



DEITTAILIJAN

KÄSI-
KIRJA

THAM SVENSK

*KOSMOS

**TIINA SVENSK
DEITTAILIJAN
KÄSIKIRJA**

***KOSMOS**



© Tiina Svensk ja Kosmos 2023

ISBN 978-952-352-230-5

***KOSMOS**

Painettu EU:ssa

Sisällysluettelo

Johdanto	11
----------------	----

MILTÄ RAKKAUS NÄYTTÄÄ?

Luvussa käytettävät termit.....	17
Monogamianormi	19
Sinulle, joka etsit monogaamista suhdetta	23
Suhdeliukuportaati	26
Ihmissuhdebuffetti	31
Kukaan ei sanonut, että ihmissuhteet olisivat helppoja	33
Kumppanin kaipuu voi tehdä kipeää	36

MISSÄ ON SIELUNKUMPPANINI?

Sillä, mitä näemme toistuvasti, on valtavasti väliä	42
Häähulluus on ja pysyy	45
Median ja ihmisen anatomiaa	46
Ei ole olemassa vastakkaisia sukupuolia	49
”Ei kannata laittaa kaikkia munia yhteen koriin”	52
Ystävien arvostamisesta.....	54
Ihmissuhdemyytit – ja niiden murtaajat.....	57

ALGORITMIT OHJAAVAT SYDÄNTÄSI

Vinkkejä sovelluksista.....	65
Luvussa käytettävät termit.....	66
Hyvä ja ihana Tinder.....	67
Paha ja kamala Tinder.....	69
Mutta entäpä ne muut sovellukset?.....	73
Deittailu on niin tunnekylmää – vai onko?.....	74
Digitalisoitumisesta, inceleistä ja tasa-arvosta.....	78
Ulkonäkö edellä.....	82
Penisvitsit eivät naurata.....	88

KIINTYMYSSUHDEMAALLIEN A JA Ö

Kiintymyssuhdeteoria pähkinänkuoressa.....	96
Turvallinen kiintymyssuhdemalli.....	98
Ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli.....	103
Vältelevä kiintymyssuhdemalli.....	103
Kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli.....	105
Perhospia vatsassa – vai epävarmuuden tunteita?.....	106

MITEN OPIA SIETÄMÄÄN VAIKEITA TUNTEITA?

Miksi ghostaaminen on niin yleistä?.....	112
Tunteiden vuoristoradassa.....	117
Itsemyytötunto on aktiivisia tekoja.....	120
Ihastuminen on pelottavaa.....	122
Milloin kannattaa pitää tauko deittailusta?.....	124

MITEN TUNNISTAA RAJANSI, VAHVUUTENSA JA OMAT ARVONSA?

Pari sanaa itsensä rakastamisesta.....	134
Rajat suojaavat – ja mahdollistavat kaikenlaista kivaa.....	135
Miten tunnistaa omat rajansa?.....	137

Eniten hävettää kaikki	139
Miten puhua omista rajoistaan?	141
Entä jos rajat ylittyvät?	144
Pari sanaa omien vahvuuksien tunnistamisesta	146

PALJON PUHETTA SEKSISTÄ

Luvussa käytettävät termit	149
Mistä sä oikein tykkäät?	150
Miten seksistä puhutaan?	153
Suostumus on osa kaikkea seksiä	156
Hiljaiset heteromiehet	158
Nautinnollinen seksielämä ei vaadi kumppania	160
Seksimyytinmurtajat	162
Työkaluja oman nautinnon pohtimiseen	167
 Lopuksi	 173
 Kiitokset	 177
 Lähteet	 178

Johdanto

Tämä kirja on kaikille deittailijoille. Tämä on sinkuille, jotka aloittavat deittailun pitkän suhteen jälkeen. Tämä on deittailijoille, jotka ovat käyneet jo sadoilla treffeillä. Tämä on monisuhteisuuden konkareille ja parisunnille, jotka ovat juuri avanneet suhteensa. Tämä on sinkuille, joilla ei ole aikomustakaan löytää loppuelämänsä kumppania. Tämä on heille, jotka kaipaavat rinnalleen ihmistä, jonka kanssa rakentaa jotain pysyvämpää. Tämä on deittailijoille, jotka etsivät vain seksiä – ja toivon, että jatkossa emme puhu ”vain seksistä”, sillä seksisuhteet voivat olla hyviä ja arvokkaita. Tämä on kaikille teille, jotka syystä tai toisesta deittaillette.

