Läheisyys ja seksuaalisuus

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

Opas

PARISUHDEKESKUS Kataja

Sisällys

Johdanto 3

Oma keho 4

Kehotietoisuus 6

Häpeän kompassi 7

Tarvekarttaharjoitus 8

Seksuaalisuus 9

Seksuaalinen suuntautuminen 10

Seksi 11

Seksistä puhuminen 13

Seksuaalisuuden polku 14

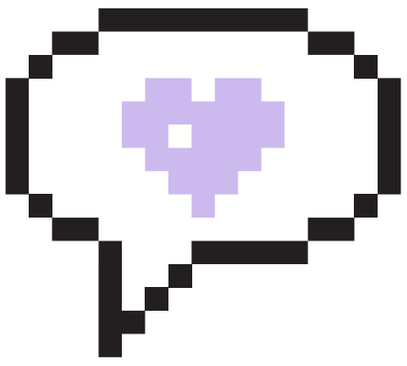
Turvallisuus ja rajat 15

Omien rajojen värikartta 16

Seksuaalinen väkivalta 17

Lähteet 18

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 viestintämateriaaleja 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 käsitellään ensin kokemusta omasta kehosta eli kehonkuvaa. Pääset pohtimaan aihetta omakohtaisesti harjoituksen avulla. Kehonkuvaan vaikuttaa vahvasti kehotietoisuus, jonka harjoittaminen voi auttaa kohtaamaan epämukavia tunteita, kuten häpeää. Oppaasta löytyvä häpeän kompassi on konkreettinen työkalu sellaisen häpeän tunnistamiseen ja käsittelemiseen, joka voi liittyä esimerkiksi omaan kehoon tai seksuaalisuuteen.

Oppaasta löytyy tietoa läheisyydestä, seksuaalisuudesta ja seksistä. Mitä läheisyys merkitsee? Mitä oikeuksia seksuaaliseen kanssakäymiseen ja läheisyyteen liittyy? Mikä merkitys turvallisuudella ja rajoilla on? Pääset pohtimaan omia kokemuksiasi ja niiden vaikutuksia käsityksiisi seksuaalisuudesta.

Oppaan lopusta löydät lyhyesti tietoa seksuaaliväkivallasta. Väkivallan kokemukset voivat vaikuttaa 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 harjoitukset, 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.

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 tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisillä tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi arviotamme kehostamme ja kehon tuottamia aistimuksia. Ulkoisilla tekijöillä puolestaan viitataan kulttuurin ja ympäristön vaikutuksiin, saamaamme kasvatukseen sekä ulkopuolelta tulevaan palautteeseen.

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 riittävän hyvin juuri omana itsenään. Myönteiseen kehonkuvaan kuuluu arvostus kehon piirteisiin, toimintaan, pystyvyyteen sekä esimerkiksi mahdolliseen terveyteen. On merkittävää, mihin kehosi pystyy 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 voi näyttäytyä vetäytymisenä, oman kehon peittämisenä tai esimerkiksi muiden kehojen negatiivisena arvosteluna. Saatamme kokea muiden kauniit piirteet uhkina, jos emme ajattele samoin omista piirteistämme.

Kaikilla on joskus huonoja päiviä tai vaikeita kausia, jolloin ajatukset omasta kehosta eivät ole myönteisiä. Tuolloin voi harjoitella suojaamaan omaa mieltään kehoon vaikuttavilta ulkoisilta paineilta.

Kehoaan voi kohdella arvostavasti, vaikka suhde siihen olisi vaikea.

Kehossaan ei siis tarvitse pitää kaikesta, jotta siitä voisi pitää huolta. Kehon arvostava kohtelu on kehon tarpeiden huomioimista ja sen viesteihin vastaamista, kuten

- lepäämistä silloin, kun keho kaipaa lepoa
- liikkumista silloin, kun keho kaipaa liikettä
- syömistä silloin, kun keho tarvitsee ravintoa
- hoivaa silloin, kun keho tuntee kipua.

