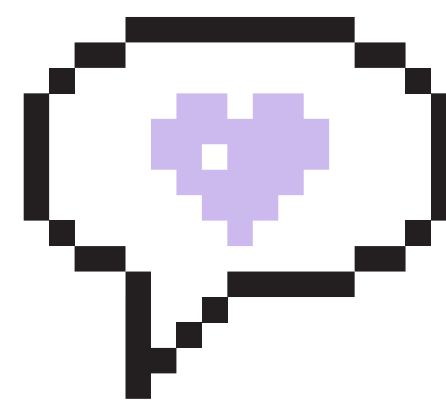


Läheisyys ja seksuaalisuus

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

Opas

Mahdottoman ihanaa, että löysit tiesi tänne.



Tämä opas on suunniteltu auttamaan sinua pohtimaan kokemustasi omasta kehostasi, kehon rajoista, seksistä ja seksuaalisuudesta. Opas tarjoaa myös erilaisia harjoituksia, joita voit käyttää omassa pohdinnassasi.

Oppaan on laatinut Parisuhdekeskus Katajan Asiaa ihmissuhteista-hanke, jonka tavoitteena on tukea nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja ja mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Hanke tuottaa verkkoiltoja ja viestintämateriaalia kohderyhmälle kyseisistä teemoista. Oppaassa käytetty tieto perustuu ammattilaisten laatimaan aineistoon, ja sen tarkoituksena on olla maksuton, matalan kynnyksen työkirja sekä asiakkaiden että ammattilaisten käyttöön.

Oppaassa pohditaan ensin kokemusta omasta kehostamme, kehonkuvaamme. Pääset pohtimaan aihetta omakohtaisesti oppaaseen laaditun harjoituksen avulla. Kokemukseen vaikuttaa myös vahvasti kehotietoisuus, jonka harjoittaminen voi vapauttaa meidät kohtaamaan epämukaviakin tunteita, kuten häpeää. Oppaasta löytyvä häpeän kompassi on konkreettinen työkalu häpeän tunnistamiseen tai käsittelemiseen, joka voi liittyä esimerkiksi omaan kehoon tai seksuaalisuuteemme.

Oppaasta löytyy tietoa seksuaalisuudesta, läheisyydestä ja seksistä. Mitä esimerkiksi läheisyys meille merkitsee tai voiko se olla muutakin kuin fyysistä läheisyyttä? Mitä oikeuksia seksuaaliseen kanssakäymiseen ja läheisyyteen liittyy? Mikä merkitys turvallisuudella ja rajoilla on? Pääset pohtimaan omia kokemuksiasi, jotka ovat muovanneet käsitystäsi omasta seksuaalisuudestasi.

Oppaan lopusta löydät lyhyesti tietoa lähisuhdeväkivallasta, kuten henkisestä ja seksuaalisesta väkivallan muodoista. Aiheet vaikuttavat vahvasti kehonkuvaamme, etenkin jos rajojamme on vakavasti rikottu. Opasta ei kuitenkaan voi verrata ammattilaisen tarjoamaan apuun - tällaisissa tilanteissa onkin erityisen tärkeää, ettei jäisi yksin.

Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoituksia, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Voit tehdä harjoituksia omassa tahdissasi ja palata niihin tarpeidesi mukaan. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaan parissa ja toivomme, että se auttaa sinua löytämään uusia oivalluksia aiheesta.

Seksuaalisuus

Turvallisuus

Seksi

Seksuaalinen suuntautuminen

Omat rajat

Kehotietoisuus

Lähisuhdeväkivalta

Kokemukset

Läheisyys

Seksuaalinen väkivalta

Häpeä

Henkinen väkivalta

Keho



Osa 4

Läheisyys ja seksuaalisuus

Oma Keho

Jokaisen 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 ulkoiset tekijät. Näitä voivat olla oma arviomme omasta kehostamme, ulkopuolelta tuleva palaute sekä kulttuuri ja ympäristö, jossa kasvamme, tai aistimukset, joita kehomme tuottaa. Kehon tuottamia erilaisia tuntemuksia tunnustelemalla opimme tuntemaan myös omat rajamme ja mielihyvän lähteemme. Keho voi tuottaa itselle ihania tuntemuksia ja nautintoa, mutta myös negatiivisia tunteita ja kipua.