Deittailu tuntuu aiheuttavan päänvaivaa kaikille, vaikka ihmisen hakeutuminen yhteyteen toisen kanssa ei ole millään tavalla uusi ilmiö. Kaipaamme elämäämme suhteita, olivatpa ne sitten ystävyssuhteita, kumppanuutta, seksisuhteita, romantiikkaa tai ihmisiä, joiden kanssa jakaa arkea ja yhteistä elämää. Noita kaikkia suhteita ihminen voi löytää elämäänsä deittaillemalla, ja noiden suhteiden ylläpitämiseen tarvitaan ihmissuhdetaitoja. Toivon, että tämän kirjan avulla nuo arvokkaat ihmissuhdetaidot karttuvat.

Tavoitteenani on, että ymmärrät, mitä ihan oikeasti haluat deittailulta, miten kerrot siitä muille ja miten toimit omien toiveidesi ja tarpeidesi mukaisesti. Oikeastaan tämä saattaa jopa olla hyvän deittailun salaisuus!

Paremman deittailun salaisuus vaikuttaa aukikirjoitettuna kovin yksinkertaiselta ja selkeältä. Ihmissuhteet ovat kuitenkin käytännön laji, joten asioiden pohdiskelu ja oman navan kaivelu vievät meidät vain tiettyyn pisteeseen saakka. Kukaan ei myöskään ole meille velkaa sitä, että toiveemme ja tarpeemme täyttyisivät, joten siinäkään mielessä teorian vieminen käytäntöön ei ole ihan yksinkertaista. Käytäntöön eli itse deittailuun vaikuttavat myös normit, uskomukset ja asenteet. Niitäkin tämä kirja purkaa. Teos hakee sanoja kokemuksille ja ehdottaa uusia toimintamalleja, joiden avulla parempaa deittailukokemusta voi harjoittelun kautta etsiä. *Deittailijan käsikirjan* tarkoitus on myös avata silmämme sille, millaista tämän hetken deittailukulttuuri on: Miltä deittailu, ihmissuhteet ja romantiikka meille näyttävät? Kuka deittaillessa on toimiva, aktiivinen ja menestyvä? Kenet kohtaat deittaillessa, ja mikä kaikki tuohon vaikuttaa? Millaiset suhteet nähdään hyvinä ja arvokkaina? Millaiset suhteet arvotetaan korkeammalle kuin toiset? Lisäksi joidenkin lukujen alussa avataan luvun aiheisiin liittyviä termejä lukemisen helpottamiseksi ja ymmärryksen lisäämiseksi. Deittailusta puhuessa osa termeistä on englanninkielisiä, sillä populaarikulttuurin ja sosiaalisen median myötä ne ovat vakiintuneet myös meidän arkipuheeseemme. Ovatko termit kuten *netflix & chill*, *ghostaus* ja *situationship* tuttuja?

Netflix & chill: Termi on 2010-luvulla Twitterissä syntynyt kiertoilmaus seksille. Sillä viitataan tilanteeseen, jossa deittisi on kutsunut sinut luokseen ”katsomaan Netflixiä”, millä hän kuitenkin tarkoittaa seksiä.

Ghostaus/ghostaaminen: Vuoden 2015 aikana suosiota keränneellä termillä tarkoitetaan deittimaailmassa tilanteita, joissa deittikumppani katkaisee yhteydenpidon ja katoaa yllättäen ilman selityksiä. Ghostaamisen arvioidaan olevan yleisempää sosiaalisen median ja deittailun digitalisoitumisen myötä.

Situationship: Situationshipillä tarkoitetaan deittailutilannetta, jossa ihmiset ovat tapailleet toisiaan jo pidemmän aikaa ilman, että ovat määritelleet suhteensa laatua.

