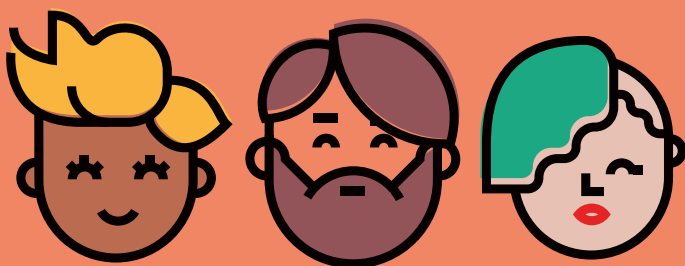


MIRJA HÄMÄLÄINEN

AVOIMET SUHTEET

-TEHTÄVÄKIRJA



*KOSMOS



© Mirja Hämäläinen ja Kosmos 2023
Graafinen suunnittelu: Bifu / People's
ISBN 978-952-352-260-2
Painettu EU:ssa.

MIRJA HÄMÄLÄINEN

AVOIMET SUHTEET

-TEHTÄVÄKIRJA

*KOSMOS

Johdanto eli miten tätä kirjaa käytetään 12

- 16 Inkeri: Suhteen avaaminen haluttomuuden takia
- 18 Muutos ja monisuhteisuus

Sopiiko avoin suhde minulle? 20

- 22 Pikakysely: Saattaisinko olla monisuhteinen?
- 24 Oman suhdeorientaation löytäminen
- 30 6 teemaa pohdittavaksi avoimiin suhteisiin sopimisesta
- 32 Ankkuri
- 32 Neurokirjo ja suhteiden moninaisuus
- 34 Suhdeanamneesi
- 38 Miten minulla menee?
- 39 Miltä avointen suhteiden avulla ei voi välttyä?
- 40 Kipuasteikko
- 45 GGG
- 44 Suhdemallinelikenttä
- 46 Mikä olisi minulle sopiva suhdemalli?
- 50 Pikaopas: Miten elää suhteessa, jonka osapuolten suhdemallitoiveet eroavat?
- 52 Suhdeanarkistisen manifestin jatko-osa
- 53 Monogamian ja monisuhteisuuden yhteiset ja eri haasteet
- 54 Millaisesta suhdemaailmasta unelmoitte?

Monogaamisen suhteen avaaminen 56

- 58 Oman verkoston hahmottaminen
- 60 Vertaistukitapahtuma tulille?
- 62 Pikaopas: Miten aloittaa kumppanin kanssa keskustelu suhteen avaamisesta monogaamisessa suhteessa?
- 64 Pikaopas: Kumppanini haluaa avata suhteen, mitä nyt?
- 66 Avaamisen SWOT
- 68 Maaria: Suhteen avaaminen

- 72 Kolmen kysymykset
- 74 Nina: Puoliso halusi avata suhteen
haluttomuuden takia
- 76 Avointen suhteiden sanasto -tietovisa
- 78 Ota kantaa väitteisiin
- 82 Suhteen voimatasapainon tarkistus
- 84 Määritelkää sitoutuminen ja uskollisuus uudelleen
- 86 Meidän tärkeät arvomme
- 87 Muutama pointti suhteen sulkemisesta
- 88 Onko suhteenne tarpeeksi vahva avattavaksi?
- 90 Onko suhteessamme tarpeeksi tilaa avattavaksi?
- 91 Mistä löytää seuraa?

Rajat, säännöt, tavat ja sopimukset 92

- 94 Omien rajojen tunnistaminen
- 96 Rajojen asettamisen ja tunnistamisen esteet
- 99 Eriytyypiset rajat
- 100 Raja, sääntö vai sopimus?
- 102 Lippukimara
- 106 Suhdesopimus
- 108 Mikä on rajanylitys tässä suhteessa?
- 111 Tapojen huomaaminen suhteen arjessa
- 112 Hieman hierarkioista
- 115 Kysymyksiä monisuhteisille treffeille
- 116 Mikä polyilyn muoto olisi sinulle ja
kumppaneillesi sopiva?

