



Maaret Kallio & Taru Jussila

Syvyyttä Seksiin

Kohti elävämpää
seksuaalisuutta

Minerva

Syvyyttä seksiin

Maaret Kallio

Taru Jussila

Syvyyttä seksiin

Kohti elävämpää seksuaalisuutta

© Maaret Kallio, Taru Jussila ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Kansi Suvi Sievilä
Graafinen asu Leena Kilpi
ISBN 978-952-312-331-1
Painettu EU:ssa

Sisällys

ALKUSANAT	9
Minun seksuaalisuuteni	15
OMAN SEKSUAALISUUDEN KOHTAAMINEN	20
Eväitä lapsuudesta	24
Tabuista ja myyteistä	48
Häpeän voima seksuaalisuudessa	54
Kohti tiedostavampaa seksuaalisuutta	66
SINUIKSI SEKSUAALISEN KEHON KANSSA	76
Seksikäs media	80
Kehollinen seksuaalisuus	87
Koe kehosi näkemisen sijaan	97
YLISTYS ITSERAKASTELULLE	100
Oma keho ja nautinto haltuun	103
Yksin vai yhdessä	107
Pornon kahdet kasvot	110
FANTASTISTA!	115
Laidasta laitaan	119
Oma, jaettu, haaveiltu vai koettu	126
SEKSILLÄ PÄIN PUNAISTA	129
Väkivaltaista valtaa	135
Jälkijärityksistä	141
Salaisuus	144
Vapaus	147

Seksuaalisuus parisuhteessa	151
KOHTI ELÄVÄMPÄÄ SEKSUAALISUUTTA	152
Seksuaalinen hyvinvointi kertoo koko elämäntilanteesta	158
Tunne tunteesi	161
Rajapinnoilla	173
Liian lähellä vai kipeän kaukana	178
Ilmaisemalla esille	186
Tasa-arvoista seksiä	191
Ongelmista yhteisiä	195
EKSYNYT EREKTIO	201
Sytä ja seurauksia	205
Haaste parisuhteelle	212
UNOHTUNUT ORGASMI	218
Orgasmin olemus	220
Yksin ja yhdessä	225
Kohti orgasmia	236
HALUT ERI TEILLÄ	239
Mitä seksuaalinen halu on	241
Halu häviää monesta syystä	245
Haluttomuus haastaa parin	249
Rohkene EI	253
Uskalla KYLLÄ ja kuuntele EHKÄ	258
Humalainen halu	262
Aikaa meille ja aikaa olemiselle	266
KUINKA KESKUSTELLA SEKSISTÄ	270
Milloin ammattiapua	280
RAKASTELUN KOKO MAAILMA	284
Irti seksin suorittamisesta	284
Seksi ei ole vallan väline	292
Muutoksen tiellä	297
Kosketuksen koko maailma	301
LÄHTEET	313

Alkusanat

Olet päätenyt tämän kirjan äärelle arvostuksesta itseäsi, kokonaisvaltaista hyvinvointiasi ja seksuaalisuuttasi kohtaan. Seksuaalinen hyvinvointi on yksi onnellisen ja terveellisen elämän peruspilareista. Hyvinvoiva seksuaalisuus ei synny sattumalta tai itsestään, vaan sen eteen on nähtävä vaivaa ja tehtävä sitä edesauttavia valintoja ja päätöksiä. Seksuaaliselle nautinnolle antautuminen ja sen haluaminen vaativat riittävää hyvinvointia, jaksamista, aikaa ja terveyttä. Seksuaalisuuden ei tule olla liuta pakkoja ja paineita: tällainen pitää olla, näin pitää tehdä ja näin monta kertaa. Seksuaalisuus on kokonaisvaltainen kokemus, joka tunnetaan niin kehon kuin mielen tasoilla kumpaakaan unohtamatta.