Jotta osaisimme vastata kehomme viesteihin, pitää ne oppia huomaamaan ja tunnistamaan. Oppimisen apuna voi toimia erilaiset kehotietoisuusharjoitukset. Kehotietoisuudesta kerrotaan lisää seuraavalla sivulla.

Omasta kehostaan voi myös opetella puhumaan ja ajattelemaan kauniisti ja empaattisesti. Kun huomaa puhuvansa tai ajattelevansa omasta kehostaan kielteisesti, voi itsensä lempeästi keskeyttää ja miettiä, miten puhuisi hyvälle ystävälle. Jos matka kauniisiin ajatuksiin ja helliin sanoihin on pitkä, voi ensin pyrkiä kohti neutraalimpaa käsitystä omasta kehosta. Myös kehon arvostava kohteleminen voi vaikuttaa myönteisellä tavalla kehoon liittyviin ajatuksiin.

Kannamme kehossamme koko historiaamme, myös sitä osaa, jota mielemme ei muista esimerkiksi lapsuudestamme tai vaikeista kokemuksista.

Pohdinta

Pohdi, miten suhtaudut omaan kehoosi.

Onko katse lempeä vai näetkö helpommin itsessäsi virheitä tai muutosta kaipaavia kohtia? Vertailetko kehoasi toisten ulkoisiin piirteisiin vai nautitko ja iloitsetko omasta ainutlaatuisuudestasi? Muistatko arvostaa myös sitä, mihin kehosi pystyy ja miten sen avulla maailmaa koet?

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

Kehotietoisuus

Kehotietoisuus tarkoittaa herkkyyttä aistia oman kehon viestejä eri tilanteissa. Tähän lukeutuu esimerkiksi tietoisuus hengityksestä ja sykkeestä, kipu- ja jännitystiloista sekä tunteiden vaikutuksesta kehon reaktioihin. Kehon tuottamia erilaisia tuntemuksia tunnustelemalla voi oppia tuntemaan myös omat rajat ja mielihyvän lähteet. Lisäksi kehotietoisuus tarkoittaa tietoisuutta siitä, milloin ja millaisissa tilanteissa erilaisia kehollisia tuntemuksia nousee pintaan. Keho on valtavan viisas ja rekisteröi ympäristöstä pienimmätkin asiat, joita tietoinen mieli ei välttämättä huomaa.

Kehotietoisuus avautuu esimerkiksi tietoisen hengittämisen myötä. Syvään hengittäminen ja erityisesti pitkä uloshengitys aktivoivat parasympaattista hermostoa, jolloin keho ja mieli saavat viestin, ettei ole hätää. Tällöin tunteiden kohtaaminen on helpompaa, koska hätääntyneessä tai stressaantuneessa tilassa tunteet voivat näyttäytyä todellista uhkaavampina. Tunteen kohtaamisessa on kysymys tunteen tunnistamisesta, sen sietämisestä sekä sen kanssa rauhassa 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.

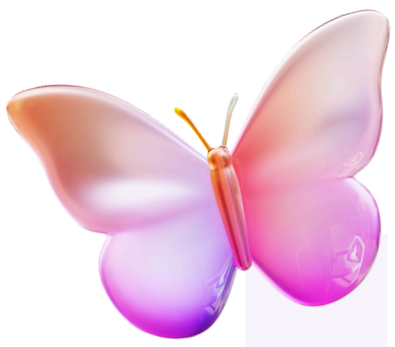
Sietämistä harjoitellakseen voi pohtia...

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.

