

MIELI AVOIMENA

OPAS SOSIAALIALAN AMMATTILAISELLE AVOIMIEN SUHTEIDEN PARISSA
TYÖSKENTELYYN



Sisällys

Lukijalle.....3

Käsitteet haltuun.....4

Kohtaamisen ABC.....8

Tee avoimesta ajattelusta tapa.....10

Tutustu aiheeseen lisää.....12

Lähteet.....13

Tämä opas on tehty osana opinnäytetyötä yhteistyössä Parisuhdekeskus Katajan kanssa

Tekijät: Alina Sarka-alho ja Ellinoora Weckström



Lukijalle

Monogamialla on pitkät juuret yhteiskunnassamme, joka voi osakseen selittää sitä miksi avoimet suhdemuodot ovat joillekin vieras ja outo käsite. Monogamialla tässä oppaassa tarkoitetaan ihmissuhdemuotoa, jossa henkilöllä on vain yksi kumppani ja romanttisesti sekä seksuaalisesti intiimi kanssakäyminen muiden kuin oman kumppanin kanssa on poissuljettu. Monogamian lisäksi on termi eettinen monisuhteisuus. Tässä oppaassa se on kattotermi intiimeille ihmis-suhteille, joihin kuuluu enemmän kuin kaksi osapuolta. Eettisissä monisuhteissa jokainen osapuoli on antanut suostumuksensa romanttisten ja/tai seksuaalisten suhteiden luomiseen muidenkin henkilöiden kanssa.

40,7 % avoimessa suhteessa olevista on kohdannut stereotypioita ja olettemuksia ammattilaisen toimesta. 39 % kokee, ettei avointa suhdetta ole helppo tuoda ilmi ammattilaiselle.

Tämä opas on tarkoitettu sosiaali-alan ammattilaisille avoimien suhteiden parissa työskentelyn sekä oman ammatillisen pohdinnan tueksi. Oppaassa kuuluu kohderyhmän sekä aiheen ammattilaisen ääni, jolla on työkokemusta avoimien suhteiden parissa työskentelystä. Opas sisältää pohdinta-kysymyksiä, joiden avulla ammattilainen voi reflektoida toimintaansa, ajatusmallejaan sekä mahdollisia ennakkoluulojaan. Tutkimusten mukaan, jos sosiaali-alan asiakastyötä tekevillä ammattilaisilla on negatiivisia ennakkokäsityksiä avoimesta suhteesta, he saattavat ihmis-suhdetyössä liittää asiakkaiden haasteet ja ongelmat heidän monisuhteisuuteensa. Lisäksi tiedetään, että asiakkaat eivät tuo suhdemuotoaan ilmi, koska pelkäävät avoimiin suhteisiin liittyvää stigmaa. Pidäthän siis oman mielesi avoimena ihmissuhteiden moninaisuudelle.

Käsitteet haltuun



Avoin suhde tarkoittaa kahden tai useamman henkilön välistä ihmis-suhdetta, jossa osapuolten on sallittua muodostaa intiimejä ja seksuaalisia suhteita suhteen ulkopuolisiin henkilöihin sovittujen sääntöjen puitteissa. Avoin suhde on eri asia kuin kumppanin pettäminen, sillä pettämisessä rikotaan ihmissuhteen sovittuja sääntöjä. Klassisesti on ajateltu, että avoimessa suhteessa ei saa rakastua muihin. Tunteitaan ei kuitenkaan voi hallita, mutta käytäntöjään voi. Syitä avoimelle suhteelle on monia ja tieto motiiveista auttaa ymmärtämään asiakasta ja vahvistaa ammatillista osaamista. Monille avoin suhde on elämäntapa. Muita syitä suhteen avaamiselle voi olla esimerkiksi:

- Halu harrastaa seksiä useamman kuin yhden henkilön kanssa
- Kumppaneiden eripariset seksuaaliset halut (eripariset seksuaalifantasiat, seksuaaliset mieltymykset tai libido)
- Vapauden tunne
- Kokemus siitä, että monogamia ei sovi itselle
- Osapuolten halu tutkia omaa seksuaalisuuttaan tai seksuaalisia suhteitaan muihin sukupuoliin

Suljetulla suhteella tarkoitetaan mitä tahansa kahden tai useamman ihmisen keskinäistä intiimiä suhdetta tai suhdekokonaisuutta, jossa osapuolet ovat sopineet, etteivät muodosta seksuaalisia tai romanttisia suhteita muihin ihmisiin.

”Käsitteet on hyvä osata, mutta tärkeää on huomioda, miten ne voivat tarkoittaa eri henkilöille eri asioita.”

