En mä ole luvannut jäädä

Seksi- ja pornoriippuvuus parisuhteen arjessa



MIKA FRIBERG

Mika Friberg

En mä ole luvannut jäädä

Seksi- ja pornoriippuvuus parisuhteen arjessa

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Mika Friberg
Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Valmistaja: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa
ISBN: 978-952-89-2966-6

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto 7

JOKIN ON MUUTTUNUT 10

Työhuoneen ovi 11

Taas töitä 20

Tykkäätkö sä meistä enää? 32

Mikko_private 43

Mä oon yrittänyt lopettaa 55

KUN SALAISUUS ON POISSA 62

Takaisin metsälle 63

Mä halusin vaan, että se olo loppuu 74

Marille 83

Kenelle tästä voi puhua? 94

Liian lähellä 102

ENSIMMÄINEN ASKEL KOHTI APUA 108

Se puhelu 109

Ensimmäinen käynti 115

Mitä siellä puhuttiin? 129

Ennen se tuntui hyvältä 137

Mitä tapahtuu ennen? 145

KUN OMAA TOIMINTAA ALKAA YMMÄRTÄÄ 149

Paperi taskussa 150

Milloin me lopetettiin? 160

Ei tämä ole pornoa 173

Kun kukaan ei ole kotona 183

Kerronko vai en? 191

YHTEYTTÄ RAKENNETAAN UUDELLEEN 201
Vanha valokuva 202
Miksi vasta nyt? 211
Jarille 222
Mitä jää jäljelle 233
OMA ELÄMÄ TAKAISIN 244
Sarin lauantai 245
Myöhässä 257
En mä ole luvannut jäädä 267
Jos minä lähtisin 278
JÄÄMINEN EI OLE LUPAUS 293
Jos Sari lähtee 294
Älä vielä 303
Samassa sängyssä 332
En lähde nyt 339
Kohta 353
Huomenta 362
Tänään 373
TARINAN JÄLKEEN 377
JOS TUNNISTIT ITSESI MIKOSTA 382
JOS TUNNISTIT ITSESI SARISTA 384
HARJOITUKSET 387
MILLOIN ON AIKA HAKEA APUA? 390
LOPPUSANAT 392
LÄHTEET 393

Johdanto

Miksi tämä kirja on kirjoitettu?

Olen työssäni kohdannut ihmisiä, joiden elämässä seksi tai porno on alkanut viedä enemmän tilaa kuin he itse haluaisivat. Olen kohdannut myös puolisoita, jotka yrittävät ymmärtää, mitä heidän suhteessaan on tapahtunut ja mihin he voivat enää luottaa.

Aina ihminen ei itse tunnista ongelmaa. Pornon käyttö voi tuntua pitkään tavalliselta osalta elämää.

Kaikkihan pornoa katsoo.
Voin lopettaa, jos haluan.

Joskus lopettaminen onnistuukin hetkeksi. Silloin voi olla vielä helpompi ajatella, ettei apua tarvitse.

Halusin kirjoittaa tästä tavalla, joka näyttää, miltä riippuvuus ja sen vieressä eläminen voivat tuntua tavallisessa elämässä. Ei vain vastaanotolla tai käsitteinä, vaan kotona, parisuhteessa, lasten keskellä ja niissä pienissä hetkissä, joita muut eivät välttämättä huomaa.

Siksi syntyivät Mikko ja Sari.

He ovat fiktiivisiä, mutta heidän kokemuksissaan on paljon sellaista, minkä riippuvuuden kanssa elävä tai hänen läheisensä voi tunnistaa.

Kun Mikko nousee keittiön pöydästä ja menee työhuoneeseen, Sari tietää, mihin heidän juttunsa jäi. Vaikeampi on tietää, missä kohtaa Mikko lakkasi kuuntelemasta. Myöhemmin Sari palaa mielessään siihen aamuun. Oliko Mikko ajatuksissaan jo koneella, kun kaatoi hänelle kahvia?

Tämä on Mikon tarina riippuvuudesta.

Mutta yhtä paljon tämä on Sarin tarina elämästä sen vieressä.

Kirjan lopussa palaan terapeuttina heidän kokemuksiinsa. Jos tunnistat itsesi Mikosta tai Sarista, löydät sieltä tietoa sekä kysymyksiä ja harjoituksia oman tilanteesi pohtimiseen.

