MIEHET JA KOSKETUS

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Taustaa

Tämä julkaisu pohjaa Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijoiden Amal Bashirin ja Aniisa Saban vuonna 2024 julkaistuun opinnäytetyöhön Miesten fyysisen kosketuksen puute kirjallisuuskatsauksen valossa. Opinnäytetyö on luettavissa kokonaisuudessaan osoitteessa https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202402142931. Parisuhdekeskus Kataja kiittää kirjoittajia yhteistyöstä.

Pojille ja nuorille miehille asetetut odotukset voivat estää heidän emotionaalista kehitystään ja rajoittaa hyvinvointia monella tavalla. Monet tunnistavat perinteisten roolien haitat ja sen, kuinka tärkeää olisi omaksua laajempi käsitys miehuudesta, johon kuuluu myös feminiinisiksi miellettyjä piirteitä. Tämänkaltaiset muutokset voisivat auttaa poikia ja miehiä kehittymään tasapainoisemmiksi ja vähentää toksisen maskuliinisuuden negatiivisia vaikutuksia heidän elämässään.

Monilla miehillä on vain vähäisiä kokemuksia kosketetuksi tulemisesta lapsuudessa, millä on vaikutuksensa myös suhtautumiseen kosketukseen myöhemmissä elämänvaiheissa. Monet miehet kuvaavat täyttymätöntä kaipuuta koskettaa ja tulla kosketetuksi.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Miksi kosketus on tärkeää?

Kosketus on tapa luoda yhteyttä muiden kanssa ja sillä on tärkeä rooli lapsuudesta vanhuuteen. Kosketus tuo turvaa ja hyvinvointia yksilölle ja ihmissuhteisiin.

Kosketuksen puutteen negatiivisia vaikutuksia ovat esimerkiksi keskittymisvaikeudet, aggressio, ahdistuneisuushäiriöt, unihäiriöt, yksinäisyys ja riippuvuudet.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Kulttuuri ja normit määrittelevät paljon, kuka saa koskea ketä ja miten. Vaikka suomalaiset olisivat varauksellisia kosketuksen suhteen, on meissä kaikissa sisäänrakennettu tarve olla lähellä toisia ja kokea yhteyttä muihin.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