”Avoin suhde voi ottaa juuri sellaisen muodon, mikä kummallekin suhteen osapuolelle sopii. Se vaatii joka tapauksessa työtä ja paljon puhumista - vapaus ei tule ilman sitä hintalappua, että omia epävarmuuksiaan, kuten mustasukkaisuuden tunnetta, joutuu kohtaamaan.”

Polyamoria tarkoittaa sitä, että henkilöllä on joko seksuaalisesti, romanttisesti tai kummallakin tavoin intiimejä ihmissuhteita usean ihmisen kanssa samaan aikaan. Polyamoriassa pyritään usein luomaan syvempiä ja vakiintuneempia kumppanuuksia kuin avoimessa suhteessa.

Swingaus tarkoittaa sitä, kun rakkaussuhteessa olevat henkilöt harrastavat yhdessä seksiä muiden parien tai yksilöiden kanssa.

Avoin liitto tarkoittaa avioliittoa, jossa on yhteinen sopimus siitä, että jommallakummalla tai molemmilla osapuolilla on mahdollisuus muodostaa intiimejä suhteita puolisonsa lisäksi myös muihin ihmisiin.

Pettäminen ihmissuhteessa tarkoittaa mitä tahansa toimintaa, joka rikkoo kyseisessä ihmissuhteessa voimassa olevia sopimuksia. Tätä yleistetään usein monogaamisessa normissa seksuaalisen yksinoikeuden sopimuksen rikkomiseen vaikka se on vain yksi monogamiaan yleensä kuuluvista sopimuksista.

“Don’t ask, don’t tell” tarkoittaa ihmissuhteessa voimassa olevaa sopimusta, jossa toisella tai kummallakin suhteen osapuolista on lupa muodostaa intiimejä suhteita muihinkin ihmisiin sillä ehdolla, että osapuolet eivät kerro toisilleen näistä muista intiimisuhteista mitään.

“Ei oleteta, että avioliitossa olevilla olisi vain yksi seksikumppani.”

“Monogamia on minulle hankalaa ja se on ollut aiempien kumppaneideni toivoma suhdemuoto. Olen pettänyt aiemmissa suhteissani.”

“Olen avoimessa suhteessa poikaystäväni kanssa, mutta olemme sopineet, ettei muista intiimisuhteista kerrota toiselle.”

Panseksuaalinen henkilö tuntee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetoa kaikkia sukupuolia olevia ihmisiä kohtaan. Panseksuaalille kiinnostuksen kohteen sukupuolella ei ole merkitystä.

Biseksuaalisuus on osittain päällekkäinen termi panseksuaalisuuden kanssa. Biseksuaalinen henkilö kokee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetovoimaa sekä samaa että eri sukupuolta olevia kohtaan.

"Biseksuaalina kaipasin seksiä muidenkin kuin vain puolisoni kanssa. Samoin oman henkisen kasvun sekä primäärisuhteen kehittymisen kannalta kiinnosti kokeilla, miten eettinen monisuhteisuus toimisi ja miten se vaikuttaisi minuun itseeni sekä primäärisuhteeseeni."

Primäärisuhde on henkilön ensisijainen rakkaussuhde, johon hän käyttää eniten resurssejaan. Termiä käytetään hierarkioita soveltavissa ihmissuhteissa.

Demiseksuaalinen henkilö kokee seksuaalista vetovoimaa ainoastaan sellaisia henkilöitä kohtaan, joiden kanssa on luonut vahvan tunnesiteen.

"Joillekin henkilöille seksi muiden kuin tuntemattomien kanssa on mahdoton ajatus."

Aseksuaalinen henkilö kokee hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia henkilöitä kohtaan. Huomioi myös **aromanttisuus**.

"Seksi on perustarve ja jokaisella on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan itselle sopivalla tavalla, kunhan ei satuta ketään."

Onnellisuusmuurista puhutaan, kun vähemmistöön kuuluvalla henkilöllä on tarve osoittaa, että esimerkiksi monisuhteissa henkilöt ovat vähintään yhtä onnellisia kuin perinteisissä monogaamisissa suhteissa. Onnellisuutta voidaan siis pyrkiä tuomaan korostetusti esille, jolloin siitä muodostuu tapa "ansaita" samat oikeudet kuin mitä monogaamisesti elävillä on. Onnellisuusmuuri voi hankaloittaa avun hakeamista, ja ammattihenkilön voi olla vaikea tunnistaa avun tarvetta. Tämän vuoksi onnellisuusmuuri ilmiönä on tärkeä tuntea.