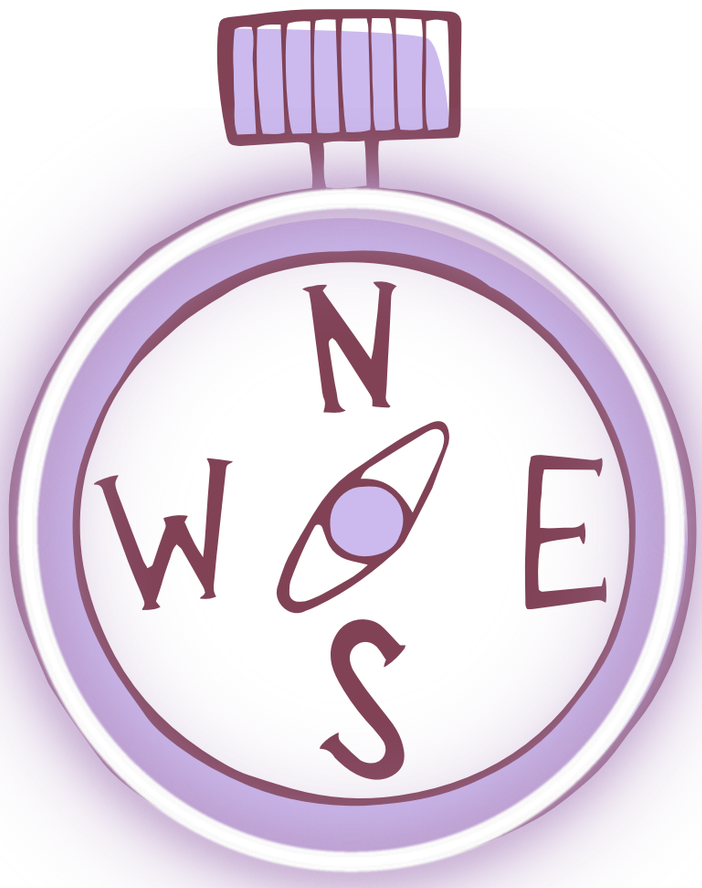
Häpeää kokeva asettaa helposti muiden halut ja toiveet omiensa edelle, mikä saattaa aiheuttaa voimakkaita vierauden ja yksinäisyyden tunteita.

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. Se voi myös auttaa pääsemään tilanteesta tai tunteesta eteenpäin.

Kenelle voisit kertoa häpeästä?

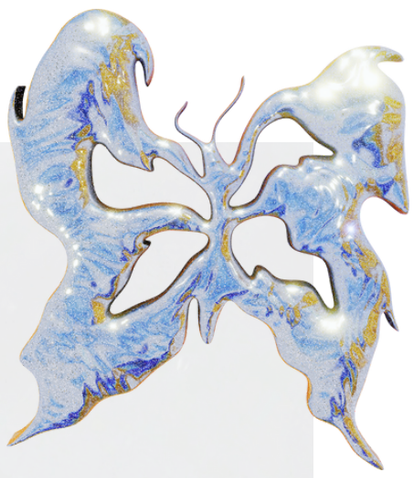
Mitä häpeä kertoo tilanteesta?



Miten rauhoittaa kehoa tilanteessa?

Mitä voisit tehdä, lisätäksesi kehotietoisuutta tilanteessa?

- Häpeää yritetään usein **kieltää välttelemällä** tilanteita ja asioita tai syyllistämällä muita, vaikka kyse olisi omasta tunnekokemuksesta.
- Häpeä saattaa saada **vetäytymään sosiaalisesti**, vaikka yhteys muihin ihmisiin auttaisi sietämään häpeän tunnetta ja lieventäisi sitä.
- **Kohti kääntyminen** on ensin omien tunteiden puoleen kääntymistä ja niille läsnä olemista.
- Se on myös oman **häpeäkokemuksen jakamista** sisäänpäin kääntymisen sijaan. Esimerkiksi häpeän tunteen sanoittamista ääneen ystävälle, läheiselle, päiväkirjalle tai terapeutille ja näin häpeän tunteen kanssa näkyväksi tulemista.



Tarvekarttaharjoitus

Usein hankalien tunteiden takana voi olla jokin tarpeemme, joka ei ole tullut kuulluksi, nähdyksi tai täytetyksi. Joskus omia tarpeitaan on vaikea tunnistaa tai 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.

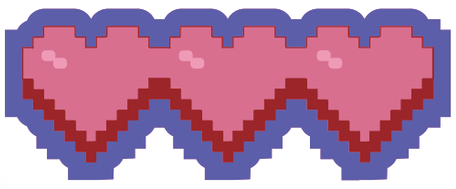
Tunnetarpeeni

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 tunteita.