Olen kokenut deittailija, mutta tämä kirja ei ole tarina minun seikkailuistani treffailun ja Tinderin lukuisien kalakuvien maailmassa, sillä se tarina ei ole kovinkaan kiinnostava. Olen myös seksuaalikasvattaja ja toimittaja. Seksuaalikasvattajana tehtäväni on välittää tietoa ihmissuhteista, seksuaalioikeuksista, moninaisuudesta, nautinnosta, ilosta, tunnetaidoista, rajoista ja seksuaaliterveydestä. Toimittajana olen pohtinut, ollut utelias ja mennyt kohti ilmiöitä, jotka ihmetyttävät minua. Olen kysynyt asioita itseäni viisaammilta ja olen kysynyt asioita vertaisilta. Tämä kirja ei ole yksi totuus deittailusta, sillä sellaista ei ole. Vaikka deittailevat ihmiset ovat valtavan moninainen joukko, väitän, että heitä yhdistää yksi asia: heidän saamansa seksuaalikasvatuksen taso. Seksuaalikasvatuksella tarkoitan niiden tietojen ja taitojen opettamista, joiden avulla on mahdollista pohtia seksuaalisuuteen liittyviä teemoja. Seksuaalikasvatus voi jatkua läpi elämän – onhan seksuaalisuus koko elämän muovautuva asia. Vaikka kaikki olemme saaneet koulussa vajaan seksuaalikasvatuksen, osa on ollut hitusen onnekkaampia opettajien ja lähipiirinsä seksuaalikasvatustaitojen suhteen ja osa on tehnyt työn itsensä kanssa aikuisena. Seksuaalisuudella tarkoitetaan paljon muutakin kuin seksiä. Yksi hyvin yksinkertainen erottelu noille kahdelle termille on seuraava: seksuaalisuus on sitä, mitä olemme, ja seksi on sitä, mitä teemme. Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä ja pitää sisällään esimerkiksi sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, nautinnon ja seksuaaliterveyden. Sen lisäksi meille jokaiselle kuuluvat seksuaalioikeudet, jotka ovat osa ihmisoikeuksia. Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus saada ajantasaista tietoa, seksuaalikasvatusta, jonka perusteella voi tehdä itseään ja terveyttään koskevia päätöksiä ja ilmaista

seksuaalisuuttaan vapaasti. Toistan tämän nyt uudelleen: seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia. Vapaus ilmaista ja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan on siis ihmisoikeus.

Olen pyrkinyt kirjoittamaan *Deittailijan käsikirjan* mahdollisimman normikriittisesti ja inklusiivisesti. Olen yrittänyt huomioida kaikki deittailijat suhdemuotoon, elämäntilanteeseen tai deittailun tarpeisiin katsomatta. Tiedän kuitenkin jo nyt, etten onnistu sanoittamaan jokaisen lukijan kokemuksia: suhteita, toiveita, tarpeita ja haluja kun on niin monta kuin on deittailijoita. Joissakin kohdin käsikirjaa käytän binääristä kieltä miehistä ja naisista, sillä suuri osa tutkimustiedosta käsittelee heterosuhteita ja cis-sukupuolisten kokemuksia. Cis-sukupuolisuudella tarkoitetaan sitä, että ihmisen sukupuoli vastaa hänelle syntymässä määritettyä sukupuolta.

Kirjan alku kertoo, mikä kulttuurissa, historiassa ja yhteiskunnan normeissa ohjaa käyttäytymistämme rakkausrintamalla. Kirjan toinen puolikas on omistettu seksuaalikasvatukseen kuuluville taidoille, kuten tunnetaidoille, rajojen asettamisen taidoille ja oman nautinnon tutkailulle. Kaikki tämä edesauttaa sitä, että opit puhumaan toiveistasi muille – ja myös toimimaan siten, että kunnioitat omia toiveitasi.

Kysyin haastattelemiltani asiantuntijoilta, millaista he toivoisivat deittailun olevan nyt ja tulevaisuudessa. Jos omia tunteita on hankalaa sanoittaa, anna seuraavien ajatusten toimia inspiraationa myös itsellesi.

Toivon, että deittailijat uskaltaisivat sanoittaa tunteitaan ja ajatuksiaan ääneen. Toivon, että ihmiset voisivat löytää rohkeutta sanoa ääneen myös sellaisia asioita, joita voi olla vaikea sanoa toiselle. Kun olemme selkeämmillä vesillä omien tarpeidemme suhteen, meillä on enemmän kykyä kommunikoida niistä myös toisille.

TANJA AAKKO, SEKSUAALIKASVATTAJA

Toivoisin deittailun tuntuvan deittailijoille hellältä, inhimilliseltä, rehelliseltä, toivorikkaalta ja joustavalta.

**MIRJA HÄMÄLÄINEN, AVOIMET SUHTEET
-KIRJAN KIRJOITTAJA JA SEKSUAALINEUVOJA**

Kunpa deittailu olisi kaikin tavoin turvallista, niin fyysisesti kuin henkisesti. Toivoisin, että kaikki tulisivat kohdatuksi sellaisina kuin ovat, vaikka kahden ihmisen kemiat eivät kohtaisi ollenkaan. Mielestäni se loisi turvallista ilmapiiriä.

