ja rajat



Turvallisuus on tärkeää kaikessa läheisyydessä ja seksuaalisessa kanssakäymisessä.

Turvallisuutta seksuaalisessa tilanteessa luo suostumus, omien rajojen tunnistaminen ja sanoittaminen sekä esimerkiksi ehkäisystä yhdessä sopiminen. Muista, että sinulla on oikeus määrittää omat rajasi, kieltäytyä ja muuttaa mieltäsi, missä vain kohdassa seksiä tai muuta läheisyyttä tahansa. Omat rajat kertovat esimerkiksi millaista kosketusta haluat, milloin ja kenen haluat sinua koskettavan. Omat rajat ja seksuaalinen itsemääräämisoikeus on kokemus omista rajoista suhteessa omaan kehoon, tunteisiin sekä toisiin ihmisiin. Jos omien rajojen yli ollaan menemässä tai menty, voi ilmetä seuraavia tunteita: epämukavuus, pelko, ahdistus, inho, suuttumus, häpeä tai esimerkiksi hämmennys tapahtuneeseen tilanteeseen tai henkilöön liittyen.

Menneisyys saattaa vaikuttaa omien rajojen tunnistamiseen ja ilmaisuun.

Jos omat rajat on joskus rikottu, niitä voi olla vaikea ilmaista tai tunnistaa. Tällaisissa tilanteissa saattaa esimerkiksi huomata, että jokin asia tai teko voi tuntua vähän oudolta, mutta homma jatkuu silti tai itsellä ei välttämättä tunnu olevan tahtoa tilanteessa, vaan toinen saa päättää täysin.

On tärkeää pohtia miten suostumusta voisi kertoa kumppanille tai kumppaneille, ja mistä haluaa tulla kosketetuksi tai kuinka sen voisi ilmaista.

Kiihottuminen ei vielä kerro suostumuksesta tai välttämättä edes halusta toista kohtaan. Kiihottumista tapahtuu, kun henkilö näkee tai kokee, jotain hänelle seksuaalista. Suostumukseen liittyy halu päästää toinen lähelle ja halu sallia toisen koskettaa.

Suostumus tulee itse ilmaista teoin tai sanoin. Pitää myös itse muistaa kysyä toiselta ennen seksiä sekä seksin aikana "voinko tehdä näin?", "tuntuuko tämä hyvältä?", "miltä tämä sinusta tuntuu?". Suostumuksen sanominen tai kysyminen ei ole tunnelman latistajia vaan toteamus "haluan sinua" tai "tämä tuntuu hyvältä" voi luoda tunnelmaan lisää kipinää.



Omien rajojen värikartta

Tavoitteena on visualisoida oman kehon rajat, joka ohjaa pohtimaan omaa kehonkuvaa. Eri värit auttavat hahmottamaan ja jäsentämään omia ajatuksiaan sekä kuva voi toimia muistutuksena tilanteessa, jossa omat rajat pitää asettaa. Tehtävässä on kyse intiimistä tai seksuaalisesta läheisyydestä, joten pohdinta kosketukseen tulee pohjautua sille ajatukselle. Voit käyttää harjoitukseen kuvan pohjaa tai piirtää oman kuvan kehostasi.

Voit pohtia...

- Mistä kohdista saa koskettaa, mistä koskettaminen tuntuu hyvältä?
- Mistä kohdista et halua sinua kosketettavan?
- Onko jokin alue neutraali tai et tiedä miltä koskettaminen tuntuu?
- Kuka sinua saa/saisi tai ei saa/saisi koskettaa näistä paikoista?
- Millaisella kosketuksella eri kohdista saisi koskettaa (esimerkiksi hellästi, rohkeasti)?
- Saako joistain kohdista koskettaa, mutta vain tietyllä kosketuksella?
- Miten mielialalla on vaikutusta siihen, millaista kosketusta kaipaamme?
- Miten voisit osoittaa toiselle mitä kosketusta kaipaant sillä hetkellä?



Lähisuhdeväkivalta

Kun seksuaalisessa kanssakäymisessä ei ole suostumusta, luottamusta eikä kunnioitusta ihmisen rajoja kohtaan, kyse voi olla henkisestä sekä seksuaaliväkivallasta. Väkivalta on sellaista käyttäytymistä, joka pelottaa, loukkaa ja vahingoittaa. Väkivalta on myös rikos. Väkivalta voi olla hyvin näkyvää tai se voi olla hyvin hienovaraista, vallankäyttöön ja sanavalintoihin piiloutuvaa, minkä takia sen tunnistaminen voi olla hyvin hankalaa. Lähisuhteissa on hyvin erilaisia väkivallan muotoja, mutta tässä keskitytään ensisijaisesti henkiseen ja seksuaaliseen väkivaltaan.