Seksuaaliset tarpeeni

Seksuaalisuus on monille osa itseilmaisua. Seksuaaliset tarpeet voivat liittyä kehollisiin tarpeisiin ja kosketuksen tarpeeseen tai vaikkapa kohdatuksi tulemisen tarpeeseen. Seksuaalisten tarpeiden tunnistamisessa auttaa oman nautinnon ja rajojen tutkiminen sekä sen pohtiminen, miten omaa seksuaalisuuttaa haluaisi ilmaista. Omat tarpeet voivat liittyä seksuaalisuuden toteuttamiseen muiden tai oman itsensä kanssa.

Seksuaalisuus



Seksuaalisuus on osa meitä kaikkia. Seksuaalisuus kuitenkin merkitsee eri ihmisille eri asioita. Seksuaalisuuteen liittyy muun muassa seksuaalinen suuntautuminen, seksuaaliset mieltymykset ja fantasiat, kokemus omasta kehosta, seksuaalisuuden ilmaisu sekä sukupuoli-identiteetti. Seksuaalisuus on siis paljon muutakin kuin seksiä.

Myös tarve fyysiselle läheisyydelle on osa seksuaalisuutta. Se, millaista läheisyyttä kaipaamme ja kuinka paljon, on yksilöllistä. Osalle fyysisen läheisyyden haluaminen edellyttää kokemusta muunlaisesta läheisyydestä, kuten henkistä läheisyyttä. Tällöin keskeiseksi voi muodostua kokemus siitä, että voi olla toisen seurassa haavoittuvainen, ilmaista tunteitaan vapaasti ja tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on.

On tavallista, etteivät fyysiseen läheisyyteen ja seksiin liittyvät tarpeet kohtaa suhteessa täysin. Tällöin tarpeiden erilaisuudesta olisi tärkeää keskustella molempien tunteita ja tarpeita kunnioittaen. Yhdessä voi esimerkiksi pysähtyä pohtimaan, miten tässä suhteessa saa ilmaista toiveitaan ja rajojaan tai miten toivotaan ei-sanaa käytettävän. Jotta seksuaalisuudesta voi puhua avoimesti, tulee tilanteen tuntua turvalliselta ja luottamukselliselta.

Kokemus seksuaalisuudesta sekä omista seksuaalisista mieltymyksistä ja tarpeista vaihtelee elämänkaaren aikana.

Seksuaalisuus reagoi herkästi elämän tapahtumiin, kuten sairastumisiin, stressiin, kehon muutoksiin, päihteiden käyttöön, kriiseihin ja ikääntymiseen. Joinain hetkinä seksuaalisuus voi näyttäytyä tärkeänä voimavarana, kun taas toisinaan sitä ei tule edes ajatelleeksi. Tämä on normaali osa elämää. Monella seksuaalisuuteen liittyy myös vaikeita tunteita, kuten häpeää, kelpaamattomuutta ja pettymystä. Jos seksuaalisuuteen liittyvät tunteet kuormittavat elämää, olisi niistä tärkeää keskustella esimerkiksi seksuaalineuvojan kanssa.

Seksuaalisuuttaan voi ilmaista esimerkiksi taiteen avulla, pukeutumalla, puhumalla tai seksistä nauttimalla. Tapaamme ilmaista seksuaalisuutta vaikuttaa muun muassa kulttuurin säännöt ja normit, sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvät uskomukset ja arvot, aiemmat kokemukset sekä saatu seksuaalikasvatus. Omia seksiin liittyviä asenteita ja uskomuksia olisi hyvä pohtia, jotta ne eivät rajoittaisi liiallisesti elämää.

Jokainen ilmaisee seksuaalisuuttaan eri tavoin. Niin kauan, kun ei satuta muita ihmisiä, ei ole oikeaa tai väärää tapaa toteuttaa ja ilmaista omaa seksuaalisuuttaan.