Omaa seksuaalisuuttaan voi hoitaa, helliä ja vaalia. Herkistymällä kohtaamaan oma seksuaalisuus aidosti, voi ammentaa siitä enemmän iloa ja mielihyvää. Seksuaalisuuteen vaikuttaa koko ihmisen persoonallisuus. Sen vuoksi seksuaalisuuden alueella törmäämme usein samoihin haasteisiin kuin muutoinkin elämässämme. Väärinymmärrettynä seksuaalisuus kavennetaan usein pelkäksi seksiksi. Seksi on kuitenkin vain osa laajaa seksuaalisuus-käsitettä ja vain yksi tapa ilmentää omaa seksuaalisuuttaan. Seksuaalisuus merkitsee ennen kaikkea uskallusta pysähtyä, nauttia ja taitoa olla läsnä.

Parisuhteessa seksuaalisuus on tärkeä voimavara ja liima, joka kietoo paria yhteen ja lisää suhteen onnellisuutta. Näin parhaimmillaan, mutta ei läheskään aina. Seksuaalisuus on

ominaisuus, joka reagoi herkästi suhteen ja sen osapuolten yleiseen hyvin- ja pahoinvointiin. Rakastelu on mitä intiimeintä vuorovaikutusta toisen ihmisen kanssa. Vuorovaikutuksen ollessa parisuhteessa muutoinkin koetuksella heijastuvat vaikeudet myös sen intiimeimpään alueeseen.

Toimimaton tai riittämätön seksuaalielämä on parisuhteelle haaste, joka tarjoaa parille mahdollisuuden kasvaa lähemmäksi toisiaan tai loitota kauemmaksi toisistaan. On tärkeää muistaa, etteivät rakkaus ja hyvin toimiva seksuaalielämä kulje aina rinnakkain. Ongelmia seksuaalielämään voi syntyä lukemattomista syistä, joista rakkauden päättyminen on vain yksi.

Olenneisinta parisuhteen seksuaalisuus- ja seksisolujen aukaisussa on tahto kohdata itsensä ja kumppaninsa läsnäolevasti ja aidosti. Seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa vaaditaan päätöstä ja halua muuttaa omaa toimintaa sekä rohkeutta avautua itselleen ja kumppanilleen kaikkine puolineen. Muutos ja kasvaminen eivät ole pelkästään miellyttävä kokemus, mutta ainoa tie eteenpäin. Usein on tarpeen etsiä uudenlaisia tapoja olla lähellä, koskettaa, keskustella, kuunnella ja kertoa. Matkaa lähemmäksi toisen luo voi tehdä myös yksin.

Kädessäsi oleva kirja tarjoaa sinulle mahdollisuuden kasvuun ja kohtaamiseen itsesi sekä kumppanisi kanssa. Seksuaalisuus on kirjan punainen lanka, mutta seksuaalisuutta käsiteltäessä ollaan aina tekemisissä koko ihmisyiden kanssa. Tämän vuoksi kirja käsittelee paljon muutakin kuin suoraa asiaa seksuaalisuudesta ja seksistä – silti niiden kaikkien kietoutuessa yhteen. Oman itsensä kohtaaminen seksuaalisena ihmisenä vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin ja heijastuu myös parisuhteeseen.

Antaudu kirjan herättämille tunteille ja ajatuksille. Ole eri mieltä, innostu, ärsyynny, ilahdu, pysähdy kuuntelemaan ajatuksiasi ja rohkene tuntea. Tätä kautta kirja tarjoaa sinulle mahdollisuuden kohdata oma seksuaalisuutesi syvemmin sekä pohtia ja työstää seksuaalista hyvinvointiasi parisuhteessasi. Kirjan synnyttämiä ajatuksia jakamalla voitte kumppanisi kanssa löytää avoimen keskusteluyhteyden aiheesta.