Stigma tarkoittaa henkilön taustan, olemuksen, toiminnan tai esimerkiksi sairauden aiheuttamaa kielteistä mielikuvaa muissa henkilöissä. Stigma ilmenee ennakkoluuloina, syylistämisenä tai epäoikeudenmukaisuutena ja syrjivänä käytöksenä. Sisäistetty stigma on henkilölle erityisen haitallista. Sisäistetyssä stigmassa henkilön kokema sekä havaitsema stigma muuttuu sisäistetyksi käsitykseksi omasta

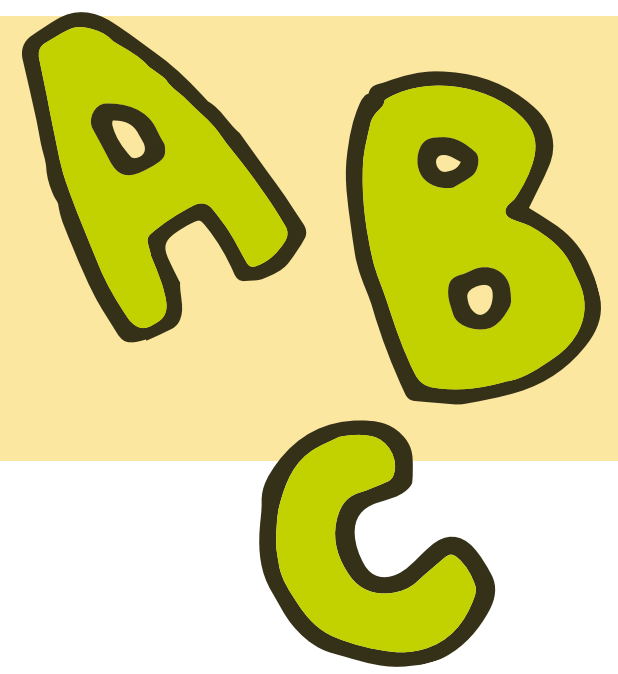
itsestä ja omista mahdollisuuksista sekä oikeuksista. Vahvaan sisäistettyyn stigmaan liittyy monesti suurta häpeää sekä osattomuuden tunnetta. Sisäistettyä stigmaa kokeva henkilö voi esimerkiksi eristäytyä sosiaalisista kontakteista tai olla hakeutumatta avun piiriin.

Vähemmistöstressillä tarkoitetaan stressireaktioita ja pelkoa muiden suhtautumisesta, jota syntyy muun muassa yhteiskunnan ihmissuhdeoletuksista, erilaisuuden ja toiseuden kokemuksesta, sosiaalisesta leimautumisesta sekä syrjityksi tulemisen kokemuksista tai näihin liittyvistä peloista. Sillä tarkoitetaan yksilön pitkäaikaista sosiaalista ja sisäistä painetta vähemmistöryhmään kuulumisen takia. Monisuhteisen ihmisen vähemmistöstressin kokemusta kuvastaa esimerkiksi keskustelu kuulumisista sukujuhlissa, jossa hän uskaltautuu puhumaan vain yhdestä kumppanista pelätessään kielteistä suhtautumista ja hylätyksi tulemisen kokemusta.



Pohdi, mitä monogamia sinulle tarkoittaa? Millainen on mielestäsi hyvä ihmissuhde? Entä huono?

Kohtaamisen



Sosiaalialan asiakastyö on ihmis-suhdetyötä. Tärkeää on asiakkaan kohtaaminen. Asiakkaan kohtaaminen on **inhimillistä vuorovaikutusta** ja tähän vuorovaikutukseen ei vaikuta yksittäiset sanat tai teot, vaan ammattilaisen asenne, jolla hän kohtaa asiakkaan. Vuorovaikutuksen tulee olla hyväksyvää ja arvostavaa. Sekä ammattilaisella että asiakkaalla on oma osuutensa vuorovaikutuksessa. Asiakkaan hyvä kohtaaminen lähtee siitä, että ammattilainen on läsnä, näkee asiakkaan ja antaa asiakkaalle tilaa. Turvallisuuden tunne on asiakas-kohtaamisessa tärkeää. **Turvallisemman tilan periaate** tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen tuntisi olonsa tervetulleeksi ja hyväksytyksi henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten sukupuolesta, etnisestä taustasta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Turvallisemman tilan periaate voi olla ratkaiseva tekijä osallistua toimintaan tai tulla ylipäättänsä paikalle, sillä syrjintä ja syrjinnän pelko voivat olla arkipäiväisiä kokemuksia.

Luotettavuus, yksityisyys ja

eettisyys ovat tärkeitä asioita, joihin on kiinnitettävä huomiota.