Paljastuminen ei ole tarinan loppu. Monelle se on vasta alku. Toipuminenkaan ei etene suorassa linjassa.

Tämä ei ole tarina siitä, miten kaikki korjaantuu.

Se on tarina siitä, mitä tapahtuu, kun totuutta ei enää voi paeta.

OSA I

JOKIN ON MUUTTUNUT

Sari huomaa sen pienissä asioissa.

Hän ei vain tiedä, mitä kysyisi.

Mikko sanoisi varmaan, että töissä on ollut kiire.

LUKU 1

Työhuoneen ovi

Mikko tiesi yhden asian varmasti: kahvinkeitin ei ollut suunniteltu ihmisille, jotka yrittivät olla herättämättä ketään.

Kello oli vähän yli viisi. Sari nukkui yläkerrassa, samoin lapset, ja Mikko seisoi keittiössä kuuntelemassa koneen porinaa kuin se olisi tahallaan yrittänyt paljastaa hänet.

“Hiljempaa”, hän mutisi.

Kahvinkeitin ei ottanut palautetta vastaan. Mikko vilkaisi portaisiin ja otti puhelimen taskustaan. Uutisissa oli samat asiat kuin illalla, vähän eri otsikoilla. Hän selasi niiden ohi.

Ei hän niitä varten ollut noussut. Sängyssä Sari oli nukkunut selkä häneen päin, käsi oman tyynyn alla. Mikko oli katsonut kelloa ja ajatellut, että ehtisi vielä hyvin. Ehtisi mitä, sitä hän ei ollut sanonut itselleen loppuun.

Hän laski puhelimen pöydälle. Eilenkin oli mennyt liian myöhään. Sen huomaisi taas iltapäivällä, kun pitäisi saada jotain tehtyä.

“Älä”, hän sanoi hiljaa.

Kahvi valui pannuun. Mikko otti mukin kaapista, kaatoi siihen ja jäi seisomaan pöydän viereen. Talossa ei kuulunut muuta. Hän nosti puhelimen uudelleen käteensä.

Tuttu sivu aukesi muutamalla painalluksella. Mikko pienensi äänen varmuuden vuoksi nollaan, vaikka ei ollut vielä avannut videota. Näytölle

tuli uutta materiaalia. Yhden kuvan kohdalla hän pysähtyi, palasi takaisin ja avasi sen.

Vähän aikaa.

Viisi minuuttia ennen aamun hässäkkää. Ei hän aikonut tähän jäädä. Jo selaaminen tuntui hyvältä, se, että sai valita rauhassa eikä kukaan tarvinnut häneltä mitään. Kahvi oli liian kuumaa. Mikko laski mukin pöydälle katsomatta ja jatkoi peukalolla alaspäin.

Portaista kuului ääntä. Hän lukitsi näytön niin nopeasti, että osui mukiin ja kahvia läikkyi pöydälle.

"Isi?"

Aada seisoi portaiden alapäässä hiukset joka suuntaan.

"En saanut unta. Teetkö kaakaon?"

"Totta kai."

Mikko laski puhelimen näyttö alaspäin ja otti maitoa jääkaapista. Ensimmäinen tunne oli ärtymys. Kello ei ollut vielä edes puoli kuusi. Sitten Aada kiipesi tuolille, veti yöpaidan helman polviensa yli ja jäi odottamaan. Mikko pyyhkäisi kahvin hihallaan ennen kuin tyttö ehtisi laskea käsivartensa siihen.

"Mä näin hassua unta", Aada sanoi.

"Millaista?"

"Sä katosit."

Mikon käsi pysähtyi maitopurkin kohdalle.

"Minne?"

“En tiedä. Me etsittiin sua.”

“No, tässä mä olen.”

Aada nyökkäsi tyytyväisenä. Asia oli sillä ratkaistu. Hän alkoi kertoa unessa olleesta talosta, jonka portaat johtivat aina samaan huoneeseen. Mikko sekoitti kaakaota ja kuunteli. Kun hän työnsi mukin tytön eteen, Aada pyysi häntä istumaan viereen.