Myönteinen kehonkuva on oman kehon hyväksymistä juuri sellaisena, muuttuvana ja ainutlaatuisena. Se ei tarkoita, että koko ajan pitää olla täysin tyytyväinen kaikkeen omassa kehossaan, kunhan viihtyy riittävästi juuri omana itsenään.

Kaikilla on joskus huonoja päiviä tai vaikeita kausia. Tuolloin voi harjoitella suojaamaan omaa mieltään kehoon vaikuttavilta ulkoisilta paineilta. Myönteiseen kehonkuvaan kuuluu arvostus kehon piirteisiin, toimintaan, pystyvyyteen sekä esimerkiksi mahdolliseen terveyteen. On merkittävää, mihin kehosi pystyi juuri tänään ja mitä se sinulle viestii.

Kun hyväksymme oman kehomme ja itsemme sellaisena kuin se on, voimme olla 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 kehotietoisuusharjoituksilla 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 sekä 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 vaikeista kokemuksista.

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, joustavuutta ja erilaisia näkökulmia.



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.

Omaa kehoaan, kehon reaktioita ja seksuaalisuuttaan kohtaan voi tuntea monenlaisia vaikeita tunteita, epävarmuutta, turhautumista, syyllisyyttä ja häpeää. Mitään epämukavaa tunnetta emme voi kadottaa tai loputtomiin välttää, jonka vuoksi tunteet on tärkeää kohdata ja sietää.

Sietämistä harjoitellakseen voi pohtia...

Millaisista asioista nautin ja koen mielihyvää?

Millaisia tunteita oma nautinto ja mielihyvä herättävät?

Annanko itselleni luvan kokea nautintoa ja mielihyvää?

Millaiset asiat sitä estävät?

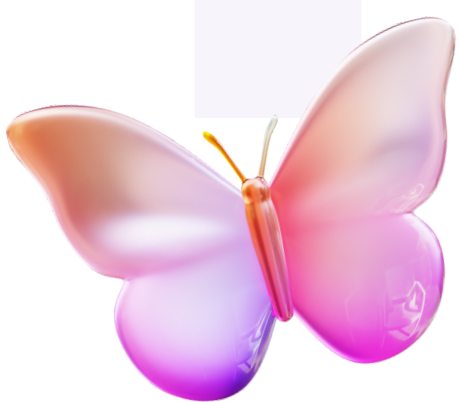


Omaa kehoa ei tarvitse hävetä, vaikka onkin inhimillistä kokea niin.

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.