Mustasukkaisuus ja muut tunteet 118

- 122 Pikaopas: Miten käsitellä omaa mustasukkaisuutta
avoimissa suhteissa?
- 124 Koetko mustasukkaisuutta juuri nyt vai
haluatko paneutua siihen?
- 125 Mustasukkaisuuden tyypit
- 126 Mustasukkaisuuden kokemuksen osat ja
kokemukseen vaikuttavat tekijät

- 127 Mustasukkaisuuden taustasyiden käsittely
- 128 Omaan mustasukkaisuuteen tutustuminen
- 131 Mustasukkaisuuspiirakka
- 134 Mustasukkaisuuden viisi kertaa miksi
- 136 Mustasukkaisuus sisältä ja ulkoa
- 138 Laatikko: Hermosto ja vireystila
- 141 Tunnepäiväkirja
- 142 Rakkauteen liittyvät uskomukset
- 144 Mustasukkaisuuden käsittely kun tunne on päällä
- 146 Miten tukea mustasukkaista kumppania?
- 148 Miten löytää myötäilo?
- 150 Affirmaatiot
- 152 Kuinka pitää NRE aisoissa?
- 154 Käytännöllinen vakuutus rakkaudesta
- 156 Kiitos, Tunne, kun kävit
- 157 Siiri: Polyamorinen ero
- 159 Pahinta pelkoa kohti
- 160 Tunteiden tunnistaminen
- 162 Sata tunnetta
- 164 Ehkä sille voi nauraa?
- 166 Onko se mustasukkaisuutta vai primal panic?

Kommunikaatio 168

- 170 Pikaopas: Vinkkejä kommunikaation kehittämiseen
- 172 Oletko kommunikoijana suoraan puhuja,
sokerikuorruttaja vai taidokas?
- 173 Kaksi minuuttia seksistä
- 174 Seksin kyllä/ei/ehkä
- 174 Minä, viestijä
- 176 Tietoisien viestinnän pyhä kolmiyhteys
- 178 Suhteen kommunikaation huoneentaulu
- 179 Haaveissa seksibileiden järjestäminen?
- 180 Non violent communication -lähestymistavan alkeet
- 184 DADT – eli Älä kysy, älä kerro -suhde

Avointen suhteiden toimivat käytännöt 186

- 187 Viinivala
- 188 Inkeri: Seksuaaliterapiaan hakeutuminen
- 190 Arjen palikat Yhteyden ympyrän avulla
- 194 R.A.D.A.R-parisuhdekeskustelu
- 197 Seksitautikysymykset
- 118 Viikkotunnit syyniin – ajankäyttö avoimissa suhteissa
- 201 Haasta normeja puhumalla ja näkymällä
- 202 Pikaopas: Viisi käytännön vinkkiä ryhmäseksiin
- 204 Suhdematriisi
- 206 Parisuhde-etuoikeuden purkaminen
- 208 Perusasiat kiintymyssuhteista
- 214 Pohdi omaa kiintymystyyliäsi
- 218 Turvallinen kiintymyssuhde avoimessa suhteessa
- 224 Havu: Polku soolopolyksi
- 228 Mitä tehdä kun asiat menevät pieleen?
- 232 Ystävähattu
- 233 Lena: Suhteen sulkeminen
- 237 Ihmissuhdeliukuportaati
- 238 Smörgåsbord – ihmissuhdeanarkistien voileipäpöytä
- 244 Yhdeltä ihmiseltä ei voi saada kaikkea?
- 246 Viehtymystyyppikakku
- 250 Sosioseksuaalisuusskaala avoimissa suhteissa
- 252 Emma: Avoimesta polyksi
- 257 Tuuli ja Aki: Poly ja monon tutkiskelua

266 Lähteitä

**Remember the
biology of human
connection, and
always remember
to honor the love
who has trusted you
with their heart.**

- Kate Loree

Kiitokset

Suuret kiitokset kaikille avoimista suhteista eri kanaviin kirjoittaville ihmisille, seksuaalineuvonnan ja -terapian rohkeille asiakkailleni, kirjaa keskeneräisenä kommentoineille ja kaikille avoimille tyypeille, jotka antoivat tätä kirjaa varten haastattelun. Opin teiltä kaikilta paljon.