KAISA MALINEN, SEKSUAALIKASVATTAJA

Toivoisin deittailun olevan kaikille sulavaa ja suorasanaista. On aivan mahdollista tuoda asiat julki suoraan ja kertoa, mitkä omat intressit ovat, miltä itsestä tuntuu ja mitä itse toivoisi. Toivon kaikille deittailijoille sitä, että olisi rohkeutta sanoittaa myös se, jos jokin asia ei tunnu itsestä hyvältä, sen sijaan, että vain jättäisi vastaamatta tai ghostaisi toisen.

JOONAS PESONEN, SEKSUAALINEUVOJA

Olen huomannut, että ihmisillä on selkeä oletus siitä, miten ensitreffit kuuluisi mennä, jotta deittikumppanista voisi tulla jotain pysyvämpää. Tuo asetelma aiheuttaa tilanteelle tietyt raamit ja lisää paineita. Emme voi kuitenkaan yhden tapoamisen perusteella tietää, millainen toinen ihminen oikeasti on, ja asettamalla valtavat paineet ensitreffeille saatamme estää monenlaisten ihmissuhteiden syntymisen.

PINJA ESKOLA, SEKSUAALINEUVOJA

Toivon deittailun olevan rehellistä, kevyttä ja jokseenkin läpinäkyvää. Voi olla vaikea saada vakavaa parisuhdetta, jos ei uskalla sitä ilmaista toiselle. Ja jos haet kevyttä kesäheilaa, ei kannata luvata juhannushäitä. Kaikki, mitä rehellisyyden jälkeen tapahtuu, on parasta, mitä sinulle voi käydä.

CHIKE OHANWE, HIMOCast-PODCASTIN JUONTAJA

Toivoisin deittailijoille avarakatseisuutta suhteessa siihen, että toinen ei osoittaudukaan joitakin ideaalinormeja täyttäväksi, ja toivoisin, että ihmiset jaksaisivat katsoa deittailuun ja ihmissuhteisiin liittyvien kulttuuristen mallien ohi toisia kohdatessaan.

**LEENA-MAIJA ROSSI,
SUKUPUOLEN TUTKIMUKSEN PROFESSORI**



JUMITATKO SUHDELIUKUORTAISSA? TYLSISTYTTÄÄKÖ TINDER? VAI AHDISTAACO KOKO DEITTAILUN AJATUS?

DEITTAILIJAN KÄSIKIRJA AVAA DEITTAILUKULTTUURIN KÄYTÄNTÖJÄ JA ASETEITA NIIDEN TAKANA. SE KERTOO, MIKSI USKOMME EDELLEEN PRINSESSASATUIHIN JA MIKSI SEKSISTÄ TODELLAKIN KANNATTAA PUHUA – JA MITEN SIITÄ KANNATTAA PUHUA.

TEOS SIVUAA TEORIOITA JA TUTKIMUKSIA SEKÄ HAASTATTELEE ASiantuntijoita, MUTTA TEKSTI ON TIUKASTI KIINNI TOSIMAAILMASSA: SOVELLUSTEN RUUDUILLA, LAKANOIDEN KIERTEISSÄ JA TOISEN IHMISEN IHOLLA. SE MUISTUTTAA SIITÄ MONINAISUUDESTA, JOKA DEITTAILUUN KUULUU NIIN TUNTEIDEN KUIN IHMISTEN SUHTEEN.

DEITTAILIJAN KÄSIKIRJA ON SUUNNATTU VANNOUTUNEILLE SINKUILLE, SUHDETTAAN AVAAVILLE JA DEITTAILUN PARIIN PALAAVILLE. SE ON TARKOITETTU YHTÄ LAILLA IHMISILLE, JOTKA HAKEVAT SATUNNAISTA SEKSISEURAA, KUIN NIILLE, JOTKA HAKEVAT SEURAAVAA SUURTA RAKKAUTTAAN.

JA JOS ET TIEDÄ, MILLAISIA SUHTEITA ELÄMÄÄSI KAIPAAT,
TEOS AUTTAA SELVITTÄMÄÄN MYÖS SEN.

ISBN 978-952-352-230-5 | KL 14.8



9 789523 522305

KANNEN SUUNNITTELU: PINJA MERETOJA

***KOSMOS**