Omaa seksuaalista hyvinvointiaan voi tukea esimerkiksi:

- Tutustumalla omiin seksuaalisiin mieltymyksiin, haluihin ja tarpeisiin
- Lisäämällä seksuaalista nautintoa omassa elämässään
- Harjoittelemalla kehotietoisuutta ja tietoista läsnäoloa tässä hetkessä
- Kohtelemalla omaa kehoaan lempeydellä
- Tutustumalla omiin seksuaalisiin rajoihin ja opettelemalla tapoja ilmaista niitä

Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen kertoo siitä, ketä kohtaan ihminen tuntee seksuaalista tai eroottista vetoa tai kehen hän ihastuu ja rakastuu. Seksuaalinen suuntautuminen määritellään usein oman ja tunteiden kohteen sukupuolen perusteella. Kaikille sukupuoli ei kuitenkaan ole keskeinen tekijä, vaan olennaisempaa voi olla esimerkiksi toisen ihmisen olemus tai tapa ilmaista itseään.

Ihmiset tunnistavat oman seksuaalisen suuntautumisensa eri vaiheissa elämää. Osa löytää omaa seksuaalisuuttaan kuvaavat käsitteet jo lapsena, osa vasta myöhemmin aikuisena. Seksuaalinen suuntautuminen voi myös muuttua tai vaihdella. Oman seksuaalisen suuntautumisen saa määritellä milloin vain uudelleen. Kaikille oman seksuaalisen suuntautumisen määritteleminen ei ole tärkeää ja sekin on täysin ok.

Kukaan ei voi määritellä toisen seksuaalista suuntautumista toisen puolesta, vaan jokaisella on oikeus määritellä tai olla määrittelemättä itse itsensä.

Seksuaalinen suuntautuminen ei määrity sen perusteella, kenen kanssa ihminen seurustelee tai kenen kanssa hänellä on ollut seksiä. Ihminen voi esimerkiksi seurustella samaa sukupuolta olevan kanssa ja tuntea silti seksuaalista vetoa myös eri sukupuolta olevia kohtaan. On myös mahdollista olla kiinnostunut seksistä esimerkiksi samaa sukupuolta olevan kanssa, vaikka määrittelisi itsensä heteroksi.

Oma seksuaalinen suuntautuminen voi herättää vaikeita ajatuksia ja tunteita. Seksuaalivähemmistöihin kohdistuva syrjintä ja kielteiset asenteet saattavat aiheuttaa vähemmistöstressiä ja turvattomuuden tunteita. Kielteisiä asenteita on saattanut myös itse sisäistää, jolloin oman identiteetin hyväksyminen voi olla vaikeaa. Tällöin seksuaalineuvojalle puhumisesta voi olla apua.

Lisää vähemmistöstressistä Turvalliset ihmissuhteet -oppaassa.

Setan laatimasta sateenkaarisanastosta voi olla apua oman seksuaalisen suuntautumisen määrittelyssä. Sanasto löytyy osoitteesta https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/

Sinuiksi ry:n laatimasta Turvallisen ulostulon oppaasta voi olla apua, jos omasta seksuaalisuudesta kertominen aiheuttaa vaikeita tunteita. Opas löytyy osoitteesta https://www.sinuiksi.fi/tietopankki/oppaita-ohjeita-ja-esitteita

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 joissain suhteissa jotain siltä väliltä.

Lisäksi on normaalia, että seksin määrä eri elämäntilanteissa ja 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 seksuaalinen suhde on sellainen, jossa saa ajoittain sellaista läheisyyttä, mitä tarvitsee ja mistä unelmoi, jotta hyväksyy myös ne hetket, jolloin ei saa juuri sitä mitä tarvitsee ja mistä haaveilee.

Seksuaaliset mieltymykset, fantasiat ja ajatukset eivät voi olla oikeita tai vääriä.

Moni kokee häpeää tai ahdistusta omista seksuaalisista mieltymyksistään, fantasioistaan ja ajatuksistaan. Emme kuitenkaan voi valita, millaiset asiat tuottavat meille seksuaalista mielihyvää tai tuntuvat kiihottavilta. Keskeistä on ymmärtää ajatusten ja tekojen ero. Emme voi ajatuksillamme satuttaa muita ihmisiä. Siksi omista seksuaalisista ajatuksista ja fantasioista on lupa ja oikeus nauttia. Seksuaalisiin tekoihin tarvitaan kuitenkin aina toisen ihmisen suostumus. Vaikka omien seksuaalisten mieltymysten toteuttaminen toisen ihmisen kanssa tuntuisi kuinka tärkeältä, ei toista saa koskaan painostaa tai pakottaa niihin.