Kiitos myös kaikki elämäni rakkaat ihmiset, joiden kanssa saan pohdiskella ihmisiä ja asioita.

Johdanto eli miten tätä kirjaa käytetään

Tämä kirja on eräänlainen lisäosa tai jopa jälkeläinen vuonna 2020 ilmestyneelle *Avoimet suhteet* -tietokirjalle. Tämänkin kirjan nimi on Avoimet suhteet – monikossa. En siis pyrkinyt kirjoittamaan polyamoriaopasta tai ihmissuhdeanarkistin käsikirjaa yhtään enempää kuin swingausohjeistustakaan, vaikka olen toki ottanut parhaaksi uskomani opit käyttöön kaikista avointen suhteiden malleista.

Kyse on ehkä enemmän lähestymistavasta ihmissuhteisiin. Siihen kuuluu usko siihen, että hyvät ihmissuhteet ovat joustavia, ja siihen, että avoimuus lisää avoimuutta. Ajattelen, että hyvässä ihmissuhteessa – oli se sitten millainen suhde tahansa – on tilaa ja turvaa ihmettelylle yhdessä ja erikseen. Ainoastaan

muutos on kaikissa suhteissa pysyvää. Ajattelen myös, että me kaikki tarvitsemme useita tärkeitä suhteita elämäämme, ja rakkaussuhteet, seksisuhteet sekä erilaiset kumppanuudet ovat joitain tapoja luoda niitä. Suurin osa avoimiin suhteisiin liittyvästä taidosta on aivan samaa kuin muissakin ihmissuhteissa. Varmasti myös monogaamisissa suhteissa esimerkiksi omien rajojen tunteminen on tärkeää ja rehellisyys voi jännittää mutta yleensä kannattaa. Joskus normeja vastaan meneminen vaatii kuitenkin hieman lisäponnisteluja ja useampi liikkuva osa omassa suhdekuviossa tuo omanlaisiaan haasteita. Niihin tämän kirjan on tarkoitus antaa tukea.

Tämä on tehtävä-, työ-, käsi- tai vaikka puuhakirja, joka on tehty väänneltäväksi, sotkettavaksi, jaettavaksi ja selattavaksi. Kirjan voi toki siis lukea ja suorittaa kannesta kanteen, mutta ihan yhtä hyvä tapa on poimia tarkasteluun vain itselle olennaiset osat. Tehtävissä on jonkin verran tilaa omille merkinnöille, mutta ei välttämättä ole huono idea hankkia vaikka muistivihko, jonka ääreen voi sitten myöhemmin palata.

Kirjan saa avata ihan vaan mielenkiinnosta, ilman minkäänlaisia tavoitteita. Tieto avoimista suhteista ei tartuta keneenkään mitään.

Jos kuitenkin vaikka lueskelet kirjaa yhdessä kumppanisi tai kumppaneidesi kanssa, voi olla viisasta käydä yhdessä keskustelu siitä, minkälaisia tavoitteita teillä saattaisi olla. Onko teillä jo avoin suhde, mutta polyamoria saattaisi tuntua oikeammalta nimikkeeltä? Pohditteko, miten suhde avataan, vai onko kysymys vielä se, onko monisuhteisuus ylipäätään teidän juttunne?