Henkinen väkivalta

Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi läheisen alistaminen, nimitteleminen, haukkuminen ja kaltoinkohtelu. Henkinen väkivalta voi olla julkista nolaamista tai se voi tapahtua neljän seinän sisällä piilossa. Henkistä väkivaltaa on myös sosiaalinen eristäminen esimerkiksi ystävistä tai sukulaisista, taloudellinen alistaminen, mielipiteiden ilmaisun tai pukeutumisen kontrollointi, vapaasti ulos menemisen estäminen, seksuaalisuuteen liittyvä psyykinen alistaminen tai fyysisellä väkivallalla uhkaaminen. Fyysinen väkivalta sisältää aina myös henkistä väkivaltaa. Jo väkivallan uhka on henkistä väkivaltaa. Pelkoa voidaan pitää väkivallan merkittävimpana ja yleisimpänä oireena tai merkinä väkivallan määrästä ja laadusta riippumatta.

Henkistä väkivaltaa voi olla erittäin vaikea tunnistaa, sillä se voi alkaa hyvin pikkuhiljaa ja olla aluksi hyvin vähäeleistä ja hienovaraista. Väkivallalla on tapana vähitellen paheta, joten myös henkinen väkivalta yleensä pahenee. Tällöin sitä kokeva on alkanut pitää tilannetta normaalina eikä huomaa henkisen väkivallan pahenemista.

Seksuaalinen väkivalta

Seksuaaliväkivallassa on kyse seksuaalisen ja ruumiillisen itsemääräämisoikeuden sekä yksityisyyden loukkauksesta. Turvallisuuden tunteeseen kuuluu keskeisesti luottamus, joka rikotaan väkivallan teoissa.

Raja väkivallan kohdalla rikkoutuu yleensä silloin, kun väkivaltaa kokeva osapuoli tuntee, ettei tilanne ole enää hänen hallittavissaan. Seksuaaliväkivaltaa ovat esimerkiksi raiskaus, seksiin pakottaminen ja painostaminen, pakottaminen nöyryyttäviin seksuaalisiin tekoihin, kuvaaminen ilman lupaa, nukkuvan tai sammuneen hyväksikäyttö sekä seksuaalinen ahdistelu.

Seksuaaliväkivalta on erityisen traumatisoivaa, koska ihmisen seksuaalisuutta loukattaessa loukataan koko ihmisyyttä. Seksissä teot perustuvat vapaaehtoisuuteen ja tuottavat mielihyvää, mutta seksuaalisessa väkivallassa teot ovat usein vallan- ja voimankäyttöä ja aiheuttavat pelkoa.

Seksuaaliväkivalta aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää ja siten myös salailua, jonka vuoksi apua ei uskalleta hakea ja pyytää.



Lähteet

Ensi- ja turvakotien liitto. (n.d.). Tunnista väkivalta. Tukea ammattilaisille. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/perhe-ja-lahisuhdevakivalta/tunnista-vakivalta/#avopalvelut1246-a579>

Ensi- ja turvakotien liitto. (2018). Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/oulunensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/19/2021/02/Oikeus-turvalliseen-elamaan-2018-uudistettu.pdf>

Mielenterveystalo. (n.d.). Seksuaalisuuden omahoito. Opettele huolehtimaan omasta seksuaalisuudestasi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/seksuaalisuuden-omahoito-ohjelma>

Naisten Väkivalta. (n.d.). Kehotietoisuus. <https://naisenvakivalta.fi/kehotietoisuus/>

Nuorten Exit. (n.d.). Omat rajat. <https://nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat/>

Parisuhdekeskus Kataja. (2020). Rakkaussuhteen työkirja.

Parisuhdekeskus Kataja. (2004). Matka jatkuu. Ohjaajan kansio.

Valastin, H. (8.6.2017). Häpeän takaa löytyy todellinen minä. Blogikirjoitus. Tunne & Taida. <https://www.tunnejataida.fi/hapean-takaa-loytyy-todellinen-mina>