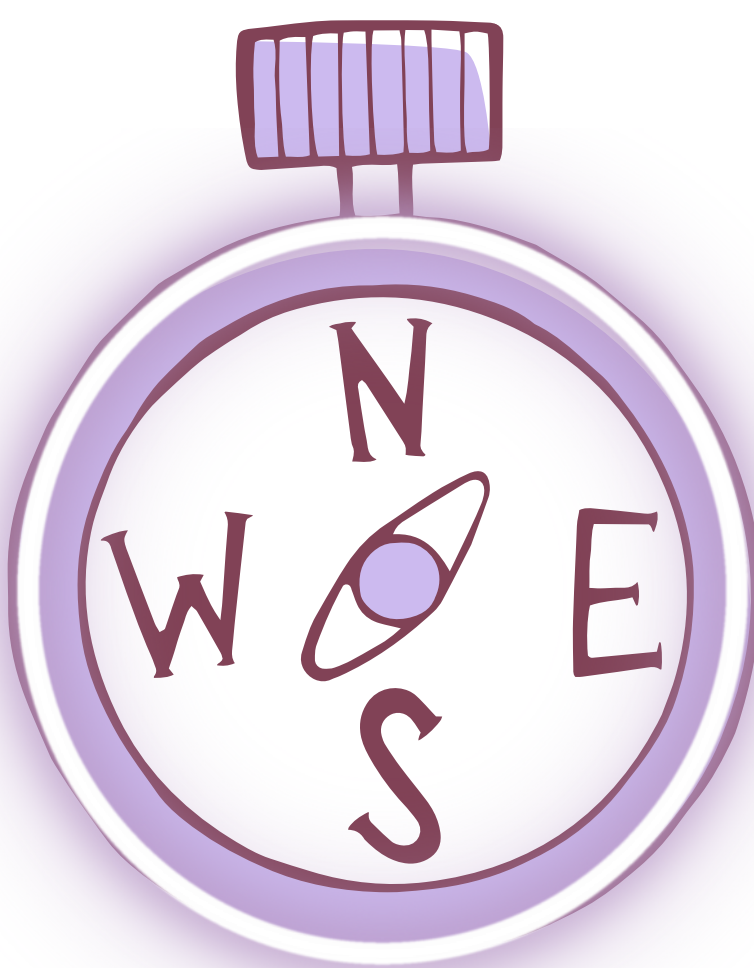


Häpeän kompassi

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 apukysymyksien avulla.

Kenelle voisit kertoa häpeästä?

Mitä häpeä
kertoo
tilanteesta?

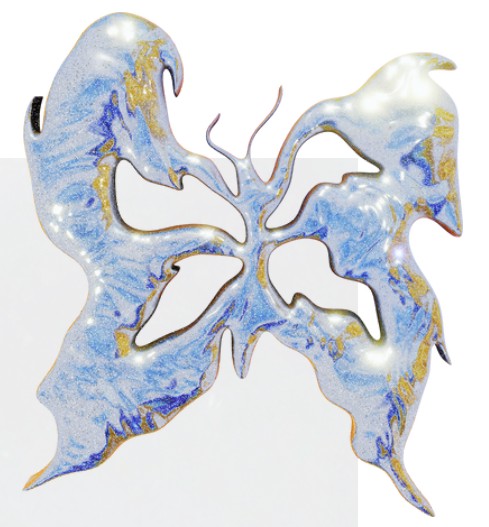


Miten
rauhottaa
kehoa
tilanteessa?

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 kääntyminen** 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.





Tarvekarttaharjoitus

Usein hankalien tunteiden takana voi olla jokin tarpeemme, joka ei ole tullut kuulluksi, nähdyksi tai täytetyksi. Joskus omia tarpeitaan on vaikea tunnistaa, ne voidaan kokea turhiksi, vähäpätöisiksi tai vääriksi. Erilaisissa elämäntilanteissa on myös eri tavalla aikaa, tilaa ja voimia kuunnella omia tarpeitaan. Tarve ei kuitenkaan välttämättä katoa ohittamalla. Omien tarpeiden kuunteleminen on tärkeä teko oman hyvinvoinnin tueksi.

Tämän harjoituksen kautta voit pysähtyä kuuntelemaan omia tarpeitasi juuri nyt, tässä hetkessä. Kirjoita ylös, millaisia tarpeita tunnistat kehossasi ja mielessäsi, sekä millaisia ajatuksia harjoitus herättää. Pohdi myös, mikä estää tarpeita toteutumasta tai toisaalta, mikä mahdollistaisi tarpeiden toteutumisen riittävästi.

Henkiset tarpeeni

Henkisiä tarpeita voivat olla esimerkiksi itsensä toteuttamiseen, taiteeseen, kulttuuriin, musiikkiin, kirjallisuuteen tai hengellisyyteen liittyvät tarpeet.

Fyysiset tarpeeni

Fyysisiä tarpeita voivat olla esimerkiksi liikuntaan, lepoon, palautumiseen, ravintoon tai rentoutumiseen liittyvät tarpeet.

Sosiaaliset tarpeeni

Sosiaalisia tarpeita voivat olla toisten ihmisten kohtaamiseen liittyvät tarpeet. Sosiaalisia tarpeita voi olla erityisen vaikea tunnistaa, koska ne saattavat olla ristiriidassa muiden tarpeiden tai odotusten kanssa.

Tunnetarpeeni

Tunnetarpeita voivat olla tarve tulla kohdatuksi, ymmärretyksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi omien tuntemustensa kanssa. Nämä tarpeet voivat kohdistua läheisiimme, mutta yhtä lailla tarpeeseen itse ymmärtää ja hyväksyä omia tunteitaan.