Tämä kirja ei tarjoa seksitemppuja ja asentovinkkejä, sillä kirjan tavoitteena on ennen kaikkea ohjata seksuaalisuuden syvimälle lähteelle: mielen ja läsnäolevan kokemisen tasolle. Kirjasta et löydä yksioikoisia ohjeita onneen. Niiden sijaan saat tienviittoja, joiden avulla voit sekä yksin että kumppanisi kanssa löytää polkuja seksuaalielämän haasteiden ja muutostarpeiden ratkaisemiseen.

Kirjan rakenne ei noudattele seksologian oppikirjaa, minkä vuoksi kirjaan ei sisälly kaikkia seksuaalisuuden haasteita ja vaikeuksia. Olemme valinneet käsiteltäviksi aiheita, joiden tiedämme askarruttavan monia. Voit lukea kirjan kokonaisuutena tai keskittyä asioihin, jotka kaipaavat huomiota juuri nyt omassa seksuaalisuudessasi tai parisuhteessasi. Tavallisten ihmisten kokemukset ja kertomukset elävöittävät tekstiä kirjan lehdillä.

Tee valinta itsesi ja parisuhteesi seksuaalisen hyvinvoinnin puolesta. Tieto ei lisää tuskaa, vaan rohkaisee pysähtymään ja liikuttaa eteenpäin. Oma seksuaalisuus ja seksuaalinen läheisyys toisen kanssa ovat jokaisen ihmisen oikeus, eivät piinaava velvollisuus.

Jokaisella on mahdollisuus voida seksuaalisesti paremmin.

Kiitokset

Haluamme kiittää kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat kirjaa varten kertoneet omista kokemuksistaan ja näkemyksistään seksuaalisuuden ja seksin saralla. Panoksenne on ollut merkittävä. Kiitämme teitä luottamuksesta. Kaikki kertomuksissa esiintyvät nimet on muutettu tunnistamisen välttämiseksi.

Kiitokset myös A-lehdille. Pieni osa kertomuksista on ensimmäistä kertaa julkaistu *Jade- ja Kauneus ja Terveys* -lehtiin kirjoittamissamme jutuissa.

MAARETIN KIIITOKSET

Kiitos vaativan erityistason psykoterapeutti ja seksuaaliterapeutti Mikko Räsäselle käsikirjoituksen kommentoimisesta. Kiitos työnohjaajalleni Heidi Lindgrenille voimaannuttamisesta kirjoitustyön varrella. Minnalle kiitos vaivannäöstä tekstin pohtimisessa. Monica, kiitos rohkaisustasi. Juhana, kiitos, että olet aina uskonut minuun. Lumille erityiskiitos elämänilosta ja hyvistä unista.

Seksuaalisuuden syvyyden ymmärtämisessä minua ovat erityisesti opettaneet terapiatyön asiakkaani, jotka ovat luottavaisesti uskoneet nähtäväkseni syvän intiimin osan itsestään – kiitos siitä.

Helmikuussa 2010 kevätauringossa kylpien
Maaret Kallio ja Taru Jussila

Kirjoittajat

Kirjan asiantuntijatekstin on kirjoittanut seksuaaliterapeutti Maaret Kallio, joka on koulutukseltaan erityistason seksuaaliterapeutti (NACS) ja työnohjaaja. Hän työskentelee Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikalla. Maaret Kallio on myös pitänyt yksityisvastaanottoa yksityisellä lääkäriasemalla. Terapiatyönsä lisäksi hän luennoi ja kouluttaa seksuaaliterveyteen, seksuaalikehitykseen ja seksuaaliseen väkivaltaan liittyvistä teemoista. Maaret Kallio on Suomen Seksologisen Seuran hallituksen varapuheenjohtaja.

Tavallisten ihmisten kokemukset ja näkemykset seksuaalisuudesta ja seksistä on kerännyt toimittaja, YTM Taru Jussila.