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 itsemääräämisoikeuteen**
- **asettaa itsesi etusijalle**
- **oman seksuaalisuutesi toteuttamiseen**

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 hetero-, cis-, parisuhde- 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 tärkeä tiedostaa, millaiset käsitykset omaa ajattelua ohjaavat.

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

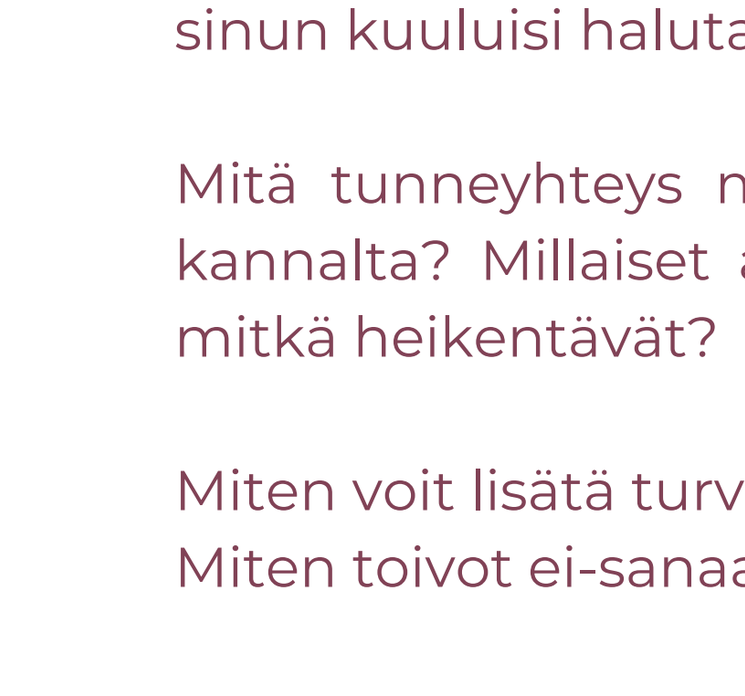
Millaista seksin kuuluu mielestäsi olla? Täytyykö tiettyjen asioiden tapahtua seksin aikana, jotta se olisi toimivaa? Mitä? Miksi?

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 haluta tai mitä sinun kuuluisi haluta?

Mitä tunneyhteys merkitsee sinulle halun syttymisen ja seksin kannalta? Millaiset asiat vahvistavat tunneyhteyden kokemusta, mitkä heikentävät?

Miten voit lisätä turvallisuutta seksin aikana?
Miten toivot ei-sanaa käytettävän seksin aikana?



Seksistä puhuminen

Seksistä puhuminen on tärkeää, koska se mahdollista seksin osapuolten mieltymysten ja rajojen huomioimisen. Näin ollen seksistä puhuminen on avain asemassa, kun tavoitellaan kaikille osapuolille nautinnollisempaa ja turvallisempaa seksiä.

On tavallista, että seksistä puhuminen jännittää, tuntuu kiusallisesta tai aiheuttaa häpeää. Seksistä puhuminen kuitenkin helpottuu vain seksistä puhumalla. Ajan myötä seksistä puhumisesta voi tulla yhtä luontevaa kuin muista arkisista asioista.

Näin pääset alkuun

Tutustu omiin haluihisi ja tarpeisiisi

Omiin seksiin liittyviin toiveisiin ja tarpeisiin tutustuminen helpottaa niistä puhumista. Voit miettiä, mitä toivoisit toisen tietävän seksuaalisuudestasi ja mitkä asiat olisi tärkeää tietää toisesta? Ei kuitenkaan haittaa, jos kaikki ei tunnu selkeältä. Myös epäselvyyden kokemusta voi sanoittaa toiselle.