Mikko istui. Puhelin jäi pöydän toiseen päähän. Kaakaon pinnalle tuli ohut kalvo, jonka Aada nosti lusikalla pois ja asetti tarkasti mukin reunalle. Mikko tiesi, ettei sitä kannattanut ehdottaa sekoitettavaksi takaisin.

Sari tuli keittiöön vähän ennen seitsemää ja suukotti Mikkoa poskelle. Hän nojasi hetken tämän olkapäähän katsoessaan Aadan mukia.

“Teillä on ollut aikainen aamu.”

“Mä katosin”, Mikko sanoi.

“Löytyi se”, Aada ilmoitti.

“No hyvä. Mä en jaksa tähän aikaan etsiä ketään.”

Mikko hymyili ja veti Sarin tuolia ulospäin jalallaan. Sari istui, otti hänen mukinsa ja joi siitä. Näin tämä oli tehnyt niin kauan kuin Mikko muisti, vaikka omakin muki olisi ollut käden ulottuvilla. Mikko kaatoi heille lisää kahvia.

Pian Eetukin ilmestyi paikalle, ja keittiö täyttyi eväistä, Aadan uudelleen kertomasta unesta ja kadonneen hupparin etsimisestä. Eetu väitti, ettei ollut koskaan nähnytkään kyseistä hupparia. Se löytyi hänen repustaan.

Kun lapset lopulta lähtivät, Sari keräsi pöydältä kuppeja.

“Tuutsä tänään suoraan alas töiden jälkeen?”

“Miten niin?”

“Kun sä jäät nykyään aika usein sinne.”

Mikon ei tarvinnut kysyä minne. Työhuoneeseen.

“On ollut kiire.”

“Tiedän”, Sari sanoi.

Mikko katsoi kahvikuppiaan. Sari luuli hänen tekevän liikaa töitä. Hän antoi sen luulla.

“Yritän tulla ajoissa.”

Hän nousi portaat ja meni työhuoneeseen. Kone käynnistyi hitaasti. Mikko siirsi pöydältä pari vanhaa kuppia sivuun, katsoi työpäivän kalenteria ja nousi sitten vetämään oven kiinni.

Aamupäivä alkoi sähköposteilla ja palaverilla, jonka olisi voinut hoitaa viidessä minuutissa, mutta johon tarvittiin ilmeisesti neljä ihmistä ja puoli tuntia. Mikko osallistui, kysyi yhtä lukua ja kirjoitti vastauksen muistiin. Kun palaveri loppui, hän tiesi, mitä piti tehdä seuraavaksi.

Hän avasi tiedoston. Alhaalta kuului ulko-oven sulkeutuminen. Sari oli lähdössä, kuten oli aamulla sanonut. Mikko huomasi kuuntelevansa vielä senkin jälkeen, kun eteisessä oli jo hiljaista.

Aamun kesken jäänyt video tuli mieleen. Hän ei ollut nähnyt sitä kuin muutaman sekunnin. Nyt hän muisti kuvan tarkasti ja mietti, löytäisikö sen vielä. Ajatus tuntui vatsassa asti. Työtiedoston ensimmäinen rivi oli edelleen kesken.

Ensin tämä. Sitten tauko.

Puoli yhdentoista aikaan Mikko avasi selaimen. Hän oli saanut muutaman rivin tehtyä, tarpeeksi voidakseen sanoa itselleen aloittaneensa. Uutiset olivat auki hetken. Sitten hän kirjoitti sivun osoitteen.

Kuulokkeet korville. Ääni kuului vain toisesta, joten hän käänsi johtoa liittimen juuresta, kunnes molemmat toimivat. Aamun videota ei näkynyt etusivulla. Mikko selasi alemmas ja avasi pari muuta välilehtiin odottamaan.

Yksi niistä alkoi lupaavasti. Hän katsoi hetken, siirtyi eteenpäin ja vaihtoi toiseen. Siinä oli jotain häiritsevää. Seuraavasta hän ei heti tiennyt. Hän palasi ensimmäiseen, mutta oli jo nähnyt sen kohdan, jota halusi katsoa.

Uusi haku. Nyt tarkempi.