Minun seksuaalisuuteni

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Se on ominaisuus, joka on jokaisessa jo syntymän hetkellä ja säilyy hänessä aina kuolemaan saakka. Seksuaalisuus on ihmiselle parhaimmillaan ilo, nautinto ja voimavara, jonka avulla voi edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Kyky nauttia vapaasti omanlaisestaan seksuaalisuudesta mahdollistuu silloin, kun elämän perusedellytykset ovat kunnossa ja kokemus omasta seksuaalisuudesta niin yksin kuin toisen kanssa painottuu myönteisesti.

Seksuaalisuus on osa ihmisen minuutta, sisäänrakennettuna omaan persoonallisuuteen, ja läsnä elämän jokaisessa hetkessä. Se on ominaisuus, joka ei ihmisestä koskaan katoa. Sen sijaan seksuaalisuuden merkitys tai tarve seksuaaliseen toimintaan muuttuu läpi elämän. Ihmisen koko persoona vaikuttaa seksuaalisuuteen ja seksuaalisuus vaikuttaa koko persoonaan. Ajatuksemme ja toimintamme heijastuvat usein voimallisesti myös seksuaalisuuden alueella. Tämän vuoksi seksuaalisuutta ei voi irrottaa erilliseksi ihmisen muusta persoonasta tai hyvinvoinnista, vaan seksuaalinen hyvinvointi koostuu kokonaisuudesta. Seksuaalisuuden kokemiseen vaikuttavat niin fyysinen kuin psyykkinen terveys, kuten myös ympäröivä yhteisö, kulttuuri ja aika.

Seksuaalisuus on erityisen herkkä ja intiimi osa ihmisessä. Sen aito jakaminen toisen kanssa vaatii ainutlaatuista uskallusta ja rohkeutta sekä riittävän turvalliseksi koettua parisuhdetta. Seksuaalisuus haastaa meidät ihmisenä olemisen peruskysymysten äärelle: Kuka olen? Mitä tarvitsen? Mitä haluan? Miten ilmaisen itseni? Millaiset ovat rajani? Seksuaalisuus reagoi herkästi huoliin ja paineisiin, min-

Tienviittoja elävämpään seksuaalisuuteen

Seksuaalinen hyvinvointi on yksi onnellisen ja terveellisen elämän peruspilareista. Moni on silti hukassa seksuaalisuuden alueella. Miten tulla tutuksi oman seksuaalisuuden kanssa? Miten kohdata se parisuhteessa?

Hyvinvoiva seksuaalisuus ei synny sattumalta tai itsestään, vaan sen eteen on nähtävä vaivaa. Kirja innostaa tutkimusmatkalle mm. oman seksuaalisuuden historiaan ja asenteiden, tunteiden sekä toimintatapojen kohtaamiseen. Kirja tarjoaa valmiiden ratkaisujen sijaan tienviittoja, joiden avulla voi sekä yksin että yhdessä kumppanin kanssa työstää seksuaalielämän muutostarpeita ja toiveita. Kirjaan kootut eri-ikäisten ihmisten kokemukset omista kipukohtista, pettymyksistä ja iloista rohkaisevat lukijaa pohtimaan omaa näkökulmaa.

Olennaisinta seksisolmujen avaamisessa on tahto kohdata itsensä ja kumppaninsa aidosti. Lisäksi tarvitaan itsetuntemusta, hyväksymistä, uskallusta pysähtyä ja halua vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä, paljon enemmän kuin pelkkä seksi. Se on kokonaisvaltainen kokemus, joka tunnetaan niin kehon kuin mielen tasolla.

Kirjan rohkaiseva viesti on: Jokaisella on mahdollisuus ja oikeus voida seksuaalisesti paremmin.

Maaret Kallio on erityistason seksuaaliterapeutti (NACS) ja työnohjaaja. Hän työskentelee Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikalla sekä luennoi ja kouluttaa seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista.

YTM, toimittaja Taru Jussilan kiinnostuksen kohteita ovat mm. terveys, hyvinvointi ja ihmissuhteet.

ISBN 978-952-312-331-1



9 789523 123311


minerva

www.minervakustannus.fi

KI 59.35

Kansi Suvi Sievilä