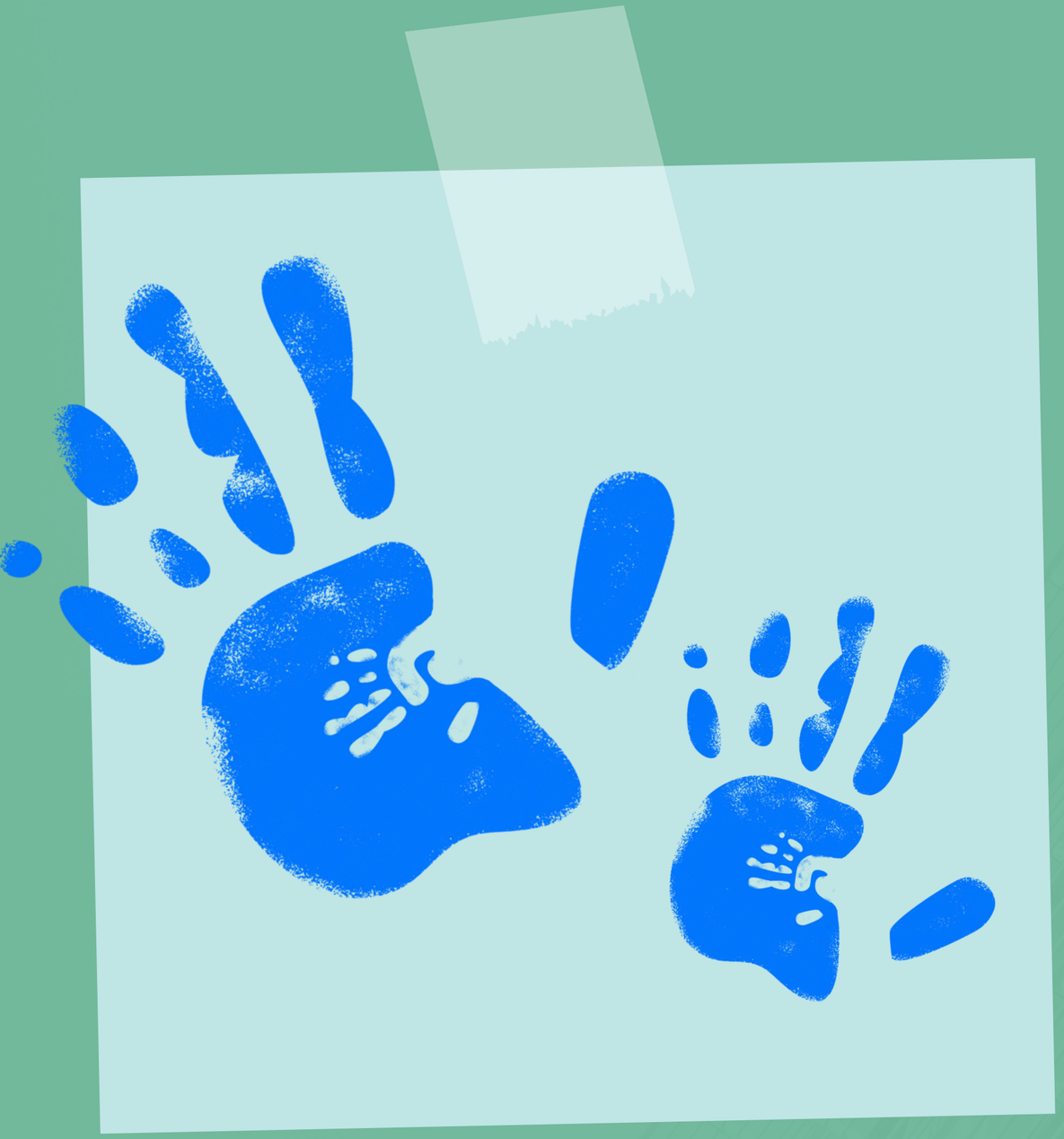
MIESTEN KOSKETUSTA SEKSUALISOIDAAN

Miesten kosketusta toisiaan tai lapsia kohtaan seksualisoidaan enemmän kuin naisten kosketusta ja hellyydenosoitusta. Miesten kosketus voidaan tulkita seksuaalissävytteiseksi tai sille saatetaan antaa huumorin varjolla tai tosissaan seksuaalisia merkityksiä silloinkin, kun kyse ei ole seksuaalisesta kosketuksesta.

Toisaalta ihmissuhteissaan kosketusta vaille jääneet henkilöt saattavat helposti tulkita esimerkiksi ystävyys-, työ- tai ammatillisiin hoitosuhteisiin liittyvän kosketuksen seksuaalisena vähäisten kosketuskokemuksien vuoksi.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Jo lapsuudessa pieniä poikia hellitellään vähemmän kuin pieniä tyttöjä. Kaikki miehet eivät ole saaneet lapsuudessaan kosketuksen mallia omalta isältään, jolloin varautunut suhtautuminen kosketukseen voi siirtyä sukupolvelta toiselle.



KOSKETUSTA SAANEILLA POJILLA ON JOUSTAVAMPI ASENNE SUKUPUOLEEN JA ELÄMÄÄN.

Isien ja poikien välinen kiintymyssuhde ja hellyyden osoitukset vaikuttavat positiivisesti isä-poika-suhteisiin ja muihin ihmissuhteisiin

Osallistuvien isien pojat ovat vähemmän aggressiivisia ja kilpailuhenkisiä. Isien osallistuminen parantaa poikien tunnetaitoja ja konfliktin ratkaisutaitoja, empatiakykyä, sekä kykyä luoda läheisiä ihmissuhteita.

Pojat, jotka saavat hellyyttä omilta isiltään, pystyvät oman isyyden myötä osoittamaan hellyyttä myös omille pojilleen.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Miesten vähäinen toive tulla kosketetuksi voi liittyä perinteisiin näkemyksiin miehisyydestä, johon kosketuksen tarve ei kuulu vaan toivetta pidetään jopa heikkoutena eikä sen ilmaisemiseen kannusteta.

Kokemukset omista tunnetaidoista ja kyvystä kosketukseen vaikuttavat siihen, miten miellyttävänä ja lohduttavana itse kokee kosketuksen.

Kosketuksen puutteella on vaikutuksia ihmissuhteisiin. Vähäinen kosketusyhteys läheisiin voi johtaa ympärillä olevien ihmisten emotionaalisen tuen vähenemiseen ja voi aiheuttaa tyytymättömyyttä ja yksinäisyyden kokemusta ihmissuhteisiin.

Se, että kosketusta rakkaussuhteessa on vähän, voi johtaa kosketuksen väärintulkintoihin, siihen, että kaikki kosketus koetaan aloitteena seksiin.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

Kosketukseen liittyy vahvasti suostumus. **On erittäin tärkeää, että kukaan ei tee omaan kehoon liittyen mitään, mitä ei halua**, tai mikä tuntuu epämukavalta, edes toista miellyttääkseen tai vaikka toinen ei sitä pyytäisikään. Omien rajojen rikkominen on oman hyvinvoinnin ja identiteetin kannalta haavoittavaa ja haitallista.

Joskus odotukset esimerkiksi vahvana pysymisestä tai siitä, ettei tunteita sovi näyttää, voivat vaikeuttaa kosketuksen toivomista tai kumppanin koskettamista. **Omien tunteiden näyttäminen auttaa** etenkin hankalissa elämäntilanteissa.

Tunteiden ilmaisemisen ja kosketuksen kautta vahvistamme yhteyttä läheisiimme. Kokemus turvallisesta yhteydestä läheisiimme on hyvinvointimme ja tunnetason turvallisuuden kannalta välttämätön. **Kaikki ihmiset kaipaavat joskus tukea ja lohtua**, ja se tulee olla kaikille sallittua. Kenenkään ei tarvitse selviytyä yksin.

Jos koskettamiseen tai haavoittuvuuden osoittamiseen ei ole kannustettu kasvaessa tai myöhemmissä ihmissuhteissa, voi ja saakin se ensin tuntua vaikealta. Epämukavuuden tunnetta ei kannata säikähtää. **Kosketusta voi oppia harjoittelemalla**. Harjoittelu tarkoittaa myös sitä, että joskus voi kokea tunteiden ilmaisun epämukavaksi tai jopa mahdottomaksi. Se ei tarkoita, etteikö harjoittelu kannattaisi.

PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHDEKESKUS
Kataja

PARISUHTEESSA VOI OLLA MONENLAISTA KOSKETUSTA

HUOLEHTIVA KOSKETUS

HELLIVÄ KOSKETUS

LOHDUTTAVA KOSKETUS

KANNUSTAVA KOSKETUS

HEMMOTTELEVA KOSKETUS

KIIHOTTAVA KOSKETUS

FLIRTTAILEVA KOSKETUS

KOSKETUKSEEN LIITTYVIÄ HARJOITUKSIA VERKKOSIVUILLAMME

https://parisuhdekeskus.fi/harjoitus-kolmen-minuutin-kosketusharjoitus/

https://parisuhdekeskus.fi/harjoitus-oma-nautintoni/