Valitse rauhallinen aika ja paikka

Ennen seksiä ja sen jälkeen kannattaa pitäytyä sävyltään myönteisessä puheessa, koska olemme silloin hyvin haavoittuvaisia. Vaikeammista aiheista puhumiselle kannattaa varata rauhallinen hetki seksin ulkopuolelta. Jos et ole varma, milloin olisi hyvä hetki, voit kysyä toiselta, milloin hänellä olisi aikaa ja voimavaroja jutella.

Puhu seksistä puhumisesta

Jos seksistä puhuminen tuntuu vaikealta, voi siitä kertoa toiselle. Toisen kanssa voi yhdessä miettiä, miksi seksistä puhuminen on vaikeaa ja mikä sitä voisi helpottaa. Myös toiselta voi kysyä, millaisia tunteita ja ajatuksia seksistä puhuminen hänessä herättää. Usein jo sen sanoittaminen ääneen, että seksistä puhuminen jännittää, rentouttaa tunnelmaa.

Väestöliiton tuottamaa seksistä puhumisen checklistaa voi käyttää seksistä puhumisen tukena. Lista löytyy osoitteesta

www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksista-puhumisen-checklist/

Seksuaalisuuden polku

Oman seksuaalisuuden ymmärtäminen ja pohtiminen on tärkeä osa minäkuvaa ja ihmissuhteita. Tämän harjoituksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä omasta seksuaalisuudesta ja siitä, millaiset asiat ovat siihen vaikuttaneet. Pohdinnan tarkoituksena ei ole välttämättä päätyä mihinkään pysyvään tai konkreettiseen lopputulokseen. Olennaista on luoda ja pohtia suhdetta itseen, jolloin ymmärrys ja myötätunto itseä ja muita kohtaan voi kasvaa.

Piirrä tai maalaa oma seksuaalisuutesi polku, johon merkitset 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 sekä kieltäytyä ja muuttaa mieltäsi missä kohdassa seksiä tai muuta läheisyyttä tahansa. Rajasi kertovat esimerkiksi millaista kosketusta haluat, milloin ja kenen kanssa. Jos rajoja lähestytään tai rikotaan, voi se herättää epämukavuutta, pelkoa, ahdistusta, inhoa, suuttumusta, häpeää tai hämmennystä.

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 tuntuu vähän oudolta, mutta tilanne jatkuu silti. Tavallista on myös kokea, ettei itse osaa tai pysty vaikuttamaan tilanteeseen, vaan toinen saa päättää tilanteen kulusta täysin.

Omia rajoja ei tarvitse tuntea täydellisesti, jotta voi harrastaa seksiä. Jos seksin aikana ei ole varma, tuntuuko jokin asia hyvältä, voi seksin aina keskeyttää ja esimerkiksi keskittyä muunlaiseen läheisyyteen.

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. On myös tärkeää varmistaa suostumus toiselta ennen seksiä ja seksin aikana. Toiselta voi esimerkiksi kysyä ”voinko tehdä näin”, ”tuntuuko tämä hyvältä” tai ”miltä tämä sinusta tuntuu”. Suostumuksen sanominen tai kysyminen ei latista tunnelmaa, vaan toteamukset kuten ”haluan sinua” tai ”tämä tuntuu hyvältä”, voivat luoda tunnelmaan lisää kipinää.

Omien rajojen värikartta

Tavoitteena on visualisoida oman kehon rajat piirtämällä kuva omasta kehosta tai käyttämällä alla olevaa kuvaa. Kuva auttaa pohtimaan omaa kehonkuvaa. Eri värien käyttö voi auttaa hahmottamaan ja jäsentämään omia ajatuksia. Kuva voi toimia muistutuksena tilanteessa, jossa omat rajat pitää asettaa. Alla olevat kysymykset koskevat intiimiä tai seksuaalista läheisyyttä.

Voit pohtia...

- Mistä kohdista sinua saa koskettaa, mistä koskettaminen tuntuu hyvältä?
- Mistä kohdista et halua tulla kosketetuksi?
- 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 tai rohkeasti?
- Saako joistain kohdista koskettaa, mutta vain tietyllä kosketuksella?
- Miten mielialasi vaikuttaa siihen, millaista kosketusta kaipaat?
- Miten voisit osoittaa toiselle, millaista kosketusta kaipaat sillä hetkellä?