Seksuaaliset tarpeeni

Seksuaalisuus on monille osa itseilmaisua. Seksuaaliset tarpeet voivat liittyä kehollisiin tarpeisiin ja kosketuksen tarpeeseen tai vaikkapa kohdatuksi tulemisen tarpeeseen. Seksuaalisuuteen kuuluu oman nautinnon ja rajojen tutkiminen, sen tutkiminen, miten haluan ilmaista itseäni seksuaalisuuden kautta. Omat tarpeet voivat liittyä seksuaalisuuden toteuttamiseen muiden tai oman itsensä kanssa.



Seksuaalisuus

Jokaisen yksilön tarve läheisyyteen vaihtelee yksilöllisesti riippuen esimerkiksi persoonallisuudesta tai elämäntilanteesta.

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 läheisyyden kokemus syntyy, kun voi ilmaista tunteitaan vapaasti, nauraa, itkeä ja ilmaista suuttumusta niin, että toinen kuuntelee ja hyväksyy. Kokemus henkisestä läheisyydestä kasvaa, kun jaetaan omia ajatuksia ja tunteita, koetaan samanhenkisyyttä sekä kiinnostusta samoja asioita kohtaan.

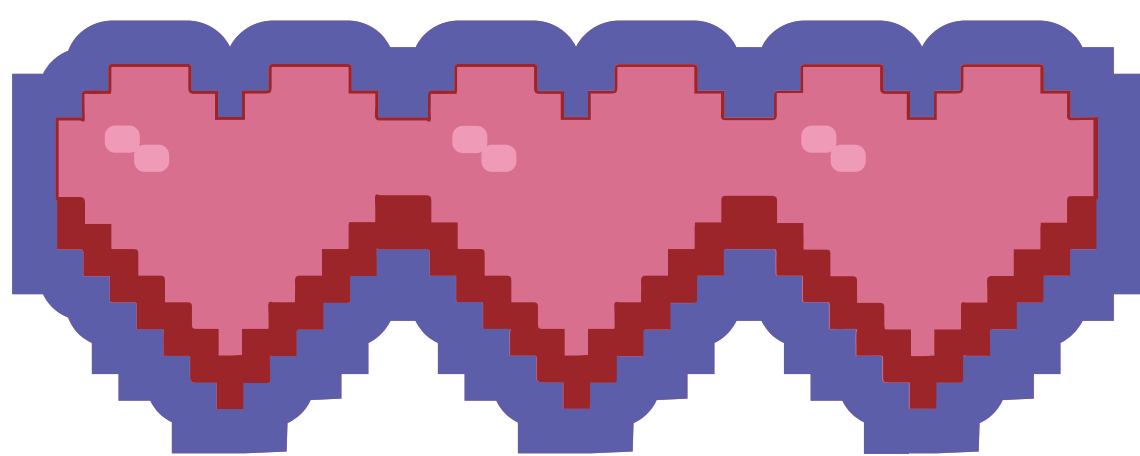
Fyysinen läheisyys taas voi olla esimerkiksi lähekkäin olemista, halailua, kädestä kiinni pitämistä tai oman seksuaalisuuden toteuttamista toisen tai toisten kanssa. Fyysisessä läheisyydessä, seksuaalisuudessa sekä seksielämässä kohtaavat lapsena opitut hellyyskulttuurit ja tavat kommunikoida, omat käsitykset ja kokemukset kehostaan, sukupuolestaan ja haluttavuudestaan sekä sisäistetyt normit ja uskomukset seksistä ja fyysisestä läheisyydestä. Omassa elämänhistoriassa koetut onnelliset hetket ja haavoittuvuudet fyysisestä läheisyydestä vaikuttavat omaan seksuaalisuuteen.

Seksuaaliset tarpeet, tarve fyysiseen läheisyyteen ja se, millaista niiden toivoo olevan, ovat yksilöllisiä ja elämäkokemusten myötä muuttuvia.

Siksi omia haluja ja tarpeita on hyvä pohtia sekä itse että mahdollisen kumppanin tai kumppanien kanssa.