Asiaa voi lähestyä myös hienosyisemmin. Voit kysyä itseltäsi ja kumppaniltasi tai kumppaneiltasi, mikä on suunta, mihin haluat tai haluatte mennä. Miltä toivoisit, että elämä näyttää vaikka kolmen vuoden päästä? Minkälaisia tavoitteita voi asettaa matkalle oikeaan suuntaan? Mitä pitää tehdä ja mitä pitää tapahtua? Minkälaisia keinoja voit käyttää matkalla? Jos ajattelet elämän kolmen vuoden päähän vehreänä puutarha-

na, jonka kasvatat vähän laiminlyödyille takapihalle, mitä pitää ensin kitkeä ja istuttaa, että muutaman vuoden päästä pihalla näyttää siltä miltä toivotkin?

Tai sitten sinulla tai teillä voi olla mielessä jokin hyvinkin konkreettinen tavoite. Ehkä haluat, että epämukavuusastekolla 1–10 mustasukkaisuuden tunteesi laskisi kahdeksasta viiteen. Saat ehkä tällaisen tiedostamisen avulla tehtävistäkin enemmän irti, mutta toki tavoite saa myös muuttua.

Kirja jakautuu kuuteen teemaan. Olen valinnut ne pitkälti sen mukaan, mistä kuulen ja näen ihmisten eniten keskusteleavan avoimiin suhteisiin liittyen. Ensimmäinen osio tukee pohdinnassa, onko jokin avointen suhteiden malli sinulle sopiva. Seuraavassa osiossa keskitytään monogaamisen suhteen avaamiseen. Kolmanneksi pureudutaan tunteisiin, erityisesti mustasukkaisuuteen, ja neljänneksi kommunikaatioon. Lopuksi käydään vielä läpi toimivan monisuhteen käytäntöjä.

Jokaisessa osiossa on hieman taustaa ja muutama tehtävä, jotka keskittyvät joko johonkin teemaan liittyvään osaan tai tuovat jonkin näkökulman esiin. Tehtävän tai oppaan läpikäyminen ei yleensä ratkaise elämässä askarruttavaa kysymystä kerralla – valitettavasti tunteisiin ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita ei voi suorittaa pois.

Joihinkin teemoihin liittyen olen kerännyt pikaoppaita. Niiden idea on tukea silloin, kun pitkälinen perehtyminen saattaa tuntua raskaalta. Lisäksi mukana on muutama kokemustarina erilaisista avoimista suhteista sekä lyhyehköjä tekstejä joistain avoimiin suhteisiin liittyvistä erityisteemoista. Ne ovat mukana muistuttamassa siitä, että et ole pohdintojesi kanssa yksin.

Olen pyrkinyt laatimaan tehtävät niin, että niissä on tilaa monenlaisille rajoille ja suhddepohdinnoille sekä kaikenlaisille ihmisille ja monenlaisiin tilanteisiin. Siitä huolimatta kaikki ei toimi kaikille. Jos jokin harjoitus ei kutsu sinua, jätä se väliin tai säästä myöhemmäksi. Jos haluat kokeilla, mutta vähän

toisella tavalla, anna mennä! Jos jokin tehtävä nostaa pintaan vaikeita tunteita, puhu elämäsi ihmisille tai harkitse vaikka monisuhteisuutta ymmärtävän ammattilaisen kanssa juttelua.

Jos avoimet suhteet on sinulle aivan uusi käsite, kannattaa ehkä ottaa tueksi joku toinen aihetta käsittelevä kirja tai vaikka podcast, molempia löytyy nykyään kosolti. Jos taas olet alan konkari, voi olla hyvä idea hypätä yli ainakin monogaamisen suhteen avaamiseen liittyvä osio.