Seksuaalinen väkivalta

Seksuaalisella väkivallalla tarkoitetaan toisen ihmisen seksuaalisen itsemääräämisoikeuden loukkaamista. **Kaikki sellaiset seksuaaliset teot, joihin ei ole toisen ihmisen suostumusta, ovat seksuaalista väkivaltaa.** Käytännössä seksuaalinen väkivalta voi ilmetä esimerkiksi:

- Seksiin painostamisena tai pakottamisena
- Seksin kuvaamisena ilman lupaa
- Sellaisten seksuaalisten tekojen tekemisenä, joista ei ole sovittu yhdessä ennen seksiä tai seksin aikana
- Seksuaaliselle materiaalille altistamisena ilman lupaa
- Ei-toivottuina seksuaalisina kommentteina tai vihjailuina
- Seksuaalisena ahdisteluna, kuten lähentelynä

Seksuaalinen väkivalta ei aina tapahdu kasvokkain, vaan usein teknologian välityksellä. Myös ilman suostumusta lähetetyt seksuaalissävytteiset viestit, kuvat ja videot ovat seksuaalista väkivaltaa.

Seksuaalisen väkivalta voi olla hienovaraista ja poiketa siitä, millaiseksi väkivalta yleensä mielletään. Tällöin sen tunnistaminen on vaikeaa. Seksuaalisen väkivallan tunnistamista voi vaikeuttaa myös se, jos väkivalta tapahtuu parisuhteessa. Onkin tärkeää muistaa, ettei edes parisuhteessa ole koskaan velvollisuutta seksuaalisiin tekoihin.

Suostumuksella tarkoitetaan sitä, että toisen ihmisen halukkuus seksuaaliseen toimintaan on varmistettu. Suostumusta ei voi antaa, jos

- on tiedottomassa tilassa
- on voimakkaasti päihtyneenä
- tilanne on äkillinen
- joutuu pelkäämään ei:n sanomisen seurauksia.

Tavallista on, että ihminen jähmettyy tai lamaantuu joutuessaan seksuaalisen väkivallan kohteeksi. Jähmettyminen ja lamaantuminen ovat kehon tapoja suojella itseä uhkaavassa tilanteessa. Kyse ei siis ole tietoisesta valinnasta. On myös tyypillistä, että seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutuminen aiheuttaa häpeän ja syyllisyyden tunteita, jolloin avun hakeminen voi pelottaa tai jännittää. Tällöin on tärkeää muista, **ettei seksuaalinen väkivalta ole koskaan uhrin syytä.**

JOS OLET KOKENUT VÄKIVALTAA, ÄLÄ JÄÄ ASIAN KANSSA YKSIN!
APUA VUOROKAUDEN YMPÄRI TARJOAA ESIMERKIKSI NOLLALINJA NUMEROSTA 0800 05005

Muista väkivallan muodoista Turvalliset ihmissuhteet -oppaassa.

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, Emilia. (2020). Tunteella: Häpeä. Otava.

Mielenterveystalo. (n.d.). Seksuaalisuuden omahoito-ohjelma. https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/seksuaalisuuden-omahoito-ohjelma

Meskanen, Katarina & Strengell, Heidi. (2019). Rakas keho. Tuuma-kustannus.

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

Naisten linja. (n.d.). Seksuaalinen väkivalta. https://naistenlinja.fi/seksuaalisuutta-loukkaava-vakivalta/

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

Nollalinja. (19.02.2024). Seksuaaliväkivalta. https://nollalinja.fi/mika-on-vakivaltaa/seksuaalinen-vakivalta/

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

Parisuhdekeskus Kataja. (2020). Rakkaussuhteen työkirja.

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

Seta. (n.d.). Seksuaalinen suuntautuminen. https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/

Tanskanen, Elina. (2017). Parempaa seksiä. Tammi.

Terveyskylä. (1.9.2023). Suostumus seksuaalisiin tekoihin. https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalivakivalta/suostumus-seksuaalisiin-tekoihin

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

Väisänen, Terhi & Metsäpuu, Sanna (2020) Rakkaussuhteen työkirja. Parisuhdekeskus.