Joskus seksi tai läheisyys ei kiinnosta tai halut eivät yksinkertaisesti kohtaa, hetkellisesti tai pidemmäksikin aikaa. Harvoin ihmissuhteissa kahden ihmisen seksuaaliset tai läheisyyden halut kohtaavat täysin. Paras tapa on keskustella tilanteesta avoimesti. Yhdessä voi esimerkiksi pysähtyä pohtimaan, miten tässä suhteessa saa ilmaista toiveitaan ja rajojaan tai miten toivomme ei -sanaa käytettävän.

Seksistä, läheisyydestä ja varsinkin niiden haasteista puhuminen vaatii turvallisuuden ja luottamuksen tunteen muita kohtaan.



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



Käsitystämme seksistä ja seksuaalisuudesta ohjaavat usein omat kokemuksemme, mutta myös yhteiskunnalliset normit ja tarinat, joita esimerkiksi viihteessä toistetaan seksistä, seksuaalisuudesta ja ihmissuhteista. Nämä tarinat ovat usein hyvin heterokeskeisiä, cis -keskeisiä, parisuhdekeskeisiä ja yhdyntäkeskeisiä valkoisten ja vammattomien ihmisten toteuttamia tarinoita. Seksi on harvoin yhtä kliininen suoritus kuin viihteessä ja hyvä niin. Tämän tarinan ulkopuolelle jää monia nautinnon muotoja ja inhimillisiä ilmiöitä.



Jotta voi tutkia omaa mielihyväänsä ja omia rajojaan, on tärkeää tiedostaa, millaiset käsitykset omaa ajattelua ohjaavat.

Pohdi omia ajatuksiasi ja käsityksiäsi seksistä ja seksuaalisuudesta alla olevien kysymysten kautta:

Millaista seksin kuuluu mielestäsi olla? Täytyykö tiettyjä asioita tapahtua seksin aikana, jotta se olisi toimivaa? Mitä? Miksi?

Mistä seksin kuuluu alkaa, mistä se loppuu? Mitä seksiin ei kuulu?

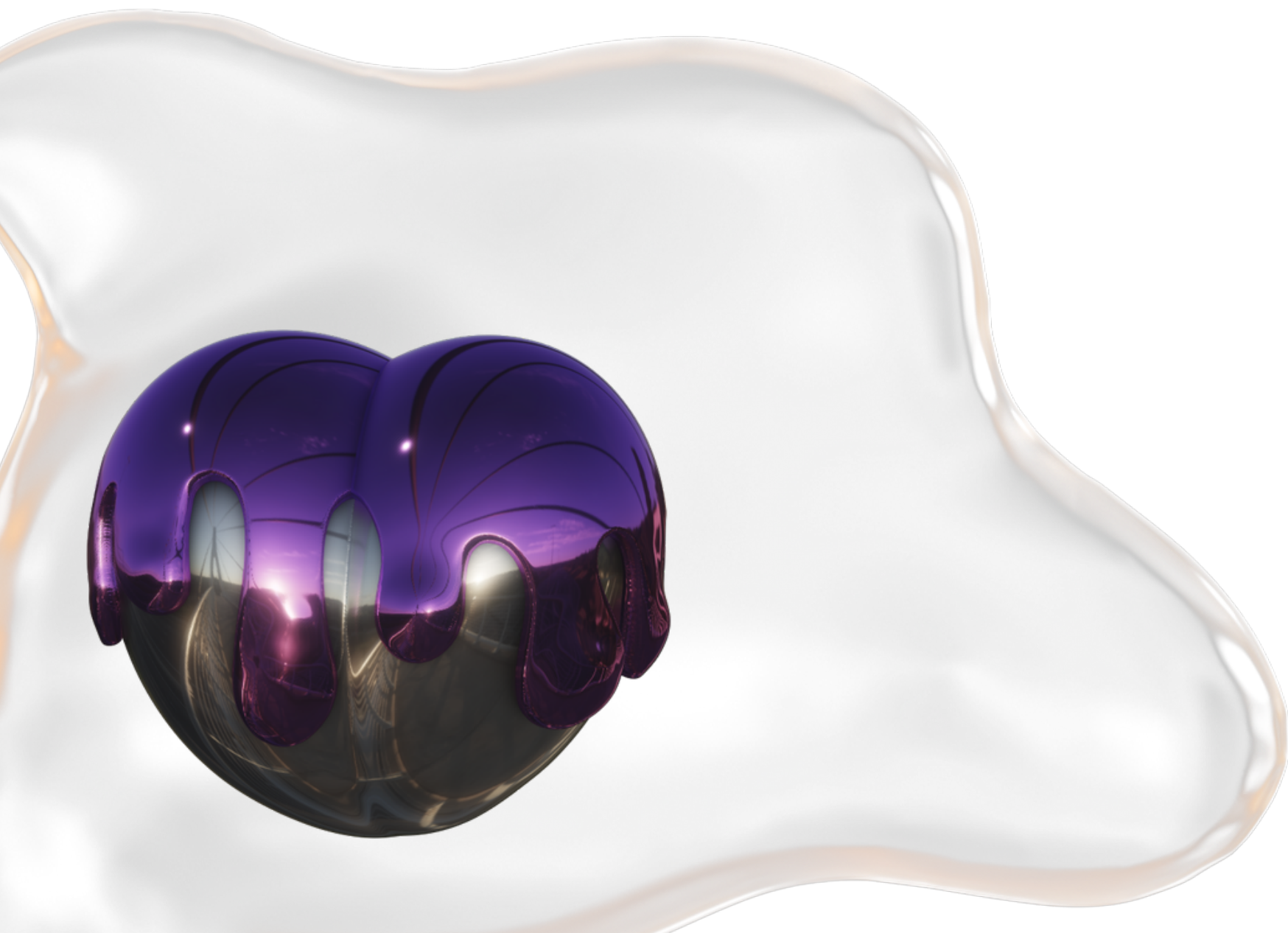
Miten käsitys omasta sukupuolesta vaikuttaa siihen, millaista ajattelet, että seksin kuuluu olla? Millainen ajattelet, että sinun kuuluu olla seksin aikana? Mitä ajattelet, että saat ja mitä sinun kuuluu haluta?