Työviestin ilmoitus ilmestyi ruudun kulmaan. Mikko luki lähettäjän nimen ja sulki ilmoituksen. Vastaisi kohta. Hän siirsi tuolia lähemmäs pöytää.

Välillä hän ajatteli lopettamista. Sormi meni jo välilehden rastille, mutta viereisen kuvan kohdalla hän pysähtyi. Tuota hän ei ollut vielä avannut. Muutaman sekunnin voisi katsoa. Edellisiin oli mennyt aikaa eikä mikään ollut oikein ollut sitä, mitä hän etsi.

Kun hän lopulta lopetti ja nosti kuulokkeet pois, huone tuntui oudon hiljaiselta. Hän vilkaisi kelloa. Lähes neljäkymmentä minuuttia.

"Vittu."

Hetken oli helpompi olla. Ei tarvinnut enää etsiä mitään. Sitten hän huomasi työviestin uudelleen ja avasi sen. Kysymykseen olisi voinut vastata yhdellä sanalla jo silloin, kun se tuli.

Mikko sulki välilehdet ja poisti historian. Viimeisen sivun kohdalla hän epäröi. Siinä oli ollut jotain, mihin olisi voinut palata. Hän sulki senkin, vähän liian kovalla hiiren painalluksella.

Huomenna hän aloittaisi suoraan töistä. Puhelin voisi jäädä alakertaan. Ei tästä tällaista tarvinnut tehdä.

Hän vastasi viestiin, suoristi asentoa ja luki keskeneräisen rivin. Ei muistanut, mihin oli ollut sillä menossa. Alku piti kirjoittaa uudelleen.

Iltapäivällä hän sai työn etenemään. Välillä Mikko nousi hakemaan vettä ja huomasi vasta portaissa, ettei ollut syönyt lounasta. Keittiössä oli aamulta jäänyt puolikas leipä lautasella. Hän söi sen seisaaltaan ja vei kupit yläkerrasta tiskikoneeseen.

Kun Sari ja lapset olivat tulleet kotiin, työ oli vielä kesken. Mikko kuuli puhetta ja kaappien ovia, mutta jatkoi kirjoittamista. Nyt hänellä oikeasti oli kiire.

Koputus sai hänet säpsähtämään.

"Mikko?"

"Joo?"

Sari avasi oven. "Tuutsä syömään?"

"Joo. Ihan kohta."

"Kohta?"

Mikko yritti hymyillä. "Viisi minuuttia."

"Kirjaan ylös."

Sari vilkaisi pöydän tyhjiä kupinrenkaita ja lähti. Mikon sydän löi tavallista nopeammin. Näytöllä oli pelkkä työohjelma. Historia oli poistettu

Mikko haluaa pelastaa parisuhteensa.
Sari ei ole luvannut jäädä.

Työhuoneen ovi on ollut kiinni liian usein. Kun Sari löytää Mikon koneelta vuosien salaisuuden, myös yhteinen menneisyys muuttuu. Mitkä illat olivat oikeasti töitä? Mitä muuta hän ei tiedä?

Mikko lupaa lopettaa. Hän on luvannut sen itselleen ennenkin. Nyt hänen pitäisi oppia puhumaan totta myös silloin, kun totuus voi viedä häneltä sen, minkä hän haluaa säilyttää.

Samaan aikaan Sari yrittää saada takaisin omaa elämäänsä. Hän voi kaivata Mikon lähelle ja haluta seuraavana hetkenä olla yksin. Mikon muutos ei vielä kerro, mitä Sari itse haluaa.

Lapset tarvitsevat iltapalaa, kahvinkeitin pitää liikaa ääntä ja yhteinen huumori löytyy välillä yllättävistä paikoista. Arki jatkuu silloinkin, kun kumpikaan ei tiedä, jatkuuko yhteinen elämä.

En mä ole luvannut jäädä on tarinallinen tietokirja seksi- ja pornoriippuvuudesta, salailusta ja luottamuksen rikkoutumisesta. Mikon ja Sarin fiktiivistä tarinaa täydentävät kirjan lopun tieto-osuudet ja pohdintatehtävät. Kirja antaa sanoja riippuvuuden kanssa kamppailevalle ja hänen läheiselleen. Samalla se kysyy, mitä rakkaus kestää ja missä omat rajat kulkevat.

9 789528 929666