Ammattilainen, joka kunnioittaa asiakasta, ei oleta tietävänsä asiakkaan puolesta, mitä tämä tarvitsee.

Kuulluksi tuleminen tarkoittaa sitä, että puhuja kokee, että hänen sanomisensa on otettu vastaan. Kuuntelija on ymmärtänyt puhujan sanat, kokemukset sekä tarkoituksen. Jotta asiakas tuntee olonsa kuulluksi, tulee ammattilaisen olla kunnioittava, kiinnostunut sekä myötätuntoinen. Tarpeiden selvittämiseen tarvitaan dialogia, eli kuuntelevaa ja luovaa tilaa. Asiakastyössä **dialogisuus** tarkoittaa sitä, että asiakas ja ammattilainen pyrkivät yhteisen ymmärryksen rakentumiseen. Se on myös taitoa edesauttaa vuorovaikutusta siihen suuntaan. **Sensitiivinen kohtaminen** asiakastyössä tarkoittaa sitä, että asiakas kokee tulleen kohdatuksi arvostavasti ja kunnioitavasti.

Sensitiivinen kohtaaminen on luottamuksen perusta, joka on olennainen osa asiakastyötä. Jos luottamussuhdetta ei synny, eivät asiakkaat ole valmiita avoimeen yhteistyöhön, jolloin he eivät välttämättä koe saaneensa apua. Sensitiivisessä kohtaamisessa asiakkaalle tulee tunne, että ammattilainen on juuri nyt häntä varten läsnä. **Ammattilaisen tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei hän tee olettamuksia tai yleistyksiä** sukupuolen tai seksuaalisuuden perusteella ja ettei hän arvota erilaisia suhteessa olemisen tapoja. Sensitiivisen kohtaamisen mahdollistaa esimerkiksi se, että ammattilainen kysyy avoimia kysymyksiä ja ilmaisuja, jotka mahdollistavat moninaisuuden kuulemisen. **Ammattilaisen tulee suosia inklusiivista kieltä** ja termejä, kuten "kumppani tai kumppanit". Asioita pitää **ottaa rohkeasti puheeksi, jos asia on oleellinen**. Tärkeää on antaa asiakkaan määrittellä mahdollisimman paljon itse.

Monilla voi olla huonoja kokemuksia ammattilaisten asenteista ja sen takia asiakas voi jännittää suhdemuodon esiin tuomista.

Avoimessa suhteessa olevat asiakkaat haluavat usein tulla kohdatuksi samalla tavalla kuin muutkin asiakkaat. Ammattilaisen tulee **pyrkä neutraaliuteen** keskustellessaan asiakkaan kanssa tämän ihmissuhteista. Neutraaliudella tarkoitetaan sitä, ettei ammattilainen vahingossa luo asetelmaa, jossa asiakas kokee, että hänen suhdemuodossaan olisi jotain erikoista.

"Olisi kiva, jos monogamia ei olisi oletus."

"Pakonomainen seksikäyttäytyminen on ihan oma juttunsa."

Pohdi, kuinka paljon ihmissuhteita koskevat normatiiviset ajatusmallit ohjaavat toimintaasi. Mistä omat mahdolliset olettamuksesi ja ennakkoluulosi kumpuavat?



Tee avoimesta ajattelusta tapa ✨

Älä tee olettamuksia. On hyvä muistaa, että asiakkaan taustatiedoissa olevat siviilisäätymerkinnät eivät välttämättä kerro koko totuutta asiakkaan ihmissuhdetilanteesta. Tarvittaessa asiakasta voi pyytää tarkentamaan, minkälainen suhde on kyseessä ja onko se asiakkaan ainoa suhde. Tai vaikka asiakas kertoisi olevansa naimisissa, älä oleta, että on sopivaa puhua välttämättä puolisosta. Puolisossa kaiakuu vahva ajatus kahdesta puolikkaasta. Sen sijaan pyydä häntä kertomaan, millä termeillä voit puhua hänelle tärkeistä henkilöistä. Käytä puheessasi sekä materiaaleissasi myös mahdollisuutta vastata monikossa ja määritellä itse termit.

Käytä neutraaleja ilmaisuja ja jos asiakas käyttää jotain termiä, kysy häneltä, että mitä tämä sinulle tarkoittaa.

Luo työympäristöstäsi tila, joka kutsuu asiakasta kertomaan suhde-
muodoistaan. Jopa pienillä sateen-
kaarimerkeillä voi antaa itsestään
yhdenvertaisen ja hyväksyvän
vaikutelman.

*Tieto lisää ammattilaisen
uskottavuutta ja luotettavuutta.*

Hanki tietoa asiasta ja opettele
peruskäsitteet. Älä käytä asiakasta
tietopankkina. Hänen ei tarvitse
opettaa sinua.