Mitä tunneyhteys merkitsee sinulle halun syttymisen ja seksin kannalta?

Millaiset asiat vahvistavat tunneyhteyden kokemista, mitkä heikentävät?

Miten voit lisätä turvallisuutta seksin aikana?

Miten toivot ei -sanaa käytettävän seksin aikana?





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. Jokainen saa itse määrittää seksuaalisen suuntautumisensa ja sitä tulee kunnioittaa.

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

On täysin hyväksyttävää pohtia omaa seksuaalista suuntautumistaan missä tahansa elämän vaiheessa.

Omaan seksuaaliseen suuntautumiseen liittyviä ajatuksia ja tuntemuksia ei kannata pelästyä. Seksuaalisuutemme on jatkuvasti muuttuvaa ja siihen vaikuttavat monet asiat. Jos omaan seksuaalisuuteen liittyvät ajatukset herättävät vaikeita tunteita, asiasta voi keskustella esimerkiksi seksuaalineuvojan kanssa.





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 itseän, 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. Seksuaalinen itsemääräämisoikeus on kokemus omista rajoista suhteessa omaan kehoon, tunteisiin sekä toisiin ihmisiin. Jos niitä lähestytään tai rikotaan, voi se herättää epämukavuutta, pelkoa, ahdistusta, inhoa, suuttumusta, häpeää tai hämmennystä tapahtuneeseen tilanteeseen tai henkilöön liittyen.

Menneisyys saattaa vaikuttaa omien rajojen tunnistamiseen ja ilmaisuun.

Jos omia rajoja 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 suostumuksesta voisi kertoa kumppanille tai kumppaneille, miten haluaa tulla kosketetuksi ja 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 aina uskalleta hakea ja pyytää. Seksuaaliväkivalta ei koskaan ole uhrin syy.

**JOS OLET KOKENUT VÄKIVALTA, ÄLÄ JÄÄ ASIAN KANSSA YKSIN! APUA
VUOROKAUDEN YMPÄRI TARJOAA ESIMERKIKSI NOLLALINJA
NUMEROSSA 0800 05005**



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>

Kujala, E. (2020). Tunteella: Häpeä. Otava.

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

Mikkola, Ina (2020): Runkkarin käsikirja. Into kustannus.

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>