*Pidä
hauskaa!*

OMA TARINA



Inkeri: Suhteen avaaminen haluttomuuden takia

“Koko pitkän suhteen ajan koin itse olevani lähtökohtaisesti halukkaampi osapuoli. Kun kumppanini oli haluton, annoin hänelle liikaakin tilaa enkä uskaltaanut juurikaan ottaa asiaa puheeksi. Olen aina pelännyt torjuntia, ja tuntui että joudun kohtaamaan niitä vielä enemmän, jos sanon jotain. Kumppanini taas luuli, ettei minua häiritse ettei meillä ole seksiä. Haluttomuuteen liittyvistä asioista tuli hankala vyyhti, joka jollain tapaa leimasi suhdettamme usean vuoden ajan, vaikka muuten menikin monella tapaa hyvin. Emme oikein yrityksistä huolimatta löytäneet yhteisiä keinoja käsitellä asiaa. Lopulta kumppanini ehdotti suhteen avaamista.

Keskusteluja aiheesta käytiin paljon. Muistan aluksi olleeni ahdistunut siitä, että kumppani voisi haluta seksiä joidenkin muiden ihmisten kanssa, joiden kanssa se mahdollisesti olisi parempaa kuin minun

kanssani. Toisaalta olin itsekin hyvin nopeasti avoin ajatukselle suhteen avaamisesta. Suhteessamme ei ollut ollut esimerkiksi mustasukkaisuutta, olin aina rakastanut flirttailua ja ihastumista, ja vapaus oli minulle lähtökohtaisesti tärkeä arvo. Keskustelut myös auttoivat kohtaamaan puhumattomuutta esimerkiksi juuri seksiin liittyen, ja paransivat nopeasti yhteyttä ja kommunikaatiota välillämme. Hyvin pian tunsin uteliaisuuden lisäksi innostusta, iloa ja monenlaisia positiivisia tunteita suhteen avaamisesta.

Avaaminen eteni kuitenkin hyvin hitaasti. Se oli hyväkin juttu: sain puntaroida asiaa kaikessa rauhassa, juttelimme lisää, pohdimme rajoja ja muuta. Lopulta noin kaksi vuotta ensimmäisestä keskustelusta avasimme suhteen. Kumppanini oli aluksi aktiivisempi, minä tulin omaan tahtiini perässä ja tajusin, ettei avoimen suhteen tarvitse olla tietynlainen eikä minun tarvitse olla koko ajan etsimässä seuraa, enhän tehnyt niin sinkkunakaan. Hyvin nopeasti huomasimme myös monet sääntömme käytännössä turhiksi ja totesimme, ettemme tarvitse esimerkiksi hierarkiaa mihinkään. Olimme olleet yhdessä vuosikaudet, joten meillä oli myös hyvin vakaata asemaa toistemme elämässä joka tapauksessa. Noin puoli vuotta suhteen avaamisen jälkeen myös polyamoriakuviot alkoivat tulla mukaan ja sekin tuntui ihan luonnolliselta kehitykseltä. Kipuilita ei voinut välttyä, mutta samaan aikaan kasvoinkin ihmisenä ja suhdekäsitykseni laajeni valtavasti koskien ihan kaikkia ihmissuhteita kuten ystävyyttä.”

**Sopisiko avoin
suhde minulle?**

**Miten voin parantaa
kommunikaatiota
ihmissuhteissani?**

**Miten mustasukkaisuutta
kannattaisi käsitellä?**

Tämä tehtäväkirja on tarkoitettu avoimissa suhteissa eläville, niistä kiinnostuneille ja kaikille, jotka haluavat kehittää ihmissuhdetaitojaan. Kirjan käytännönläheiset harjoitukset sekä auttavat vaikeiden keskusteluiden aloittamisessa että rohkaisevat tunnistamaan omia vahvuuksia ja iloitsemaan onnistumisista. Kirjaa voi täyttää niin yksin kuin kumppanin tai kumppaneidenkin kanssa.

Mirja Hämäläinen on kirjailija ja ihmissuhdenörtti. Häneltä on aiemmin julkaistu tietokirjat *Avoimet suhteet* ja *Ystävyyys*. Tehtäväkirja sopii täytettäväksi joko *Avoimet suhteet* -kirjan rinnalla tai itsenäisesti.



9 789523 522602

ISBN 978-952-352-260-2

KL 14.8

***KOSMOS**