RAKKAUSSUHTEET

INTIIMISUHTEET

LÄHEISSUHTEET



Pohdi, millaisia yhdenvertaisuutta asiakkaalle viestiviä
elementtejä työympäristössäsi on. Mikä on mielestäsi
intiimisuhteiden solmimisessa moraalisesti oikein tai väärin?

Asiakkaan ihmissuhdetilannetta tulee tarkastella seksuaalioikeuksien ja asiakkaan yksilöllisen tilanteen sekä tarpeiden kannalta. Ammattilainen voi esimerkiksi kysyä tukeeko avoin suhdemuoto asiakkaan hyvinvointia vai onko se rasite.

Avoimiin suhteisiin ei liity mitään sellaisia haasteita, jotka ei jollain tavalla liittyisi ihan kaikkiin ihmissuhteisiin.

Pura stigmaa päässäsi. Avoimissa suhteissa elää niin lapsettomia kuin lapsellisiakin henkilöitä. Ammattilaisena vanhemmuuden tukemisessa tulee muistaa, että vanhemmuus ja vanhemman intiimisuhteet eivät kulje käsi kädessä toistensa kanssa.

"Varaudu vastaamaan lapselle, 'miksi et tykkää isistä?'"

Jos asiakasta askarruttaa perhe-elämän ja avoimen suhteen yhdistäminen, kannusta asiakasta avoimeen keskusteluun. Jos asia tulee puheeksi, lapselle voi kertoa ikä- ja kehitystaso huomioiden erilaisista suhdemuodoista. Lapselle voi herätä aiheesta erilaisia kysymyksiä, jolloin niihin tulisi vastata mahdollisimman rehellisesti ja asioiden oikeilla nimillä ikätaso huomioiden.

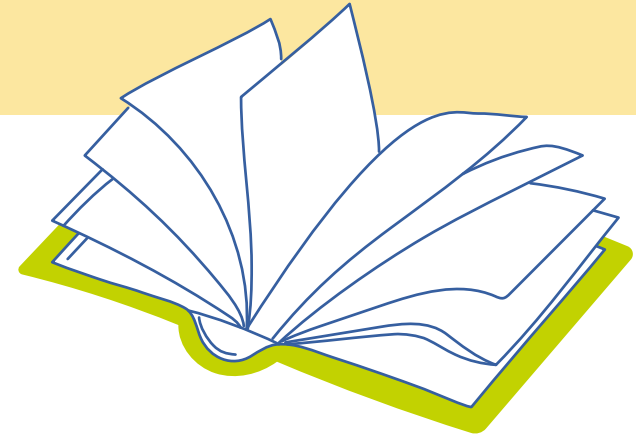
"Rakkaus ei lopu käyttämällä. Ihanteellista olisi, jos suhtauduttaisiin avoimin mielin."

Avointa suhdetta pohtivaa asiakasta voi tukea kannustamalla tutustumaan aiheeseen lisää. Aiheesta löytyy kirjallisuutta, podcasteja sekä tietoa eri järjestöjen nettisivuilta.

Pohdi, miten voit ammattilaisena vähentää stigmaa avoimien suhdemuotojen ympärillä.



Tutustu aiheeseen lisää



- Nita Taivaloja (2022) Monisuhteisten asiakkaiden kohtaaminen seksuaalineuvonnassa ja -terapiassa. Seksologinen aikakauskirja, 4(1), 27–34.
- Mirja Hämäläinen (2020) Avoimet suhteet. Kosmos.
- Mirja Hämäläinen (2023) Avoimet suhteet tehtäväkirja. Kosmos.
- Susan Wenzel (2020) A Happy Life in an Open Relationship: The Essential Guide to a Healthy and Fulfilling Nonmonogamous Love Life. Chronicle books.
- Polyamoria ja monisuhteisuus ry
- Seta ry
- Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus
- Avoimin mielin, ammattilainen -podcast (2022). Spotify.



#avoimetsuhteet #monisuhteisuus

Lähteet

Helsinki Pride yhteisö 2024. Sateenkaarisanasto.

Jaskari, O & Keski-Rahkonen, A. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Duodecim.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Polyamoria ja monisuhteisuus 2024. Sanasto.

Seta 2024. Panseksuaalisuus

Seta 2024. Pari- ja monisuhteet.

Taivaloja, N. 2022. Monisuhteisten asiakkaiden kohtaaminen seksuaalineuvonnassa ja -terapiassa. Seksologinen aikakauskirja, 4(1), 27–34.

Kansikuva: Canva:n kuvapankki. 2024.